

Speciale di fine anno
a quattro pagine

- * Riflessioni sullo Slow Food
- * Uomini e cibi
- * L'Italia da mangiare
- * Tutti sapienti con Arcigola



l'arcigoloso



Ai collaboratori
e a tutti i lettori
i più cordiali auguri
di ghiotto e felice '90
dalla redazione
dell'Arcigoloso

Supplemento settimanale di informazioni per i buongustai a cura di Arcigola

Via della Mendicizia Istruita, 14 - 12042 BRA (CN) - Tel. 0172/426207-421293

STORIA DEL CIBO



Onesti piaceri uguale benessere

MASSIMO MONTANARI

Il piacere onesto e la buona salute (De honesta voluptate et valetudine) si intitola il celebre trattato dell'umanista Bartolomeo Sacchi da Platina, detto il Platina, pubblicato la prima volta a Roma nel 1474 e destinato a larghissima fortuna editoriale nei decenni successivi. L'idea di coniugare il piacere con la salute non era certamente nuova. Era la riproposizione della nozione classica di "regime", di una regola di vita che nasce dalla conoscenza profonda del corpo, alla ricerca di un equilibrio tra istinto e controllo, fra desiderio e saggezza, fra - appunto - piacere e salute. Questo ideale di equilibrio era stato alla base della trattatistica filosofica, medica, dietetica dell'Antichità greca e romana: perfettamente coerente era dunque il richiamo a questi valori all'interno di una cultura - quella umanistica - che si propone appunto un recupero della classicità, intesa come l'idea di vita non meno che come ricerca filologica dei testi.

Eppure indirizzando la sua opera al cardinale Bartolomeo Roverella, il nostro Sacchi si sentiva in dovere di giustificarsi, di difendere da possibili attacchi il suo trattato e il suo stesso titolo. «Non mancherà infatti - scrive nella lettera dedicatoria - dei malevoli (...) i quali mi staranno addosso dicendo che un uomo virtuoso e temperato non deve scrivere in materia di piacere. Ma dicano, di grazia, costei stucchi che incarcano le sovracciglia valutando le parole non già per ciò che significano, ma soltanto per il loro suono, che c'è di male in quel piacere di cui si ragiona in queste mie pagine?». «La parola piacere - continua - non è stata riprovata né da Platone né da Aristotele, i quali anzi ne parlarono con le opportune distinzioni».

A dispetto della sua semplicità, il programma del Platina rappresenta una vera rivoluzione rispetto alla realtà culturale dei secoli precedenti. È vero, infatti, che la nozione classica di misura, di regime, di dieta (nel significato letterale di regola quotidiana, da seguire individualmente per ottimizzare il proprio stato di salute in rapporto alle esigenze e ai piaceri della vita) non si era del tutto perduta nel passaggio dall'Antichità al Medioevo. Ma, se pur sopravvisse in molta cultura scientifica, filosofica, etica venne sovrastata da altri valori, da altre ideologie, da altri atteggiamenti culturali e mentali, fondati piuttosto sulla contraria nozione di «eccesso». Eccesso nell'abbondanza, da un lato, nella privazione, dall'altro, e vediamo come. Da un lato il cibo era segno del potere, e il potente doveva mostrare la sua forza, il suo valore, la sua attitudine al comando anche attraverso la capacità di inghiottire molto cibo e di bere molto. Sullo scorcio dell'XI secolo, il duca di Spoleto, Guido, fu rifiutato come pretendente alla corona di re dei Franchi perché - si racconta una cronista dell'epoca - i suoi elettori impararono che aveva gusti alimentari così sobri e discreti; e lo ne scandalizzarono molto e lo ne spedissero in Italia sentenziando che «chi mangia così poco non è degno di essere re».

C'era poi l'eccesso opposto: l'eccesso nella privazione, intesa come segno di perfezione e santità. Le pratiche ascetiche degli eremiti del primo

L'obiezione è seria, anzi seniosissima, e potrebbe servire come la prima battuta, di introduzione, di un dialogo, non so se platonico o leopardiano, sulla vanità della vita e dei suoi oggetti piuttosto che sulla impraticabilità del piacere. Quando non sulla sua immoralità. Anche perché l'obiezione non è nuova, cucola da tempo, a ben pensarci da qualche millennio, sia pure con vestimenti e travestimenti opportuni e variati. Ed è tale da mettere in crisi il bipede buono, da toglierli ogni desiderio se non quello di porre fine, conscio della sua impotenza, drasticamente alla miseria dei suoi giorni.

L'obiezione è seria, anche se le conseguenze che ne discendono non lo sono sempre altrettanto. Infatti apre una coerente via all'ascesi e alla penitenza, oppure alla rivolta rivoluzionaria. Dice, dunque, l'interlocutoria proposizione: «Ma come, in che mondo e in che modo vivete, non usate più gli occhi, non vedete una meta abbondante della Terra morire ancora di fame? Che il mondo è preda facile dell'ignavia, del disinteresse, del disimpegno nei confronti dei molti che soffrono? Come riuscite a ridere in un universo che piange?».

La perorazione può continuare per un pezzo, è un classico dell'oratoria che si fonda su qualcosa di reale, e perciò inquieto, turba. C'è qualcosa di savonaroliano in un richiamo così perentorio, in una richiesta di serietà così radicale, nello svelamento impudico della nostra fragile nudità. Al di là della porta al piacere. Ma, una volta conosciuta la via, si è indotti ad apprezzarla e a percorrerla fino in fondo. Ecco dunque il legame di analogia fra piacere del cibo e piacere sessuale, e il valore, per costui, propedeutico del piacere del cibo rispetto a tutti gli altri piaceri del corpo. Ecco la durezza con cui il piacere del cibo viene messo al bando, rifiutato, rifiutato l'idea di questa culturale è nutrizione senza mangiare; ed ecco, ancora, tecniche di vera e propria anticucina rivolte ad annullare le qualità organolettiche del cibo, la legittimità etica e culturale del piacere, incluso della cultura medica antica, (e, poi, in quella moderna). Venute, del resto, dalla stessa cultura e culturale del piacere, in cui la salute acquista una preminenza inedita e la scienza dietetica assume a principale protagonista della letteratura attorno al cibo. A leggere questi testi par che quasi nulla si possa mangiare, che non sia giustificato da necessità della salute, e che solo attraverso questo escamotage si possa giustificare il valore del cibo. Ecco allora che la proposta di Bartolomeo Sacchi detto il Platina, l'umanista che reintroduce la nozione di piacere accanto a quella di salute scrivendo un trattato sull'arte della cucina e del convivio, assume un sapore che al tempo stesso molto antico e molto nuovo, conservativo e rivoluzionario.

Possiamo dire che la proposta abbia dato frutti? Personalmente ne dubito. Guardiamo quali sono, tuttora, i più diffusi atteggiamenti comportamentali riguardo al cibo. La razionalità, la misura, la convinzione che la scelta del regime adatto alla singola persona è valutabile solo singolarmente e richiede attente verifiche e conoscenze, un amore profondo del proprio corpo... tutto ciò sembra ancora lontano. Quelli che imperano sono ancora gli eccessi contrapposti della cultura medievale. L'eccesso del molto mangiare. L'eccesso penitenziale - che non credo di sbrigarmi a riconoscere nelle mode dietetiche, nelle paure di ingrassare, nella ricerca affannosa di imposizioni e di regole date da altri, il senso di colpa, la mancanza di un rapporto cordiale con il proprio corpo, mi sembra siano un dato permanente di questa «cultura della dieta» nella nostra società.



Pensieri di una chiocciolina

FOLCO PORTINARI

cano altre in progressione geometrica, e che connotano appunto dolorosamente la condizione umana.

Potrei comunque domandare al mio severo interlocutore se non crede che sia possibile eliminare dalla natura, non solo dall'uomo, il desiderio, la tensione, la pulsione verso il piacere. Bene o male che sia, dovrà riconoscere, quella è la manifestazione della vitalità, della «vita»: fare ciò che non piace in attesa di acquisire, in seguito, ciò che piace. Si sa, le combinazioni socioeconomiche di questo intreccio sono molteplici. Però tutte riconducibili a quell'unico punto, che il piacere è meglio del suo contrario.

È qui che, si fanno i conti, infine, sulla nozione di piacere. Il qual piacere può consistere, per esempio, nella soppressione dei desideri, un modo definitivo di risolvere il problema; non sempre realizzabile, che richiede la costanza di

un lungo allenamento. Si fa presto a dire... Con molta calma, poche distrazioni, molta concentrazione. Difficilmente attuabile da parte dei braccianti, dei minatori, dei gammai, degli operai di fonderia, ecc., cioè da parte di chi ha uno spazio contemplativo ridotto, impegnati come sono a esercitare il corpo, desiderandone un uso diverso. Oppure il piacere può essere tutto «spiritu dentro», dentro l'animo (spirito e affini), nella sublimazione della propria condizione, nella negazione del corpo vergognoso e mortale, delle sue funzioni imperfette, nell'assillo della perfezione, dell'assoluto.

«Com'è possibile distrarsi, prendere sul serio le cose volgari, quando la vita intellettuale offre una così continua, ampia, intensa, profonda possibilità di godimento spirituale?». Sacrosantamente vero, se non fosse che i comportamenti non corrispondono poi

sempre. Ma insiste: «Com'è possibile perdersi appreso al cibo, al sesso, al corpo, al divertimento, come se quello fosse lo scopo dell'esistenza? Specie se si appartiene alla classe degli intellettuali, con le responsabilità che ne derivano...». Guarda un po' dove rispuntano le classi. Non solo, ma un poco mi impaura questa prospettiva di senosa e generale sacerdotizzazione, la quale non nega che vi siano piaceri di cui godere col corpo, però si preoccupa che non siano esibiti bensì nascosti, e svalutati, per i pericoli di distrazione che contengono. Oltreché di ignobiltà.

Si tratta forse di un fenomeno antichissimo che va sotto il nome di «moralismo», che faceva uscire dai gangheri persino Gesù, sa Iddio se dotato di anime? Qui giunti quel che risulta chiaro è la consistenza peccaminosa attribuita al piacere, il segno negativo che l'accompagna, di indegnità. Il

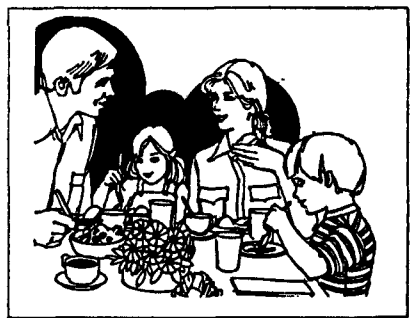
piacere del corpo, bene inteso, dei sensi. Di alcuni di essi, classicamente degradati, il palato e il tatto, che vista e udito, e parzialmente olfatto, godono di privilegi astrattivi, di anticipazioni paradisiache.

Tale schema logico, tale forma perorativa, come si è detto, è millenaria, e si articola in alcune derivate. Innanzitutto una buona considerazione di sé, del proprio valore, che ha il suo parametro sempre al di là, ha Dio come modello e unità di misura, con quel che ne consegue comportamentalmente. Assieme a un'implicita luciferina superbia, nel disconoscimento della corporalità. Ed è abbastanza significativo che in questo disegno moralistico, la richiesta di giustizia per l'uomo sia magari rivoluzionaria, ma immediata e universale: tutto e subito e ovunque (forse è questa la vera tattica-alibi dell'immobilità, l'assenza di strategia).

Diffidate, dunque, dai rivoluzionari moralisti, così come di chi non rinde. Di sé, prima di ogni altra cosa. Il diritto ai piaceri del corpo è uguagliario, non è produttivo, non dà profitti e perciò è libero e liberatorio: è la libertà nel suo abito materiale ed è esigibile tutta e solo nel mondo di qua, non è rinviabile. D'altronde non si prende sul serio più di tanto, invoca il buon senso nella sua naturale lentezza, invoca la legittimità intellettuale del gioco, ha un realistico senso delle proporzioni e delle relazioni. Ma pretende e garantisce pure che si creino le condizioni giuste e oneste per la difesa del corpo con tutti e cinque i sensi in pari dignità.

Eran questi i pensieri di una chiocciolina (fedelmente trascritti), la quale mirava l'imperfezione del mondo e i complessi di colpa dell'uomo, sorridente

ALIMENTAZIONE E SALUTE



Fantasia a tavola per una vita sana

GIORGIO BERT

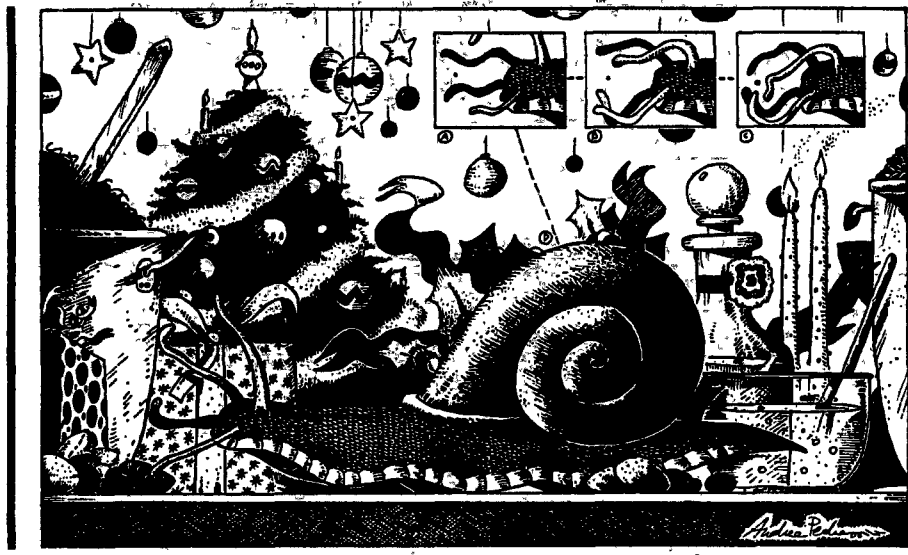
«Parla come mangi», ecco un invito, rivolto soprattutto a politici e ad esperti, perché rendano il loro eloquio chiaro, essenziale, privo di fronzoli. Ed è da vedere naturalmente, se si mangi effettivamente così: in modo schematico, lineare, semplificato, buono per tutti; e, in secondo luogo, se una simile scelta di vita sia auspicabile e vantaggiosa per il nostro corpo. Quel che è valido per lo scorcio politico o intellettuale non va altrettanto bene per il cibo: la ricchezza dell'eloquio forbita o farragosa di termini oscuri è spesso una falsa ricchezza, atta a celare il vuoto o il fumo. Grazie al cielo la natura ci fornisce invece una incredibile varietà di alimenti: qui la ricchezza è autentica e reale, e proprio nella varietà e nell'infinita possibilità di cambiare sta il segreto della nostra salute. Al contrario, è la semplificazione eccessiva, la standardizzazione, l'uniformità dei cibi ad estinguere dapprima il piacere e infine il benessere.

Alimentarsi in modo monotono presenta numerosi svantaggi: da un punto di vista psicologico incita all'abitudine e alla ripetizione mentre il nostro organismo e la nostra vita ripetitivi non sono: cambiano l'ambiente esterno, le stagioni, il clima, la nostra età, il nostro umore, la nostra salute; cambia il fabbisogno di vitamine o di zuccheri, di grassi o di oligoelementi; cambia la nostra attività fisica e psichica. Se non siamo in grado di adeguare la nostra alimentazione a tutti questi cambiamenti finiremo col costruire malessere o vere e proprie malattie. Gli abitudini insomma, incapaci di accettare variazioni alimentari, si ammalano più facilmente dei curiosi e degli innovatori, e sono anche più difficili da curare.

L'incapacità di modificarsi ha già in sé qualcosa di patologico: spesso è una scusa per la pigrizia, mentale più che fisica, giustificata a sua volta dalla mancanza di tempo o da motivazioni economiche o familiari. Un'alimentazione monotona e ripetitiva è spesso dovuta ad un'analoga visione dell'esistenza; eppure quante volte ci si sforza di giustificare con le più diverse motivazioni. Le più comuni si riferiscono, è ovvio, alla scarsità di tempo libero ed alle barriere economiche. Semmai è vero il contrario: proprio una situazione economica disagiata rende quasi obbligatorio variare i cibi e basta, per convincersene, leggere ricette del tempo di guerra o di cucina povera. La monotonia alimentare è in realtà una «conquista» recente, consumistica, legata ad uno standard economico discretamente elevato e a una svalutazione del cibo come piacere. Ma non è un problema di tempo: è un problema di cultura dietologica: oggi sappiamo tutti molto più sull'alimentazione ideale, almeno per l'uomo occidentale. L'alimento ideale deve contenere tante proteine, tanti glucidi, tanti lipidi; eppoi vitamine, oligoelementi (il selenio, mi raccomando! Elmina i radicali liberi che fanno invecchiare); fibre, sali minerali. E

tra le proteine devono esserci quelle «nobili», con gli aminoacidi essenziali; tra i lipidi sono letali quelli saturi, quindi i grassi animali; tra gli zuccheri meglio gli amidi che quelli a rapido assorbimento. E non dimentichiamo che tutto ciò va tradotto in calorie e riferito al peso corporeo ideale ed al consumo energetico. Studia e rivedi, studia, conta e rivedi, va a finire che si costruisce a tavolino, con l'aiuto di riviste salutistiche, nutrizionistiche, dietologiche, ortodosse o alternative, un tipo di alimentazione che si avvicina al fantomatico modello ideale. Va bene, con pochi aggiustamenti, per tutta la famiglia, si resta nel peso forma, si tengono giù il colesterolo e la pressione e si comincia a evangelizzare il prossimo: i sacrali, si sa, diventano soprattutto «condizionali», cioè si accettano gli altri e anche se stessi. Un simile feticcio dietetico è tutt'altro che raro oggi nelle famiglie acculturate, e si traduce in un'alimentazione alquanto noiosa e uniforme, in una giustificazione «scientifica» della monotonia dietetica, spesso definita, chissà perché, alimentazione «naturale». E dire che non c'è operazione maggiore che trasformare il cibo in una specie di farmaco, in una somma di formule chimiche e di riferimenti metabolici.

Altra motivazione che affonda nella radice nell'incoscienza della nostra cultura occidentale è quella di «saggezza». Molte nefandezze alimentari si commettono allo scopo di sentirsi satolli a fine pranzo. Ora, mentre non ci pare necessario alzarsi da tavola con ancora un po' di appetito, come consiglia la saggezza antica, è pure vero che c'è modo e modo di sentirsi sazii. Certo, se vogliamo distendere lo stomaco con la carne o col formaggio saremo sempre obbligati a mangiarne in eccesso; proprio per evitare un dispendioso abuso di sostanze proteiche la cucina di tutto il mondo ha identificato dei «supporti» che riempiono lo stomaco senza sovraccaricare di lavoro l'apparato digerente. Tutti i cereali hanno questa funzione: frumento, grano saraceno, granturco, segale, orzo, riso. Noterete che essi costituiscono la base del pasto in tutte le culture, comprese le più antiche. Non si tratta di sostanze «neutre» dal punto di vista alimentare, e tuttavia possono essere agevolmente accostati a decine di cibi differenti, così da permettere una variazione nella dieta pratica quotidiana. In altri termini si può mangiare pasta e riso ogni giorno, pur cambiando sapori e profumi ogni volta: a decidere il gusto saranno la zucca o trevigiana, melanzane o broccoli, olive o pomodoro; i legumi: piselli, fagioli, fave, lenticchie; le carni: trippa ma anche trippa, legatini, salsiccia; il pesce: inclusi i molluschi, e così via. Va sottolineato che il tempo per fare un sugo non supera in genere quello della cottura della pasta, e che l'abbinamento a un piatto abituale come la pasta serve spesso ad allenare le famiglie abitudinarie a sapori ed aromi diversi.



IN VIAGGIO

Inverno di mare e sole

ELA CAROLI

«Conosci tu il paese dove il limone fiorisce...?» scriveva Goethe a proposito dell'Italia, due secoli fa. Ma l'aroma delle zagare e il sapore degli spicchi gonfi di succo incantano molto più tardi anche un poeta futurista che definì la costa di Sorrento «il paese delle grosse arance d'oro, gemole di lana arancione, per fatucchiere d'amore; il paese dei trucioli e delle conchiglie di burro, delle noci in grugnare che a Natale suonano come nacchere» così scriveva Cangiullo nel 1922.

Proprio a Natale Sorrento è magica; mentre i turisti tedeschi fanno i bagni tra gli scogli e le rovine della villa a mare di Polio Felice, in alto, nei vicoli medievali del centro storico si celebrano i riti tradizionali e l'antica usanza del pre-sepe barocco, dove il profano gusto del vivere è santificato dall'occasione della Natività. Un pre-sepe vivente viene allestito ogni anno nelle vecchie cave di tufo del Vallone di Atigliana, che poi nei pressi di piazza Tasso viene chiamato «Vallone dei Mulini». Qui le «grotte» vengono illuminate da un'infinità di fiacole e po-

polate dai personaggi presepiali; tutte le arti e i mestieri antichi sono perfettamente ricostruiti sotto la regia di don Franco Maresca. Nella notte dell'Epifania un corteo, guidato da Re Magi a cavallo, percorre il centro storico e poi raggiunge il Vallone per concludere la sacra rappresentazione, in un tripudio di fuochi d'artificio, tavolate gastronomiche, «zeppolate» e «pignate».

Noi approfitteremo di un viaggio a Sorrento anche per visitare il napeto Museo Corrales, affacciato col suo giardino in uno dei punti più pittoreschi del golfo partenopeo. Magnifici dipinti, dai fiamminghi al barocco e alla «scuola di Posillipo», porcellane e arredi intarsiati, la biblioteca con i manoscritti del più illustre sorrentino, Torquato Tasso, uno scorcio di meraviglie, una «wunderammer» che i conti Corrales donarono circa un secolo fa ai concittadini perché la godessero. Anche nel suggestivo chiostro medievale di San Francesco, accanto alla panoramicissima Villa Comunale, c'è qualcosa da visitare, la mostra della scultrice napoletana Gabriella Puccinelli che riprende la tradizione dei presepi e ricrea scenograficamente «frammenti» archeologici con grande sensibilità.

Per lo shopping gastronomico spingetevi a Piano di Sorrento: da «Emme» in via Ripa di Cassano 3 (tel. 081/8088145) limoni, arance e mandarini diventano marmellate, confetture, liquori, gelatine o sono annegati a fette nell'acool. E si trovano pure i ran «follivelli» sorrentini, dolce uva passa avvolta nelle foglie di limone e passata al forno; e dolci alle noci, ai fichi, salse di pomodoro, confetture di frutti selvatici... Invece da «Leone» (via De Maio, tel. 8783102) la signora Maria - antica fiamma dell'autore di «Torna a Surriento» - prepara latticini a «numero chiuso» dietro prenotazione e... raccomandazione. Se siete appassionati di linca, dovreste alloggiare all'hotel Excelsior Vittoria (piazza Tasso, tel. 8071044) dove la suite del grande tenore Caruso è tale e quale come lui la lasciò, ma badate che i prezzi per una doppia oscillano tra le 200 e le 250, e gli appartamenti superano le 600mila a notte. In ogni caso, potrete ascoltare le arie più celebri del tenore al ristorante «Caruso» dove un antico grammofono è sempre in funzione, e si mangia benissimo in un ambiente raffinato (via S. Antonino, tel. 8784176) per 60/70.000 lire a pasto. Più economico è il «Lanterna», via Cesareo 23 (8781355) che prepara anche ottime pizze napoletane. Giù alla Marina Grande, le trattorie dei pescatori sulle palafitte a mare preparano il pescato di giornata: mostratevi intenditori, e mangerete bene: «Aprax» e «S. Anna» di donna Emilia sono le migliori. Ottimi alberghi economici sono «La Tonarella» a via del Capo (8781153) e sulla stessa via panoramica, il «Britannia» (8782706); vicino a museo Corrales, il «Lorelei» (8781508). Una puntata a Nerano, vecchio borgo di pescatori dopo la punta della Campanella, è assolutamente obbligatoria: alla Manna del Cantone, «Mama Grazia» (tel. 8081011) prepara incomparabili spaghetti alle zucchine; atardatevi ai tavoli poi, per godere il tramonto invernale che ha colori incredibili, su di un mare iridescente e cangiante, da tavolozza futurista.

l'Unità

Sabato
30 dicembre 1989

13