

## MANGIARE O NON MANGIARE ?

" La cucina è cultura. L'uomo in cerca di cibo ha dato inizio alla Storia. Colombo ha scoperto l'America credendo di abbreviare la via verso le preziosissime spezie, che mascheravano il fetore della carne marcia. Mangiamo troppo. Mangiamo male. Via i carboidrati e solo proteine per un felice tono muscolare. Via le proteine e solo i carboidrati per la felice dieta mediterranea. Solo verdure. Solo crostacei. Solo latte. Solo banane."

Queste frasi lapidarie sono state pescate a casa tra le più recenti pubblicazioni o trasmissioni sull'argomento alimentazione. Le contraddizioni palesi non spaventano, evidentemente, nessuno, l'importante è presentare a muso duro una di quelle certezze assolute di ~~mix~~ cui il mondo ha bisogno. Mentre crollano i valori morali si rinsaldano i valori dietetici e i loro sacerdoti hanno toni da Grandi Inquisitori, tuonano contro i trasgressori, peccatori e eretici minacciando pene infernali di varia gradazione e intensità : adipe, diabete, colite, colesterolo e cardiopatie varie. Si può vivere di poco, di pochissimo, di sempre meno.

L'ideatore teutonico di una cura disintossicante propone questo piano definitivo per la salute perfetta : il sugo di otto ~~limoni~~ limoni, ingerito a opportuni intervalli tra l'alba e il tramonto, per un'intera settimana. Dopodiché si può riprendere un'alimentazione regolare, purché sana e dunque così concepita : al mattino il succo di due limoni e di un'arancia, alla sera qualche verdura cotta condita con semi di aneto e erba cipollina. Il corpo diventerà asciutto e privo di tossine, lo spirito leggero e infatti pronto a spiccare un precoce volo verso il paradiso.

Questa faccenda dello spirito non è da trascurare perché entra ormai come ingrediente fisso nella maggior parte dei trattati dietetici e fisioterapici. Le clienti di una celebre clinica europea dove si pratica un regime quasi drastico come quello dei limoni, sostengono di avere visioni beatificanti e di fiutare profumi celestiali durante gli ultimi giorni di degenza, e questi fenomeni sono ben noti ai moribondi o a chi raggiunga un grado di debolezza estrema.

La riscoperta e rieducazione del proprio corpo apre le porte del soprannaturale, il digiuno e il sacrificio, ~~secondo~~ come già affermavano i precetti del misticismo medievale, sono fonte di gioie ineffabili. Il quarantenne sedentario che all'improvviso inizia le sue corsette quotidiane nei giardini pubblici cittadini soffre godendo, nel suo ventre molle e privo di muscoli gli organi interni si squassano, i suoi polmoni si dilatano assorbendo dosi massicce di gas di scarico, ma egli non cessa di godere. La tuta da jogging e il suo volto estatico ricorda quello della Santa Teresa del Bernini.

In molti casi, questo è il primo passo verso riti iniziatici di grande impegno che richiedono contorsioni ypga, emeditazioni solitarie al suono della Propria Nota Personale ( possibilmente prodotta da un flauto) nonché studio attento dei bioritmi intesi come Unica Via di Comunicazione tra il plesso solare e il cosmo.

Lo straordinario successo di questi nuovi profeti del digiuno si basa su una circostanza, per loro, fortunatissima : dagli anni cinquanta ad oggi dimagrire è diventato sempre più difficile mentre si ingrassa con rapidità sconcertante. Peggio ancora, tale fenomeno non conosce limiti di età. Prima di quella data fatale i sessantenni cominciavano a dissecarsi progressivamente e la nostra infanzia fu rallegrata da arzille prozie asciutte come aringhe. Oggi non più, e nonne ottantenni sempre più tonde e pesanti chiedono consigli alle nipoti sulle diete più opportune o efficaci.

La spiegazione può essere una sola sebbene, per ovvie ragioni, tenuta nascosta al grande pubblico : dalla fine della guerra in poi abbiamo ingerito ormoni a gogo. L'industria degli animali in allevamento forzato ha scatenato l'industria della dieta e in entrambi ~~xxxxxxx~~ i casi gli interessi in gioco sono enormi. Impossibile combatterli. Tuttavia...

Tuttavia Isacco Newton stabilì un'aurea legge fisica secondo la quale ogni forza che si metta in movimento ne scatena un'altra uguale e contraria. Era dunque inevitabile che sul fronte opposto a quello del digiuno assoluto si organizzasse la linea di difesa della gastronomia. Gli editori furono i primi ad accorgersi, alla fine degli anni sessanta, che i libri di ricette si vendevano a furia. Da qui una caccia alla novità, alla trovata, all'argomento avvolgente o al titolo stuzzicante. Ci fu la cucina dello scapolo e la cucina dell'uomo solo ( la differenza, essenziale, dipendeva dall'inclusione nella seconda categoria dei vedovi e dei separati, più esperti ma più malinconici degli scapoli puri), la cucina della donna manager e la cucina della donna che lavora (leggi impiegata), la cucina erotica e la cucina astrologica.

Una seconda fortunatissima ondata di pubblicazioni accompagnò il successo dei viaggi organizzati, con charter, senza charter, con scorta di un egittologo di fama o di una cover-girl arrapante, ma sempre proiettati verso mete esotiche e ricche di esotici cibi. Da qui la cucina polinesiana, indiana, marocchina e soprattutto, con l'avallo di un'avventata affermazione di Brillat-Savarin, la cucina cinese.

Se ci fosse concesso parafrasare Omero, potremmo dire che il recupero delle ricette del Celeste Impero procurò infiniti lutti ai palati dei ~~xxxxxxx~~ veri buongustai. La Cina, ~~sastrologicamente~~, corrisponde al segno dei Gemelli che in fatto di papille gustative è assai carente. I Gemelli

di qualsiasi nazionalità non mangiano ma mangiucchiano e piluccano, adorano i picnic e i cocktails o i pranzi in piedi dove l'impegno culinario è minimo. Sprovvisi di autentico appetito, ma espertissimi nella elaborata costruzione di riti formali, i cinesi che dai Gemelli dipendono inventarono una cucina insipida ma fatta apposta per sedurre gli snob. Il loro riso ~~anemico~~ anemico, le loro minestrine acquose e le loro verdure eternamente cotte a vapore ebbero inoltre la ventura di proporsi a stomaci distrutti dalla vertiginosa decadenza qualitativa delle derrate alimentari e a palati diseducati dall'abuso di cibi sottoposti a liofilizzazione e surgelazione.

"Mangiar leggero" è dunque diventato lo slogan, e il credo, della gastronomia distrutta in questa seconda metà del secolo, e ha ispirato persino i principi fondamentali dell'unica proposta d'arte culinaria del nostro tempo: la nouvelle cuisine. Il nome, francese e mai tradotto, parlava di galliche delizie; la novità si basava su una drastica depapperazione delle delizie suddette; il successo venne da un generale sfruttamento delle tecniche intimidatorie dei dietologi. Posto di fronte a porzioni minime di cibi dal sapore per lo più sfuggente e indecifrabile, ma comunque carissimi, il cliente era indotto a pensare: se devo spendere tanto per così poco ciò significa che nella nouvelle cuisine si cela qualcosa di ineffabile, di preziosissimo, e misconoscerlo sarebbe dar prova della mia ignoranza.

Nell'animo di chi provvede al godimento altrui si cela sempre una tendenza al sadismo che, se opportunamente utilizzata, può dare frutti clamorosi. Nei remoti anni cinquanta, la smaccata villania di un ristoratore romano e della proprietaria di un night-club parigino assicurarono a entrambi il trionfo. I buoni esempi non si dimenticano. Dai templi della nouvelle cuisine sparirono il pepe e il sale e in tavola, affinché il cliente non compisse il gesto sacrilego di correggere quanto aveva preparato lo chef; poi sparì anche la lista, mettendo lo stesso cliente nelle condizioni di un minus mentis incapace di scegliere, ma in compenso apparvero mescolanze strane di sapori incompatibili, come il risotto alla fragola o il gelato al rosmarino.

In tutto questo processo l'influenza degli astri è sottile ma determinante. Dalla fine del secolo scorso ad oggi stiamo vivendo nell'era di Mercurio, pianeta della tecnica raffinata e delle comunicazioni rapide, responsabile dei prodigiosi progressi compiuti in questo campo e che ci portarono dai primitivi telefoni agli attuali computer. Ma Mercurio è anche l'opposto naturale di Giove, pianeta dell'oralità

godereccia e patrono dei buongustai. L' dinamica delle forze vuole che il trionfo del primo scateni la sconfitta del secondo. Forse non è assurdo dire che ogni telex intercontinentale si paga con la pastorizzazione di una bottiglia di vino, mentre è chiaro che telefonate fiume alle amiche impediscano la preparazione di un brasato.

Ma c'è di più. Le tecniche di comunicazione, che sono anche tecniche di informazione, di fronte agli argomenti gastronomici si deformano e diventano veicoli di misinformazione. Prendiamo il già citato risotto alla fragola, o il gelato al rosmarino : la smania di novità ( che è anch'essa mercuriale) cancella un cospicuo patrimonio di cultura. L'arte di cucinare si è perfezionata nel corso dei millenni e se l'uomo primitivo, quand'era in condizioni di scegliere, preferì gli spinaci alle ortiche, qualche buona ragione doveva pur averla. Un gelato che ricorda l'arrosto e un risotto che ricorda il gelato implicano una volontà perversa di intorpidire le acque e di confondere - babelicamente e letteralmente - le lingue.

All'origine si cela forse anche una fondamentale ignoranza, cui nessuno sembra voler porre rimedio. Recentemente una catena di supermercati transalpini ha esposto manifesti pubblicitari che affermano: " D'ora in poi gli oli vegetali saranno eliminati dalla nostra maionese in tubetti, che verrà composta con puro olio di girasole".

g Tormentati da comprensibile angoscia, vorremmo sapere se il girasole appartiene al regno animale o minerale.