

STRENNE NATALIZIE - Sempre più vasta la letteratura centrata su cucina e gastronomia, ma...

Il cibo, questo sconosciuto

Mangiare è anche operazione intellettuale e scegliere coinvolge informazione ed etica

Patrizia Danzè

A pensarci bene la cucina è una delle cose più democratiche che ci sia, segno di appartenenza, cultura che unisce e non divide. E alla scoperta del cibo, a partire dal sapore della madre, tra riti e paradossi, attraverso la koinè alimentare e la geografia della fame, sino "al cibo che verrà", ci guida in **Fine pasto** (Einaudi, 2015, pp. 155, euro 11) l'antropologo calabrese Vito Teti. Ma «nel paradosso odierno del cibo in cui si sperimentano nostalgie e paure inedite, nella nostra realtà di cene e pranzi solitari o di culti alimentari collettivi» (ancora Teti) irrompe la gastronomia dell'eccesso: un universo bulimico di piatti e maniere di cucinare esibiti dall'attuale "gastromania" (come la chiama il semiologo Gianfranco Marrone) ma anche da un'offerta editoriale sempre più attraente e raffinata.

La ragion pratica del cibo, con cibi e ricette che solleticano il palato, ha sempre sollecitato scrittori e studiosi a raccontare l'avventura del gusto trasformato in un'avventura intellettuale. Pietanze "saporitose", quelle evocate da Carmine Abate in **Il banchetto di nozze e altri sapori** (Mondadori, 2016, pp. 166, euro 15), che alla religione del cibo innalza un altare in un'appassionata storia di odori e di sapori che onora le pietanze della sua Calabria: piatti da contadini, cibi di nonne, di madri, di emigranti, meravigliosi prodotti della fatica che si trasformano in sangue, cervello e cuore. Pensieri e sentimenti, cibo e parole, libri da divorare ma anche pietanze del Trentino, dove l'emigrante Abate si è trasferito. Altro che condivisione mediatica, la vera connessione Sud-Nord è la polenta con la 'nduja!

Siete pazzi a mangiarlo! (Piemme, 2016, pp. 227, euro

16,90, traduz. M. Moresco) di Christophe Brusset è la confessione-denuncia di un insider delle multinazionali del cibo. Ingegnere, Brusset ha lavorato per anni nell'industria agroalimentare per importanti aziende del settore, perciò svela i tortuosi e sofisticati meccanismi dell'industria alimentare, un Far West in cui si può mettere in commercio qualsiasi prodotto: miele senza miele, gamberi gonfiati ad acqua, tè verde bio con pesticidi, coloranti nocivi che imperano tra le superofferte dei supermega-

mercati. Di cibo buono, giusto e bello invece si parla in **La cucina felice** (Rizzoli, 2016, pp. 256, euro 16,90) di Angela Frenda, food editor del Corriere della sera, già autrice di "Racconti di cucina". "La cucina felice" è una narrazione gastronomica la cui parola d'ordine è equilibrio, moderazione, scelte, felicità. Ricette sì, ma da "cuoca di casa", come si definisce la Frenda, per far star bene la donna, per amarci e sentirci felici accanto al cibo sia mentre lo prepariamo che mentre lo mangiamo.

Il dilemma dell'onnivoro (Adelphi, 2013, pp. 487, euro 30, traduz. L. Civalieri) è un saggio di Michael Pollan, giornalista e saggista statunitense, autore di libri-inchiesta sul cibo, tra cui "In difesa del cibo", e anche protagonista ed autore della serie di documentari TV *Cooked* prodotta da Netflix. Ma cosa mangiamo? E come regolarci nella babele alimentare in cui si parla tanto di cibo, di chilometro zero, e poi si mangia male, con polli "biologici" allevati a ormoni, e bovini che pascolano tra pozze di liquami? Con ironia e informazioni documentate Pollan mette in guardia dalla manipolazione artificiale della sensazione del sapore che grazie al contributo della tecnologia è diventata un'arte.

Giancarlo Signore, farmacista, fondatore dell'Accademia Romana di Storia della Farma-

cia e di Scienze Farmaceutiche, è uno studioso delle abitudini alimentari che in **Conosciamo**

meglio il nostro cibo. Storia, nutrienti, indiscrezioni, consigli (Edizioni LSWR, 2016, pp. 337, euro 21,90) espone principi di fisiologia, per la scelta qualitativa e quantitativa degli alimenti; tratta la storia dei prodotti alimentari, dà consigli di carattere igienico e culinario con un approfondimento sul vegetarianesimo come stile di vita. Affinché gustare e assaporare diventino un atto consapevole e la costruzione del regime alimentare un saper fare per orientarsi tra le innumerevoli neofobie legate alla rappresentazione mediatica del cibo.

Spesso, infatti, i cibi sono così maneggiati dalla dieta mediatica, come scrive sempre Vito Teti in "Fine pasto", da generare non consapevolezza ma, al contrario, apprensione e ossessione. E così, nell'universo delle "diete" mediatiche (alcune veramente strampalate) cerca di far ordine la giornalista e scrittrice siracusana Eliana Liotta (firma di Sette e Io donna e con un suo blog, "Il bene che mi voglio"), con **La dieta smartfood** (Rizzoli, 2016, pp. 360, euro 16,90) scritto in collaborazione con lo Ieo, l'Istituto europeo di oncologia di Milano e basato sulla Nutrigenomica, disciplina che insieme alla Nutrigenetica studia come i geni influiscono sul modo in cui il nostro organismo assimila i nutrienti e sulle relazioni tra il cibo e il nostro patrimonio ereditario, ossia il Dna.

Valter Longo è lo scienziato dell'University of Southern California e dell'Istituto di oncologia molecolare di Milano i cui studi su genetica, alimentazione, staminali e longevità sono diventati un libro, **La dieta della longevità** (Vallardi, 2016, pp.301, euro 15,90): una dieta mima-digiuno che imita il digiuno senza essere digiuno, per curarsi con il cibo e ridurre patologie e invecchiamento. ◀



Carmine Abate
Il banchetto di nozze e altri sapori
MONDADORI
PP. 166
EURO 15



Christophe Brusset
Siete pazzi a mangiarlo!
PIEMME
PP. 227
EURO 16,90



Angela Frenda
La cucina felice
RIZZOLI
PP. 256
EURO 16,90



Michael Pollan
Il dilemma dell'onnivoro
ADELPHI
PP. 487
EURO 30



Giancarlo Signore
Conosciamo meglio il nostro cibo
EDIZIONI LSWR
PP. 337
EURO 21,90



La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato



A tavola, e non è solo questione di cibo. Norman Rockwell, "Giorno del Ringraziamento", 1951