

Prefazione

Non è facile tracciare sentieri nuovi in un territorio così frequentato come quello dell'alimentazione. Giuseppe Fatati ci è riuscito, unendo a una solida competenza leggerezza, umorismo e capacità notevoli di scrittura.

Le riflessioni su cibo e diete si collocano abitualmente lungo un percorso che ha tre momenti centrali non di rado posti in antitesi: la salute, il piacere, la convivialità.

Il cibo come *medicina* preventiva e curativa: qui entrano in gioco fisica, chimica, biologia, fisiologia, patologia... A leggere certi testi, alimentarsi sembra essere un intervento clinico, che va supervisionato dal medico e valutato statisticamente in termini di anni di vita persi o guadagnati.

Il cibo come *piacere*: la filosofia di Slow Food e, prima, di Brillat-Savarin:

Il gusto, così come la natura ce l'ha concesso, è ancora quello fra i nostri sensi che, tutto sommato, ci procura il maggior numero di godimenti:

1. perché il piacere di mangiare è il solo che, preso moderatamente, non è seguito da stanchezza;

2. perché è d'ogni tempo, d'ogni età e d'ogni condizione;
3. perché torna di necessità almeno una volta al giorno, e nel medesimo giorno può essere ripetuto, senza inconvenienti, due o tre volte;
4. perché può mescolarsi a tutti gli altri piaceri e anche consolarci della loro mancanza;
5. perché le impressioni ch'esso riceve sono a un tempo più durevoli e più dipendenti dalla nostra volontà;
6. infine, perché mangiando proviamo un certo indefinibile particolare benessere, che nasce dalla coscienza istintiva che, per il fatto stesso di mangiare, ripariamo le nostre perdite e prolunghiamo la nostra esistenza.

Fisiologia del gusto. II Meditazione

Il cibo come *elemento sociale e culturale*: lo stare insieme (*convivium*) ma anche il territorio, le tradizioni familiari, le abitudini, le convinzioni, le certezze, i timori.

Tutti questi aspetti sono dominati e regolati da due grandi poteri: *la moda* e *il marketing*.

La moda ci dice come dobbiamo comportarci per essere sani, per stare bene, indipendentemente da quel che pensiamo noi, e medicina, scienza, antropologia, psicologia si adeguano apportando elementi di prova più o meno attendibili a quanto è, come si suol dire, *trendy*. Quanto al marketing, lui la salute ce la vende.

Ben s'intende, moda e marketing ci dicono cosa fa bene e cosa fa male in un dato momento storico. Dopo l'ultima guerra ad esempio, ogni buona madre doveva garantire ai bambini carne a pranzo e a cena: l'immonda fettina di *sanato*, quel cadaverino esangue.

Riso e fagioli, pane e minestroni ricordavano ascendenze contadine, carestia e povertà.

In quegli stessi anni la magrezza, specie quella femminile, non era *fitness* ma una patologia: basta rivedere le attrici nei film dell'epoca.

Oggi i minestroni fanno tanto *cuisine du terroir*; l'eccesso di carne è fuori moda, il sanato è fortunatamente estinto.

Di recente in ambito alimentare vanno acquistando importanza anche l'ecologia e l'etica: il consumatore corretto evita cibi che richiedano trasporti lunghi e inquinanti, pratiche sospette di conservazione, sfruttamento di mano d'opera.

Anche il piacere, è ovvio, risente di moda e marketing e di conseguenza presenta spesso componenti immaginarie: un tempo, come ricorda Fatati, il massimo del piacere fantasticato era costituito da caviale e champagne, e se il caviale ti faceva schifo o preferivi acciughe e barbera avevi gusti da bifolco; oggi quell'immaginario obsoleto resiste solo tra i microborghesi e gli sfigati... vuoi mettere il *sushi*?

Già, la cucina etnica. Osserva opportunamente Fatati che "la cucina, insieme alla lingua rappresen-

ta l'ultima cosa che resta a chi migra, ma anche a chi subisce la migrazione, e può essere elemento di confronto di identità diverse e di scontro di identità". Scoprire (anche) attraverso il cibo un'altra cultura, una diversa filosofia della vita, è cosa ben diversa dall'andare a cena in un ristorante etnico perché è così di moda...

Pochi si ricordano che il piacere del cibo inizia con la scelta delle materie prime: per questo mancano tempo e cultura. Un sugo semplice come il pesto ha un sapore completamente diverso se è fatto con basilico di Albenga (che non sa di menta) e olio di frantoio ligure o se è acquistato pronto e verdissimo nel supermercato: checché ne dicano gli spot. E i pomodori San Marzano non somigliano affatto ai normali pelati, è sufficiente una degustazione cieca per rendersene conto.

Nelle sei "osservazioni" iniziali, Fatati spiega con un linguaggio chiaro e comprensibile ciò che la dietologia moderna sa e conosce. Un discorso ricco di spunti storici e antropologici, di narrazioni, di riflessioni spesso umoristiche e comunque mai noiose o pedanti.

La seconda parte, "divagazioni", è un percorso che affronta il cibo come cultura: letteratura, arte, cinema sono le tappe di questo cammino e mostrano meglio di qualunque esposizione accademica la complessità del fenomeno alimentazione nella nostra specie: un fenomeno che tocca, per citare l'Autore, "il piacere, il gusto, i sensi, la magia, l'etica e

l'identità culturale e sociale del cibo e dell'atto alimentare". In questa sezione colpisce la presenza di un vero e proprio inno al gelato: uno spunto autobiografico?

Certo, coloro (e non sono pochi) che sul cibo hanno certezze assolute, per non dire vere e proprie fedi, potranno trovare il libro provocatorio e irritante; ma, per dirla con l'Autore, "i dietologi che dicono la verità non hanno mai troppa fortuna."

Giorgio Bert
Medico

Istituto CHANGE di Counselling Sistemico
Torino