

## Il rapporto con il cibo

**La cucina europea:** prendete pane, olio e vino e metteteli con carne e burro.

### Cibo sacro

Il libro *La Cucina Italiana - Storia Di Una Cultura* offre un chiaro approfondimento sul nostro rapporto con il cibo e di come questo sia evoluto nel tempo, partendo dalle testimonianze lasciate dagli scrittori latini.

Proprio all'inizio del libro è tracciata con poche pennellate precise la nascita della cultura culinaria europea.

Prendete pane, olio e vino, simboli della cultura greca e romana prima, cristiana poi, e metteteli con carne e burro, simboli della cultura germanica. Questa fu la base su cui il vecchio continente sviluppò la sua identità gastronomica, mentre intorno c'era chi si distingueva prendendo proprio quei simboli e identificandoli come impuri – l'Islam nei confronti del maiale e del vino.

La fusione delle due culture non avvenne in un giorno, né pacificamente. Difatti i romani consideravano barbari i barbari anche per la loro pratica di cacciare e in generale di vivere in simbiosi con la foresta. Mentre i romani, come i greci, vedevano nella stabile coltivazione del grano, dell'ulivo e della vite il segno della loro civiltà, che fosse urbana o agricola.

Poi i barbari s'impadronirono del potere e i due punti di vista si fusero, come forse non è accaduto in nessuna parte del globo.

Il libro che vi ho citato è molto interessante, ma ora torniamo a noi.

Pane, olio e vino. Sono alimenti base della cucina italiana e simboli del cristianesimo:

-il pane e il vino sono utilizzati nella messa cattolica nel momento dell'eucarestia, durante il quale il religioso crede che il corpo e il sangue di Cristo si materializzino in ciò che sta mangiando e bevendo (in realtà il vino lo beve solo il prete). Questo per intendere che il corpo e lo spirito di Gesù in quel momento sono scesi sulla Terra per nutrire quelle anime;

-l'olio benedetto si usa sugli ammalati gravi ed è erroneamente chiamato olio dell'estrema unzione, come se fosse destinato a benedire solo chi è prossimo a morire.

Perché questi alimenti sono entrati nel rito religioso? Non ho studiato teologia, ma il cibo è vita e capisco da me che l'atto di mangiare è molto potente, anche a livello simbolico, quindi mi sembra logico che sia diventato protagonista dei nostri riti propiziatori. In epoche in cui il cibo non si buttava e si otteneva faticosamente, donarne anche poco a una divinità o privarsi di esso per raggiungere un obiettivo era una scelta che magari lasciava indifferente gli Dei, ma dava all'uomo una forza che non credeva di avere, tanto che poi, superato l'ostacolo, gridava al miracolo.

Scusate se sto demolendo le vostre credenze, ma io la vedo così. Avranno diritto anche i non credenti di scrivere apertamente le loro riflessioni in un libro, no?

Non per tutti gli italiani, quindi, il cibo è veicolo di miracoli, ma nella nostra cultura è ancora vivo il rispetto per esso. Non stiamo parlando di un'ideologia che ci siamo appiccicati addosso, ma di un sentimento nato spontaneo, frutto del duro lavoro che ha sempre accompagnato il reperimento degli alimenti.

Questo non vale solo per la vecchia cultura pre-industriale. Sicuramente dopo l'entrata dell'Italia nell'era del consumismo molta della nostra virtuosità è stata spazzata via, ma in diversi ambiti della vita quotidiana quel rispetto è rimasto.

Non è un dogma vuoto e racchiude in sé concetti come il rispetto della natura, che si traduce nel rispetto per le materie prime (che porta a evitare lo sfruttamento intensivo di terreno e animali) e che arriva sino al rispetto per il cibo. Se non avete in mente questa catena, vi limiterete a pensarci come un popolo ossessionato da un piatto di pasta.

Proprio perché molti di noi ormai sono alieni rispetto al mondo che aveva permesso di sviluppare quella relazione, tante associazioni si adoperano per tenerla in vita.

Certe iniziative, anche se non risolutive, sono utili, come le fattorie didattiche che ci aiutano a formare la generazione futura. Se il bambino non sperimenta l'animale, sia come essere grazioso che come fonte di cibo, e la terra, non solo come suolo da calpestare, difficilmente da adulto avrà gli strumenti per scegliere con coscienza.

Questo sentimento non è solo italiano. Questo sentimento si è sviluppato in ogni angolo del globo in cui l'uomo ha faticato per ottenere il cibo e ha lavorato tra le bestie che avrebbe poi mangiato. In molti luoghi, però, questo legame si è rotto o sta per spezzarsi.

Secondo me è questa la vera cosa sacra, che dovremmo recuperare: la consapevolezza di ciò che stiamo mangiando, da dove proviene quel cibo, di come utilizziamo la terra per ottenerlo, tutti passaggi di cui oggi i grandi produttori vogliono tenerci all'oscuro.

Detto questo, per essere degli uomini saggi in campo alimentare non c'è bisogno di coltivare un orto, anche se aiuterebbe. Come per essere dei buongustai non bisogna essere italiani, ma vi gioverebbe perché avreste a portata di mano tutto quello che è in grado di rendervi felici come bambini al Luna Park.

Poiché ho fatto cenno a due temi che vanno in direzioni opposte, analizziamo ognuno con la dovuta calma.

### L'orto e altri hobby italiani

**Coltivare la terra:** una cultura che è uscita dalla logica della sussistenza e si è tenuta alla larga dall'omologazione, nutrendosi di varietà.

L'autonomia alimentare è un bisogno ancora sentito da molti italiani. Non tutti hanno del terreno a disposizione, ma molti di noi conoscono qualcuno che ne ha, che siano parenti, amici o conoscenti.

Questo fa sì che facilmente nelle nostre case ci sia almeno una bottiglia piena di liquido verde-dorato, che non riporta nessuna etichetta. Si tratta di olio extra vergine d'oliva, che ci è stato regalato o abbiamo acquistato vicino a casa. È sicuramente italiano e se lo proverete, da quel momento in poi l'acquisto dello stesso prodotto al supermercato sarà per voi un triste avvenimento. Se quella bottiglia è l'unica che possedete, il suo contenuto sarà centellinato come fosse davvero fatto d'oro.

Lo stesso vale per tutta una serie di prodotti alimentari: le uova, il prezzemolo e tutte le erbe aromatiche, l'insalata e molti ortaggi.

Non solo li vogliamo a chilometro zero, ma se possiamo li acquistiamo dal contadino, oppure provengono dal nostro orto.

Ora non immaginate l'Italia senza supermercati. Conosco molte più persone che fanno spesa solo al supermercato, di quelle che si prendono la briga di andare al mercato settimanale per comprare frutta e verdura.

Ma chi può e vuole, approfitta degli prodotti locali che il nostro Paese offre senza farsi condizionare dalla pubblicità.

Per avere certi prodotti gratuitamente non c'è neanche bisogno di possedere un terreno in campagna, visto che gli italiani se hanno un po' di prato davanti casa è probabile che ci piantino un albero da frutto. Così offrire cachi e fichi nei supermercati è superfluo in molte zone d'Italia, dove soprattutto di cachi<sup>1</sup> in autunno sono pieni i giardini ed essi spesso finiscono a fare da cibo per gli uccelli.

Lo stesso vale per le piante aromatiche: anche sul terrazzo si coltivano volentieri basilico, prezzemolo e tutti quegli *odori* (così li chiamiamo dalle mie parti) che danno ai nostri piatti quel carattere particolare.

Questo probabilmente accade in molti altri Paesi; ormai la mania dell'orto è sbarcata anche in città, dove trova spazio sui tetti più alti.

Torniamo a noi: l'italiano se ha una proprietà con della terra non pianta un prato all'inglese – non solo. Anzi, non pianta proprio nulla perché spesso con l'edificio acquista anche gli ulivi, le piante da frutto e gli altri classici accessori della casa di campagna italiana.

Non tutti hanno tempo in autunno di raccogliere le olive, né di potare gli alberi dopo la raccolta. Chi lo fa, come la famiglia del mio compagno, dopo può contare sulla fornitura per un anno di olio extra vergine d'oliva (dipende dalle annate, nel 2014 le olive non sono state raccolte perché la produzione era troppo scarsa).

---

<sup>1</sup> O kaki, è un frutto autunnale anche noto come loto del Giappone

Se vai a vivere in campagna solo per leggere un libro sotto un albero, come me, non farai tue queste cose, ma se ne cominci una e vedi non solo quanto è buono il frutto del tuo lavoro, ma quanto impari lavorando, la cosa potrebbe prenderti la mano.

Così coltiverai un piccolo orto, anche se la tua casa ha solo una stretta cintura di terra che la circonda, e grazie a esso porterai in tavola peperoni, zucchine, melanzane, insalata e pomodori sicuramente biologici – i classici prodotti che compongono la nostra razione quotidiana di verdura nella bella stagione.

I pomodori che crescono sui tralicci che hai costruito con amore sono maturati tutti insieme. Come puoi consumarli, senza che vadano a male e senza farne indigestione? Per risolvere il problema, vai a comprare i vasi di vetro e fai la conserva, che ti accompagnerà nel freddo inverno. Visto che il cespuglio di basilico è esploso in una settimana e in inverno non sopravvivrà, prepara un bel sugo al basilico e metti nei barattoli anche quello, così potrai usarlo in quei giorni in cui non hai voglia di cucinare.

Quando andrai di nuovo a comprare quello pronto del supermercato rimarrai scioccato, credi a me, sia per il sapore che per il costo di un prodotto che si limita a mettere insieme un frutto con una foglia (il pomodoro e il basilico, appunto).

Se sei più romantico, come la mia mamma, utilizzerai le spighe della lavanda con cui hai bordato il giardino per fare sacchetti profumati per la biancheria, quando non arriverai a utilizzarli per profumare delle saponette fatte in casa.

Lo so a cosa pensi: al vino; ma fare il vino è difficile, è un prodotto così delicato che rischieresti di fare grossi investimenti di tempo e denaro per un risultato mediocre. Con il vino si esce dall'hobby e si finisce nel lavoro vero e proprio.

Detta così la nostra vita fuori dal lavoro sembra una gran fatica di passatempi poco rilassanti. Non è così e, ribadisco, molti italiani non hanno nessun contatto con la vita di campagna. Però nella nostra società è rimasto questo desiderio diffuso di dedicarci ad attività piacevoli e utili all'economia familiare, invece di spendere tutto il nostro tempo in lavori che ci alienano dalla vita.

Queste attività sono faticose e richiedono molto tempo, difatti spesso è un intero nucleo familiare a gestire una sola proprietà di campagna, eredità di un mondo da cui non ci siamo staccati mai del tutto.

In molti altri Paesi si fanno attività simili, come la caccia e la pesca, con funzioni utili, oltre che ludiche. Ma tornando all'inizio di questo paragrafo sul cibo, coltivare la terra non è per noi solo un hobby né solo una necessità. È una cultura che è uscita dalla logica della sussistenza e si è tenuta alla larga dall'omologazione, nutrendosi di varietà.

### Basta che se magna

Descritti così gli italiani sembrano esseri dotati di una saggezza inusuale. Torniamo con i piedi per terra, dunque, e parliamo di un altro aspetto che ci caratterizza molto: la presenza del cibo ovunque.

Che si tratti della gita domenicale o della mostra sui reperti archeologici, l'italiano accetta l'invito solo se capisce che in qualche momento dell'incontro lo aspetta una pausa merenda.

Molti italiani notano questo nostro costume schifati, come se fosse il segno di una nostra presunta arretratezza culturale. Un po' è così e anch'io ricordo inaugurazioni ufficiali con i partecipanti che fissavano avidamente il buffet e, appena era dato loro il via, si lanciavano per riempire bocche e tasche (a volte) di ogni ben di Dio. Sarà ancora l'ombra lunga della fame subita, che sempre meno ci condiziona, ma è vero che siamo un po' ossessionati dal cibo.

Nel tempo, però, ho anche osservato che per quanto sia bella la cultura, essa non fa felice l'uomo come la convivialità, che da sempre passa attraverso il cibo condiviso con il prossimo. E allora lasciateci banchettare!

Anche perché credo che non ci sia per lo straniero luogo migliore di conoscerci che in qualche sagra di paese, dove in fila alla cassa avrà tutto il tempo di osservare noi e quello che mangiamo.

Riassumendo, il cibo per gli italiani non è pura mania, ma prende vari significati: è legato alla religione, alla convivialità, al rispetto delle norme di convivenza, al contatto diretto con le nostre radici culturali.

Non si tratta solo di mangiare bene, ma stare a tavola assieme. Non solo per schiamazzare ai lati di una tavolata allestita in giardino, ma anche per ritrovarci in un più modesto cucinino all'ora di cena, dove la famiglia si raccoglie sistematicamente per affermare anche a tavola la sua identità.

Più di tutti il cibo è una di quelle sicurezze, come la casa di proprietà e la vicinanza alla famiglia, che ci aiutano a vivere una vita stabile. Certe costanti, d'altronde, se fanno bene allo sviluppo del bambino, giovano anche alla salute dell'adulto. Sicuramente con il nostro stile di vita abbiamo perso in avventura, ma abbiamo guadagnato in minor inquietudine e senso d'alienazione, questo è certo.

Almeno in parte, ecco cosa il cibo rappresenta per noi. Tante cose importanti, come potete vedere.

### Come mangiare italiano?

**Se volete conoscerci anche attraverso il cibo è giusto che, in Italia come altrove, prima capiate cosa mangiamo e come, poi vi potrete dare più tranquillamente all'improvvisazione**

Troppe volte, presi da un senso d'inquietudine neanche dovessero passare un esame, i turisti stranieri si avvicinano alla tavola italiana con tante domande in testa. Altre volte, com'è giusto che sia, si bevono in pace il loro cappuccino a fine pranzo, ignorando la faccia sconcertata del cameriere di turno.

Se mi chiedete un consiglio, quindi, vi dico di fare quello che vi sembra più giusto. Non c'è altro modo di godersi la vita.

Io ho avuto la fortuna di poter assistere alle abbuffate di Slow Food grazie allo zio del mio compagno, che è stato uno dei primi promotori dell'associazione nelle Marche e che oggi, essendo prematuramente scomparso, è ricordato con pranzi e aste in cui i ricavati della vendita delle bottiglie della sua cantina servono ad aiutare i bambini bisognosi (evento a cui ho partecipato il 26 settembre 2015).

Sono pasti durante i quali non solo accedi all'eccezionale, ma all'eccezionalmente etico perché il prodotto servito proviene da una piccola azienda, che vive in simbiosi con il territorio, usa tecniche a basso impatto ambientale e via di questo passo. Pranzi durante i quali i rubicondi commensali parlano quasi solo di delizie gastronomiche, tanto da dare l'idea che provino piacere sessuale pensando al cibo.

Sono cresciuta con dei genitori attenti sia al portafogli che alla qualità, quindi magari si andava a mangiar fuori una volta in meno, ma si cercava il ristorante verace, dove i prodotti erano locali e le ricette degli stralci di antico sapere.

Ho altresì avuto la fortuna di poter mangiare pesce pescato da mio nonno o comprato dai pescherecci appena attraccati al Mandracchio<sup>2</sup> d'Ancona, le verdure del suo orto. Saltando all'altra parte della famiglia, ogni domenica la pasta era sempre fatta a mano da mia nonna, che si trattasse di tagliatelle, ravioli, cannelloni, vincisgrassi (lasagne marchigiane) o gnocchi. Al suo fianco vedevo come si preparavano queste prelibatezze, come anche i dolci delle feste e i piatti di carne. Ho avuto alle spalle una famiglia intera, acquisita e non, impegnata a fare scelte virtuose in campo alimentare, che si è limitata a mangiare bene senza di ciò fare una religione. Per inciso, l'ambiente meno credibile l'ho trovato proprio da Slow Food (non nello zio del mio compagno, che era molto onesto nelle sue scelte), dove mi sono chiesta: "Che differenza c'è nel diventare obesi con lo slow food invece che con il fast food? La salute dell'uomo non è comunque compromessa?"

Parlando di cibo, sono una privilegiata e molte cose le do per scontate, inorridendo di fronte all'indifferenza generale nei confronti di questo tema.

Quindi, cari turisti di passaggio, non so cosa consigliarvi perché non so mettermi nei vostri panni.

Se volete conoscerci anche attraverso il cibo è giusto che, in Italia come altrove, prima capiate cosa mangiamo e come, poi vi potrete dare più tranquillamente all'improvvisazione.

Non voglio fingere di essere una persona molto tollerante, perché ho chiara in mente la mia faccia tesa quando un mio conoscente americano mise una generosa dose di olio d'oliva sulla frittura che gli avevano servito.

---

<sup>2</sup> Luogo presente in alcuni porti italiani, insenatura dove sono ormeggiati molti battelli da pesca e piccole imbarcazioni, come, appunto, fossero una mandria radunata (da cui deriva il nome mandracchio)

Sono una nazi del cibo<sup>3</sup>? No, o sì, o chi se ne frega. Vi spiego però il mio punto di vista: se metti l'olio sul pesce fritto penso che tu non sappia riconoscere un buon fritto. Il fritto deve essere asciutto e croccante, non certo intriso d'olio. Se lo condisci come un'insalata fresca non otterrai nulla di buono perché s'impregnerà e affloscerà. Non importa se stai solo una settimana in Italia e ami l'olio extra vergine d'oliva.

Lo stesso vale per i fanatici del pane e olio a inizio pasto. Questa strana abitudine l'ho vista la prima volta all'estero, poi anche in Italia, riproposta da un gruppo di visitatori stranieri con cui ho mangiato.

Mentre aspettavamo che ci servissero il primo, alcuni di loro riempirono il fondo di un piattino con l'olio, per poi inzupparci il pane, che mangiarono avidamente.

Anch'io amo il pane con l'olio e il sale, il mio compagno lo considera lo spuntino perfetto di quando torniamo a casa il sabato sera tardi e gli prende quella fame notturna che non si riesce proprio a ignorare.

Voglio ricordarvi, però, che l'olio è un grasso, anche se più salutare di altri, e quello che hanno fatto i miei conoscenti in quell'occasione è stato come prendere a morsi un panetto di burro prima di iniziare il pasto.

Tutte queste cose, e molte altre, fanno storcere il naso a noi italiani non perché si debba mangiare solo a modo nostro, ma perché ogni defaillance mette in evidenza una carenza di conoscenze più o meno profonda. Ci dispiace fare i saccenti, ma a volte gli stranieri fanno davvero venire la pelle d'oca e se ci osservassero meglio, prendendo nota dei comportamenti più virtuosi (quelli disdicevoli anche qui abbondano), potrebbero portare a casa un ricordo più utile di un qualsiasi souvenir acquistato a prezzo turistico.

---

<sup>3</sup> *Food nazi* è colui che segue una serie di regole rigide su come e cosa mangiare, che cerca d'imporre agli altri. Ad esempio, i vegani sono considerati *food nazi*