



Il fondamentalismo alimentare

di Umberto Folena



Le trasmissioni televisive con i veri cuochi e gli aspiranti tali si moltiplicano. Gli chef escono dalle cucine e assurgono al ruolo di *maitre à penser*, non più *maitre* e basta. Sono modelli capaci di influenzare modi di pensare e stili di vita. Quasi sempre è la macchina mediatica a farli diventare tali: maestri di pensiero, da semplici bravi cuochi quali in realtà erano e restano. Ci si concentra sul cibo e sul corpo: da nutrire, addestrare, agghindare adeguatamente. Da un eccesso all'altro. Dall'etica cristiana estremizzata – che finiva per concentrarsi sull'anima dimenticando spesso le esigenze e le ragioni del corpo, quel corpo comunque redento e che risorgerà – fino alla scomparsa dell'anima e delle esigenze dello spirito, con il conseguente concentrarci sul corpo in modo esasperato e assolutista: il cibo, la moda, il fitness.

Strano? No, logico. Lo spiega benissimo Marino Niola, professore universitario che insegna Antropologia dei simboli e Miti e riti della gastronomia contemporanea. Il suo *Homo dieteticus* spiega che cosa stia

accadendo attorno a noi e ci aiuta a prendere le contromisure nei confronti dei fondamentalismi alimentari d'ogni specie.

VERSO UNA CUCINA "SENZA"

Niola dimostra che l'ossessione è dietro l'angolo per motivi culturali, filosofici, sociali, religiosi. Esagera? No. Sabino Acquaviva, sociologo padovano scomparso di recente, 40 anni fa pubblicava *In principio era il corpo*. Con lo svanire delle ideologie totalizzanti e la consapevolezza di non possedere strumenti per conoscere e interpretare il mondo complesso, l'uomo si arrocca attorno a ciò che sicuramente possiede ed esiste: il proprio corpo.

Oggi Niola sembra fargli eco: «Il nostro corpo diventa l'unico bene su cui investire. In una società secolarizzata come la nostra, da cui è svanito ogni orizzonte trascendente, religioso o laico, la sacralità si è ormai trasferita nel corpo che è diventato il simulacro del Dio assente». Ma «se la divinità è custodita dentro di noi, anche un inestetismo diventa peccato». Così,

In una società secolarizzata come la nostra, la sacralità si è ormai trasferita nel corpo: da nutrire, addestrare, agghindare adeguatamente. E la dieta può trasformarsi in una religione senza Dio.

nella nostra società dell'abbondanza, ci avviamo verso una cucina "senza", penitenziale, fatta di continue sottrazioni alimentari. Tutto l'opposto dei nostri genitori che procedevano per addizioni: «Loro avevano fame di vita, noi della vita abbiamo paura».

La dieta, insomma, può trasformarsi facilmente in una religione senza Dio. In una ascesi senza trascendenza, che a poco a poco espelle dalla tavola quello che la tavola, con ragionevolezza e senza sciocchi eccessi, può e deve essere: un momento di gioia e convivialità, di scambio e di piacere. Moderato, ma piacere! Esagerazioni? Guardiamoci attorno con occhio critico. Pochi minuti prima di mettermi a scrivere questo articolo, mi sono imbattuto su Facebook in un link secondo il quale "autorevolissime" fonti americane indicano nella frutta, soprattutto arance, banane e kiwi, il cibo più cancerogeno, assai più della carne. Nella nostra rotta "caporetiana" di fronte al cibo che uccide, troveremo una linea del Piave che si riduca almeno a un ravanella e non a una goccia di rugiada?

REGOLARE IL REGIME ALIMENTARE

No, non esagera. Esagera semmai chi della dieta fa un'esasperazione attorno alla quale far ruotare la propria esistenza. Non che sia del tutto sbagliato. «La dieta – spiega Niola – non è semplicemente un modo di mangiare ma, piuttosto, un'arte di vivere. O, come diremmo oggi, uno stile di vita». Già Ippocrate, nel IV secolo avanti Cristo, fa nascere la medicina dalla necessità di regolare il regime alimentare. Ma, restando nell'antica Grecia, lo stesso Socrate invita a cibarsi di tutto un po', moderatamente. Così, conclude Niola, manteniamo peso e forma stabili, «evitando le dannosissime diete yo-yo, che fanno male al corpo, allo spirito e mettono a rischio la coesione sociale».

La soluzione? Noi cristiani crediamo in un Gesù Cristo che non disdegna i banchetti, mangia di tutto, beve, ma sempre con moderazione e con gli amici; digiuna, anche duramente, perché in alcuni momenti

Le tribù dietetiche

I gruppi sanguigni. Secondo il regime nutrizionale inventato dal naturopata americano Peter D'Adamo, nei nostri gruppi sanguigni sono nascoste intolleranze e predisposizioni. Ad esempio, quelli del gruppo zero, che risalirebbe agli antenati cacciatori, devono nutrirsi di carne e proteine. Gruppo A, pasta e verdura. Gruppo B, progenitori nomadi e quindi latte e derivati.

Paleodiete. L'uomo delle caverne era più in forma di noi (peccato vivesse una trentina d'anni...), quindi: selvaggina, radici, frutti spontanei e pesci sì; e niente agricoltura, ossia no a cereali, formaggio e alcol. Il padre della paleodiete è un etnologo ed esploratore, Vilhjalmur Stefansson, esperto di cultura eschimese. Noi però non siamo come i nostri antenati; e se possiamo scrivere, stampare e leggere questo articolo (è solo un esempio banale) è per la nostra cultura, merito dell'agricoltura.

Crudismi. L'alimentazione nasce cruda e cruda deve ritornare. È il *raw food*, in obbedienza alla convinzione, anzi alla fede, che la civiltà abbia corrotto l'uomo da una supposta purezza originaria, di cui il "cotto" è una degenerazione.

Vegan. La stella Vega non c'entra. *Vegan* è la contrazione di *vegetarian*, termine creato da Donald Watson. Il veganismo nasce nel 1944 ed è una costola della Vegetarian Society di Londra, di cui Watson era membro. È un vegetarianesimo intransigente che esclude latte, uova e miele, prodotti forzando le normali funzioni biologiche degli animali. La tribù vegana, invidia agli stessi vegetariani che la accusano di radicalismo antisociale, sta raccogliendo un numero crescente di proseliti. Si diventa vegani per animalismo o per salutasimo, ossia per ragioni opposte: amore o terrore degli animali.

Ortoressie. L'ortoressia è la fissazione insana del mangiare sano, che a furia di eliminare alimenti riduce la dieta a pochissimi nutrienti con grave danno per la salute. Per un ortoressico il cibo è comunque sempre un poco nocivo. Il gusto è bandito e la golosità punita: anche e soprattutto tra i bambini.

lo spirito reclama al corpo il sacrificio; ma non ha alcun tabù alimentare né dà rigide prescrizioni ai suoi discepoli, che saluta cenando con loro, trasformando in "cibo" se stesso. Anche Niola ha le sue simpatie, che sta a noi condividere o no. L'ultimo capitolo del suo libro s'intitola "L'abbondanza frugale" ed è sintesi felice di quello che pratica la tribù alimentare a cui guarda con speranza: «comunità anti-individualistiche» che non rinunciano al piacere del mangiare, non praticano ascesi alimentari autopunitive, ma riscoprono le antiche ricette, dialogano, auto producono. «La sobrietà forzata dei nonni si trasforma in abbondanza frugale dei nipoti». (Ma noi, apparteniamo a qualche tribù? E ne siamo coscienti?)