

LUCIA RODLER

**Non di solo pane.
Metonimia e metafora a tavola**

I

L'appetito vien mangiando

Il proverbio «l'appetito vien mangiando» indica una sequenza di causa ed effetto che si può considerare metonimica: il mangiare è causa dell'appetito che rappresenta a sua volta il benessere. Soprattutto a partire dal XIX secolo il nesso tra alimentazione e salute richiama l'attenzione dei medici che sperimentano abitualmente gli effetti devastanti della denutrizione: in Italia, ad esempio, i contadini che mangiano quasi esclusivamente polenta di mais si ammalano di pellagra, una malattia da carenza vitaminica cui Cesare Lombroso dedica anni di studio. Anche quando i guasti di un'alimentazione errata non giungono al punto di fare impazzire (come accade ai pellagrosi poco prima di morire), l'igiene deve essere migliorata perché essa sta al principio di una vita sana. E, secondo l'antropologo Paolo Mantegazza, l'igiene incomincia in casa e soprattutto in una cucina ampia, esposta bene, areata e luminosa, certo meno fuliginosa di quella di Fratta che Carlino descrive nel primo capitolo delle *Confessioni di un italiano*. Per Mantegazza la cucina è importante nel duplice senso di luogo che contiene gli strumenti del cucinare, ad esempio le pentole – analizzate nel capitolo sesto dell'*Igiene della cucina* –, e di insieme degli alimenti che devono costruire la nuova identità italiana, sana nel corpo e nella psiche, secondo le indicazioni di «scienza dell'alimentazione» suggerite sin dalla prima pagina del citato manuale: «gli alimenti devono contenere gli stessi principi che compongono il nostro corpo; precisamente come non si può riparare ai guasti di una casa che si va logorando che colla calce, le pietre e i mattoni che la compongono». Dunque, secondo il pensiero metonimico del secondo Ottocento, esiste un rapporto di contiguità logica tra casa e uomo da una parte e i rispettivi materiali da costruzione (pietre e alimenti) dall'altra. E il riferimento alla casa risulta a sua volta strettamente pertinente, visto che la cucina – ribadisce Mantegazza nel *Dizionario d'igiene per le famiglie (ad vocem)* – è «parte importante della casa» perché lì «si fabbrica gran parte della salute della famiglia».

Non è facile ritrovare questo volenteroso ottimismo postunitario nella narrativa degli anni duemila, invasa da frigoriferi anoressici (vuoti) o bulimici (riempiti di prodotti spesso poco salutari), diete, bilance e calcoli calorici. Il fatto è che da una quarantina d'anni si parla di alimentazione in modo diverso che nel passato; a cominciare da una retorica decisamente metaforica che sostituisce e trasforma in modo ossessivo le funzioni ottocentesche: la cucina che fabbricava la salute è oggi luogo di tentazioni e tensioni; il cibo che, in un paese affamato come l'Italia, era sempre benvenuto perché buono e utile a costruire un corpo carnoso e florido, appare in una variante alleggerita che garantisca la magrezza, a sua volta metafora della gioventù. Alla fine

non si può proprio dire con il buon senso ottocentesco che «l'appetito vien mangiando» perché tra aver fame e mangiare non esiste spesso alcuna consequenzialità logica.

II Pranzi luculliani

Il nesso armonioso tra pasti salutari e identità in carne viene registrato anche in Francia dallo studioso del costume Jean-Anthelme Brillat-Savarin che ne valuta pure l'effetto estetico. Nella *Meditazione XXIII della Fisiologia del gusto*, intitolata *Della magrezza*, si legge che «la bellezza consiste soprattutto nella rotondità delle forme e nella eleganza delle curve. L'acconciatura meglio studiata, la sarta più sublime non possono mascherare certe deficienze né dissimulare certi angoli». In accordo con l'affermazione del moralista francese sulla «gran disgrazia» delle magre, nel citato *Dizionario d'igiene per le famiglie (ad vocem Dimagrimento)* Mantegazza raccomanda alle donne il seguente regime ingrassante: «climi molli e poco variabili. Lunghi sonni e poco moto. In carrozza dopo pranzo. Prima di alzarsi dal letto una zuppa con buon brodo o una tazza di cioccolatte con pane burrato. Verso le undici, colazione con prosciutto grasso, due uova al burro, birra o caffè con panna. A pranzo ricotta o minestra di riso, fritti, farinacei e carne grassa. Poca insalata e con poco aceto.... Molti pasticcini, formaggi grassi, pochissimo caffè e pochissimo tè. Birra anche a pranzo». Nel mondo occidentale contemporaneo una proposta del genere scatenerrebbe reazioni di rifiuto, ma ai tempi di Mantegazza si consigliava una dieta più sostanziosa, anche agli individui normopeso. Anzitutto, per effetto di una combinazione di pregiudizi plurisecolari - quello sociale che distingue la carne come cibo per i ricchi e quello medico-umorale in base a cui l'uomo sanguigno sarebbe il più sano -, alla voce *Regime* del *Dizionario* citato, Mantegazza afferma il nesso tra carne, sangue e salute, dichiarando diffidenza nei confronti della dieta vegetale perché «l'abuso del regime vegetale disturba la digestione, impoverisce il sangue, produce insolito sviluppo di gas intestinali e di vermi, indebolisce muscoli e cervello, dispone alla scrofola, alla tisi, e a tutte le malattie che trovano in un organismo debole un terreno più opportuno al loro sviluppo». Ben si comprende allora l'avversione, espressa più volte nell'*Igiene della cucina*, nei confronti dei pasti a base di scarola e di gelati, come pure la precisazione che non esiste spesa migliore di quella che si fa dal macellaio: piuttosto che impiegare denaro nei vestiti alla moda, sarebbe meglio acquistare cibo di qualità, anche perché «chi mangia meglio, lavora meglio, pensa meglio, è più lieto e campa di più» (cap. II).

Nulla di strano dunque se Mantegazza elogia Pellegrino Artusi per il suo ricettario che ha saputo intrecciare sin dal titolo - *La scienza in cucina e l'arte di mangiar bene* - la ricerca positiva di alimenti sani (detta scienza da Artusi, igiene da Mantegazza) con le indicazioni pratiche sulla combinazione dei piatti e dei pasti (una vera e propria arte metonimica, cioè una tecnica combinatoria che alla voce *Scannello annegato* Artusi definisce semplice, delicata e lontana dalle vivande «troppo complicate e composte di elementi eterogenei» che potremmo definire metaforici, cioè associati in quel modo metamorfico che oggi caratterizza la cucina molecolare). E sono pranzi luculliani anche perché, a proposito di magrezza, Artusi la pensa come Mantegazza e numerosi altri scrittori che conoscono le condizioni misere dei contadini e

dei pescatori: tra essi Leopoldo Franchetti, Sidney Sonnino, Pasquale Villari, Giovanni Verga e Collodi descrivono pane rozzo cioè di granoturco bagnato con poco olio e talora accompagnato da poco vino in Puglia, acciughe, cipolle, carrube, fave e lupini in Sicilia, e altrove polenta, pere, uova, castagne. Perciò, nelle *Alcune norme d'igiene* che introducono il volume, Artusi prende le distanze dalle donne pallide «come le vecce fatte nascere al buio per adornare i sepolcri il giovedì santo» e prive di quella «cicca soda» che piace: sono «isteriche, nevrotiche ed anemiche» perché non si concedono mai un piatto di carne e un bicchiere di vino, «preferendo i vegetali e i dolci» mangiati di continuo in casa, pigre e solitarie. Alla larga dunque dagli «stomachi deboli» secondo la moda del tempo (cfr. *Appendice*), e da quelli che preferiscono gli erbaggi, come i toscani, e soprattutto i fiorentini, che «vorrebbero cacciarli per tutto», mentre invece – Artusi precisa alla voce *Risotto nero con le seppie alla fiorentina* – l'eccessivo uso di vegetali determinerebbe una costituzione «flaccida», incapace di resistere alle malattie e destinata perciò a cadere «come le foglie nel tardo autunno». Per non parlare dell'abitudine moderna della cosiddetta «cucina fine» a condire poco le pietanze (ricordata a proposito dei *Fagiolini e zucchini alla sauté*): «sarà più igienica, se vogliamo, e lo stomaco si sentirà più leggero; ma il gusto ne scapita alquanto e viene a mancare quel certo stimolo che a molte persone è necessario per eccitare la digestione».

Come Mantegazza, anche Artusi sostiene un cibo di gusto piacevole (e perciò condito) e utile alla salute (in questo caso alla digestione). E alla fine del ricettario, propone alcuni modelli di pranzo per ciascuna stagione (due per ogni mese) e festività (una decina all'anno); ecco ad esempio il menu per il mese di luglio: bomboline fritte di farina, formaggio e uova, in brodo; pollastra ripiena; sformato di zucchini ripieno di rigaglie e di bracioline di vitella di latte; *soufflé* di Luisetta (una sorta di besciamella dolce con mandorle e uova); vitella di latte con insalata russa; e infine biscotti alla sultana (con uvetta e canditi), gelatina di lampone, pesche e albicocche. Artusi precisa che non occorre seguire alla lettera tutte le portate, ma nella neo-Italia borghese ancora impaurita dalla fame si privilegiano l'abbondanza e le combinazioni alimentari appetitose anche nei mesi caldi dell'estate; mangiare in modo sano e corretto significa mangiare in quantità; quanto alla qualità, Alberto Capatti ha giustamente sottolineato che per Artusi va bene «qualunque» parte di un pollo, ogni specie di manzo, qualsiasi sapore di confettura, e così via. Intrecciando ancora retorica e culinaria, si potrebbe dire che la *sineddoche* (che indica una parte per il tutto) rappresenta, insieme alla *metonimia* (in base a cui – lo ripeto – una buona alimentazione è causa di una buona salute), lo stile del pensiero gastronomico del secondo Ottocento: d'altronde a fare i capricci, scartando le bucce della frutta, si rischia prima o poi di trovarsi nel piatto pane di gesso, pollo di carbone e albicocche di alabastro: parola di Pinocchio.

III

Stare a stecchetto

Eppure, mentre nell'Italia ottocentesca si allestiscono (o si sognano) tavole luculliane, tra Germania e Stati Uniti muta l'idea della dieta che non è tanto purificazione di una tendenza viziosa ai piaceri della gola (sul tipo di quella imposta ai golosi scarni-

ficati e ossuti, con le orbite infossate e la pelle squamosa, nel sesto girone del *Purgatorio* dantesco) e neppure regime di una vita sobria e salutare (come suggeriva già nel Cinquecento Alvisi Cornaro, riedito peraltro proprio nel secolo di Mantegazza e Artusi), ma anzitutto analisi delle componenti nutrizionali del cibo e indagine sui problemi della nutrizione. Da una parte negli anni trenta dell'Ottocento il chimico tedesco Justus von Liebig sostiene un regime alimentare ricco di proteine, sorbite anche attraverso il brodo (più economico) per il quale resta famoso; dall'altra alla fine del secolo il medico americano John Harvey Kellogg inventa i fiocchi di mais per contrastare le diete a base di carne. Il pregiudizio medico-umorale a favore dell'uomo sanguigno si capovolge: il tipo vegetariano, saggio e austero, viene preferito al carnivoro, considerato crudele ed irascibile, soprattutto oltreoceano. A ben vedere, questa scelta culinaria e caratteriale non riflette solo una nuova sensibilità verso la natura animale, ma anche la necessità economica di provvedere all'incremento demografico con cibi meno costosi da produrre. Sempre per ragioni di mercato, a partire dagli anni settanta dell'Ottocento la scienza nutrizionale promuove il valore igienico degli alimenti puri, cioè prodotti dall'industria in modo asettico e uniforme, sicuro e prevedibile. Lentamente si fa strada l'idea che le forme artificiali di cibo siano più affidabili di quelle prodotte dalla natura: la saccarina sostituisce lo zucchero, la margarina il burro e, col nuovo secolo, le vitamine in versione sintetica vengono aggiunte agli alimenti per renderli più efficaci sulla salute.

Non è questa la sede per approfondire la ricerca selettiva del cibo giusto che, soprattutto dopo la seconda guerra mondiale, si accompagna all'idea che numerosi comportamenti nutrizionali possano risultare pericolosi tanto che, mentre cresce l'elenco delle sostanze cancerogene presenti negli alimenti, si diffonde una patologia chiamata ortotessia, cioè ossessione maniacale per i cibi sani che spesso porta a una dieta povera o carente di nutrienti essenziali. Importa invece osservare che la scienza alimentare ha determinato un mutamento nell'arte gastronomica (per riprendere due termini chiave del pensiero ottocentesco sul cibo): abbandonato lo stile di pensiero metonimico, il secondo Novecento ragiona in modo metaforico, cioè per sostituzione del cibo naturale con qualche preparato artificiale che abbia con il primo un rapporto di similarità. Ciò corrisponde a un eguale mutamento che interessa il corporeo, sempre più spesso sottoposto a metamorfosi inattese (grazie a moda e palestra, ma anche a chirurgia estetica e diete). Così i confini conosciuti della vita quotidiana vengono riconfigurati dentro un orizzonte culturale in cui i corpi grassocci e un po' invecchiati vengono rimodellati in figure snelle, lisce e giovani che desiderano cibi sempre disponibili (per questo l'alimento fresco e stagionale viene sostituito da quello conservato e surgelato), magri (a tal fine il cibo grasso viene reinventato in varianti alleggerite) e comunque salutari (con questa illusione vengono consumati gli integratori alimentari).

Di questa trasformazione si accorgeva già Piero Camporesi quando nel 1970 osservava che, sebbene una parte consistente della cucina quotidiana fosse ancora quella ottocentesca di Artusi, l'uomo del suo tempo stava per «perdere il senso del naturale» nell'alimentazione e, di conseguenza, nel suo modo di osservare la propria immagine. Ancora più radicale appare nel 1995 Jean Baudrillard quando riflette su una realtà in decostruzione: lo zucchero senza calorie, il sale senza sodio, la vita senza sale, e ancora la storia senza desiderio, senza passione, senza tensione mostrerebbero un uomo devitalizzato che sopravvive in una vita «anoressica». Così, un secolo dopo

Mantegazza e Artusi, impegnati nella costruzione dell'identità italiana, ma anche dopo Verga e Émile Zola, narratori delle privazioni e degli eccessi alimentari di personaggi verosimili come i rispettivi pasti, gli uni e gli altri ancora dentro una realtà ossessionata dalla fame, Camporesi e Baudrillard segnalano una trasformazione in atto che interessa corpo e cibo, legati da quel rapporto sofferto e perturbante che, a ben vedere, Franz Kafka rappresentava già a inizio Novecento.

IV

L'acquolina in bocca

Se il digiunatore di Kafka appare profetico perché sceglie l'astensione alimentare per rivelare qualcosa di enigmatico (risultando un «artista della fame», come recita il titolo originale), durante la seconda guerra mondiale la sostituzione metaforica del cibo avviene per necessità, svolgendo funzioni diverse a seconda delle circostanze: esistono da una parte le ricette del medico mantovano Amalia Moretti Foggia, la Petronilla della «Domenica del Corriere», che orienta le donne nella preparazione di «pranzetti deliziosi» grazie a una sorta di catacresi dei surrogati (cioè una sostituzione forzata di materie prime assenti sul mercato): maionese senza olio, gelatina senza carne, dolci senza zucchero, cioccolato senza cacao, caffè senza caffè; e dall'altra ci sono i sogni ad occhi aperti con cui, nel capitolo *Una buona giornata*, Primo Levi compensa il rancio misero dei prigionieri attraverso ricordi succulenti: una terza porzione di zuppa di fagioli rifiutata per sazietà in occasione di un pranzo nuziale; una ricetta per la polenta dolce con la meliga tostata, il lardo e le spezie; una pasta asciutta «buona, gialla, solida» lasciata a metà rappresentano le sostituzioni metaforiche con cui reagire alla privazione assoluta.

Ma è nel benessere crescente del mondo occidentale del secondo Novecento che il digiuno kafkiano veicola la decostruzione del nesso naturale tra corpo e cibo, salute e alimentazione, natura e cultura. Qualcosa si intuisce già nella cucina della lettrice descritta nel 1979 da Italo Calvino nel capitolo settimo di *Se una notte d'inverno un viaggiatore*: una serie di elettrodomestici moderni ed efficienti e un frigorifero trascurato che contiene elementi difficilmente associabili come un uovo, mezzo limone, crema di marroni, olive nere e un vasetto di scorzobianca; pare che qualcosa non vada in questo spazio defunzionalizzato rispetto alla «fabbrica della salute» lodata da Mantegazza. E si tratta di una tendenza rilevata spesso nel romanzo, soprattutto nei casi drammatici che raccontano i disordini alimentari delle adolescenti: in *Briciole* di Alessandra Arachi, ad esempio, la cucina viene presidiata da una madre che nasconde il cibo alla figlia bulimica: «Lei cercava in tutti i modi di arginare i miei attacchi inconsulti e bestiali che mi spingevano a mangiare anche il cibo congelato del freezer. Per questo nascondeva il pane tra i canovacci della cucina e il latte in salone, cambiava posto in continuazione allo zucchero e aveva definitivamente abolito dalla lista della spesa generi come miele, nutella, marmellata. I biscotti li mimetizzava tra la pasta». E quando Elena si sposa, anche per porre fine alla «caccia al tesoro» con la madre, la cucina continua ad essere altro dal luogo di preparazione del pasto familiare: «Adesso ero sola tra le pentole e nella dispensa della grande cucina avrei avuto tutto il tempo di scegliere il cibo, cucinarlo e magari mangiarlo anche seduta al tavolo guardando la televisione [...]. Passai le prime settimane di matri-

monio quasi sempre davanti ai fornelli preparando cinque, sei, ma anche sette volte lo stesso pranzo e la stessa cena», subitamente vomitati in solitudine.

Si tratta senza dubbio di un eccesso che la letteratura ha registrato soprattutto nell'ultimo decennio del Novecento, contribuendo a rendere riconoscibile una serie di atteggiamenti definiti «eating disorders», al di là delle competenze di medici e psicologi. Resta però vero che, oltre ai disturbi del comportamento alimentare codificati, i romanzi narrano abitudini diverse da quelle del passato e spesso tendenti alla sostituzione metaforica: non si va a tavola per mangiare, ma per manifestare la propria affettività, quella «fame d'amore» descritta da Fabiola De Clercq (fondatrice dell'ABA, la prima associazione italiana per lo studio su questi tipi di sofferenza) sin da *Tutto il pane del mondo*, romanzo autobiografico del 1990. D'altronde, già negli anni cinquanta del Novecento Calvino aveva compreso che ogni alimento veicola un sistema di valori immateriali, positivi o negativi, rappresentando rapporti familiari e sociali. Nel primo capitolo del *Barone rampante*, Cosimo decide di vivere sugli alberi anzitutto perché rifiuta le lumache proposte dalla sorella: «Si capisce quindi come fosse la tavola il luogo dove venivano alla luce tutti gli antagonismi, le incompatibilità tra noi, e anche tutte le nostre follie e ipocrisie; e come proprio a tavola si determinasse la ribellione di Cosimo». Ma ancora nel 1982 l'autore di *Sapore Sapere* (poi *Sotto il sole giaguaro*) pone una tavola tra Olivia e il narratore, marito «insipido», «materia prima scipita» cui «nessun condimento» potrebbe «dar rilievo», almeno nella prima parte del viaggio messicano. Certo, il teorico della leggerezza, colui che ha cercato – secondo sua stessa ammissione – di togliere peso alle figure umane, non immaginava quanto questa scelta narrativa sarebbe diventata realtà.

E invece nel romanzo contemporaneo numerosi personaggi salgono sulla bilancia, a sua volta sottoposta a una metamorfosi rispetto alla tradizione: ricorda Camporesi che, quando è applicata al corpo, l'icona della giustizia e dell'equilibrio diviene misura quantitativa dell'ubbidienza al canone della magrezza, e perciò spesso simbolo di squilibrio alimentare e estetico. Dinanzi a questo rito quotidiano due sembrano le reazioni descritte nei romanzi che riflettono sul rapporto tra cibo, peso e percezione di sé: quella umoristica che sa osservarsi con il sorriso e quella tragica che vorrebbe annullare ogni sensazione somatica, e anzitutto l'acquolina in bocca. La prima appartiene tra le altre ad Antonia, la robusta trentenne protagonista di *Più bella di così*: «Esiste un modo infallibile per annullare l'effetto benefico di un weekend sereno o addirittura divertente: pesarsi. Mi pento della decisione nel momento stesso in cui metto piede sulla bilancia, ma ormai il display ha già dato il suo responso impietoso. Ottantotto chili» (cap. XXI); per la seconda conviene citare la De Clercq di *Donne invisibili*: «La magrezza è il potere sancito da un peso ideale, da un numero stampato sulla bilancia, nel quale finalmente ti puoi identificare. Sono trentanove e novecento, sono trentaquattro e seicento. Sei un numero, vuoi esserlo, questa è per te l'unica garanzia di esistere. Di esserci e di potere essere accettata, da te stessa e di conseguenza dall'altro. La capacità di controllare tutto è affidata all'ago della bilancia, che calibra l'unica possibilità di vivere. Cercare di creare margini di sicurezza riducendo ogni desiderio diventa l'unica attività possibile», nella consapevolezza, comunque drammatica, che «la sofferenza anoressica non è un oggetto da mettere sulla bilancia, la sofferenza psicologica non può essere pesata». Lasciando alla psicoanalisi il compito di comprendere questa forma complessa di narcisismo contemporaneo, vale la pena a questo punto riconoscere quali diete escogitano le narratrici (e, seppure in

maniera minore, i narratori) per potere leggere sul riquadro della bilancia un calo di peso giornaliero di qualche grammo.

V

Siamo alla frutta

«Iniziai con il togliere» afferma la protagonista adolescente del romanzo di Pier Luigi Panza (uno dei pochi non autobiografici) che rinuncia anzitutto a mangiare la pasta che la madre distribuisce nei piatti (nel capitolo *L'età in cui si sbarca*): «incominciai a lasciarla raffreddare nel piatto. Incominciai a tirar su forchettate stitiche, lasciando che gli spaghetti diventassero freddi nel piatto dove continuavo a mescolarli inutilmente. Quella messinscena durò minuti che sembrarono giorni e venne replicata, da allora, tutte le sere successive». La decostruzione prosegue con pane, olio e la carne vomitata da Elena in *Briciole*: «In meno di un mese il mio cervello riuscì a trasformare un pezzo di pane in un dannoso concentrato di zuccheri, l'olio in un accumulo irrecuperabile di grassi. Diffidavo di qualsiasi cosa commestibile, ma riservavo al cibo tutti i pensieri della mia giornata. A questo punto vomitai le tre polpette al sugo. Non ero riuscita ad oppormi all'insistenza di mia madre che mi aveva fatto mangiare a forza quella carne, troppo condita e nutriente. Ora quelle calorie erano addensate nello stomaco, pronte ad ingrassare le cosce ed ingrassare i polpacci. Non potevo permettermelo». Come già notavano Mantegazza e Artusi, queste giovani donne sopravvivono con verdura e frutta; all'inizio della sua sofferenza la De Clercq scrive: «Inizio un digiuno totale di quindici giorni. Mangio solo una mela divisa in quattro e un bicchiere d'acqua. Dimagrisco di dieci chili in dieci giorni, ma incomincio anche ad avere una voglia irresistibile di mangiare. Mangio una fetta di dolce e mi sento persa»; dopo qualche anno, in barca con i parenti, la giovane donna ha compiuto scelte alimentari drastiche: «Decido di mangiare quantità enormi di cetrioli, in modo da stare a tavola per tutta la durata dei pasti mangiando ininterrottamente questo cibo poco calorico, mentre gli altri mangiano pietanze diverse. Ne mangio quattro chili al giorno!». In questi casi estremi il corpo è letteralmente alla frutta nel senso che rischia di finire consunto, mentre il cibo viene teatralizzato o vetrinizzato (Codeluppi), ossia scelto per ciò che produce sul palcoscenico del quotidiano piuttosto che per il piacere o il valore nutrizionale. Il capovolgimento rispetto alle indicazioni dietetiche dell'Ottocento risulta radicale, e questo stile di vita affamata viene condiviso a livello globale come suggeriscono i comandamenti inquietanti che circolano nei cosiddetti siti pro-Ana, cioè a sostegno dell'anoressia:

1. Non essere magri vuol dire non essere attraenti;
2. Essere magri è molto più importante che essere sani;
2. Devi comprare vestiti, tagliarti i capelli, prendere lassativi, morire di fame, fare qualsiasi cosa per sembrare più magra;
4. Non puoi mangiare senza sentirti in colpa;
5. Non puoi mangiare cibo ingrassante senza poi autopunirti;
6. Devi contare le calorie e restringerne l'assunzione;
7. Quello che dice la bilancia è la cosa più importante;
8. Perdere peso è bene, prenderne è male;
9. Non sarai mai troppo magra;
10. Essere magri e non mangiare sono simbolo di vera forza di volontà e successo.

Ed ecco allora un diario alimentare (tratto dal romanzo *Beautiful* di Andrea Scarbelli) che rielabora siffatte regole con un rigore difficilmente commentabile:

colazione: una banana, uno yogurt magro e un caffè (90 Kcal + 63 Kcal + 50 Kcal)
pranzo: cavoli e un po' di spremuta d'arancio (25 Kcal + 30 Kcal)
merenda: una mela (45 Kcal)
cena: una galletta di riso e uno yogurt magro bianco (30 Kcal + 63 Kcal)
totale: 396 Kcal.

Prima di accennare al valore metaforico della caloria, ricordo un'altra testimonianza dello stesso genere: il capitolo 40 (numero che suggerisce al tempo stesso un peso e una taglia) del romanzo di Laurie Halse Anderson, *Wintergirls*, è interamente costituito dalle seguenti parole, ripetute ossessivamente da p. 227 a p. 231 della recente edizione italiana: «Non. Devo. Mangiare. Non. Devo. Mangiare. Non. Devo. Mangiare». Nell'*Introduzione a Fame d'amore* Fabiola De Clercq non ha dubbi ad ammettere che «è il cibo, l'ossessione del cibo che ingombra l'orizzonte delle persone anoressiche e bulimiche: il cibo respinto, il cibo fagocitato, il cibo vomitato, il cibo sempre presente. E accanto all'ossessione del cibo, quelle simmetriche del peso e del corpo: ogni pesata sulla bilancia, ogni sbirciata allo specchio trasformate in giudizi di Dio». Dal punto di vista retorico queste ultime affermazioni sono importanti: la Anderson sostituisce la pulsione di vita con quella di morte (cioè la nutrizione con il digiuno), mentre la De Clercq presenta un pensiero simmetrico (cibo, peso, corpo) e onirico (cibo-ossessione, bilancia-specchio-giudizio divino), tipicamente metaforico. D'altra parte, ho già suggerito che esiste un altro modo di raccontare una dieta. La scrittrice britannica Helen Fielding, ad esempio, elenca i fallimenti nutrizionali di Bridget Jones, tanto precisa nell'annotare giornalmente peso, calorie, composizione degli alimenti e proposte dietetiche:

Colazione: focaccina del Venerdì santo (dieta Scarsdale – leggera variante rispetto alla fettina di pane integrale tostato indicato); barretta di Mars (Dieta Scarsdale – leggera variante rispetto al mezzo pomplemo indicato).

Spuntino: due banane, due pere (siccome morivo di fame e non me la sentivo di vederla con le carote crude della Scarsdale, sono passata al piano F.). Cartone di succo d'arancia (Dieta cibi crudi anticellulite).

Pranzo: patata lessa con la buccia (Scarsdale vegetariana) e fibre (dieta dell'agricoltore: perfette con la patata con buccia, tutta amido, mentre la colazione e lo spuntino erano tutti cibi alcalini a eccezione della focaccina del Venerdì santo e del Mars: aberrazioni di importanza secondaria).

Cena: quattro bicchieri di vino, pesce e patatine fritte (Dieta Scarsdale e anche dieta dell'agricoltore: cibi proteici); una porzione di tiramisù, un digestivo alla menta (sbronza).

Pare di capire che il mondo della sostituzione alimentare consenta una notevole libertà inventiva, quando viene vissuto in modo giocoso: non solo martedì 7 marzo Bridget sa che «è diventato troppo facile trovare una dieta in cui sia previsto il consumo di qualunque cosa ti venga voglia di mangiare». E dopo l'eroina britannica numerose narratrici americane hanno raccontato le proprie disavventure alimentari

in un registro semiserio sul tipo del romanzo di Valerie Fraenkel, *Il diavolo veste la 40*. E anche gli scrittori fanno la loro parte: così, ad esempio, nell'*Introduzione a Fame*, il robusto Allen Zadoff descrive il suo rapporto magico con il corpo: «Per tutto il tempo che passavo a mangiare, speravo disperatamente di diventare magro. Sulle prime pensai che sarei dimagrito senza bisogno di far niente di specifico [...]. Mi sarei svegliato una mattina e la Magrezza sarebbe stata lì ad aspettarmi nello specchio. “Salve, Magrezza, era un po’ che ti aspettavo”. “Scusa, Allen, sono stata trattata a casa di Brad Pitt. Ma adesso sono qui. Sei pronto per cominciare la tua carriera di modello?”». Ma anche in questi racconti non mancano le considerazioni sofferite; a proposito delle sostituzioni alimentari e del cibo *light* sfornato da un panificio di Los Angeles, nel capitolo *Cioccolato light* Zadoff osserva preoccupato: «quali che siano le ragioni, non riesco a gestire i muffin senza grano meglio di quelli normali». Il fatto è che sia le diete di Bridget Jones e della Fraenkel (che nell'esordio del suo romanzo ammette di avere provato «circa centocinquanta diete diverse, da quelle più famose e alla moda ad altre di mia invenzione»), sia il cibo alleggerito di Zadoff creano dipendenza non per la loro efficacia somatica (secondo quel nesso metonimico di causa ed effetto che caratterizza l'Ottocento), ma per il loro valore di esonero dalla responsabilità individuale nei confronti di un corpo che vorrebbe mangiare tanto e ingrassare poco. E al proposito vale la pena sottolineare ancora la serie delle sostituzioni: cibo normale/cibo light, corpo normopeso/corpo magro, e ancora regola/eccesso nutrizionale, individuo/industria alimentare.

Il fatto è che la realtà somatica ha poco a che fare con i sogni estetici con cui molte donne si immaginano nelle vesti anni Sessanta di Twiggy. Lo afferma spesso anche Luciana Littizzetto nei suoi testi ironici e polisemici a partire dai titoli: *Sola come un gambo di sedano*, *La principessa sul pisello*, *Col cavolo* raccontano anche un rapporto conflittuale con il cibo: «Ho delle amiche che sono a dieta dal giorno della prima comunione [...]. Ci depuriamo trenta giorni al mese, ingurgitiamo beveroni di scagliola ogni mezzogiorno, mangiamo per settimane intere solo banane come gli scimpanzé, dividiamo il nostro tempo libero con le fave di fuca e la ceramica del water. Io dico. Con tutto il fegato che ci siamo mangiate in anni di tortura dovremmo almeno essere calate di qualche etto». Ma, quando avviene, il dimagrimento interessa le parti del corpo sbagliate (prosegue la Littizzetto nel capitolo *Mucche pazze e maiali pirla* di *Sola come un gambo di sedano*) o risulta del tutto transitorio tanto da regalare il seguente «piccolo momento di felicità» a Francesco Piccolo che si sente bene quando osserva qualcuno che «ha ripreso in poco tempo tutti i chili persi con una dieta faticosissima che io per qualche giorno sono stato molto tentato di fare e poi, come al solito, non ho fatto». A questo punto, esistono solo due possibilità: 1. fare ricorso alla chirurgia estetica, secondo il suggerimento di Serenella Carnevali, quarantaseienne romana di professione organizzatrice di eventi, identificata come «tipo italiano contemporaneo» da Camilla Baresani e Renato Mannheim nel 2006: «la mia teoria è che bisogna iniziare a rifarsi prima, quando ancora si piace agli uomini, così almeno poi non si cambia di botto – perché dopo che per anni ti hanno vista raggrinzita, chi credi di turlupinare mostrandoti improvvisamente liscia e florida come una mela del Trentino?», affermazione in cui si riconosce quel desiderio di trasformare il proprio aspetto che sta alla base di pensiero contemporaneo sul corpo; 2. dare valore alla fisionomia bruttina ma affidabile delle donne-verdura così

descritte dalla Littizzetto: l'eleganza allampanata della donna sedano, la sensibilità nascosta della donna cipolla, l'energia selvaggia della donna carciofo, la tenacia testarda della donna patata, l'affettuosità materna della donna finocchio, lo spirito bizzarro della donna ravanella, la discrezione timida della donna carota, la tenerezza insipida della donna zucchina, la morbidezza dolce della donna pomodoro, la personalità imponente della donna peperone, la volubilità capricciosa della donna insalata rappresentano le virtù quotidiane di chi sta con i piedi a terra, sapendo bene che le donne fiore, belle e profumate, appassiscono presto.

VI

Avere le fette di salame sugli occhi

Tentando un bilancio provvisorio, si può dire che mentre nell'Ottocento mangiare significava anzitutto cercare un cibo sano e nutriente per conservare o curare la propria salute, oggi l'alimentazione serve anzitutto a sembrare belli, cioè magri e giovani. Questa trasformazione si verifica anche a livello sensoriale dal momento che la vista conta più che le percezioni sensoriali suggerite da gusto, olfatto e tatto, sensi tradizionalmente connessi al cibo. Anche la differenza appena presentata tra il registro tragico e quello comico dipende probabilmente dallo sguardo con cui i narratori osservano se stessi: vedendosi grassa, l'anoressica deforma anche il sapore del mondo, riducendolo in termini di calorie. Jess, la protagonista adolescente del romanzo britannico *Sono bruttissima* (parte prima, capitolo quattro), afferma convinta che «il libretto delle calorie era come la Bibbia, sempre a portata di mano, anche se ormai lo conoscevo a memoria: era una sorta di oggetto rassicurante» che permette il dominio ponderale sul corpo. Anche Sara, sofferente narratrice italiana che vorrebbe vivere *In un corpo senza carne*, come afferma il titolo del suo romanzo, nel capitolo *Un corpo diverso* scarica da internet «una tabella dei cibi meno calorici» così da essere «padrona assoluta» del suo corpo (abusato dal datore di lavoro), entrando nel percorso anoressico (cfr. capitolo *Il digiuno diventa anoressia*):

Da mesi contavo le calorie [...]. In poco tempo ero arrivata a contare le foglie di insalata e a inzupparle d'aceto perché da qualche parte avevo letto che spezie, limoni e appunto aceto erano considerati ottimi "bruciagrassi". Aprivo il frigorifero e sceglievo le carote più piccole e sottili, da rosicchiare crude, i pomodori più acerbi, da privare accuratamente dei semi, i gambi di sedano, da addentare come grissini. Oppure scottavo un pugno di spinaci nell'acqua bollente e li mangiavo senza alcun condimento.

Purtroppo spesso anche i familiari hanno le fette di salame sugli occhi, soprattutto le madri che consigliano diete alle figlie pre-adolescenti leggermente in sovrappeso: così accade a Giovanna, la protagonista di *Pulce non c'è*, che nel capitolo quarto deve iniziare «uno snervante regime a base di frutta e verdura, che mi permetteva il pane e le uova due volte a settimana ma era particolarmente severo proprio con *loro*, le mie amate, le mie merendine» - concesse solo nella misura di due al giorno per un totale di trecento calorie. La bambina scopre così il valore magico delle cifre e in soli due giorni impara «a memoria l'apporto calorico di ogni dolcetto esistente sul mercato», con effetti sinistramente comici per qualche altra mamma che la interroga:

«Trancino al cioccolato?, e io mi ero affrettata a risponderle Centoquarantasei!, e lei allora Tortina alla crema e mirtilli?, e io Duecentoquindici!, e lei Con cosa abbini le barrette di cereali ai frutti rossi?, e io tempestiva Con un plum-cake dietetico alla carota, centottantanove più settantatre sono duecentosessantadue calorie, mi resta un bonus di trentotto!». Se con questa educazione alimentare non è facile crescere in serenità, dal punto di vista narrativo calorie e bilance sono metafore quantitative di un rifiuto qualitativo della propria consistenza somatica.

Non è facile prevedere se l'abitudine alla sostituzione metaforica di corpo e cibo naturali con versioni alleggerite di anni, peso e calorie passerà di moda, magari per rinnovare il pensiero metonimico degli analisti gastronomici dell'Ottocento. Senza dubbio Mantegazza e Artusi avrebbero apprezzato quanto afferma Liz, l'americana a Roma protagonista di *Mangia, prega, ama*, che aumenta di 12 chili in quattro mesi di cucina italiana: «Sono arrivata in Italia con i lineamenti tirati, sofferente e dimagrita. Non sapevo a che cosa potevo aspirare. Forse non lo so neanche adesso, ma so che – attraverso il godimento di piaceri innocenti – ho riscattato la persona che ero diventata negli ultimi tempi, dandole una maggiore integrità dello spirito. Il modo più semplice e, in fondo, più umano per dirlo è che *ho preso peso*. Esisto. Più di quanto esistessi quattro mesi fa. Dopo quattro mesi lascio l'Italia, e ho cambiato consistenza». Pare dunque di capire che, almeno nell'Italia vissuta dagli stranieri, il cibo dietetico non determini l'identità nazionale, cui va riconosciuto semmai il merito di insegnare (o fare ricordare) la capacità di mangiare con piacere, accettando gli effetti salutari dell'alimentazione sull'individuo.

Bibliografia

Testi

- ALIGHIERI D., *Purgatorio*, BUR, Milano, 2001.
ANDREA (SCARABELLI), *Beautiful*, No Reply, Milano 2008.
ANDERSON L.H., *Wintergirls* (2009), trad. it. Giunti, Firenze, 2010.
ARACHI A., *Briciole*, Feltrinelli, Milano, 1994.
ARTUSI P., *La scienza in cucina e l'arte del mangiar bene* (1891), Einaudi, Torino, 1970.
BRILLAT-SAVARIN A., *Fisiologia del gusto* (1825), trad. it. BUR, Milano, 1985.
CALVINO I., *Se una notte d'inverno un viaggiatore*, Einaudi, Torino, 1979.
CALVINO I., *Lezioni americane. Sei proposte per il prossimo millennio*, Mondadori, Milano, 1993.
COLLODI, *Pinocchio* (1883), BUR, Milano, 2011.
CORNARO A., *Discorsi intorno alla vita sobria* (1558), Alvisopoli, Venezia, 1826.
DE CLERCQ F., *Tutto il pane del mondo*, Sansoni, Firenze, 1990.
DE CLERCQ F., *Donne invisibili. L'anoressia, la sofferenza, la vita*, Rizzoli, Milano, 1995.
DE CLERCQ F., *Fame d'amore. Donne oltre l'anoressia e la bulimia*, Rizzoli, Milano, 1998.
FATHALLAH J., *Sono bruttissima* (2006), trad. it., Mondadori, Milano, 2007.
FIELDING H., *Il diario di Bridget Jones* (1996), trad. it. BUR, Milano, 2010.

- FRANCHETTI L., SONNINO S., *La Sicilia nel 1876*, Vallecchi, Firenze, 1925.
FRANKEL V., *Il diavolo veste la 40* (2008), trad. it. De Agostini, Novara, 2009.
GILBERT E., *Mangia, prega, ama* (2006), trad. it. Rizzoli, Milano, 2007.
KAFKA F., *Un digiunatore* (1922), in ID., *La metamorfosi e tutti i racconti pubblicati in vita*, trad. it. Feltrinelli, Milano, 2005.
LEVI P., *Se questo è un uomo*, Einaudi, Torino, 1958.
LITIZZETTO L., *Sola come un gambo di sedano*, Mondadori, Milano, 2001.
LITIZZETTO L., *La principessa sul pisello*, Mondadori, Milano, 2002.
LITIZZETTO L., *Col cavolo*, Mondadori, Milano, 2004.
LOMBROSO C., *Come s'impedisce e cura la pellagra*, Calanza, Torino, 1891.
MANTEGAZZA P., *Igiene della cucina* (1866), in ID., *Enciclopedia igienica*, Maddala, Sesto S. Giovanni, 1911.
MANTEGAZZA P., *Igiene della casa* (1867), ivi.
MANTEGAZZA P., NEERA, *Dizionario d'igiene per le famiglie* (1881), Scheiwiller, Milano, 1985.
NIEVO I., *Le confessioni di un italiano* (1867), BUR, Milano, 2011.
PANZA P., *Il digiuno dell'anima*, Bompiani, Milano, 2007.
PICCOLO F., *Momenti di trascurabile felicità*, Einaudi, Torino, 2010.
RAINERI M.D., *Più bella di così*, Sperling & Kupfer, Milano, 2008.
RAYNERI G., *Pulce non c'è*, Einaudi, Torino, 2009.
SARA, *In un corpo senza carne*, TEA, Milano, 2010.
SONNINO S., *I contadini in Sicilia*, Barbera, Firenze, 1877.
VERGA G., *I Malavoglia* (1881), Garzanti, Milano, 2007.
VILLARI P., *Lettere meridionali e altri scritti* (1878), Palomar, Bari, 2007.
ZADOFF A., *Fame. Cose che ho imparato nel mio viaggio da grasso a magro* (2007), trad. it. Corbaccio, Milano, 2009.
ZOLA É., *L'Assommoir* (1877), trad. it. Garzanti, Milano, 2005.

Saggi

- BAUDRILLARD J., *Il delitto perfetto. La televisione ha ucciso la realtà?* (1995), trad. it. Cortina Ed., Milano, 1996.
BARESANI C., MANNHEIMER R., *TIC. Tipi italiani contemporanei*, Bompiani, Milano, 2006.
BIASIN G.P., *I sapori della modernità. Cibo e romanzo*, il Mulino, Bologna, 1991.
BURACCHI G., *Da lunedì mi metto a dieta*, Bracciali, Arezzo, 2008.
CAMPORESI P., *Il governo del corpo*, Garzanti, Milano, 1995.
CAPATTI A., *Il boccone immaginario. Saggi di storia e letteratura gastronomica*, Slow Food Ed., Bra (Cn), 2010.
CODELUPPI V., *La vetrinizzazione sociale*, Bollati Boringhieri, Torino, 2007.
DALLA RAGIONE L., SCOPPETTA M., *Giganti d'argilla. I disturbi alimentari maschili*, Il pensiero scientifico Ed., Roma, 2009.
FERNÁNDEZ-ARMESTO F., *Storia del cibo*, trad. it. B. Mondadori, Milano, 2001.
HARRUS-RÉVIDI G., *Psicanalisi del goloso*, trad. it. Editori Riuniti, Roma, 1998.
LE BRETON D., *Il sapore del mondo. Un'antropologia dei sensi*, trad. it. Cortina Ed., Milano, 2007.

«Griseldaonline» 12 (2012)

<http://www.griseldaonline.it/camporesi/cibo/non-di-solo-pane.html>

LIPPI D., VERDI L. (cur.), *Storia della magrezza. Corpo, mente, anoressia*, Mattioli 1885, Fidenza, 2009.

MARINO N., *Si fa presto a dire cotto. Un antropologo in cucina*, il Mulino, Bologna, 2009.

MONTANARI M., *L'identità italiana in cucina*, Laterza, Roma-Bari, 2010.

PERULLO N., *Filosofia della gastronomia laica. Il gusto come esperienza*, Meltemi, Roma, 2010.

RIGOTTI F., *Gola. La passione dell'ingordigia*, il Mulino, Bologna, 2008.

RODLER L., *Anoressia: verità e immaginazione del corpo*, in «Griseldaonline», IX, 2009-2010, 7 gennaio 2010.

RUOZZI G., *Sali della vita. Lingua e letteratura nella scienza in cucina*, (Atti del convegno su Pellegrino Artusi, Forlimpopoli, 24 giugno 2007), pubblicato in versione elettronica su <http://www.pellegrinoartusi.it/Ruozzi.Artusi.Forlimpopoli.24.6.07.doc>, pp. 1-7.