

ARTUSI, MANTEGAZZA E LA RETORICA

In questo contributo cercherò di suggerire il rapporto tra due autori della fine dell'Ottocento – Pellegrino Artusi e Paolo Mantegazza – e il pensiero contemporaneo sul cibo, così come viene rappresentato da alcuni testi letterari. Anticipo che a distanza di un secolo è avvenuto un cambiamento importante che riguarda il cibo e il corpo che vengono pensati in modo diverso, non più secondo una logica di causa ed effetto (che considera il cibo come causa del benessere, secondo un ragionamento di tipo metonimico), ma grazie a una rappresentazione metaforica che sostituisce il cibo e il corpo con varianti alleggerite di età, grassi, calorie¹. Muoviamo dunque da un romanzo di successo di una quindicina di anni fa, cioè *Il diario di Bridget Jones* della scrittrice britannica Helen Fielding. La giovane protagonista – che ricordiamo anche grazie alla versione cinematografica – è tanto precisa nell'annotare giornalmente peso, calorie, composizione degli alimenti e proposte dietetiche, quanto pasticciona quando si tratta di mettere in pratica una dieta. Ecco ad esempio cosa ha mangiato martedì 7 marzo:

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 motivo di fame e non me la sentivo di vedermela 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).

¹ Cfr. Maria Pia Ellero - Matteo Residori, *Breve manuale di retorica*, Firenze, Sansoni, 2001, pp. 102-13.

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)².

Senza analizzare il contenuto nutrizionale di questo regime, desidero sottolineare che Bridget opera una duplice sostituzione: sostituisce un'alimentazione che potremmo dire standard con una serie di diete (Scarsdale, agricoltore, cibi crudi anticellulite), e ancora sostituisce i cibi previsti dalle diete con ulteriori varianti di sua invenzione: Bridget vive insomma la libertà inventiva concessa nel mondo occidentale contemporaneo, sapendo bene che «è diventato troppo facile trovare una dieta in cui sia previsto il consumo di qualunque cosa ti venga voglia di mangiare»³.

Per Bridget e per numerose altre narratrici la creatività alimentare ha una finalità precisa, anche questa di carattere sostitutivo: esse desiderano un corpo diverso da quello che hanno e perseguono questo obiettivo con i vari mezzi che si sono resi disponibili nel secondo dopoguerra; oltre alle diete ci sono le palestre, la moda e la chirurgia estetica. Lo affermano, tra gli altri, la scrittrice Camilla Baresani e il sociologo Renato Mannheimer in *TIC. Tipi italiani contemporanei*, un divertente libro del 2006 che racconta e commenta undici fisionomie nostrane; in questa sede mi interessa ricordare *La rifatta combattiva* – così viene definita –, cioè tale Serenella Carnevali, quarantaseienne romana di professione organizzatrice di eventi che, volendo ringiovanire, fa palestra, segue una dieta (che spesso trasgredisce, punendosi con palestra e digiuni) e ricorre alla chirurgia estetica, una scelta sempre più frequente ed approvata, almeno a parole, dalla maggioranza delle donne italiane (così precisa Mannheimer, commentando questa figura); e Serenella riflette anche sui costi, sui tempi, sulle ragioni della sua scelta; così ad esempio si legge nel suo diario alla Bridget Jones, in data 26 aprile 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?»⁴.

Certo, la mela è un frutto iconograficamente importante (dal racconto biblico a Biancaneve, da Paride a Guglielmo Tell, da Alba Chiara al logo

² Helen Fielding, *Il diario di Bridget Jones* [1996], trad. it. Milano, Rizzoli, 2010, p. 81.

³ *Ibidem*.

⁴ Camilla Baresani - Renato Mannheimer, *TIC. Tipi italiani contemporanei*, Milano, Bompiani, 2006, pp. 111-12.

Apple)⁵, ma qui rappresenta il desiderio di trasformare il proprio aspetto che sta alla base del pensiero contemporaneo sul corporeo. E la trasformazione avviene nel segno della giovinezza (liscia) e della tonicità (florida). Come Bridget trasforma la propria alimentazione per avere un corpo più snello, Serenella trasforma il proprio corpo per renderlo più giovane; entrambe vivono di sostituzioni, cioè pensano sé stesse attraverso la metafora, una figura retorica magica e fiabesca che sostituisce una parola propria con una più o meno simile, rendendo possibile ogni trasformazione: così la dieta sostituisce il pasto, il cibo *light* quello standard, il dolcificante lo zucchero, la margarina il burro, le vitamine sintetiche quelle contenute naturalmente nei cibi, e soprattutto il corpo culturale, cioè modificato, ringiovanito, sostituisce il corpo naturale, invecchiato, ingrassato, insomma imperfetto.

E non si deve credere che questa sia un'abitudine solo femminile; così, ad esempio, nell'*Introduzione a Fame*, una sorta di manuale autobiografico americano del 2007, 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 trattenuta a casa di Brad Pitt. Ma adesso sono qui. Sei pronto per cominciare la tua carriera di modello?”⁶.

Come si vede, il registro è umoristico, fa sorridere, ma non mancano le considerazioni sofferte proprio 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»⁷, cioè Allen si ingozza di qualunque cosa commestibile, anche se poco gustosa. Il fatto è che sia le diete di Bridget Jones, sia la chirurgia estetica della Carnevali, sia il cibo alleggerito di Zadoff creano dipendenza non per la loro efficacia somatica (cioè perché producano una soddisfazione effettiva nella percezione della propria immagine), ma per il loro valore di esonero dalla

⁵ Cfr. Marino Niola, *Si fa presto a dire cotto. Un antropologo in cucina*, Bologna, il Mulino, 2009, pp. 95-96.

⁶ Allen Zadoff, *Fame. Cose che ho imparato nel mio viaggio da grasso a magro* [2007], trad. it. Milano, Corbaccio, 2009, pp. 6-7.

⁷ Ivi, p. 106.

responsabilità individuale: si vorrebbe mangiare tanto, ingrassare poco e non invecchiare e, affidandosi a diete e operazioni, ogni fallimento viene attribuito a questi sostituti di responsabilità e non a sé stessi.

Senza dubbio questo atteggiamento nei confronti di cibo e corpo appartiene a una civiltà che sta bene, che non ha paura della fame o delle carestie, e che in Italia ha inizio dopo la seconda guerra mondiale. Di questa trasformazione nel segno della sostituzione metaforica, dell'alleggerimento di peso e calorie, 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 immagine⁸. Ancora più radicale appare nel 1995 il sociologo francese 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»⁹. Così, Camporesi e Baudrillard riflettono su un secondo Novecento nel quale la medicina compie passi da gigante (anche nei campi della scienza dell'alimentazione e della chirurgia estetica), rendendo possibile una trasformazione del corpo, sogno plurimillenario ma sino ad allora realizzabile solo nelle fiabe.

A questo punto, dopo esserci riconosciuti – almeno in parte, credo – nella sensibilità dei narratori e degli studiosi appena citati, torniamo a chiederci come Artusi e Mantegazza, che era anche medico e antropologo, pensavano il cibo. Ho già anticipato che nell'Ottocento il cibo è anzitutto causa di salute perché se si mangia bene si sta anche bene; e la salute inizia a tavola, anzi in una cucina igienica cioè, secondo Mantegazza che dedica all'argomento un piccolo manuale nel 1866, ampia, esposta bene, areata e luminosa, certo meno fuliginosa di quella di Fratta che Carlino Altoviti 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» – così la definisce – suggerite

⁸ Piero Camporesi, *Introduzione a Pellegrino Artusi, La scienza in cucina e l'arte di mangiar bene*, Torino, Einaudi, 2007, p. LXXII.

⁹ Jean Baudrillard, *Il delitto perfetto. La televisione ha ucciso la realtà?* [1995], trad. it. Milano, Cortina Ed., 1996, pp. 53, 117.

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»¹⁰. Dunque, secondo quello che suggerisco di tenere a mente come 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)*, un'altra opera divulgativa composta con la romanziera Neera nel 1881 – è «parte importante della casa» perché lì «si fabbrica gran parte della salute della famiglia»¹¹.

Non è facile ritrovare questa fiducia positivista nella narrativa del secondo Novecento e degli anni Duemila: la cucina che fabbricava la salute è oggi un luogo di tensioni (e ricordo le descrizioni di pranzi proposte da Calvino nel *Barone rampante*, ma anche in *Sapore Sapere*)¹² o di tentazioni (nelle case di Bridget o della Carnevali, per limitarmi ai casi qui ricordati, ma anche nei numerosi romanzi che raccontano la sofferenza di giovani narratrici anoressiche o bulimiche, disturbi studiati per la prima volta negli anni di Artusi e Mantegazza, in Francia dal medico Charles Lasègue, in Inghilterra dal medico William Gull e in Italia dal medico bolognese Giovanni Brugnoli)¹³; quanto al cibo che, in un paese affamato come l'Italia ottocentesca, era sempre benvenuto perché buono e utile a costruire un corpo carnoso e florido, viene oggi spesso sostituito da una variante alleggerita che garantisca la magrezza, a sua volta metafora della gioventù. Il fatto è che oggi si può scegliere e trasformare, lo abbiamo detto, secondo un pensiero metaforico; nell'Ottocento si poteva solo cercare di mantenersi in carne, utilizzando il cibo come agente di salute. C'era semmai un problema di denutrizione: il medico Cesare Lombroso ad esempio si oc-

¹⁰ Paolo Mantegazza, *Igiene della cucina*, in Id., *Enciclopedia igienica*, Sesto S. Giovanni, Madella, 1911, pp. 67, 77.

¹¹ Paolo Mantegazza - Neera [Anna Zuccari], *Dizionario d'igiene per le famiglie*, Milano, Scheiwiller, 1985, p. 126.

¹² Cfr. Italo Calvino, *Il barone rampante*, Torino, Einaudi, 1965, p. 20; Id., *Se una notte d'inverno un viaggiatore*, Torino, Einaudi, 1979, pp. 143-44; Id., *Sapore Sapere (Sotto il sole giaguaro)*, in Id., *Romanzi e racconti*, a cura di Mario Barenghi e Bruno Falcetto, Milano, Mondadori, 2004, vol. III, p. 145.

¹³ Cfr. Giovanni Brugnoli, *Sull'anoressia. Storie e considerazioni*, Bologna, Gamberini e Parmeggiani, 1876; Lucia Rodler, *Anoressia: verità e immaginazione del corpo*, in «Griseldaonline», 9, 2009-2010, pubblicato in versione elettronica il 7/01/2010, su <http://www.griseldaonline.it/percorsi/verita-e-immaginazione/rodler.htm>, pp. 1-11.

cupava degli effetti devastanti della polenta di mais (a suo avviso guasto) che provocava la pellagra; Leopoldo Franchetti, Sidney Sonnino, Pasquale Villari, ma anche Giovanni Verga descrivevano un'alimentazione basata esclusivamente su pane rozzo cioè pane di granoturco bagnato con poco olio e talora accompagnato da poco vino in Puglia, da acciughe, cipolle, carrube, fave e lupini in Sicilia, cibi poveri che caratterizzano un'identità denutrita, precocemente invecchiata, scheletrica.

E al proposito ricordo che nell'Ottocento la magrezza non piaceva affatto: ecco ad esempio ciò che scriveva lo studioso francese Jean-Anthelme Brillat-Savarin nella *Meditazione XXIII della Fisiologia del gusto*, intitolata appunto *Della magrezza*: «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»¹⁴. In accordo con l'affermazione del moralista francese sulla «gran disgrazia» delle magre, nel *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 pranzo¹⁵.

Nel mondo occidentale contemporaneo una proposta del genere scatenerebbe reazioni di rifiuto, ma ai tempi di Mantegazza si consigliava una dieta più sostanziosa, anche agli individui normopeso. Ma non è solo una questione di quantità; anche la qualità era diversa, visto che, 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

¹⁴ Jean-Anthelme Brillat-Savarin, *Fisiologia del gusto* [1825], trad. it. Milano, Bur, 1985, p. 234.

¹⁵ P. Mantegazza - Neera, *Dizionario d'igiene*, cit., p. 139.

debole un terreno più opportuno al loro sviluppo»¹⁶. Ben si comprende allora l'avversione, espressa più volte da Mantegazza 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»¹⁷.

Per Mantegazza dunque l'alimentazione deve essere abbondante e a base di carne, ma anche curata e strutturata in modo «estetico». In una lezione di antropologia tenuta a Firenze nel 1871, egli sostiene infatti che «l'arte della cucina che ha elevato in sfere estetiche il bisogno della cucina ha anche contribuito a render più intimi i rapporti sociali», esprimendo «il carattere dei popoli»: «il selvaggio mangia, l'uomo civile pranza, fa colazione, cena; ogni suo pasto ha una fisonomia morale diversa, esercita su di lui una diversa influenza»¹⁸. E proprio questa attenzione al rapporto tra cibo e comportamento induce Mantegazza ad annotare con precisione nel suo diario – il *Giornale della mia vita*, conservato manoscritto nella biblioteca civica di Monza¹⁹ – il menu dei pranzi nei giorni di festa, di quelli consumati da amici o in numerosi ristoranti, oltre che il regime, cioè lo stile di vita di ogni mese: il risveglio con cioccolata, caffè, latte e biscotti; la colazione di mezzogiorno, a base di minestra, due piatti di carne, *dessert* e due bicchieri di vino; e il pranzo verso le venti con minestra, carne o pesce o uova, legumi, formaggio, *dessert* e tre/quattro bicchieri di vino.

Per questo gusto insieme estetico ed etico dell'alimentazione, Mantegazza apprezza Artusi per *La scienza in cucina e l'Arte di mangiar bene*, ricettario che ha saputo intrecciare sin dal titolo 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»²⁰, cioè un'arte che esclude

¹⁶ Ivi, p. 270.

¹⁷ P. Mantegazza, *Igiene della cucina*, cit., p. 22.

¹⁸ Paolo Mantegazza, *Lezioni di antropologia (1870-1910)*, Firenze, Società Italiana di Antropologia e Etnologia, 1989, vol. I, p. 55 (la lezione, tenuta il 13 febbraio 1871 e ripetuta il 7 febbraio 1878, l'8 marzo 1893, l'11 febbraio 1903, riguarda l'«azione degli alimenti»).

¹⁹ Cfr. Lucia Rodler (a cura di), «Fabbrichiamo insieme un po' d'avvenire?». *Le guide al matrimonio di Paolo Mantegazza*, in Paolo Mantegazza, *L'arte di prender moglie, L'arte di prender marito*, Roma, Carocci, 2008, p. 7.

²⁰ P. Artusi, *La scienza in cucina*, cit., p. 287.

gli elementi che potremmo oggi definire metaforici, nel senso di associati in quel modo metamorfico che caratterizza ad esempio la cucina molecolare). E, come nel *Giornale* di Mantegazza, nel ricettario artusiano i pranzi sono luculliani anche perché, a proposito di magrezza, Artusi la pensa come Mantegazza, prendendo le distanze dalle donne pallide «come le vecce fatte nascere al buio per adornare i sepolcri il giovedì santo» e prive di quella «ciccia soda» che piace agli uomini: 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 solitarie²¹. Alla larga dunque da quelli che Artusi definisce «stomachi deboli» secondo la moda del tempo (cui dedica un' *Appendice*), e da quelli che si nutrono di 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»²². 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»²³.

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: «*Minestra in brodo*. Bomboline di farina n. 24; *Lesso*. Pollastra ripiena n. 160; *Umido*. Sformato di zucchini n. 451, ripieno di rigaglie e di bracioline di vitella di latte. *Tramesso*. *Soufflet* di Luisetta n. 704. *Arrosto*. Vitella di latte, con Insalata russa n. 454. *Dolci*. Biscotto alla sultana n. 574. - Gelatina di lampone in gelo n. 718. *Frutta e formaggio*. Pesche, albicocche ed altre di stagione»²⁴.

Artusi precisa che non occorre seguire alla lettera tutte le portate (nemmeno il buongustaio Mantegazza lo fa), ma nella neo-Italia borghese

²¹ Ivi, p. 16.

²² Ivi, p. 109. Al proposito cfr. pure Gino Ruozi, *Sali della vita. Lingua e letteratura nella scienza in cucina*, Atti del convegno su Pellegrino Artusi, Forlimpopoli, 24 giugno 2007, pubblicati in versione elettronica su <http://www.pellegrinoartusi.it/wp-content/uploads/2011/02/Ruozi.Artusi.Forlimpopoli.24.6.07.doc>, pp. 1-7, assai prezioso anche per la ricchissima bibliografia.

²³ P. Artusi, *La scienza in cucina*, cit., p. 350.

²⁴ Ivi, p. 720.

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 via²⁵. Intrecciando ancora retorica e culinaria, si potrebbe dire che la *sineddoche* (che indica una parte per il tutto, e in questo caso qualsiasi parte di un 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, come capita a Pinocchio.

Ancora una breve osservazione sulle ricette artusiane prima di avviarmi alla conclusione grazie a un romanzo da poco uscito che parla della cucina italiana. Artusi rappresenta bene la retorica della combinazione metonimica anche nella singola ricetta che segue una sequenza precisa in modo più o meno completo: inizia con un aneddoto capitato all'autore o con una riflessione sulla vivanda (e dunque con una realtà contigua alla ricetta presentata; e preciso che la metonimia è figura della contiguità, cioè della vicinanza, a differenza della metafora che può giungere molto lontano nelle associazioni), elenca gli ingredienti e li combina (muove cioè dagli elementi produttori e giunge al prodotto finito, in modo ancora una volta metonimico, cioè consequenziale, e questo a vero dire avviene nella maggior parte dei ricettari), indica spesso gli effetti della vivanda su chi la mangia (piace facilmente, nutre bene, seguendo dunque gli effetti del prodotto nel consumatore) e precisa la quantità delle bocche da sfamare (mostrando tavole piuttosto numerose, dalle quattro alle dodici persone). Ed è proprio la vicinanza del ricettario alla realtà quotidiana dell'Italia in formazione che ne ha garantito il successo tra il pubblico e ne ha fatto una sorta di classico della cultura nostrana: Artusi racconta di case, pentole, scuole, libri, osterie, viaggi, regioni, clima, malattie, storia, linguaggi, donne, uomini, bambini, insomma di tutto ciò che circonda una tavola imbandita in una famiglia borghese. E ciò per la convinzione espressa anche nel linguaggio positivista di una lezione di Mantegazza, cioè perché il cibo riveste una notevole importanza nella formazione non solo della salute, ma anche del carattere:

²⁵ Cfr. Alberto Capatti, *Il boccone immaginario. Saggi di storia e letteratura gastronomica*, Bra (Cn), Slow Food Ed., 2010, pp. 59-63.

qualunque sia l'alimentazione, essa modifica lentamente, ma profondamente la natura umana; ora in meglio ed ora in peggio, e queste differenze si fanno ereditarie, entrando a far parte integrante dei caratteri di una razza e di un popolo. I vizi e le virtù, le malattie e le abitudini, la forza e la debolezza umana si tengono in strettissimo rapporto coll'alimento²⁶.

Per ciò che riguarda l'Italia, ho già detto che nel 1970 Camporesi trovava ancora molto artusiana la cucina nostrana. Le abitudini sono cambiate negli ultimi quaranta anni, quando corpo e cibo si sono alleggeriti. Ma qualcosa di tradizionale è rimasto, soprattutto nell'immagine che gli stranieri hanno dell'Italia; penso ad esempio a Liz, l'americana a Roma protagonista di *Mangia, prega, ama*, che aumenta di 12 chili in quattro mesi di cucina italiana, e riflette in questi termini:

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 consistenza²⁷.

Pare dunque di capire che, almeno nell'Italia vissuta dagli stranieri, la cucina nazionale abbia il merito di insegnare (o fare ricordare) la capacità di mangiare con piacere, accettando gli effetti salutari dell'alimentazione sull'individuo: si può ben dire allora che Mantegazza e Artusi avevano ragione.

LUCIA RODLER

²⁶ P. Mantegazza, *Lezioni di antropologia*, cit., pp. 55-56.

²⁷ Elisabeth Gilbert, *Mangia, prega, ama* [2006], trad. it. Milano, Milano, 2007, p. 136. Sugli stereotipi alimentari cfr. almeno Massimo Montanari, *L'identità italiana in cucina*, Roma-Bari, Laterza, 2010.