

"GIOVANISSIME: QUANTI ERRORI!!!",

#### GIOVANISSIME: QUANTI ERRORI!!!

Nelle giovanissime l'ansia di dimagrire velocemente fa spesso dimenticare che perdere peso porta nell'organismo cambiamenti da non sottovalutare. Infatti rinunciare, come spesso avviene, ai carboidrati (pasta, pane, ecc.) per favorire proteine (carne) o vegetali produce un calo di peso, ma dopo qualche tempo, l'organismo abituandosi alle poche calorie, tende a dimagrire di meno. Perciò è molto importante seguire una dieta equilibrata, consigliata dal medico. Purtroppo il desiderio di dimagrire è diventato una mania, forse per l'influenza che le ragazze subiscono dalla moda, dalla pubblicità e dai modelli proposti dalla televisione. Spesso esse si sottopongono alle diete più disparate, a delle vere e proprie torture che provocano insoddisfazioni e frustrazioni. Recenti studi hanno dimostrato che un'alimentazione sana ed equilibrata incide non solo sulla salute, ma anche sul rendimento scolastico e sulla concentrazione. Nel periodo dell'adolescenza, inoltre, occorrono molte calorie per la crescita.

Per "Alimentazione Corretta" si intende una dieta completa a base di proteine, grassi, zuccheri, vitamine, sali minerali e fibre vegetali, in rapporto equilibrato. Bisogna mangiare di tutto, ma con moderazione perchè basta assumere 100 calorie in più al giorno per aumentare di 5 chili in un anno. Tra le ragazze in sovrappeso non ci sono solo le "golose", ma anche quelle che non sono grandi mangiatrici. Comunque per non ingrassare non è necessario fare grandi abbuffate perchè spesso stuzzichini, merendine e caramelle producono effetti di gran lunga peggiori. Perciò:

- ogni volta che si ha appetito, se si tratta di fame e non di golosità, bisognerebbe mangiare un frutto;
- quando ci si sente un po' giù, o ci si vuole consolare, magari per un'interrogazione andata male, è sbagliato sfogarsi con cibo o bevande, sarebbe meglio distrarsi con un libro o con una videocassetta;
- se si va ad una festa o ad una cena e ci si accorge di avere esagerato, il giorno dopo non è necessario digiunare, basta ritornare alla dieta abituale;
  - bisogna evitare di spiluccare;
  - bisogna fare attenzione alle bevande confezionate, specialmente a

quelle gassate: per risolvere il problema della sete andrebbero bene anche solo frutta fresca o tè freddo.

#### GLI ERRORI

Spesso le ragazze che vogliono dimagrire commettono molti errori.

Il primo è quello di dimenticare la colazione, che costituisce il nostro "carburante". Invece per l'intervallo delle 10:00 basterebbe un po' di frutta fresca e la giornata dovrebbe essere scandita da spuntini piccoli, ma frequenti. Un altro errore è fare una dieta monotematica, cioè a base di un solo alimento.

L'errore più grande è quello di usare le pillole che riducono la fame, dando l'illusione che una dieta non comporti fatica, tra l'altro esse hanno effetti collaterali, negativi e devono essere prescritte dal medico. Inoltre è sbagliato anche digiunare. Così anche ridurre le calorie per ridurre le circonferenze dei punti più cruciali; basti pensare che una ragazza dovrebbe perdere 7 chili per dimagrire un chilo sulle gambe. Basterebbe seguire una sana alimentazione e un trattamento di mesoterapia (iniettando sotto la pelle sostanze che sciolgono il grasso) o di linfodrenaggio (speciale massaggio manuale). Questi errori recano anche dei problemi di salute: stitichezza, irregolarità del ciclo mestruale, stanchezza, depressione, disattenzione e persino caduta dei capelli e pelle arida.

#### NOVE CONSIGLI UTILI

- 1. Imporsi traguardi facilmente raggiungibili: per esempio, perdere non più di un chilo alla settimana.
- 2. Diffidare delle diete lampo se non prescritte dal medico.
- 3. Suddividere la dieta in 5 o 6 spuntini al giorno.
- 4. Non abolire pasta, pane e riso credendoli non dietetici perchè l'organismo necessita di carboidrati.
- 5. Scegliere sempre frutta fresca e verdura di stagione perchè quella di importazione contiene meno calorie.
- 6. Fare sport aiuta a bruciare calorie e a tonificare i muscoli: gli sport più indicati sono la marcia, il nuoto e il ciclismo.
- 7. Evitare cibi grassi: salse, ravioli, tortellini, salumi, carne grassa, pesce grasso, frutta secca, dolci, gelati, aperitivi e superalcolici.
- 8. Non farsi ossessionare dalla bilancia, basta usarla una volta alla settimana.
- Mangiare tranquillamente sedute a tavola.

Ma il consiglio principale è andare da un dietologo specializzato.

# "CHE BEITEMPI, QUELLI!,



#### CHE BEI TEMPI!

Le cattive abitudini e i pregiudizi gastronomici alimentari in famiglia, la carenza dell'informazione, la scarsa preparazione di molti genitori ad assolvere al loro ruolo, gli estenuanti bombardamenti della pubblicità e la trascinante forza di persuasione delle compagnie giovanili: chiuso in queste gabbie e frastornato tra tanti amici/nemici, come può il "garzoncello scherzoso" fare il gran passo verso un mangiare di qualità? Nutrito in batteria a colpi di sofficini bisunti e patatine fritte al gusto di pollo arrosto, come può decidere di investire una cifra rilevante in qualcosa di veramente sano e nutriente?

In passato ritornare a casa per il pranzo o per la cena era un rito, la tovaglia sempre sulla tavola anche soltanto per una fetta unta col pomodoro. Era il momento in cui noi piccini entravamo nel tempo dei grandi e, anche fisicamente, nel loro spazio. Non si svolgevano troppe cerimonie. Il rito era tutto nel rispetto di quel breve contatto, in quel passaggio di regole non scritte ma ugualmente ben codificate: le regole della decenza, quasi un abbozzo di galateo rustico; le regole etiche, ciò che si fa o non si fa, non solo a tavola; le regole del gusto, l'abc dei sapori e degli odori. Si mangiava e si parlava (con parsimonia).

I bambini del nostro tempo sono stati espropriati di ogni loro tempo e di ogni loro spazio. Ma come? si dirà, non fanno che giocare, hanno la loro cameretta, mangiano quello che vogliono... E' vero, almeno in parte; ma dalla scuola a tempo pieno al corso di chitarra, dal catechismo agli allenamenti di calcio, fino alla quotidiana massiccia terapia televisiva di cartoni, quizzetti e karaoke, i bambini non hanno tempo per mangiare con tranquillità perchè devono fare qualcos'altro.

Che grammatica del gusto potremo insegnare ai nostri figli quando ingozziamo in auto, tra la fine di una lezione e lo shopping? Quando accettiamo come naturale che ingurgitino a getto quasi continuo sostanze di non sempre sicura commestibilità, sdraiati sul divano, senza assaporare il cibo, con gli occhi alla TV (tanto la strada della bocca la mano la trova da sè?).

La risalita dagli inferi del disgusto sarà solo questione di ragione. Per molti, per troppi, l'età della ragione non arriverà mai. Mangiare bene, e bere ancora meglio rilassa l'anima, sconvolge i punti cardinali della cultura repressiva e prepara alla comunicabilità che non va sprecata.

L'abitudine a trasformare quelli che un tempo erano chiamati antrées o primi piatti, in piatti unici, mostra come tanto poco mangia l'umanità in questa fine secondo millennio dell'era cristiana.

Se Apicio, il gastronomo romano che diede inizio alla cucina snob e alla cucina erotica, alzasse la testa, verrebbe colpito a morte da un attacco di anemia visiva.

Manuel Vàzquez Montalbàn

Abbiamo deciso di approjondire un argomento in particulare e ci siamo dedicati allo studio delle alimentazione nella fetteratura classica. da casa ci ha appassionato, man appliamo dobligaroi...a zispulvezare un po'di latino, ma abbiamo jatto per Tutti um'approssimata Traduzione.

BUONA LETTURA...



### ALIMENTAZIONE ROMANA

Riproduzione dell'affresco con tottega di fornaio, da Pompei Napoli, Museo Archeologico Nazionale.

#### ALIMENTAZIONE NELLA LETTERATURA

Dell'alimentazione romana sappiamo molto, e questo non solo grazie ai ritrovamenti archeologici, alle cucine e alle botteghe di Pompei rimaste intatte fino ai nostri giorni, agli affreschi raffiguranti feste e banchetti, ma soprattutto alla letteratura romana, ai raffinati gourmet dell'antichità che, come Apicio, si sono improvvisati scrittori e ci hanno testimoniato la loro abilità attraverso vari trattati, ma anche grazie agli autori più o meno "elevati" che rappresentando nelle loro opere lo splendore e la decadenza di questa civiltà, hanno contribuito a far luce su questo aspetto della vita romana.

Abbiamo appreso quindi i modelli di comportamento della nutrizione romana, l'importanza attribuita all'ultimo pasto cioè alla cena, tutte le norme di buona educazione e di etichetta da cui essa era regolata.

Gli autori ci hanno mostrato le ricette più raffinate per la mensa dei ricchi e quelle più modeste destinate a quella del popolo, ma anche il valore simbolico che questo popolo attribuiva ai vari alimenti.

Un'indagine accurata sui sogni, le profezie, le maledizioni legate al cibo ci è stata lasciata da Artemidoro di Doldi, grazie al quale apprendiamo ad esempio che per gli antichi era buon segno sognare di mangiare carni umane perchè gli uomini traggono giovamento gli uni dagli altri, mentre cattivo segno era sognare l'oste o l'osteria, perchè accogliendo tutti simboleggiavano la morte.

Ma in questa nostra breve, e purtroppo insufficiente, analisi dell'alimentazione nella letteratura romana, siamo costretti ad abbandonare, rimandandolo magari ad altra sede, l'affascinante discorso sulle analogie tra cibo e sogno, per concentrare la nostra attenzione su un mondo molto più prosaico ma altrettanto piacevole, quello dei trattati di culinaria.

Marco Gavio Apicio fu senza dubbio il più raffinato gourmet di cui l'antichità ci abbia trasmesso l'opera, e la sua fama fu tale che già ai tempi di Tertulliano chiamare qualcuno "Apicius" designava la sua spiccata attitudine all'arte culinaria. Ma se Apicio fu il primo coordinatore creativo dell'arte culinaria, molti furono i suoi predecessori sia a Roma che in Grecia.

Sono giunti fino a noi parecchi trattati di culinaria attribuiti tra gli altri

ad Archita, Critone, al medico Diocle di Caristio. Trattati più specifici sono quelli di Dorione ed Epeneto sui pesci e quelli di Crisippo di Tione sulla panificazione.

Se numerosa e antica è la letteratura culinaria greca, a Roma il genere si forma più lentamente. Catone, Varrone e Columella ci tramandano alcune ricette di tipo normale, altre opere sulla panificazione furono scritte da Ambivio e Licinio mentre C. Matio, amico di Cesare, scrisse un'opera in tre libri sui cuochi, sui pescivendoli e sui produttori di conserve.

Purtroppo la maggior parte di questi trattati è andata perduta o di essi possediamo ben poco, e la stessa cosa possiamo dire dell'opera di Apicio, visto che la sua raccolta, giunta fino a noi col titolo di "De re coquinaria", è stata certamente ristrutturata nel IV secolo d.C.

In essa sono riconoscibili quindi molti elementi delle due opere di Apicio, cioè un trattato sulle salse e i condimenti e l'altro su ricette di piatti completi, ma anche tracce di opere precedenti greche e latine e frammenti di trattati medici. Fortunatamente in quest'opera la raffinatezza e l'originalità di Apicio sono ancora presenti e riconoscibili nella ricercatezza dei piatti, di cui vogliamo offrirvi alcune ricette.

#### FARCIMINA (SALSICCE)

Ova et cerebella teres, nucleos pineos, piper, liquamen, laser modicum, et his intestinum implebis. Elixas, postea assas et inferes.

Aliter: Coctam alicam et tritam cum pulpa concisa et trita una cum pipere et liquamine et nucleis. Farcies intestinum et elixabis, deinde cum sale assabis et cum senapi inferes, vel sic concisum in disco.

Trita uova e cervello, pinoli, pepe, salsa, un po' di succo di silfio, riempi con questi un budello. Lessa, poi arrostisci e porta in tavola.

Altro modo: semola bollita e sminuzzata con polpa tagliata e tritata insieme con il pepe, la salsa e i pinoli. Farcisci il budello e lessalo, poi arrostiscilo col sale e servilo in tavola con la senape, o semplicemente tagliato a fette su di un piatto.

#### FASEOLI ET CICER (FAGIOLINI VERDI E CECI)

Faseoli virides et cicer ex sale, cumino, oleo et mero modico inferuntur.

Aliter faseolus sive cicer: frictos ex oenogaro et pipere gustabis. Et elixati, sumpto semine cum ovis in patella, feniculo viride, pipere et liquamine et careno modico pro salso inferuntur, vel simpliciter, ut solet.

I fagiolini verdi e ceci si servono con sale, con comino e un po' di vino

Altro modo per fagiolini e ceci: assaggiali, dopo averli fritti, conditi con una salsa di vino e pepe.

Lessati, messi i semi in padella con delle uova, con finocchio verde, pepe e salsa e un po' di vino cotto dolce, o anche tali e quali come in uso.

#### PATINA APICIANA (IL PIATTO DI APICIO)

1. Patinam Apicianam sic facies: Frusta suminis cocti, pulpas piscium, pulpas pulli, ficetulas vel pectora turdorum cocta et quaecumque optima fuerint, haec omnia concides diligenter praeter ficetulas. Ova vero cruda cum oleo dissolvis. 2. Teres piper, ligusticum, suffundes liquamen, vinum, passum, et in caccabum mittis ut calefiat, et amulo obligas. Antea tamen pulpas concisas universas illuc mittes, et sic bulliat. 3. At, ubi coctum fuerit, levabis cum iure suo et in patellam de trulla refundes cum piperis granis integris et nucleis pineis ita ut per singula coria substernas diploidem, dein laganum similiter. 4. Quotquot lagana posueris, tot trullas impensae desuper adicies. Unum vero laganum fistula percuties et super impones. Piper asparges.

Fa' così il piatto di Apicio: pezzetti di mammella di scrofa cotti, polpa di pollo, beccafichi o petti di tordi cotti e tutte le cose migliori che avrai, taglia a pezzi con diligenza tutte queste cose eccetto i beccafichi. Poi stempera le uova crude con l'olio.

Tritura il pepe, il levistico, versa la salsa, il vino, e del vino passito, e metti in tavola affinchè si riscaldi e addensa con la fecola. Tuttavia prima metti là tutta la polpa tritata e così sia portato a bollore.

Ma, dopo la cottura, levalo col sugo e riversalo nella padella con il mestolo con granelli di pepe e pinoli in modo da stendere tra i singoli strati di ripieno una sfoglia doppia sul fondo, e poi similmente una semplice.

Quanti strati di sfoglia porrai, aggiungivi altrettanti mestoli di ripieno. Fora una sfoglia con una canna e ponivela sopra. Cospargi di pepe.

Queste ricette certamente non erano di uso comune; a testimoniarlo sono gli stessi ingredienti ed in particolar modo l'uso di carne e di spezie, all'epoca non certo alla portata di tutti. Dal momento che la prima colazione era a base soprattutto di pane, formaggio e frutta, e che il prandium o pranzo, secondo pasto della giornata, era poco più di uno spuntino, esse dovevano essere realizzate soprattutto per la cena, il pasto più importante della giornata.

tamento che certamente hanno ispirato parecchie opere di galateo, ma molto più divertente è ricordare quello che è il campionario di tutto ciò che non si deve fare, cioè il brano della cena di Trimalcione contenuto nel Satyricon di Petronio. L'opera, che è stata considerata il "romanzo" del primo secolo d.C., è ambientata nei bassifondi di una città greca popolata da personaggi corrotti e dissoluti e in essa qualcuno ha voluto vedere, sotto la descrizione di personaggi fittizi, una feroce critica della corruzione e dello squallore della società neroniana e della corte imperiale.

Protagonista dell'opera è il giovane Encolpio dissoluto e avido di esperienze, e una grande esperienza sarà per lui certo assistere ad una cena offerta dal liberto Trimalcione, uomo di grande ricchezza ma di

Abbiamo già detto che legate alla cena erano molte norme di compor-

#### LA CENA DI TRIMALCIONE

scarso buon gusto...

Allata est gustatio valde lauta; nam iam omnes discubuerant praeter ipsum Trimalchionem, cui locus novo more primus servabatur. Ceterum in promulsidari asellus erat Corinthius cum bisaccio positus, qui habebat olivas in altera parte albas, in altera nigras. Tegebant asellum duae lances, in quarum marginibus nomen Trimalchionis inscriptem erat et argenti pondus. Ponticuli etiam ferruminati sustinebant glires melle ac papavere sparsos. Fuerunt et tomacula supra craticulam argenteam ferventia posita et infra craticulam Syriaca pruna cum granis punici mali.

E' portato in tavola un antipasto molto raffinato, infatti tutti ormai si erano messi a tavola eccetto lo stesso Trimalcione, a cui, con un nuovo uso, era riservato il primo posto. Sul vassoio spiccava un asinello di bronzo di Corinto con una bisaccia che conteneva in una parte olive bianche e nell'altra nere. Coprivano l'asinello due piatti a tetto, sul cui margine era inciso il nome di Trimalcione e il peso dell'argento. Inoltre ponticelli saldati sostenevano ghiri cosparsi di miele e di semi di papavero. C'erano anche salsicciotti posti a friggere su di una graticella d'argento e sotto la graticola prugne di Siria con chicchi di melograno.

#### LA CENA CONTINUA

Repositorium allatum est cum corbe, in quo gallina erat lignea patentibus in orbem alis, quales esse solent quae incubant ova. Accessere continuo duo servi et symphonia strepente scrutari paleam coeperunt, erutaque subinde pavonina ova divisere convivis. Convertit ad hanc scaenam Trimalchio vultum, et: «Amici, ait, pavonis ova gallinae iussi supponi. Et mehercules timeo ne iam concepti sint. Temptemus tamen, si adhuc sorbilia sunt». Accipimus nos cochlearia non minus selibras pendentia, ovaque ex farina pingui figurata pertundimus. Ego quidem paene proieci partem meam, nam videbatur mihi iam in pultum coisse. Deinde ut audivi veterem convivam: «Hic nescio quid boni debet esse», persecutus putamen manu pinguissimam ficedulam inveni piperato vitello circumdatam.

E' portato un vassoio con una cesta in cui c'era una gallina di legno con le ali aperte come sono solite stare quando covano le uova. Si avvicinarono subito due servi e mentre suonava la musica cominciarono a frugare nella paglia, e tirare fuori uova di pavone, le distribuirono ai commensali. Trimalcione osserva la scena e dice: "Amici, ho fatto mettere sotto lalla gallina uova di pavone e, per Ercole, temo che si siano già formati i pulcini. Tuttavia tentiamo se sono ancora da bere". Prendiamo cucchiai che pesano non meno di mezza libra e buchiamo le uova rivestite di pasta frolla. Io quasi gettai via la mia porzione, infatti mi sembrava che si fosse già formato il pulcino. Poi quando udii un commensale di vecchia data dire: "Qui dev'esserci qualcosa di buono", dopo aver esplorato il guscio con la mano, trovai un grossissimo beccafico tuffato nel tuorlo pepato.

#### Un'ALTRA SORPRESA NELLA FANTASIA GATRONOMICA DI TRIMALCIONE

Haec ut dixit, ad symphoniam quattuor tripudiantes procurrerunt superioremque partem repositorii abstulerunt. Quo facto videmus infra altilia et sumina leporemque in medio pinnis subornatum, ut Pegasus videretur. Notavimus etiam circa angulos repositorii Marsyas quattuor, ex quorum utriculis garum piperatum currebat super pisces, qui tamquam in euripo natabant.

Appena dette queste cose, quattro ballerini entrarono di corsa a suon di musica e tolsero la parte superiore di un vassoio. Fatto ciò vediamo dentro polli e pancetta ed in mezzo una lepre fornita di ali che sembrava Pegaso. Notammo anche vicino agli angoli del vassoio quattro Marsia dai cui otricelli una salsa di pesce pepata scorreva sui pesci che nuotavano in una specie di Euripo.

## A CACCIA DEGLI ERRORI ALIMENTARI NEL MONDO

#### INDIGESTIONI



#### IL SENSO DI COLPA DEGLI AMERICANI

Il nostro rapporto col cibo è sempre più oppresso dal senso di colpa. L'orgoglio che un tempo ci faceva produrre il cibo più economico del mondo è stato sostituito dal senso di colpa per come viene produtto: attraverso lo sfruttamento dei braccianti agricoli, l'uso dissoluto di pesticidi e dei fertilizzanti chimici, la distruzio-

ne delle fattorie a conduzione familiare, delle economie rurali e dell'ambiente naturale. Ci sentiamo in colpa anche perchè mangiamo cibi contenenti troppi grassi e troppo colesterolo. Ma soprattutto ci sentiamo in colpa perchè godiamo di tanta abbondanza in un pianeta dove tante persone soffrono la fame. Man mano che la nostra dieta si fa più esotica, si fa più netto il contrasto tra come mangiamo e come viviamo noi americani agiati e come invece lottano per sopravvivere miliardi di persone affamate che popolano il pianeta. Ma le cose non sono sempre andate così. C'è stata un'epoca in cui per noi americani mangiare era un semplice piacere e avevamo col cibo un rapporto meno ricercato e più entusiastico di qualsiasi altro popolo al mondo.

#### GIAPPONE: "E ORA ASSAGGIATE IL NUOVO CACCABURGER"

Il Giappone ha dato al mondo dell'alta cucina specialità di fama internazionale. Oggi un laboratorio giapponese sarebbe sul punto di esordire nel mondo dei ristoratori con il "fognaburger".

Alcuni scienziati Okayama sono riusciti a trasformare acque di scarico non trattate in un prodotto ricco di proteine la cui consistenza ricorda quella del manzo, di cui dovrebbe avere l'odore e il gusto una volta che corpo può essere riciclato per tornarvi". La materia prima si presenta sotto forma di una ricca fonghiglia, ottenuta a partire dalle acque di fogne non trattate provenienti da cucine e water. I batteri, pericolosi quando sono vivi, sono invece ricchissimi di proteine quando sono morti. Queste proteine vengono mescolate assieme ad additivi alimentari e ad una salsa di carne per dar loro un profumo invitante. Il prodotto, all'inizio grigiomarroncino, con l'aggiunta di ingredienti supplementari ha l'aspetto del

manzo. Tuttavia il prodotto deve ancora far fronte alla legislazione giapponese, molto severa in materia di controllo sanitario, prima di venire approvato non foss'altro che come alimento destinato agli animali.

gli scienziati lo avranno perfezionato. Mitsuyuki Ikada, membro di quel gruppo di ricercatori, precisa: "volevamo mostrare che ciò che esce dal

#### Francia: lo squilibrio alimentare dei poveri

Eravamo convinti che i tempi della carestia fossero ormai lontani dai nostri paesi industrializzati; in Francia, invece, per mancanza di mezzi, almeno 500.000 persone si nutrono insufficientemente, conseguenza della crisi e della precarietà che interessano il 5% della popolazione.

In Francia esistono scarsi studi sull'alimentazione dei poveri. Nel settore nutrizionale, gli esperti devono rifarsi agli studi americani, che però si riferiscono ad abitudini alimentari diverse. Ma tutti questi studi non interessano i senza fissa dimora, ma le famiglie più povere, i cui introiti sono insufficienti a garantire un'alimentazione corretta. Secondo la Federazione francese delle banche alimentari, in Francia vengono annualmente destinati 500 milioni di franchi agli aiuti alimentari. Un terzo dei beneficiari è rappresentato da famiglie con bambini, un terzo da singoli individui, il 25% da famiglie monoparentali.

Quasi la metà dei pacchi alimentari viene offerta da associazioni di

carità. Per i soggetti in grande difficoltà socioeconomica, la situazione è decisamente allarmante. Recenti studi americani confermano uno squilibrio consistente nella alimentazione dei più poveri, i cui pasti sono decisamente più ricchi di grassi e più carenti in vitamine. Il consumo dei prodotti freschi è insufficiente e la dieta molto monotona. A causa dei problemi finanziari, gli acquisti di generi alimentari sono particolarmente irregolari: molto più consistenti all'inizio del mese, con un consumo eccessivo di carne, salumi e dolciumi per i bambini, alla fine del mese

invece sono molto ridotti.

Poi, quando Julia Child pubblicò un libro di cucina francese nei primi anni sessanta, il cibo è diventato un elemento essenziale della nostra identità. Il serpente invitò Adamo ed Eva a mordere la mela e, dopo averlo

fatto essi videro la propria nudità e se ne vergognarono. La Child ci invitò ad assaggiare i nostri cibi e provammo un senso di vergogna. Ma se è straordinario accorgersi di quanto il nostro rapporto col cibo sia divenuto oppresso dai sensi di colpa, lo è ancora di più constatare quanto la nostra moralità sia imperniata sul cibo. Non è affatto insolito sentire una donna piagnucolare "oggi sono stata tanto cattiva", per poi fare e seguire a questa drammatica affermazione un'ammissione apparentemente banale come "ho mangiato due ciambelle e un sacchetto di patatine". Man mano che la nostra società è diventata sempre più individualistica e privata, abbiamo imparato ad esprimerci e a comprenderci soprattutto in termini di ciò che consumiamo. Ma fare delle scelte accurate in qualità di consumatori, per quanto sia importante, può non bastare ad alleviare il senso di colpa se questo ha origine da un desiderio più profondo: quello di dare un senso alla propria vita. Nel contesto di un forte spirito comunitario, si possono trasformare perfino il modo di mangiare e i suoi piaceri. A una cena di beneficenza luterana, a un pranzo sabbatico, a una festa condominiale o a una riunione di famiglia, quando ci riuniamo per festeggiare qualcosa, o quando ripensiamo alla festa, possiamo gustare persino il cibo più semplice e ricordarlo con piacere, senza provare alcun senso di colpa.

A livello budgetario, gli acquisti non sono molto razionali. Invece di rifornirsi in grandi esercizi, i poveri preferiscono rifornirsi in piccoli negozi in cui possono ottenere credito. In questo modo pagano prezzi più alti. A causa di questi squilibri, anche l'obesità è più diffusa tra i poveri. Dato che in Francia non esiste diritto "all'alimentazione" i dietologi consigliano di consumare prodotti lattiero-caseari e uova, molto nutrienti e a buon mercato, invece della carne, che è di gran lunga troppo costosa.





e noi a torremaggiore cosa mangiamo?

Come esistono associazioni di idee, esistono pure associazioni commestibili e le ricette di verdure di Torremaggiore che la saggezza popolare femminile, fin dai tempi antichi ha saputo realizzare, ne sono uno splendido esempio.

Nelle minestre tipiche di Torremaggiore appare chiaramente il paziente impegno delle donne che, con esercizio culinario casalingo, coniugavano bene le due necessità del posto: combattere la fame e utilizzare le verdure povere che la terra produceva spontaneamente.

Questa è una di quelle battaglie eroiche che le donne hanno fatto, che non sta seconda a nessuna di quelle che hanno visto le stesse diventare comandanti o campionesse di lotta libera. Tutte battaglie vinte!

Peccato che alcune di queste minestre non appaiono più nei menù del posto, ma qualcosa è rimasto come le cicorie bollite con l'osso di prosciutto, i cardalucci gratinati, la verza con la carne di maiale.

#### **PANECOTTO**

I piatti tipici di Torremaggiore non sono molti, ma sono il segno di popolazioni che fin dall'anno mille, dovevano escogitare ogni sistema di nutrizione per le loro necessità. Il piatto tipico era il cosiddetto pancotto, molto nutriente. Esso consisteva di pane, diversi tipi di verdure, legumi, patate. In ogni famiglia all'inizio della settimana si faceva il pane in casa che doveva bastare per circa dieci giorni. Questa abitudine è continuata fino a venti anni fa. Alla fine dei giorni prestabiliti, il pane si induriva, quindi l'unico modo per non sprecarlo era quello di cuocerlo, infatti lo dice la parola stessa "pane-coot". La ricetta di un piatto gustoso oltre che nutriente è la seguente:

Ingrenti: Pane, patate, fave, verdure di stagione, rucola, cicorie selvatiche, bietole, aglio, cipolle, pomodori, sale e olio.

Preparazione: Mettere in un capace recipiente acqua e spicchi di aglio, far bollire a lungo con aggiunta di sale e versarvi la verdura pulita e lavata rispettando un ordine a seconda degli ortaggi; prima le patate a tocchi, dopo dieci minuti i pomodori e le altre verdure che cambiano secondo le stagioni. A cottura ultimata spegnere e affogarvi le fette di pane duro precedentemente tagliato sottile.

Quando il pane risulterà morbido ma non molle e ben imbevuto, scolare il tutto e cospargete abbondante olio di oliva rimescolando il tutto nella stessa pentola di cottura; i sapori così amalgamati faranno gustoso il piatto anche ai più scettici.