

f t i
In

Dicembre 2018
N.160

chiostro

Il giornale degli studenti dell'Università di Pavia



**ALL
YOU
CAN
INK**

RIMANI SEMPRE AGGIORNATO

ogni settimana tanti nuovi articoli su
attualità, sport, cultura, eventi,
sul sito inchiostro.unipv.it



IN QUESTO NUMERO

Inchiostro, anno XXIII, # 160, Dicembre 2018

è un'iniziativa realizzata con il contributo concesso dalla Commissione Permanente Studenti dell'Università di Pavia nell'ambito del programma per la promozione delle attività culturali e ricreative degli studenti.

Fondi ACERSAT 2018: 4661, 20 €
Registrazione n. 481 del Registro della Stampa Periodica
Autorizzazione del Tribunale di Pavia del 13 febbraio 1998
Sede legale: via Mentana, 4 - 27100 Pavia

Direttore responsabile: Giorgio Di Misa.
Direttore editoriale: Claudia Agrestino.
Caporedattori: Antonio Emmanuele, Noemi Nagy, Demetrio Marra, Luca Carotenuto, Sandra Innamorato.
Redazione: Ambra Rosetti, Alessandro Furia, Alessandro Martin, Anna Capettini, Annamaria Nuzzolese, Antonio Elio Caroli, Antonio Emmanuele, Antonio Ruggie, Asia Negri, Beatrice Poletti, Cecilia Brotzu, Chiara Sabbioni, Claudia Agrestino, Davide Spinelli, Demetrio Marra, Denis Sina, Elena Fede, Elena Floris, Elisabetta Franchi, Federica Defendenti, Federico Corradi, Francesca Porcheddu, Gaia Scilironi, Gianmarco Gronchi, Giorgio Di Misa, Giulia Balossino, Giulia Depoli, Giulia Porcheddu, Hnia Dahou, Iliaria Bonazzi, Iliaria Maida, Iliaria Marciano, Irene Marchi, Isabella Manetti, Jessica Vercesi, Laura Di Ceglie, Lisa Martini, Lorenzo Botta Parandera, Luca Befera, Luca Bertoloni, Luca Carotenuto, Luca Valtulina, Ludovica Rossi, Ludovica Taurisano, Matteo Martinelli, Noemi Nagy, Raffaella Pasciutti, Sandra Innamorato, Sofia Montanari, Sofia Trisolino, Stella Civardi, Tommaso Romano.

Impaginazione e grafica: Danny Raimondi, Simone Auciello, Matteo Sangiorgio.
Vignette e illustrazioni: Alberto Fusco.
Responsabili social: Antonio Emmanuele.
Video-making: Antonio Emmanuele, Giorgio Di Misa.

Correzione bozze: Antonio Emmanuele, Claudia Agrestino, Demetrio Marra, Luca Carotenuto, Noemi Nagy, Sandra Innamorato.
Collaboratori esterni: Barbara Palla, Niki Figus.


Mandato in stampa il 25/12/2018 presso
Industria Grafica Pavese - s.a.s. (Pavia, 27100)

Info?

scrivi a inchiostropavia@gmail.com

- 5** **Cosa significa DA?**
Intervista a cura di Lisa Martini ALIMENTAZIONE
- 8** **5 miti da sfatare sul cibo**
di Alessandro Martin CURIOSITÀ
- 9** **Noi, microbiota**
di Alessandro Furia MEDICINA
- 11** **1917.2016**
Illustrazione inedita di Filippo Cristini INSERTO SPECIALE
- Massimo Bottura:
anatomia di uno chef artista**
di Lorenzo Botta Parandera INSERTO SPECIALE
- Da Pound**
Poesia inedita di Rossano Pestarino INSERTO SPECIALE
- 15** **L'insostenibile sostentamento**
di Antonio Emmanuele ECO
- 18** **Chef Ugo Alciati**
Intervista a cura di Iliaria Marciano INTERVISTA
- 20** **Spirited Away:
lettura metafisica del cibo degli spiriti**
di Sandra Innamorato ANIMAZIONE
- 22** **Tomorrow's food: Il cibo di domani**
di Tommaso Romano FUTURO

Puoi trovare molti altri articoli, rubriche,
recensioni sul sito: inchiostro.unipv.it



La lancetta dell'orologio sta per sfiorare il numero 1, una goccia di sudore inizia a scendere lungo la fronte, sguardo fisso sul prof che sta terminando di spiegare e proprio ora, a due minuti dalla fine della lezione, decide di aprire il nuovo complicatissimo capitolo introducendo il concetto più difficile di tutte le due ore. Hai fame e non ce la fai più: hai esaurito tutte le riserve di mandarini, noccioline, budini accumulati nelle settimane di mensa; ti è rimasta mezza falangetta d'acqua e i caloriferi puntati al massimo nell'aula strapiena non aiutano. Già ti pregusti il momento del pranzo: che si tratti del tuo posticino in mensa al tavolo con gli amici, l'*all you can eat* in fondo alla via, o foss'anche il *toast* con il formaggio freddo preparato la mattina alle 6...*cibooh*.

Secondo una statistica dell'*OCSE* (Organizzazione per la cooperazione e lo sviluppo economico) che ha analizzato le abitudini alimentari della popolazione di 28 paesi del mondo, l'attività definita come "*Eating and drinking*" (bere e mangiare) rappresenta una delle più praticate durante il giorno, in particolare negli stati che si trovano in cima al grafico ricavato. Sul podio, al secondo posto, dopo la Francia e prima della Grecia, si trova proprio il Bel Paese. In base ai calcoli statistici, noi, il popolo di "pizza, pasta, mandolino", trascorreremo a tavola in media 2 ore e 5 minuti al giorno (tenendo chiaramente in considerazione situazioni di vita normale e non il pranzo di Natale, il cenone di Capodanno e rimpatriate varie con i parenti del Sud). I momenti conviviali trascorsi a tavola insieme, anche se frugali, veloci, spesso appena assaporati per il poco tempo a disposizione tra una lezione e l'altra, nella pausa lavoro o per le troppe cose da fare a casa, ricoprono un ruolo fondamentale nella nostra vita, che va al di là dei risvolti meramente "fisici": hanno qualcosa a che fare anche con la nostra identità sociale, con i nostri valori culturali e, che ci si possa credere o meno, con il nostro umore. Sì, anche se sei un fuori sede che prepara al volo due spaghetti aglio-olio prima di rimettersi a studiare, o un pendolare abbonato ai distributori di pessimi tramezzini della stazione.

E per non citare il solito Feuerbach abusando della sua più celebre citazione, accontentiamoci del modesto parere di un aforista anonimo che possiamo immaginarci così, davanti a un bel piatto fumante in una qualche osteria dopo una dura mattinata di lavoro: "*Non esiste nulla che non possa essere risolto con un sorriso e un buon pranzo*".

Insomma, un numero "tutto d'asporto" questo di Inchiostro...

buon appet, ops, buona lettura!

C.A.

Scusate il disturbo, cosa significa DA?

INTERVISTA A SARA BELLODI

di Lisa Martini



“Non c’è amore più sincero di quello per il cibo” disse una volta George Bernard Shaw. Una frase sentita e risentita, è vero, ma nella stragrande maggioranza dei casi è proprio così. Che il cibo, molte volte, appaia come una ricca fonte di filantropia è indiscutibile. Non appena indossiamo un grembiule e ci mettiamo ai fornelli, che si tratti di una classica pasta al pesto o di un’appetitosa parmigiana, stiamo compiendo un vero atto d’amore, non solo per gli altri ma soprattutto per noi stessi. È proprio in questa ultima affermazione che, a volte, qualcosa non torna.

“Il cibo può essere il nostro miglior alleato o apparire come il più grande ostacolo da superare.”

Una corretta alimentazione, infatti, può sembrare una montagna troppo alta da scalare, un vuoto difficile da riempire. Non tutti attribuiscono un valore positivo all’atto di sedersi a tavola impugnando forchetta e coltello: c’è chi fugge da questo momento della giornata mentre altri vivono solo in funzione di esso, prolungando quel lasso di tempo alla totalità del giorno. E in questa altalena che oscilla tra ciò che è giusto fare, seguire, mangiare e ciò che non lo è, nascono e si sviluppano alcune delle problematiche che affliggono la cosiddetta *“Società dell’Immagine”*: i **disturbi dell’alimentazione** o brevemente **DA**, acronimo in vigore a seguito dell’uscita del DSM-5.

Per capirne qualcosa di più e soprattutto per evitare di cadere nelle migliaia di informazioni, non sempre veritiere, della rete ecco che abbiamo intervistato **Sara Bellodi**, psicologa psicoterapeuta che opera presso il *Centro Interdipartimentale di Studi e Ricerche sulla Nutrizione Umana e i Disturbi del Comportamento Alimentare di Pavia*.

Innanzitutto, ci racconti come si dispiega il lavoro all’interno del vostro Centro

Si inizia da una prima visita di inquadramento medico-nutrizionale in presenza del medico specialista e del dietista. In questa occasione viene somministrata una batteria di test psicologici e in base agli esiti, si stabilisce in *equipe* quale sia il percorso migliore da proporre al paziente. Solitamente, nei casi di anoressia e bulimia, sono previsti sia colloqui di *counselling* nutrizionale che di sostegno psicologico/psicoterapico ed eventualmente consulti psichiatrici, ma solo nelle situazioni in cui si renda necessario anche un supporto farmacologico.

Parlando dei due DA più comunemente conosciuti, quali sono solitamente i fattori psicologici e fisiopatologici che conducono verso anoressia e bulimia?

In generale, si può affermare che ci siano due fattori psicologici predisponenti: ricerca di controllo e alti livelli di rimuginio. La ricerca di controllo si manifesta soprattutto nella preoccupazione verso il cibo, la forma corporea e naturalmente il peso



(Fairburn, Harrison 2003). Questi aspetti solitamente si riflettono in maniera più ampia a livello dei rapporti interpersonali, delle situazioni della quotidianità (es. ambito scolastico, universitario, lavorativo, etc) e dei propri vissuti emotivi.

Per quanto riguarda il rimuginio, è importante sottolineare come la sua caratteristica principale sia la presenza di pensieri negativi. Nello specifico, nei disturbi alimentari, le cognizioni negative sono relative ai fattori esposti prima. Ci terrei però a chiarire degli aspetti che nella mia esperienza lavorativa ho riscontrato nella totalità dei miei pazienti.

Quando ci si trova a dover affrontare un disturbo alimentare, una domanda che mi viene posta è: “Di chi è la colpa? Perché è accaduto?”. È importante comprendere che non esiste un colpevole, ma un insieme di fattori che si sono innescati e che hanno poi portato a sviluppare il disturbo alimentare.

Inoltre, non è semplice questione di “volontà”: sia l’anoressia che la bulimia sono caratterizzate da pensieri molto forti e resistenti, che richiedono un percorso lungo e parecchio faticoso prima di subire delle modificazioni durature.

Tuttavia, il paziente non è assolutamente un soggetto passivo. È sempre una sua scelta provare ad uscirne o meno, per quanto sia frustrante – e doloroso – accettare un’eventuale sua rinuncia a provarci.

Quanto possono influire il contesto universitario e tutte le sue conseguenze sulla vita di una persona predisposta ai DA?

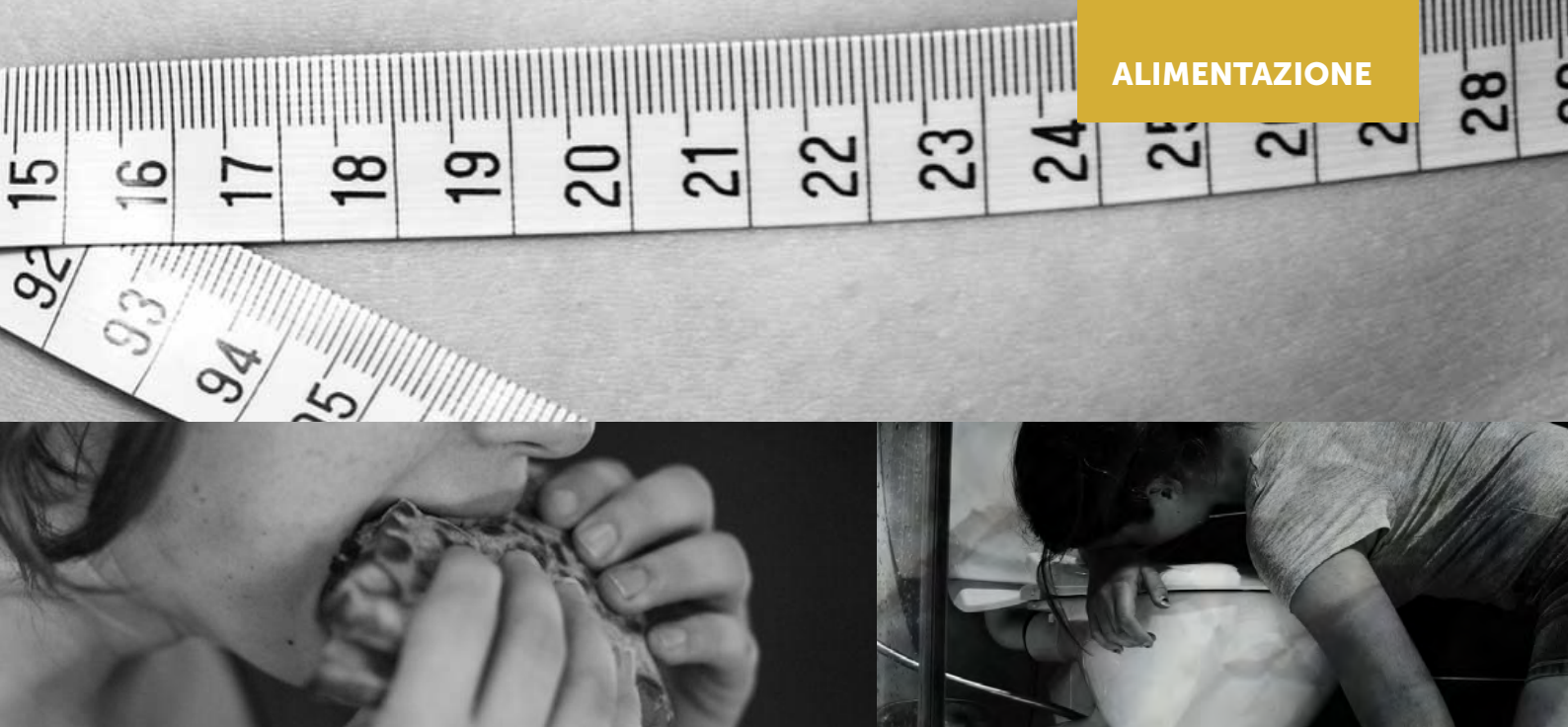
Più che del mondo universitario, parlerei della rete sociale e familiare. È innegabile che avere delle persone su cui contare e che fungono da supporto aiuti enormemente nell’affrontare queste “battaglie”. Essere soli ed isolati potrebbe, al contrario, favorire il mantenimento di abitudini disfunzionali. Il condizionale tuttavia non è a caso: ricordiamoci sempre che dobbiamo considerare la soggettività di ognuno (bagaglio di esperienze, tratti di personalità, base temperamentale, etc).

L’utilizzo dei social network come “supporto terapeutico” funge da amico o amplifica maggiormente il problema dei DA? Prendiamo il caso dei profili Instagram in cui le ragazze o i ragazzi condividono le loro esperienze e tante altre occasioni in cui i social assumono il ruolo di “vetrina” della propria vita.

Anche in questo caso dobbiamo sempre tenere in considerazione la soggettività di ogni individuo, quindi diciamo che può essere sia un mezzo di diffusione dei DA (come nei casi dei siti “Pro ana” o “Pro mia”, profili instagram di ragazze affette da DA che non hanno intenzione di intraprendere un percorso, etc), sia uno strumento “motivatore”, soprattutto in situazioni in cui persone che erano affette da DA si sono fatte promotrici, raccontando il proprio *iter* che le ha portate alla guarigione.

Per quanto riguarda lo sport, può essere una lama a doppio taglio? Un’eccessiva attività fisica improvvisa può essere considerata come un primo segnale dell’avvicinarsi di queste patologie?

Per i consigli sullo sport non si può fornire una risposta generalizzata. È essenziale considerare ogni singolo caso con le sue peculiarità e, talvolta, dare anche un parere contrario relativamente al fare attività fisica (es. casi di grave sottopeso). Diciamo che un’eccessiva attività fisica improvvisa può fungere come una sorta di “campanello d’allarme”, ma non è comunque sufficiente per identificare una patologia legata ai disturbi alimentari.



Quali consigli suggerirebbe a coloro che stanno affianco ai soggetti che soffrono di DA?

Quando ci si relaziona (parenti, amici, familiari, partner, etc) con soggetti che soffrono di disturbi alimentari è fondamentale avere un atteggiamento supportivo, ma non giudicante. Cercare di non essere eccessivamente permissivi, ma, allo stesso tempo, evitare di imporsi, poiché questo potrebbe portare all'effetto opposto. Inoltre, sarebbe auspicabile far comprendere alla persona con DA quello che stiamo provando (emozioni, pensieri, etc) e, soprattutto, ricordarsi che la persona che abbiamo di fronte non è solo la malattia. È ancora la persona a cui teniamo, con i suoi pregi e i suoi difetti, che in questo momento si trova in un periodo di forte difficoltà e che ha bisogno di essere aiutata, non giudicata o abbandonata.

Se sospettiamo che la persona soffra di DA, è fondamentale cercare di convincerla a chiedere al più presto il supporto di specialisti, privilegiando coloro che lavorano in equipe, poiché si tratta di patologie che necessitano un lavoro costante, continuativo e simultaneo su diversi aspetti (psicologici, medici, nutrizionali e talvolta psichiatrici).

Infine, ritengo basilare non perdere le speranze – anche quando la situazione è critica – ed eventualmente chiedere a nostra volta un supporto per apprendere o aumentare il ventaglio di strategie a nostra disposizione.

Oggi, la società di massa ci impone degli standard da seguire: ciò farebbe presupporre che, alla fine dei conti, chi in misura più o meno accentuata, siamo tutti uguali uno all'altro. Ma come sottolineato più volte dalla dottoressa Bellodi, i DA sono patologie strettamente legate e presuppongono una soggettività dell'individuo ed è proprio qui che risiede la difficoltà nel trattare la malattia stessa. Il cibo e il rapporto che ognuno di noi ha con esso fa parte di un equilibrio che ogni giorno cerchiamo di costruire e mantenere: nel momento in cui qualcosa, anche di piccolo, si spezza, è facile cadere in circoli viziosi. Parlarne aiuta, ma soprattutto avere qualcuno in grado di ascoltare e capire è essenziale. Circondatevi di chi vi fa stare bene, qualunque sia la vostra taglia, qualunque sia il vostro aspetto.

Per concludere, dunque, l'unico accorgimento che ci viene da suggerire, a chiunque, è questo: così come poniamo sulla bilancia il petto di pollo da cucinare in padella antiaderente, i grammi di zucchero da mettere nel caffè, il cucchiaino d'olio per insaporire l'insalata, ecco, dovremmo altresì misurare e pesare con la stessa dedizione e attenzione le parole che dedichiamo agli altri. Al posto di regalare a caso parole mal calibrate, regalate un sorriso: indipendentemente da tutto, sarà sicuramente apprezzato.

5 MITI DA SFATARE SUL CIBO

di Alessandro Martin



Quante volte siamo stati indotti a mangiare spinaci per crescere sani e forti? Quante volte abbiamo rinunciato a del buonissimo cioccolato per evitare spiacevoli brufoli sul nostro viso? E quante volte la nonna ci ha fatto bere una bella spremuta d'arancia perché "Ti serve tanta Vitamina C"? Tutti noi siamo a conoscenza delle più diffuse credenze popolari sul cibo, ma quanto c'è di vero in tutto ciò? Purtroppo, **la scienza ha dimostrato che cinque tra i più famosi detti sul cibo sono del tutto (o quasi) infondati!**

"Se vuoi diventare forte come Braccio di Ferro, devi mangiare gli **spinaci!**" Quanti di noi hanno sentito queste parole uscire dalla bocca dei propri genitori? Sfortunatamente, questo luogo comune sembra sia nato da un errore di trascrizione in una tabella nutrizionale dei primi del Novecento e sia stato ulteriormente diffuso dalle storiche avventure di Braccio di Ferro. Non sono gli spinaci ad avere il *record* per apporto di ferro al nostro organismo, bensì peperoni e broccoli! Gli spinaci però non sono i soli ad essere dei falsi detentori di record.

Infatti, un'altra tradizione popolare vuole che le **arance** siano tra gli alimenti più ricchi di **vitamina C**. Indubbiamente gli agrumi danno un contributo fondamentale alla nostra salute, specialmente nei mesi più freddi, ma è stato provato che ribes, peperoni e kiwi contengono molta più vitamina C delle tanto popolari arance.

Oltre a frutta e verdura spacciate per "miracolose" però, alcuni alimenti hanno dovuto combattere con un destino ancor più crudele.

Quanti di noi hanno rinunciato a del buonissimo cioccolato per evitare spiacevoli brufoli in volto? Ebbene, vi daremo una splendida notizia: il **cioccolato** non ha nulla a che fare con la comparsa dei **brufoli** sul nostro corpo. Stress, cambiamenti ormonali e un'alta produzione corporea di sebo sono tra i principali fattori che causano la comparsa di quelle fastidiose eruzioni cutanee.

Quindi, se ve lo state chiedendo, sì, siete autorizzati a mordere quella squisita tavoletta di cioccolato che tenete gelosamente in frigo! Ma veniamo ad un altro mito da sfatare: il tanto criticato **microonde**. L'uso del microonde è spesso associato a danni per il nostro organismo e per gli alimenti che vengono sottoposti a questo tipo di cottura. In realtà, il microonde ha grandi potenzialità e preserva l'integrità della gran parte delle sostanze nutritive. Non confondiamo la radiazione a bassa energia, metodo di trasmissione del tutto naturale, con la radioattività, propria dei corpi che emettono radiazioni ionizzanti. L'uso del microonde non è in grado di causare problemi al nostro DNA, né tanto meno di rendere nocivi o addirittura "radioattivi" gli alimenti, piuttosto prestiamo attenzione a usare contenitori adatti a questo tipo di forno.

Infine, ultimo ma non meno importante: il Kamut. Anzi, mi correggo, il *Triticum Turanicum*. Avete capito bene, il "**Kamut**" è il marchio registrato con cui viene distribuito il grano rosso (o Khorasan) dall'azienda americana di Bob Quinn. La produzione e la vendita di questo cereale sotto il nome commerciale di "Kamut" è severamente regolamentata, ma è sbagliato pensare che il "Kamut" sia il nome di una specie di grano. Insomma, non sempre le credenze e i detti popolari sono veritieri, l'importante però, è che le vostre credenze (sì, dico quelle della vostra cucina) siamo sempre piene di cibo delizioso!



Noi, microbiota

di Alessandro Furia

Individuale: così il corpo è percepito dalla nostra mente di *Homo sapiens*, nettamente separato dall'ambiente esterno.

Eppure, i 30mila miliardi di cellule che compongono un essere umano "medio" (di 1,70 m per 70 kg) devono confrontarsi con circa 39mila miliardi di cellule che lo popolano e costituiscono il cosiddetto **microbiota**, spesso identificato con la "**flora intestinale**" ma risiedente anche in altre zone tattiche, come ad esempio la nostra pelle. Questi esseri, che potremmo definire "invasori" a primo acchito, svolgono in realtà funzioni per noi fondamentali e intrattengono un rapporto complesso e interessante con il cibo che ingeriamo.

Nonostante sia spesso definita "batterica", la flora intestinale è in realtà un tripudio di regni biologici comprendenti ad esempio archei, forme di vita *sui generis*, e funghi (quando non porcini). Tutti questi microorganismi, invece di essere semplici parassiti, sono letteralmente **commensali** in quanto partecipano e godono dei nostri stessi pasti.

Come si può facilmente intuire, questo esercito biologico lavora in maniera chiave per il nostro apparato digerente. I nostri commensali ci aiutano appunto a scindere molecole più o meno "indigeste" (come alcuni polisaccaridi) in forme più assorbibili, sintetizzando inoltre molecole fondamentali per la vita. In effetti, molti potrebbero avere in mente il ritratto della flora delineato da una fonte autorevole in campo medico, *Eplorando il corpo umano*, cartone



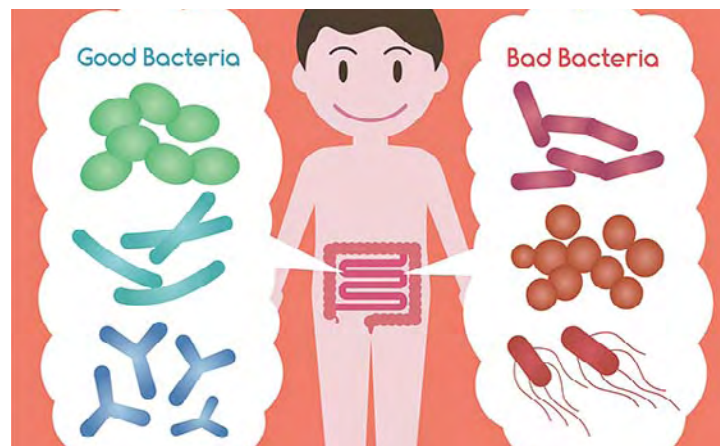
animato nel quale i batteri intestinali erano rappresentati come bonari millepiedi intenti a produrre vitamine sotto forma di lettere dell'alfabeto.

Un ulteriore esempio del potenziale digestivo si ha nell'**intolleranza al lattosio**, una condizione in realtà normale che si sviluppa nella maggior parte della popolazione generale quando cessa di produrre l'enzima necessario per scindere il lattosio, la lattasi. I nostri batteri, infatti, non perdono la capacità di scindere questo disaccaride, che quando arriva a loro viene fermentato producendo gas e la caratteristica sintomatologia degli intolleranti al latte.

Potrebbe invece stupire che, più o meno recentemente, siano stati individuati ruoli aggiuntivi di questo insieme di microorganismi: in particolare, la flora aiuta il funzionamento fisiologico di due **sistemi** del nostro corpo, **l'immunitario e il nervoso**.

Per quanto concerne il primo, la flora batterica insegna alle nostre difese immunitarie un valore fondamentale durante il loro sviluppo: la **tolleranza**. Misurandosi infatti con questi esseri e le loro molecole, per usare il gergo più specifico, *non-self*, il sistema immunitario impara quando e contro chi deve reagire.

Ciò è dimostrato particolarmente in alcuni stati patologici. Normalmente le varie specie intestinali coesistono in equilibrio, impedendo che gruppi di batteri potenzialmente patogeni possano prevalere: un disequilibrio in questo senso, denominato *disbiosi*, è associato allo sviluppo di **malattie autoimmuni** (dove il sistema immunitario aggredisce il self) e soprattutto alle **malattie infiammatorie croniche intestinali** (tra le quali spiccano la *ma-*



lattia di Crohn e la rettocolite ulcerosa), condizioni dove le cellule immunitarie, improntate per una serie di motivi all'odio, scatenano una reazione infiammatoria costante nel sistema digerente contro una flora disbiotica che è inoltre in grado di penetrare più facilmente le barriere fisiche dell'intestino.

Prendendo invece in considerazione il sistema nervoso, è necessario prima di tutto ricordare l'esistenza di un vero e proprio **"asse intestino-cervello"** (*gut-brain axis*), che solo recentemente è stato ampliato in **"asse microbiota-intestino-cervello"**. Qualunque studente universitario in procinto di un esame importante può convincersi del legame tra la motilità intestinale e l'ansia creata dal nostro cervello: ciò è spiegato dalla presenza di una branca speciale, il **sistema nervoso enterico**, ossia cellule nervose nel nostro apparato digerente che esibiscono un grado notevole di autonomia dai piani superiori, spendendosi in veri e propri "moti" di rivoluzione quando il cervello percepisce un pericolo virtuale, come la bocciatura imminente.

Altri esempi possono dimostrare il gemellaggio sistema nervoso-budella: la **serotonina**, molecola neurotrasmettitrice e neuromodulatrice coinvolta in disturbi psichiatrici come la depressione, è in realtà maggiormente prodotta a livello intestinale, dove orchestra la motilità enterica; se si considera la funzione sintetica del microbiota, si può facilmente pensare che esso possa influenzare il cervello, non solo a livello organico, ma anche psicologico e psichiatrico. A livello animale ciò è stato confermato nel 2004 dalla scoperta che topi cresciuti con un intestino completamente sterile dimostrano una risposta eccessiva allo stress da parte **dell'asse ipotalamo-ipofisi-surrene**, deputato al rilascio del cortisolo, l'ormone che permette di reagire propriamente agli stimoli stressori e potenzialmente legato allo sviluppo di depressione. A livello umano queste scoperte devono ancora essere confermate, ma è comunque noto che individui con problemi nello sviluppo neuropsichiatrico, come i disturbi dello spettro autistico, presentano un intestino disbiotico. Questo concetto ha aperto le porte alla cosiddetta **psicobiotica**, campo che studia il potenziale dei probiotici nel miglioramento della sintomatologia di malattie psichiatriche e non.

Va infine sottolineato che la nostra dieta determina la natura e lo stato dei microorganismi intestinali. Diete "sane", ricche di grassi mono- e polinsaturi (la mediterranea, ad esempio) promuovono la presenza di specie batteriche "buone", correlate con livelli bassi di infiammazione. A loro volta regimi alimentari meno salutari, ad alto consumo lipidico, sono associati a livelli alti di infiammazione, che già associata di per sé all'obesità promuove lo sviluppo di patologie cardiovascolari e anche neurologiche, come la demenza.

Considerando quindi la superiorità numerica del microbiota, è dunque il caso di ricordare le parole del filosofo tedesco Ludwig Feuerbach: *noi (e i nostri inquilini) siamo ciò che mangiamo.*

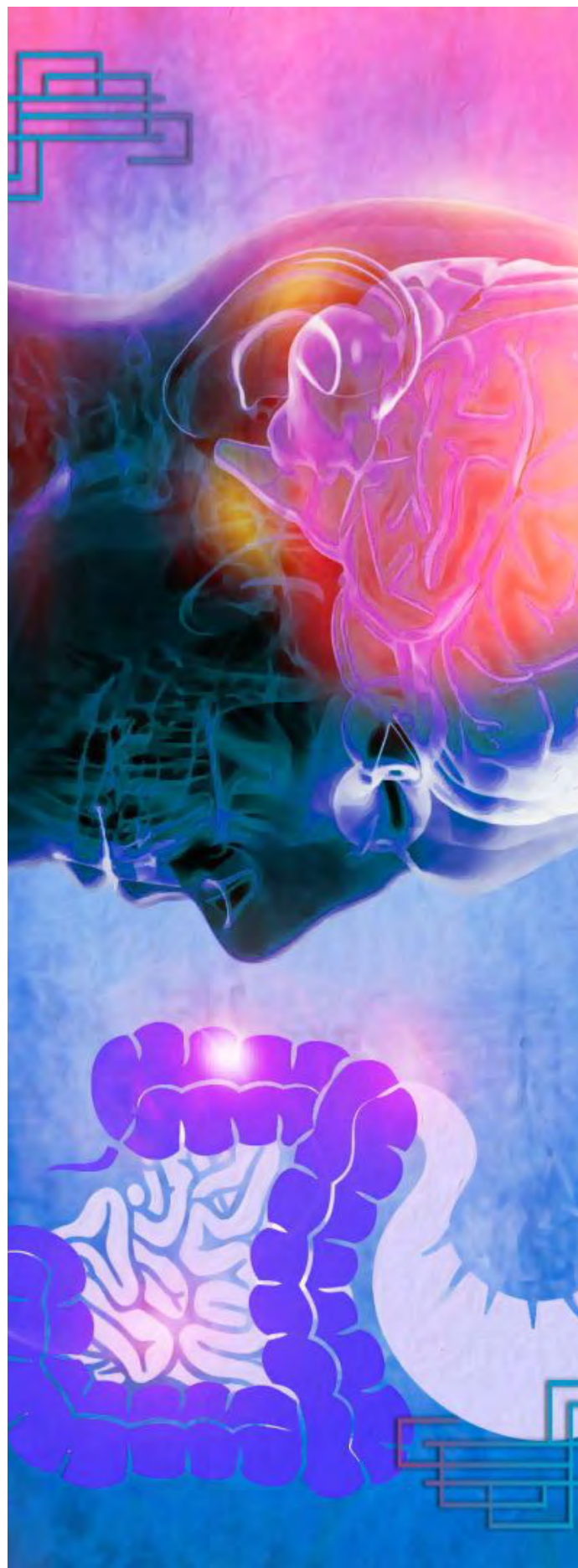


Illustrazione pavese per **Inchiostro**



FILIPPO CRISTINI - 1917. 2016 (2018, olio su tela, 50x40 cm)

Da Duchamp a America di Cattelan, un secolo di arte contemporanea.



Massimo Bottura

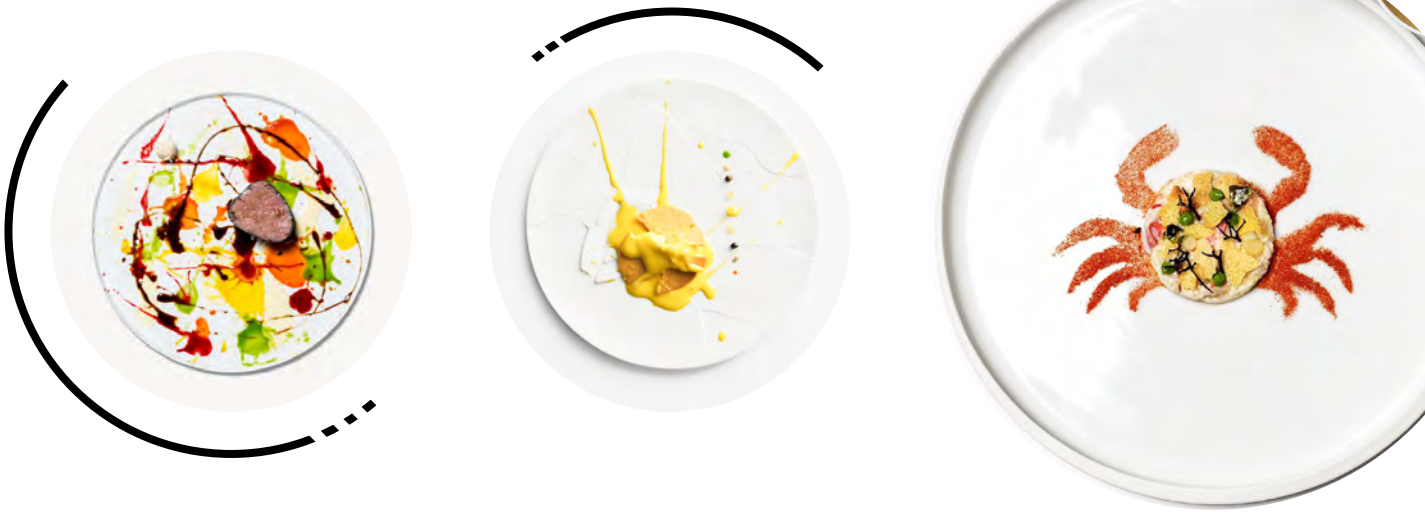
Anatomia di uno chef artista

di Lorenzo Botta Parandera

Perché le ricette dello chef di Osteria Francescana (Modena) sono le opere d'arte culinarie migliori al mondo?

“Ogni oggetto rivela diversi livelli di interpretazione”. E poi, ancora, “l'arte è un invito alla scoperta”. Nel sito di Osteria Francescana, ristorante modenese, lo **chef Massimo Bottura** sceglie di presentarsi così, costruendo un ponte fra la sua cucina e nomi come Maurizio Cattelan, Damien Hirst e Duane Hanson, puntualizzando fin da subito che le domande in merito alla dignità artistica dei suoi piatti non sono nemmeno da porsi.

Ferran Adrià, noto pioniere della cucina molecolare, non è di diverso avviso: “Riuscite a immaginare la gente che mangia un dipinto? Introdurre un dipinto nel corpo delle persone è probabilmente il sogno dell'artista, e noi abbiamo la possibilità di farlo.”. Non è un caso che nel 2000 lo chef spagnolo abbia invitato Bottura al suo ristorante El Bulli per dargli un'occasione unica di scoprire le sue tecniche. Ma gli studi con Ferran sono stati solo i più recenti fra quelli che hanno formato lo chef modenese: impossibile non citare anche i maestri Geroges Cogny e Alain Ducasse, che lo hanno introdotto alla nouvelle cuisine, uno stile essenziale per cogliere i dettagli e liberare il cibo da pesi eccessivi. Da allora, la cucina di Bottura ha acquisito un'identità sempre più specifica, configurandosi come una rielaborazione della cucina tradizionale, attenta al piano emotivo e all'esperienza personale, con un grande occhio di riguardo per la materia prima. Una cucina fenomenologica, in grado cioè di porre al centro l'irriducibilità dell'esperienza



soggettiva tanto dell'autore come del fruitore, in un groviglio che unisce il gusto all'emozione, la tradizione alla ricerca.

Da questo tipo di approccio teorico e sperimentale nascono i suoi capolavori più noti. Un sunto della sua idea di cucina è probabilmente rappresentato da Ricordi di un panino alla mortadella: una soffice mousse di mortadella magra, servita con una colonna di pane e "gnocchi" di ciccioli frolli. Non basta descriverlo, va destrutturato e le componenti della sua genesi interpretate. C'è la **dimensione dei "ricordi"**, importantissima: il piatto è infatti la memoria del panino alla mortadella che la madre dello chef gli preparava come spuntino per la scuola. Poi, viene la rielaborazione concettuale: restituire la nostalgia in un'emozione, vivificando il ricordo e trasformando un semplice piatto in una madeleine proustiana, una chiave artificiale per la "presentificazione". L'operazione necessaria, a questo punto, è l'integrazione della materia prima con la tecnica. Nella pratica, lo chef ha creato un'"acqua di mortadella": ha estratto l'essenza del salume con dei distillatori (proprio gli stessi che si usano per la grappa, ad esempio), per poi frullare il risultato con la mortadella e ottenere il gusto puro e intenso di questo prodotto, libero da qualsiasi altra identità se non la sua "astrazione".

Fra le tante ricette create dal genio di Bottura, Ricordi è forse l'opera che più esemplifica la sua arte, laddove altre possono invece servire per enfatizzare specifiche dimensioni creative. Si pensi al **Bollito non bollito**, ovvero sei tagli di carne pregiatissima cotti sottovuoto, a basse temperature e prolungatamente: una tecnica che ha sottoposto lo chef e la cucina dell'Osteria a un complicato lavoro di sperimentazione per ottenere una cottura che esaltasse i sapori specifici della carne, preservando al contempo le sue proprietà nutritive. Oppure Cinque diverse stagionature di Parmigiano in diverse consistenze e temperature: in un solo piat-

to, cinque manifestazioni diverse di una stessa identità culturale raccolte in **una sola galleria percettiva**, al fine di esibire sensibilmente storia e anima di uno dei prodotti italiani più conosciuti al mondo.

L'Osteria Francescana è dal 2013 stabilmente sul podio della lista annuale dei migliori ristoranti al mondo stilata dal mensile britannico Restaurant, di cui ha occupato la prima posizione nel 2016 e nel 2018. Un riconoscimento enorme a confermare che la cucina sia finalmente entrata nel novero delle arti. E questo perché il migliore fra tutti, Massimo Bottura, è lo chef che ha saputo nutrire più pienamente l'anima.

POESIA INEDITA DI
ROSSANO PESTARINO

Da Pound

È una forma di bulimia o *hoarding disorder*
 che pare nasca da indotta e progressiva anestesia.

Non sono pieni abbastanza
 (diceva Pound) i giorni, le notti,
 gli scaffali i database gli stomaci le teste.

«O memoria memoria,
 pancia dell'anima, non ne puoi più?». Tace.
 Giga esauriti, *sit venia verbo*, rece.

E la vita zig zag e scappa via,
 la pienezza del vuoto,
 la tristezza e la gioia, cibi buoni,
 il buco nello stomaco dell'empatia.



Rossano Pestarino è ricercatore di Letteratura italiana presso il Dipartimento di Studi Umanistici dell'Università degli Studi di Pavia. A parte alcune pubblicazioni su rivista, ha pubblicato due raccolte poetiche: **Lune d'Honan** (Manni, 2012) e **Lingua che non so** (La Vita Felice, 2014).

Alcune sue poesie sono uscite recentemente nel numero della primavera 2018 della rivista online «*Exchanges. Journal of Literary Translation*» dell'Università dello Iowa, con nota critica e traduzione inglese a cura di Jessica Harkins.

di Antonio Emmanuello

L'INSOSTENIBILE STENTAMENTO

Nell'annoso dibattito tra mondo *veg* e onnivoro, come al solito la verità sta nel mezzo, o meglio, sta da tutt'altra parte. Se i primi attaccano i carnivori per lo sfruttamento degli animali e di tutto ciò che questo comporta, i secondi si difendono portando avanti i dati sui disastri causati dalla coltivazione di piante come la soia o l'avocado. La verità dei dati però sta da un'altra parte, cioè nella quantità. Lasciamo allora parlare i numeri.

Secondo un'analisi di Coldiretti, nel 2018 i consumi di carne sono tornati a salire dopo 6 anni di curva negativa seguendo un *trend* a livello europeo. In Italia si consumano 79,9 chili di carne pro capite, tra rossa e bianca. Siamo tra i più virtuosi del continente, considerando che paesi come la Danimarca ci superano di 30 kg. Se andiamo oltreoceano arriviamo a una realtà a dir poco allarmante: 222 kg di carne per statunitense.

Fin qui ci si potrebbe appellare solo a una questione morale, ma le cose cambiano se per produrre 1 kg di carne sappiamo di dover consumare tra i 5 e i 20mila litri di acqua. Per la stessa quantità di grano "bastano" tra i 500 e i 4mila litri d'acqua e per la soia la media si aggira intorno ai 2mila litri. Con questi ritmi si arriva a consumare le risorse a nostra disposizione quasi a metà anno. Ogni circa 12 mesi si aspetta ormai con orrore il resoconto che ci informa dell'*Earth Overshoot Day*, il giorno in cui il nostro pianeta esaurisce le risorse per l'anno corrente.

Nel 2018 è successo il primo di agosto, anticipando di un giorno il dato del 2017, ma di ben 4 mesi e mezzo il dato del 1971 (21 dicembre). Quello del consumo delle risorse, e del calcolo del debito che avremo sul futuro, è un andamento che continua in negativo dagli anni '70, ovvero da quando si è cominciato a tenerne conto. Questo significa che ogni anno, sempre prima, i nostri campi smettono di produrre naturalmente ciò che riescono e vengono quindi sforzati a fare di più. Il risultato è semplice: meno del 25% dei terreni mondiali è al suo stato naturale (dati WWF 2018). Entro il 2050, se l'andamento rimane costante, la percentuale scenderà di altri 15 punti e si dovranno deforestare nuove zone; comportamento per altro già in atto e motivazione nel 40% dei casi della sparizione delle foreste nel primo decennio del nuovo millennio.

I suoli diventano sempre più acidi e incoltivabili, le foreste spariscono e con loro la biodiversità, ovvero tutti gli animali, le piante, i funghi che lì vivono. A tutto questo va aggiunta un'altra considerazione. Secondo una ricerca del professor David Reay dell'Università di Edimburgo, ogni anno in Europa vengono scartati 50 milioni di tonnellate di prodotti agricoli per la loro estetica. L'UE infatti fornisce ai produttori delle regole "estetiche" su forma e dimensioni dei prodotti ortofrutticoli. Stephen Porter, altro ricercatore che ha collaborato con Reay, sostiene poi che **quasi un terzo della produzione mondiale venga cestinata ogni anno**: circa 1,3 miliardi di tonnellate di cibo, per un valore di **750miliardi di euro**. Questa enorme massa basterebbe a sfamare 4 volte le 800 milioni di persone affamate in tutto il mondo. Dal canto nostro, in Italia si stima circa 145 kg di cibo butta-

to all'anno da ogni singolo cittadino, ma sembra che stiamo migliorando anche grazie alla cosiddetta "Legge antispreco" del 2016 (Legge 166/2016).

Mettere in prospettiva i dati è interessante per farsi un'idea chiara di quello di cui parliamo. Secondo i dati di Lifegate, un ettaro di terreno (cioè un quadrato con lato di 100 metri) ha un valore nutritivo diverso in base a quel che ci si coltiva: un ettaro di patate basta a sfamare almeno 22 persone; uno di riso ne sazia 19; uno di grano è utile a 15 individui; su un ettaro ci si produce abbastanza latte per due e uova e carne per uno solo. A tal proposito Sandro Pignatti e Bruno Trezza riportano nel loro *"Assalto al pianeta. Attività produttiva e crollo della biosfera"*: *"per produrre una bistecca che fornisce 500 calorie il manzo deve ricavare 5 mila calorie. Il che vuol dire mangiare una quantità d'erba*

che ne contenga 50 mila. Solo un centesimo di quest'energia arriva al nostro organismo: il 99% viene dissipata".

Tra le righe di questa affermazione si nasconde anche il dato fornito dal WWF sulla soia: nonostante sia ritenuta da alcuni una coltivazione che sta distruggendo l'economia di alcuni paesi (Asia e sud America *in primis*) per colpa dei vegetariani e vegani, oltre l'80% della soia prodotta al mondo è destinata agli animali da macello. Sempre il WWF ci fa sapere che la soia sta consumando la foresta amazzonica, zona che ha visto un incremento del 123% della coltivazione di tale prodotto. A livello mondiale vengono coltivati a soia circa un milione di km quadrati: a grandi linee come Francia, Germania, Belgio e Paesi Bassi messi insieme! Il tutto, o quasi, per sfamare più animali che uomini (dato che ne mangiamo solo circa il 6%).

Photos by
Scott Goodwill, Stijn te
Strake and
Sergio Souza.



Ma non si creda che i vegetariani o vegani siano dei santi, o “etic” come li si addita ormai sferzantemente. Di ormai più di un anno fa l'articolo di Matteo Lenardon che si scagliava su *The Vision* contro Giulia Innocenzi e il suo “Tritacarne”. In quell'occasione Lenardon, con un certo sadismo, colpisce alcuni capisaldi della dieta veg. Ad esempio, la quinoa ha cambiato radicalmente il modo di coltivare in Bolivia che ormai non può più permettersi i propri stessi prodotti perché costano svariate migliaia di euro la tonnellata,

soldi che ovviamente non hanno neanche lontanamente: il 45% della popolazione boliviana vive con meno di 2 euro al giorno. Stessa cosa in Perù dove la quinoa costa 4 volte più del pollo per via dell'alta richiesta dell'occidente: secondo l'UNICEF il 19% dei bambini peruviani soffre di malnutrizione cronica. E che dire degli anacardi vietnamiti spesso utilizzati nelle ricette veg? Secondo *Human Rights Watch* questa frutta secca arriva direttamente dal lavoro forzato di tossicodipendenti arrestati e condannati, costretti a lavorare senza neanche aver ricevuto una difesa legale. E non si pensi che la schiavitù sia solo una questione lontana. Il **caporalato** è quanto mai attuale in Italia e si riconoscono oltre 400mila lavoratori potenzialmente a rischio. Sfruttamento, lavoro irregolare, ricatto, malavita sono al centro di una questione che sorge da una richiesta sempre maggiore di prodotti (potete approfondire l'argomento sul nostro sito inchiostro.unipv.it, cercando la rubrica “*Legalitante*”). Alla base di tutti questi fenomeni vi è ovviamente una crescita pressoché incontrollata e inarrestabile della popolazione che necessita di risorse sempre maggiori: entro il 2100 si stima che arriveremo a 11 miliardi e i paesi emergenti chiederanno sempre di più la loro fetta di benessere. Vedasi il caso della Cina che in poco tempo ha radicalmente cambiato il proprio modo di consumare e si è unita ai paesi grandi consumatori di carne.



La soluzione è tanto semplice quanto complessa: **bisogna cambiare la mentalità della tavola**. Per un paese come l'Italia che fa dell'opulenza enogastronomica un *must*, è difficile da accettare, eppure bisogna ridurre le quantità di certi consumi (carni e derivati) e aumentare quella di altri (legumi e fibre, ad esempio). Nel nostro piccolo, poi, possiamo smettere di sprecare e possiamo fare pressione affinché vengano migliorate le leggi che già ci sono (ad esempio il cibo non più bello da vendere ma ancora perfettamente edibile, potrebbe essere venduto a minor prezzo come fatto in Grecia in tempo di crisi o donato ad associazioni e mense). Con tutti questi dati allarmanti, scoraggianti e contraddittori, che fanno emergere solo una insostenibilità totale, ad ognuno di noi verrebbe da dire “*chisseneffrega, tanto come faccio sbaglio*”. E invece no. Sfruttando le parole che in meno di un decennio portarono l'uomo sulla Luna, dobbiamo agire “*non perché è facile, ma perché è difficile*”. E lo sarà sempre di più se non teniamo conto di vivere su una roccia in mezzo al nulla.

Ugo Alciati



**uno chef
stellato fra
tradizione e
qualità dei
prodotti**

*Intervista a cura di
Ilaria Marciano*

Ha iniziato la sua attività giovanissimo, un po' per gioco, nel locale di famiglia *Guido Ristorante*, che apre battenti a **Costigliole d'Asti** per la prima volta nel 1960: così **Ugo Alciati**, classe 1967, comincia il suo percorso, fino ad essere oggi uno dei cuochi più rinomati in Italia e nel mondo. Nel 2003 si trasferisce a Pollenzo, dopo di che nel 2013 si trasferisce a **Villa Reale** nella **Tenuta Fontanafredda** di **Serralunga d'Alba** (Cuneo), dove sorge oggi il suo **ristorante stellato**.

Da qualche anno collabora con il gruppo *Eataly* e da poco ha ricevuto il titolo di *Ambassador del Tartufo*.

I suoi genitori hanno aperto il ristorante nel 1960. Lei invece quando ha sentito la vocazione per la cucina?

Era più o meno il 1982-1983; ero giovane, avevo tredici o quattordici anni. In realtà in cucina ci stavo da quando ne avevo nove o dieci, ma ci giocavo ed era più un divertimento, quindi a un certo punto, finita la terza media, ho capito che quella era la strada che avrei voluto intraprendere e sono andato avanti in quella direzione.

Il fatto di essere in qualche modo “figlio d'arte”, quanto ha inciso nelle sue decisioni?

Diciamo che per alcuni versi questo può essere una cosa positiva. Da un certo punto di vista può essere un vantaggio: hai già una cucina, un ristorante e quindi può essere facilitata la prova e l'idea di voler fare questo mestiere. Dall'altra

parte perdi l'effetto sorpresa: se si fa una media nazionale dei ragazzi che iniziano la scuola alberghiera e quelli che poi continuano con un lavoro in cucina la media è bassissima, sta sotto al 10%. Questo perché l'effetto sorpresa è alle volte devastante: uno magari non si aspetta che cosa sia questo tipo di vita. Io di sorprese ne ho avute poche... Diciamo che sapevo già di che cosa si trattava e sapevo già che quella sarebbe stata la mia vita. La parte facilitata è stata quindi l'eliminazione di questo effetto sorpresa; per il resto lavorare con tua mamma e tua nonna in cucina non è una cosa semplicissima: c'era questo ostacolo molto forte, “non toccare quello che ti fai male” e “non toccarlo perché non sei capace a farlo”. Erano più i “no” che mi sentivo dire, ma erano altri tempi.

Lei lavora in un ristorante stellato e da pochi giorni ha ricevuto il titolo di Ambassador del Tartufo. Che importanza hanno per lei questi riconoscimenti?

Sono sicuramente importanti; quello sul tartufo lo è sicuramente molto perché è il focus trainante, come il vino, di tutte queste zone delle Langhe, del Roero e del Monferrato, zone che hanno saputo valorizzare nel modo migliore sicuramente questi due *brand*, vino e tartufo.

Un piatto è in qualche modo una creazione artistica che prevede passione ed esperienza. Quando si crea un piatto, quindi, si può dire che con esso si crei una sorta di legame intimo: c'è qualche piatto in particolare che sente più suo?

Cronologicamente parlando e affettivamente parlando sicuramente un piatto che non è un piatto vero e proprio, perché è un pezzo della pasticceria ed è l'unico che io ho al ristorante: le mie meringhe. Innanzitutto perché è il primo esperimento che ho fatto in cucina quando avevo nove anni, ed era appunto un esperimento perché mi ci sono voluti due anni per sistemare una ricetta che io erroneamente pensavo molto semplice avendo

quesa solo due ingredienti, mentre in realtà è una delle cose più difficili in assoluto da fare bene. Poi ho raggiunto il mio obiettivo e le meringhe non sono mai uscite dalla carta del ristorante, così come gli agnolotti del plin e il vitello tonnato. Ci sono tre, quattro o cinque piatti che ovviamente non sono stagionali, ma sono presenti tutto l'anno. Questo perché noi seguiamo molto le stagioni, anche se sta diventando sempre più complicato perché si stanno mescolando troppo e facciamo un po' di fatica anche noi a gestire questa cosa. Le stagioni per noi sono da quando inizia un prodotto a quando questo prodotto finisce: per noi la cucina è stagionale singolarmente per ogni prodotto che utilizziamo, seguiamo il calendario della maturazione dei vari prodotti e delle varie cose.

Parlando invece di rapporto con la materia prima, quanto è importante la qualità di un prodotto nel complesso della preparazione di un piatto?

Cento. Cento nel senso che senza una materia prima di altissima qualità non si fanno mai grandi piatti. Non esiste un cuoco al mondo capace di far diventare buona una cosa cattiva; se si parte con il piede sbagliato, con un pessimo ingrediente si potrà ottenere magari un piatto esteticamente bello ma sempre pessimo. Per quel che mi riguarda il piatto non è un quadro da appendere a un muro, è una cosa che noi mangiamo. Le proporzioni oggi sono andate un po' fuori da quella che è la logica del ristorante: si tenta di far passare i cuochi da fenomeni artistici, ma in realtà noi facciamo da mangiare, e se facciamo da mangiare dobbiamo preoccuparci anche che questo cibo sia all'altezza di quello che è l'aspetto estetico, non possiamo curare per il 90% l'aspetto e lasciar perdere tutto il resto, è sbagliato. Se vuoi pensare solo a una questione estetica prendi delle tele, ti metti a dipingere e le appendi ai muri, non apri un ristorante dove della gente viene a degustare o mangiare i tuoi prodotti e le tue creazioni.



Da qualche anno collabora con il gruppo Eataly, anche per progetti specifici come la gelateria Lait. In un prodotto come il gelato, di cui spesso ci si interessa poco della produzione artigianale o industriale, in che modo può incidere la selezione di una materia prima di qualità?

La qualità della materia prima è fondamentale. Noi utilizziamo il latte dei pascoli alpini dell'Alta Valle di Stura [...] Se teniamo conto che la base del gelato è circa il 75% di latte si capisce che se uso un latte che non sa di nulla perché è stato prelavato, sgrassato o impoverito in qualche maniera, e in più arriva da mucche che vengono pompate regolarmente per avere cinquanta/cinquantacinque litri di latte al giorno [...] il tuo gelato sarà meno buono. La regola di base è sempre quella, se non si usa una materia prima di qualità si avrà un prodotto meno buono, poi con un po' di aromi, un po' di lavorazioni magari con macchinari fantascientifici si riesce ad ottenere un prodotto commerciabile, perché nessuno fa gelato industriale cattivo. Ma il gelato buono è diverso. In un banco del supermercato su una scatola qualunque vedi che mediamente gli ingredienti in etichetta sono tra i venti e i ventisette. Noi invece ne usiamo sei per fare il gelato.

Recentemente si parla sempre più spesso di sprechi alimentari, di allevamenti intensivi, di sovrapproduzione. In quest'ottica, da chef e da ristoratore, crede sia necessaria una "rieducazione" alimentare per i consumatori?

Sicuro. Questo è fuor di dubbio e credo che uno dei Paesi con l'educazione alimentare meno sviluppata, ed è molto curioso, sia proprio l'Italia. Questo perché soprattutto nelle ultime due generazioni non c'è cultura alimentare, non c'è forse più la nonna che cucina la torta di mele per colazione e si è persa una serie di caratteristiche e di qualità che le famiglie italiane avevano cinquant'anni fa. Quindi secondo me siamo già un po' in ritardo, ma sarebbe ora di iniziare una ripresa dell'educazione alimentare dalle scuole, che sono un po' il punto focale. Innanzitutto perché i bambini riescono a convincere i genitori a fare cose che nessun altro riuscirebbe, e quindi potrebbero essere un po' il veicolo per svegliare i quarantenni addormentati, poi sicuramente aiuterebbe ad educare loro stessi e li farebbe crescere in maniera un po' più sana.

Spirited Away: lettura metafisica del cibo

di Sandra Innamorato

Nel suo capolavoro, *La Città Incantata*, il maestro dell'animazione giapponese Hayao Miyazaki ha riempito di "spirito" le sue bellissime tavole disegnate a mano, restituendo al pubblico una fiaba animata di rara bellezza, e per l'anima, e per gli occhi. Una fiaba tutta giapponese la sua, una scelta autoriale dettata dal bisogno di raccontare il Giappone e le anime dei suoi abitanti, raffigurandoli in ogni aspetto con estrema cura. E estremamente giapponese è ogni componente del suo mondo onirico su pellicola: dagli antichi rituali agli oggetti più piccoli. Il suo lavoro non può che tornare alla mente per questo numero cartaceo e, in particolare, il profondo lavoro operato sul "cibo" della *Città Incantata*, un trattamento intimo e metafisico di qualcosa che all'occhio umano appare come semplice materia, difficile da trovare in altri prodotti cinematografici. La rappresentazione del "mangiare" è qui ragionata, e non si limita ad un "riempire" la pellicola di ciotole di riso fumante o maiale al vapore, né per aumentare di quotidianità il racconto, né per arricchire di verosimiglianza la visione. Il cibo è fatto di magia, è "incantato" come tutta la città e i suoi ospiti e, ancora, non per arricchire di dettagli magici un luogo già magico, ma per creare mutamenti, per agire sui corpi e sulle anime dei personaggi e mutarne la forma.

Nelle sue apparizioni lungo il racconto, la magia che anima il cibo rivela la "misura" dell'anima che se ne nutre, modificando la "misura" del corpo che la ospita. Vi è un rapporto di corrispondenze molto forte nella produzione artistica di Miyazaki tra l'interiorità e l'esteriorità: le qualità fisiche dei personaggi fanno da specchio alla qualità del loro spirito, delineate con estrema cura per uno spirito maturo, e con cura inferiore per uno spirito semplice. In questo meccanismo, il cibo agisce come metro di misura dell'interiorità, aggravando o riducendo le grandezze fisiche del corpo in base a quelle intime dello spirito dei commensali. È un veicolo magico ma fatto interamente di materiali che provengono dalla terra, e che crea un contatto primitivo proprio con la parte dell'uomo più terrena: un magico incontro tattile e infantile con l'ambiente per riconoscere i luoghi in cui abitiamo e quelli che dentro di noi albergano.

Un succulento banchetto colmo di carni preparate con salsa teriyaki e involtini di riso, in un ristorante apparentemente vuoto, è servito ai genitori di Chihiro, all'inizio del racconto, come un'offerta generosa da parte del luogo per l'ospite. I due accetteranno mentre la bambina ne diffiderà. Un'affannosa abbuffata senza sosta, poco umana e sempre più animale, trasformerà i genitori di Chihiro in maiali. La dismisura nel mangiare diventerà dismisura nella forma e,

loro, l'incarnazione dell'eccesso del proprio atteggiamento. Un magico gioco di proporzioni tra misure che passa per la gola, e che rivela nella forma un difetto di misura nell'anima.

Allo stesso modo, ma con effetto opposto, lavora la magia del cibo che mangeranno Haku e Chihiro: perderà la sua ingannevole bellezza per guadagnare un potere benefico dall'aspetto poco invitante. Sia Chihiro che Haku saranno "misurati" dall'uso che faranno del cibo e ne saranno intimamente modificati: lei sarà costretta a mangiare prima una bacca, poi un onigiri sfornato dalle cucine delle terme, per evitare di scomparire (ne addenterà solo un pezzettino); lui ad ingoiare un involtino molto amaro nigadango (un dono dello spirito del fiume) per guarire le sue ferite da combattimento. Entrambi cibi antiestetici e, in entrambi i casi, un gesto molto più simile a quello del "mandar giù" una medicina che ad altro. Ma il piatto meno prelibato alla vista si rivela, secondo le usanze fiabesche più antiche, il piatto più buono per l'anima. La magia provocata dal cibo ingerito, un momento rituale quasi di passaggio da una forma ad un'altra, non è altro che la formazione, o la perdita, di un "volto", di una forma di identità: i genitori la perderanno, diventando maiali impossibili da riconoscere, Chihiro se ne farà una propria, Haku si riapproprierà della sua. L'emblema di questa "magia materiale" è Noface, lo spirito senza volto, uno spirito dal viso indefinito malato di un cattivo modo di amare. Offre denaro o favori in cambio di affetto, e l'affetto gli verrà servito sotto forma di pietanze invitanti su centinaia di vassoi: un grosso ikameshi (calamaro ripieno di riso), funghi matsutake, riso con piselli (maze gohan), torta kasutera, nikuman (grossi ravioloni ripieni di carne), pesce di fiume, pesche ripiene, tonkatsu (cotoletta di maiale). Più fagociterà cibo per riempire il suo vuoto interiore, più il suo corpo diventerà

degli spiriti

deforme, invece che assumere una forma precisa. Grazie all'amicizia gratuita di Chihiro, Noface espellerà materialmente il suo malessere in una corsa disgustosa verso il mare e il treno. Chihiro, Haku e Noface si ritroveranno insieme alla tavola della maga Zeniba per prendere il tè: il primo vero e proprio momento di comunione davanti al cibo e nel consumarlo, un momento di riconoscimento reciproco, e come esseri corporei, e come spiriti.

Miyazaki ci racconta una fiaba sulla dimensione tangibile e intangibile, intima o visibile, del mondo che abitiamo, disseminandola di pietanze dal realismo fortissimo: nient'altro che invitanti "occasioni", d'aiuto o d'impedimento, da trovare lungo il cammino. È un invito a riappropriarci di un contatto quasi atavico con gli oggetti, con la terra, con ciò che ci appare "inanimato". Miyazaki ci regala una piccola fiaba sugli oggetti all'interno del suo racconto più ampio, dove il cibo è materiale ma non "inanimato", e comunica con la nostra materia come materia, e col nostro spirito come spirito. La magia del cibo della Città incantata è lo spirito, è l'intimità delle cose che ci prega di essere attenti: una traccia terrena di un mondo immortale che ritroviamo nel dolce gusto della marmellata di azuki di cui Rin ha riempito il panino per consolare Chihiro.

La città Incantata è un racconto metafisico sul mondo normale e sulla nostra capacità di riconoscerlo, una pausa terapeutica sulle "cose" che fa maturare l'occhio e le mani di chi le guarda e tocca. L'occhio adulto di Chihiro le permetterà di riconoscere i suoi genitori tra i maiali perché riuscirà a vederli in maniera genuina, e di ricordare, allo stesso modo, il nome di Haku (e il proprio) perché ne riconoscerà lo spirito.



TOMORROW'S

Il cibo

Ah, la nostra infanzia! Era bello tornare a casa e trovare la nonna che aveva appena preparato carbonara, pasta asciutta, cotolette ed insalata, non dosando certo l'olio (lei va ad occhio), friggendo, speziando, andando sempre ad abbondare piuttosto che a diminuire, perché si è sempre un po' troppo "sciupati" ai suoi occhi. E domani? **Cosa troveremo sulla nostra tavola?** Cosa ci "imporranno" di mangiare i nuovi reggimi alimentari che, sotto molteplici spinte (culturali, soggettive, ma anche climatiche, biologiche ed economiche), vanno delineandosi?

Certamente le informazioni non mancano, ed esse ci inducono a scelte varie, nuove e (forse) anche più consapevoli. Limitandoci a poche esperienze televisive, dallo storico *Occhio alla spesa*, passando per i più popolari *Buongiorno benessere* e *Buono a sapersi*, fino a esperimenti d'oltralpe come *Tomorrow's Food* e *Food Unwrapped*, si delinea **una tranche di programmi tv che mirano a formare un consumatore sempre più attento.** Ed oggi, una simile varietà di fonti risulta necessaria più che mai di fronte ai tanti nuovi alimenti che possiamo trovare sul Mercato occidentale, e che potrebbero modificare e destrutturare il nostro comune rapporto con il cibo. Comunemen-

te indicati come *novel food*, questi "nuovi alimenti" non hanno ancora invaso l'Occidente, ma intorno ad essi è sorto un forte dibattito. Gli oramai tipici insetti a tavola, sulle cui proprietà proteiche tutti sono diventati esperti, oppure i lombrichi e gli anellidi vari (ricchi di sali minerali ed acidi grassi Omega 3), ed ancora, le meduse e il collagene di cui sono ricche. Sono tutti "argomenti gastronomici" che interessano il pubblico, ed anche i più stizziti possono avvertire una certa curiosità. Viene naturale chiedersi come mai, di fronte a certe proprietà benefiche, talvolta propinate in un'ottica quasi miracolosa, il mercato non inizi a mutare i suoi prodotti in vendita, o perché bisognerebbe spingersi verso nuovi nutrimenti soppiantando i c.d. *traditional food*. Non solo, ci si chiede anche come mai si avverta sempre più spesso **una spinta individuale a mutare regime alimentare, cioè, come mai il singolo inizi una ricerca verso nuove diete che possono talvolta apparire quanto meno "esotiche".**

Ovviamente è fin troppo tautologico riconoscere che una mutazione immediata delle merci non possa realizzarsi *tout court*. È pure ovvio affermare che spesso si cambia dieta soltanto perché spinti da mode aleatorie, per tornare infine ad avventarsi sul classico piatto di spaghetti all'italiana, immortalato da Alberto Sordi in *Un Americano a Roma* (1954). **Il sovrappopolamento** potrebbe essere una



1

Jackfruit

Frutto in grado di adattarsi a qualsiasi clima. Totalmente utilizzabile: frutta, corteccia, lattice e altro ancora...



2

Algae

Facili da coltivare e con numerose proprietà benefiche!

FOOD: di domani

di Tommaso Romano

più che valida motivazione per la ricerca di diete diverse che permettano di sfruttare tutto quanto di commestibile ci sia. Eppure, riflettendo sullo **spreco alimentare** che la sola Italia registra, viene da pensare che la “fame nel mondo” si possa anche limitare con un più saggio uso degli alimenti (magari tenendo d’occhio la data di scadenza).

Non va sottovaluta una possibile spiegazione culturale del fenomeno. **Michael Pollan**, giornalista e saggista statunitense, in *Il dilemma dell’onnivoro* (Adelphi, 2008) delinea la difficoltà dell’uomo moderno di fronte alle scelte alimentari: poiché bombardato da tante informazioni, e messo nelle condizioni di poter mangiare quasi tutto ciò che la natura offre, l’uomo moderno vive in “apprensione”, soprattutto se certi cibi possono rivelarsi dannosi o letali. Dunque, novello asino di Buridano, egli tenta di optare per la via migliore, e si avventura alla ricerca di nutrienti che siano “tutto bene e niente male” (ennesimo revival del dramma di una ricerca d’eterna giovinezza?). Così, accanto ad una scelta eccentrica come quella del carpaccio di meduse (piatto creato dallo chef **Gennaro Esposito**), non manca chi si converte al crudismo, al veganesimo e chi decide di nutrirsi della sola energia dell’universo. Viste le premesse, far previsioni su quale sarà la dieta di domani è azzardato, ed azzardato sarebbe anche definire con certezza cosa troveremo in vendita. Sembra piuttosto ragionevole pensare ad un

panorama variegato, in cui ciascuno farà una scelta *ad personam*, compatibilmente con ciò che il mercato, l’ambiente e il mondo in genere offriranno, e lungo le vie di percorsi informativi sempre più ampi e, talvolta, dispersivi.

In fondo, ridendoci sopra, torna la domanda iniziale: «E allora, a casa di nonna, cosa ci sarà da mangiare?»



3

Microproteine

Proteine derivate dalle cellule dei funghi.
Riduzione dei costi.



4

Meduse

Facili da allevare e ricche di sostanze nutritive.
Riequilibrio della fauna marina.



5

Insetti

Altamente proteici ed ecosostenibili.
Molteplici utilizzi alimentari.

In

Sei interessato
a collaborare con
Inchiostro?

*Scrivici ad
inchiestropavia@gmail.com*

Seguici sul nostro sito
inchiestro.unipv.it

e sui nostri account social:
Facebook, Instagram e Twitter