



cibo e cucina

“cibo e cucina”

volumi già pubblicati

Benedetta patata, di Salvatore Marchese

Cucina vegetariana indiana, di Jack Santa Maria

La cucina russa, di Donatella Possamai

Cucina vegetariana cinese, di Jack Santa Maria

La cucina dei numeri primi, di Giovanni Ballarini

Il boccon del prete, di Giovanni Ballarini

Morsi d'Italia, di Giacomo Pilati

L'arte di utilizzare gli avanzi della mensa, di Olindo Guerrini

Guida alla Grande Cucina, di Auguste Escoffier

Cavoli a merenda, di Giovanni Ballarini

Acciuga regina, di Salvatore Marchese

Giovanni Ballarini

La regina Margherita mangia il pollo con le dita

Miti e leggende della tavola

Revisione e cura di Benedetta Aleotti

TARKA

Giovanni Ballarini

La regina Margherita mangia il pollo con le dita

Tutti i diritti riservati

Prima edizione: novembre 2019

© 2019 Tarka Edizioni srl

Piazza Dante 2 - Mulazzo (MS)

www.tarka.it

ISBN: 978-88-98823-54-3

Impaginazione ed editing: Monica Sala

Finito di stampare nel mese di novembre 2019
presso Mediagraf SpA - Noventa Padovana (PD)

Indice

INTRODUZIONE 1

- Narrazioni, misteri e segreti 1
- Cucina: simboli e messaggi cifrati 3
- Miti e leggende 5
- Leggende moderne 7

LEGGENDE IN CUCINA E IN TAVOLA 9

- Leggende 9
- Leggende femminili, leggende lunari 10
- Leggende metropolitane in cucina 12
- Tra scherzi e informazioni distorte 13
- Leggenda metropolitana della carne di cane 14
- Leggende su cibi, cotture e ricette 15
- Leggende sui funghi 18
- Leggenda della carne bollita o sigillata 20
- Leggenda degli hamburger incorruttibili 22
- Leggenda del cuoco svizzero 24
- Leggende sulle tossine della paura e della morte 25
- Leggenda che l'italiano mangi troppa carne 26
- Leggenda del tortellino bolognese 26
- Leggenda del risotto milanese 29
- Leggende sui cibi afrodisiaci e scaramantici 31
- Leggende di cucina italiana all'estero 33
- Leggenda della cucina francese di Caterina de' Medici 36

FAVOLE DI FAME E ABBONDANZA 39

- Realtà delle favole 39
- Il cibo nelle favole 40
- Alice nel Paese delle Meraviglie 42

Hänsel e Gretel	44
Il re del monte d'oro	45
Cappuccetto Rosso	46
La principessa sul pisello	46
Pollicino	46
La Bella Addormentata nel bosco	47
Biancaneve e i sette nani	47
Il gatto con gli stivali	48
Le avventure di Pinocchio	48
Brodo di stecchino	49
L'insalata di Maramao	49

PROVERBI MANGERECCI 53

Saggezza dei proverbi	53
A tavola non si invecchia	55
<i>Ab ovo usque ad mala</i>	56
A carnevale si conosce chi ha la gallina grassa	58
A San Martino ogni mosto si fa vino	59
Il pane è sovrano	61
A tagliare il formaggio ci vuole un matto e un saggio	64
Chi adopera l'aglio non fa mai sbaglio	65
Chi disse vitella disse vita	68
La Regina Margherita mangia il pollo con le dita	68
Che la mano destra non sappia quel che fa la sinistra	70
Tanto va la gatta al lardo che ci lascia lo zampino	71

SUPERSTIZIONI IN TAVOLA 75

Superstizioni, credenza irrazionale	75
Luna e superstizioni alimentari	77
Aglio	78
Anatra	79
Caffè	79
Carni di animali	80
Ciliegie	81

Cipolla	81
Coniglio	81
Equidi	82
Latte	83
Lenticchie	83
Lepre	84
Maionese	85
Melanzana	86
Oca	86
Olio	87
Pane	87
Peperoncini rossi	89
Pesca	89
Piselli	90
Pomodoro	91
Sale	92
Sedano	93
Torta di compleanno	93
Tredici a tavola	94
Uovo	94
Uva	95
Vino	95
Superstizioni alla tavola di Caterina de' Medici	95
La placenta e i cibi rituali legati alla nascita	96

IL FALSO IN TAVOLA 99

La scienza è verità	99
<i>Fake news</i>	101
Post-verità in tavola	103
Falso in tavola	105
Falsificazione e sicurezza	106
Falsificazioni e tradizione alimentari	108
Falsificazione e prodotti tipici	110
Falsificazione e ciarlatani in rete	111

Danni del falso in tavola	114
False carni e imbrogli del <i>meat sounding</i>	115

PARADOSSI ALIMENTARI 119

Nuovi miti	119
Acqua del buon caffè	120
Additivi negli alimenti	122
Antibiotici negli alimenti	126
Asparagi, un'emanazione misteriosa	129
Biancomangiare	131
Burro: scusate, ci eravamo sbagliati!	134
Calorie degli alimenti, miti e realtà	137
Carne e sangue sintetici	139
Carne rossa e tumori: errato paradosso	143
Carni nutraceutiche	144
Cibi leggeri, magri e senza...	146
Coturnismo, misterioso avvelenamento naturale	148
Crudismo, nuova incultura	150
Crudo e cotto, vantaggi	153
Fritto e frittura, vantaggi e rischi	153
Glutine e celiachia	155
Cucina ad alta quota	158
Lievito madre misterioso	160
Qualità, non una ma tante	163
Sale, necessità e rischio	164
Tabacco in tavola	166
Temperatura e gusto	169
Vino, formaggi e il Paradosso Francese	171

BIBLIOGRAFIA 175

Ciò che nei miti si presenta inverosimile, è proprio quel che ci apre la via alla verità. Infatti, quanto più paradossale e straordinario è l'enigma, tanto più pare ammonirci a non affidarci alla nuda parola, ma ad affaticarci intorno alla verità riposta.

Imperatore Giuliano l'Apostata

Leggere racconti significa fare un gioco attraverso il quale si impara a dar senso alla immensità delle cose che sono accadute e accadono e accadranno nel mondo reale. Leggendo romanzi sfuggiamo all'angoscia che ci coglie quando cerchiamo di dire qualcosa di vero sul mondo. Questa è la funzione terapeutica della narrativa e la ragione per cui gli uomini, dagli inizi dell'umanità, raccontano storie. Che è poi la funzione dei miti: dar forma al disordine dell'esperienza.

Umberto Eco

La superstizione è la religione degli spiriti deboli.

Edmund Burke

Essere superstiziosi è da ignoranti, non esserlo porta male.

Detto napoletano

INTRODUZIONE

La Regina Margherita mangia il pollo con le dita è un detto della fine del milleottocento che resta in uso almeno un secolo e che la borghesia italiana usa per giustificare qualche trasgressione o un comportamento irregolare nella rigida etichetta della tavola. Questa massima trascende il fatto in sé e si riferisce a una più complessa situazione culturale e sociale, come avviene per la gran parte dei miti, leggende, favole, proverbi, superstizioni e paradossi in cucina di ieri e oggi e che per questo meritano una particolare attenzione, soprattutto nell'attuale momento in cui la cucina italiana, e quanto le ruota attorno, non è in un'era di cambiamenti, ma in un cambiamento di era.

Rimandando più avanti un dettagliato esame di come e perché sia nato e si sia diffuso l'adagio che la Regina Margherita mangiasse il pollo con le dita, comportamento mai documentato e certamente non vero, una *fake news ante litteram*, va segnalato che lo stesso avviene per molte delle idee e opinioni che riguardano la nostra alimentazione, soprattutto quando ci si vuole riferire a un passato per i più ignoto, ma al tempo stesso idealizzato, se non sognato, perché la cucina è narrazione, luogo di misteri e segreti, territorio di simboli e messaggi cifrati, miti e leggende la cui conoscenza è importante, se non necessaria per cercare di comprendere l'inevitabile inconscio che ogni società sottende.

Narrazioni, misteri e segreti

La cucina è scelta, trasformazione e presentazione dei cibi che fa parte di una percezione sensoriale e di un condizionamento culturale che determina anche il gusto, disgusto, scelte e interdizioni

alimentari, fino a sfociare in un linguaggio in gran parte inconscio e, proprio per questo, d'estrema importanza.

La cucina è nata con il linguaggio, costruendo rapporti che è necessario approfondire. La cucina è di per sé un linguaggio, possiede vocaboli (i prodotti e gli ingredienti), usati secondo regole di una grammatica (ricette) e di una sintassi (menù), fino alla retorica dei riti conviviali. Il linguaggio della cucina trasmette valori simbolici, deposito di tradizioni e d'identità individuale, familiare, di gruppo e sociale. Con il linguaggio si formano i sistemi culinari.

Ogni sistema culinario ha una struttura determinata dai metodi di trattamento dei cibi, dai prodotti di base disponibili, dalla forma in cui sono presentati e nella quale intervengono la qualità degli alimenti e le capacità artistiche di chi cucina. Il cibo e ancor più la cucina e la gastronomia umane non parlano solo al corpo e alla ragione, ma anche alla psiche e al cuore. Il cuore è la parte irrazionale di ogni uomo e di ogni società che, anche attraverso il cibo, le sue manipolazioni e trasformazioni, inevitabilmente vivono di fascinazioni, suggestioni, idealizzazioni, speranze di salute e felicità, lenimento di dolore, strumenti e mezzi di festa e tanti altri movimenti ed esigenze psichiche alle quali ognuno e ogni società si aggrappano.

Niente è così infido e non completamente appagante come un'alimentazione razionale o corretta, come oggi si usa dire. Salvo che nel termine "corretta" non si inserisca anche l'insieme di dimensioni e speranze psichiche che danno valore e significato al cibo.

In Italia, terra di tradizioni e credenze popolari, non mancano superstizioni, antiche e moderne, diverse delle quali riguardano gli alimenti, la cucina e la tavola. Soprattutto nella cultura contadina, la superstizione è una forma di interpretazione magica della realtà per valutare eventi, azioni o fenomeni, per cercare di prevederli e modificarli, negativamente o positivamente, serve a dar senso agli aspetti più oscuri e sfuggenti del mondo, della natura, della società e soprattutto aiuta a riconoscere e controllare le ansie, paure e insicurezze, dando loro un volto, una forma e persino un numero.

Complesse e spesso malamente intese sono le relazioni tra superstizioni e religione. Se, da una parte, qualche rapporto vi può essere con le religioni popolari di tipo pagano, la religione cristiana ha (quasi) sempre condannato questo genere di credenze. Al vasto e complesso mondo delle superstizioni si affiancano le leggende metropolitane, le ideologie, come quella del biancomangiare, alcuni paradossi alimentari.

Cucina: simboli e messaggi cifrati

Vi sono popolazioni che noi riteniamo incivili che si nutrono di vermi e larve d'insetti. Vi sono anche popolazioni che hanno individuato colonie d'insetti, di un colore giallo e nero tutt'altro che rassicurante: tali insetti sono velenosi e ogni anno causano alla popolazione umana patologie e anche più morti delle vipere. Gli insetti in questione, una volta assunto il loro cibo, nel primo tratto del loro apparato digestivo lo sottopongono a una fermentazione, per poi rigurgitarlo e usarlo come alimento delle loro larve. Il rigurgitato di tali insetti è usato come cibo da popolazioni umane che non definiamo incivili. Infatti, gli insetti citati solo le api e il cibo citato è il miele, riconosciuto anche come simbolo di naturalità.

Questa citazione provocatoria ci deve ricordare che ogni manipolazione dei cibi operata dalla cucina e ancor più dalla gastronomia determina un condizionamento culturale forte e in gran parte inconscio. Il linguaggio dei cibi e delle loro trasformazioni in cucina è un concentrato di messaggi simbolici, perché una delle più importanti peculiarità della mente umana è quella che fa dell'uomo un instancabile creatore di simboli. La facoltà simbolizzatrice umana si esplica a due livelli, entrambi importanti per l'antropologia alimentare. Il primo livello è legato al linguaggio, per questo l'individuo, attraverso l'organizzazione mentale di più esperienze sensoriali associate, perviene alla formazione di idee ge-

nerali, di astrazioni, di parole-concetti, e su questa linea si ha il passaggio dalla natura alla cultura e si forma un linguaggio. In un secondo livello la percezione sensoriale carica ciascun soggetto e ciascuna esperienza sensoriale di connotazioni particolari e diversificate, collegate e condizionate da un complesso sistema di rappresentazione proprio di una cultura determinata in un particolare momento del suo sviluppo storico. In modo particolare è su questa linea che la semplice forma, ma anche l'odore, l'aroma e il sapore di un piatto, soprattutto se combinati in un certo modo (nel modo "giusto"!) divengono il simbolo di una cultura, un paese, un periodo, una famiglia e via dicendo. I rapporti tra percezione sensoriale (primo livello) e rappresentazione simbolica (secondo livello) si estendono all'infinito e, nell'ambito dell'alimentazione umana intesa come fenomeno antropologico, si esprimono nella cucina e nella gastronomia.

L'alimentazione dell'uomo è anche un gran codice cifrato e ogni cibo, procedimento di trasformazione e suo uso sono frasi di un linguaggio e un insieme di messaggi della cultura che li ha prodotti. Leggere questi messaggi è un approccio alla conoscenza di ciascuna cultura. Su questo tema già Claude Lévi-Strauss scriveva *"la cuisine d'une société est un langage dans lequel elle traduit inconsciemment sa structure"* (la cucina di una società è un linguaggio in cui essa traduce inconsciamente la sua struttura), e, secondo Marvin Harris, "se si vogliono spiegare preferenze e avversioni relative al cibo, la spiegazione non dev'essere cercata nella qualità delle derrate alimentari, bensì nelle strutture mentali di un popolo". Per questo un'impostazione esclusivamente pragmatica non spiega molte abitudini alimentari, passate e presenti, in quanto esiste anche un inconscio alimentare individuale, di categoria e collettivo, e perché i messaggi cifrati del cibo, o meglio dei cibi e delle regole di conservazione, cottura, utilizzo in tavola, anche secondo più o meno precisi calendari, riguardano anche aspetti irrazionali di tipo mitico, magico, religioso, emotivo.

Miti e leggende

In ogni leggenda c'è sempre un pizzico di verità.

Kelly Mac Donald nei panni di Merida nel film *Ribelle*

La leggenda racconta una cosa e la storia un'altra.

Ma di tanto in tanto scopriamo qualcosa che appartiene a entrambe.

Samuel L. Jackson nei panni di Nick Fury nel film *Thor*

La mitologia delle varie popolazioni è un formidabile aiuto per la comprensione dei meccanismi psichici che muovono gli individui e le stesse collettività.

Per noi europei è molto importante la mitologia dei greci, un complesso sistema di miti, favole e tragedie nelle quali sono evocati i principali nodi della psicologia e degli affetti umani.

Corrado Augias

Mito, dal greco *mythos*, parola o racconto, è una narrazione di imprese capace d'offrire una spiegazione di fenomeni naturali, legittimare pratiche rituali o istituzioni sociali e, più genericamente, rispondere alle domande che gli uomini si pongono in ogni situazione di vita importante per l'esistenza della comunità. Caratteristica del mito è che si crea e si diffonde oralmente prima di essere scritto e che si perpetua divenendo tradizione di un popolo. I miti si occupano di argomenti importanti per l'esistenza della comunità raccontando le origini del mondo, del popolo, delle singole istituzioni, non per offrire una spiegazione causale ma per legittimarle e sanzionarle. Molti sono gli argomenti dei miti come la loro interpretazione. Se per Platone i miti in alcuni casi si contrappongono alla verità, in altri casi possono anche essere un modo per approssimarsi a essa, e da qui deriva il loro valore simbolico che si connette con il valore estetico. Nella filosofia contemporanea si è tornati a parlare di miti considerandoli come forma di intuizione sentita come vera e reale sulle convinzioni pratiche degli uomini, oppure riconnettendoli, come attività simbolica, alle altre forme

simboliche dell'espressione. Per questo i miti riguardano anche il cibo e le sue trasformazioni, in quanto attività umana essenziale identitaria di ogni popolo o gruppo sociale. I miti sono funzionali all'esistenza della comunità e forniscono i modelli dell'attività umana.

Agli italiani piace parlare e, soprattutto a tavola, aprire la bocca non solo per mangiare, ma anche per discutere e favoleggiare di cibo.

È a tavola e soprattutto a fine pasto che si creano e si propagano leggende come se fossero verità incontrovertibili. È sempre a tavola che le leggende culinarie sono divenute quasi sacre. Storia e leggenda si conoscono da sempre, e si sono sempre frequentate. La storia considera la leggenda come una vecchia nonna un po' fuori di testa. I suoi racconti sono affascinanti, ma sono un fritto misto di ricordi individuali e collettivi, di vecchie letture, sogni e fantasie, se non speranze. Per la leggenda, la storia è troppo pragmatica, un poco arida, così attaccata alle carte e ai numeri: una specie di contabile. La storia conta, la leggenda canta ed entrambe raccontano. Ciascuna col proprio stile. Fin dalle più lontane origini, la leggenda ha una connotazione sacra, dove l'elemento storico è deformato o arricchito di elementi irreali dalla fantasia popolare. La leggenda arriva ai massimi livelli sacrali nella medievale Leggenda Aurea.

Sulla tavola la leggenda diviene un racconto tradizionale nel quale i fatti e i personaggi, quasi sempre immaginari e solo qualche volta desunti dalla storia, ma comunque soggetti a un'amplificazione fantastica, sono collegati con cibi, ricette e usi alimentari determinati. Le origini di un piatto tradizionale in questo modo si perdono nella leggenda, i particolari componenti o il sistema di esecuzione di una ricetta, nella fantasia di chi li racconta, acquistano il sapore di una leggenda. Entra nella leggenda quel cibo che per la sua presunta composizione o preparazione è destinato ad acquistare, nel ricordo e nelle narrazioni, un aspetto quasi d'eccezionalità, vera o presentata come tale. A tavola divengono leggendari anche

una notizia di cibo o un avvenimento di cucina inventati, non veri, come le storie, non rare nel linguaggio giornalistico e antropologico, che sono qualificate come leggende urbane o metropolitane.

Leggende moderne

Le leggende metropolitane o urbane sono leggende contemporanee, storie insolite e spesso inverosimili, raccontate e trasmesse a voce, quasi sempre sottovoce. Si tratta di racconti spacciati come verità che circolano e si diffondono rapidamente per via orale, ambientati in luoghi comuni (una città, una cucina, un ristorante ecc.) e riguardano eventi o episodi riferiti come realmente accaduti, ma non controllabili. Il nucleo centrale è a volte rappresentato da un incidente, per cui, da un avvio banale, gli avvenimenti si svolgono in modo imprevedibile e non di rado misterioso, facendo leva su sentimenti primordiali che non mancano nell'alimentazione umana. Per godere delle leggende metropolitane sul cibo, le ricette e i menù, la tavola è il luogo migliore, perché niente è più credibile del falso e la scoperta del falso è la via che porta a scoprire il vero.

Da sempre esistite, spesso ripresentate con varianti e adeguamenti al momento, oggi trovano un eco sui giornali soprattutto nei periodi di scarse notizie, per esempio nel periodo di Ferragosto, con una recentissima esplosione nella nuova piazza del chiacchiericcio che sono i blog di internet, così ricevendo una certa patente di attendibilità.

Il fenomeno culturale è detto metropolitano o urbano non tanto per contrapposizione a rurale o provinciale, ma perché collocato nella civiltà moderna, più legata alla città che alla campagna.

Le leggende metropolitane sono frutto della naturale necessità di trovare una spiegazione a ogni fenomeno. Una spiegazione che oggi può dare la ricerca sperimentale, mentre un tempo era necessario accontentarsi di analogie o di sia pur improbabili rapporti

o influssi, come quelli per esempio delle stelle o della luna, per arrivare a quelli del cosiddetto malocchio.

Tra le leggende metropolitane spiccano per frequenza e diffusione quelle che riguardano il cibo, il mangiare, la cucina e tutto quanto connesso, spesso con ricupero o richiamo a leggende o credenze del passato, usato come criterio di affidabilità e attestazione di verità.

Come affermare che se per migliaia di anni l'uomo ha creduto che il sole si muove e la terra rimane ferma dimostrasse che Nicolò Copernico sbagliava. Lo stesso è per le fasi della luna che sono soltanto un'immagine della sua illuminazione solare.

LEGGENDE IN CUCINA E IN TAVOLA

Leggende

Il termine “leggenda” in origine indicava una breve narrazione relativa alla vita di un santo, spesso infarcita di elementi fantastici e miracolosi, e per questo il suo significato si è allargato fino a includere ogni racconto che, pur riferendosi a eventi o fenomeni reali, modifica la realtà storica in modo da accentuarne il significato religioso o magico. La leggenda si distingue dalla fiaba che non contiene elementi storici e religiosi, ma soltanto magici. Meno netta è la differenza tra leggenda e mito, con un'affinità che deriva anche dal fatto che tipiche vicende mitiche possono essere attribuite a personaggi sia fantastici sia reali.

La leggenda, non diversamente dal mito, nasce e si sviluppa nella tradizione orale e in ambiente popolare, e la forma scritta e colta sopraggiunge solo in una fase finale. Alle sue origini popolari la leggenda deve anzitutto la semplicità, la mancanza di scrupoli di esattezza, la grandiosità e le gesta incredibili dei personaggi. Perdendo il suo originario e stretto contatto con il luogo d'origine e con il gruppo sociale in cui è sorta, la leggenda tende ad assumere un significato più generico, non di rado confondendosi in tal caso con le fiabe e con gli aneddoti. La leggenda metropolitana o urbana, come abbiamo visto, è una storia insolita e inverosimile, trasmessa di norma oralmente, che a un certo punto della sua diffusione ottiene larga eco nei media, con ciò ricevendo una qualche patente di credibilità. Fenomeno culturale assai diffuso, si chiama metropolitana o urbana non tanto per contrapposizione a una eventuale aneddotica di tipo rurale o provinciale, quanto

per il fatto che essa nasce e si diffonde nella civiltà moderna, più legata alla città che alla campagna.

Leggende rurali, agresti e metropolitane non mancano d'interessare i cibi e i loro usi. Se la cuoca ha le mestruazioni, la maionese impazzisce, e il pane lievita male? Per avere un buon caffè è vero che non bisogna lavare la macchina? Verità o solo leggende metropolitane?

Passiamo in rassegna alcune di queste leggende per capire quando e dove contengano un fondo di verità.

Leggende femminili, leggende lunari

Partendo dalla luna, è simpatico considerare alcune delle molte leggende metropolitane che riguardano il cibo, chiamando in causa anche la donna. Una relazione tra cibi, donna e luna risale alla notte dei tempi quando la donna raccoglie i vegetali e con la cucina li trasforma in cibi più gradevoli. Una relazione che trova riscontro nella durata del ciclo delle fasi lunari che si avvicina a quello del ciclo mensile femminile. Al ciclo femminile e in particolare al momento più visibile della mestruazione fanno riferimento diverse leggende di cucina sulla lievitazione del pane e sulla maionese.

Il lievito naturale o madre è una complessa associazione di lieviti e batteri, con infinite varietà di risultati. Vi sono lieviti buoni e lieviti cattivi e ogni lievito ha le sue caratteristiche. Ogni casa aveva il suo lievito che dava al pane o alla pizza lievitata il suo particolare aroma, e per questo il “pane vero” era solo quello della propria casa o del proprio paese. Quando il lievito degenerava e si alterava, conferendo alla pasta un'eccessiva acidità o aromi e sapori anomali e indesiderati, bisognava rinnovarlo, ma al tempo stesso dare una spiegazione di questa impurità attribuendo l'anomalia a influssi maligni, oppure alla sua manipolazione da parte di una donna ritenuta impura perché mestruata.

Leggenda antica quella dell'impurità femminile, che risale a tempi biblici, e alla quale era anche attribuita la credenza che le donne