

L'inferno è una fettina al burro

Due chiacchiere con Giorgio Donegani: tra donne, ricordi e soprattutto cibo, luogo di incontro ancestrale diventato luogo di scontro moderno

di ANTONIO PASCALE

Gioorgio Donegani è un tecnologo alimentare, si occupa di cibo, ha scritto parecchi libri sul tema, frequenta convegni, media (la radio soprattutto) e ci tengo a sottolineare che è molto simpatico; voglio dire, mette di buon umore, è un vero saggio, che come sappiamo non è quello che col dito puntato ci indica la strada, ma è quello che ti spinge a riflettere sul perché cammini (e male) su questa strada. Insomma, il saggio vero ti responsabilizza, il falso saggio ti deresponsabilizza. Abbiamo fatto due chiacchiere sul cibo, (felice) luogo di incontro ancestrale diventato purtroppo luogo di scontro moderno.

Se chiudi gli occhi qual è il primo cibo che ricordi?

Mi metti subito in crisi...

Dai, prova!

Ok, mi sono venuti in mente due cibi, praticamente in simultanea. Come mi capitava quando, in preda ai primi turbamenti preadolescenziali...

Sognavi il cibo?

No, le gemelle Kessler: bellissime e inseparabili. Mi sarei fidanzato con tutte e due, e invidiavo Don Lurio che almeno le aveva vicine.

Ahia! Sei tu che metti in crisi me. Con le Kessler, dico. Le ricordo anche io ed ero più piccolo di te, ci consoliamo col cibo?

E vabbè, allora: la faraona alla panna e la fettina di vitello al burro si sono subito materializzate nei miei ricordi, l'una vicina all'altra.

Che sensazioni provi?

Suscitano in me sensazioni ugualmente intense ma opposte, contrastanti: il buono e il cattivo, il paradiso e l'inferno, la gioia e la tristezza, l'amore e l'odio. Era sempre la mia mamma a prepararmele, e non dubito che avesse in mente solo il mio bene nel cucinarle, ma com'erano diversi gli effetti che sortivano dentro di me... Effetti che, probabilmente, hanno in qualche modo contribuito a indirizzare anche professionalmente il mio rapporto con il cibo da adulto.

Ok, spiega.

«L'uomo mangia, l'animale si nutre», scriveva ai suoi tempi Jean Anthelme Brillat-Savarin, e le sue parole guidano tuttora il mio operare nel campo dell'educazione alimentare.

E che cos'era per te la faraona alla panna? Nutrimento?

Da bambino non sapevo nemmeno che cosa volesse dire «nutrirsi»... No, era amore allo stato puro: la mangiavamo solo a Natale e aveva il sapore dei regali, ma ancora di più dell'affetto dei nonni, del papà, dei miei fratelli, e naturalmente della mamma che ora non è più in grado di cucinarla. E poi il nome farao-





NEL CIBO GIORGIO DONEGANI CERCA LA RISPOSTA A UNA DOMANDA CRUCIALE: È MAI POSSIBILE CHE TUTTO CIÒ CHE È BUONO FACCIA MALE? E AL CONTRARIO: DAVVERO PER STARE BENE SI DEVE SACRIFICARE IL PIACERE DELLA TAVOLA?

na: sapeva di nobile, di cibo da re, rimandava all'antico Egitto che studiavo alle elementari (allora si chiamavano così). Con la panna poi...

E l'inferno della fettina?

All'opposto, la fettina di vitello per me incarnava (e in effetti di carne sempre si trattava) la mortificazione del piacere: il dovere di nutrirsi, contrapposto al gusto di mangiare.

Anche il concetto di mortificazione del piacere mi rimanda a qualcosa in comune: chierichetto?

Non proprio: diciamo che da piccolo credevo di credere (cantavo nel coro delle voci bianche della parrocchia) e la fettina, a pensarci oggi, la vivevo incon-

sapevolmente come una punizione meritata, un modo per espiare il piacere peccaminoso che provavo mangiando il «dolcefrutto».

Dolcefrutto? Che è? Non me lo ricordo.

Era quella che oggi si sarebbe chiamata «merendina».

Ah, certo, le merendine di una volta...

Siccome alle merendine destinavo segretamente parte delle manchette: un vero peccato di gola, poi la sofferenza della fettina mitigava il senso di colpa.

Ma per le merendine?

Sì, e per le strane sensazioni che provavo pensando ad Alice ed Ellen, ai baci appassionati e agli abbracci (allora non

L'AUTORE

Antonio Pascale Scrittore, autore televisivo e da 28 anni ispettore agrario presso il MIPAF. Ha scritto molti libri, ha vinto (un tempo) molti premi. Si concentra su troppe cose nel tentativo di capire i fili che uniscono le varie trame del mondo. E intanto il tempo passa e le trame, inesorabilmente, sfuggono.



immaginavo ci potesse essere altro) con i quali avrei voluto avvolgerle.

Capisco...

Ho fatto un conto: 1560.

Cioè, le volte che hai pensato alle Kessler?

No, più o meno il numero delle fettine di vitello che mi sono trovato davanti dai 5 ai 14 anni. Tutte uguali, tristi nell'aspetto, insignificanti nel sapore e soprattutto impossibili da deglutire: masticavo, masticavo, masticavo. Ma niente: a mandarle giù proprio non ce la facevo. E intanto diventavano fredde, con quella disgustosa patina grigiasta che si formava sulla superficie per il rapprendersi del burro.

La fettina, a pensarci oggi, la vivevo inconsapevolmente come una punizione meritata, un modo per espiare il piacere peccaminoso che provavo mangiando il «dolcefrutto».

Mi sembra un notevole contrappasso...

Ero arrivato al punto di sputare il boccone senza farmi vedere e di nascondere nella bocca dei leoni di legno che fungevano da gambe del tavolo in salotto. Ho molto apprezzato che la mamma, trovando poi i resti disgustosi dei miei pasti nella bocca dei leoni, non me ne abbia mai fatto cenno per non umiliarmi. Ma ho anche capito, crescendo, perché da un certo punto in poi avesse iniziato a somministrarmi una medicina dal nome ugualmente umiliante di «acutil fosforo».

Quindi, riepilogando...

Insomma: la mamma, la faraona alla panna e la fettina al burro. Chissà se anche da questo non sia scaturito il mio in-

teresse per il cibo, alla ricerca di risposte al dubbio amletico, direi al dilemma esistenziale: è mai possibile che tutto ciò che è buono faccia male? E, al contrario: davvero per stare bene si deve sacrificare il piacere del cibo?

Allora, aspetta, perché alla fine di questa intervista dobbiamo sciogliere il dilemma. Visto che ne hai fatto (e così proustianamente) cenno, come sei arrivato al tuo lavoro e in cosa consiste?

Ricordo ancora la delusione dipinta sul viso dei miei genitori quando, finita la terza media, manifestai la volontà di frequentare il liceo artistico. Avevo una passione per Bruegel il vecchio e alle partite di calcio preferivo i pomeriggi passati a disegnare con la sanguigna.

Che aveva di sbagliato il liceo artistico?

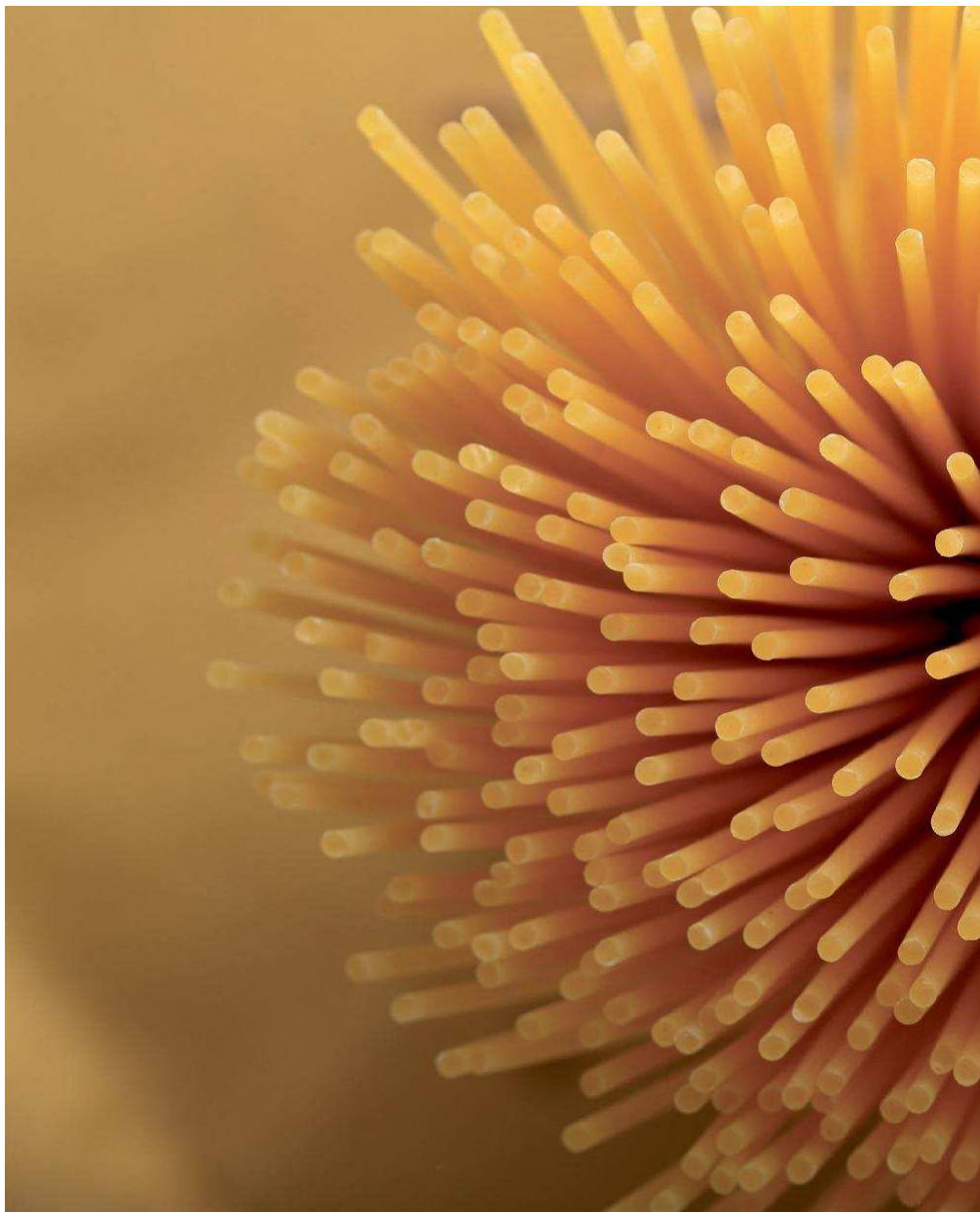
«Ma è la scuola dei drogati!». Per non infierire mi astenni dal proporre il conservatorio (adoravo il flauto) e tentai con qualcosa di più classico, anzi, il classico per eccellenza: «Mi piace scrivere, un po' ci riesco, che ne dite del liceo classico?». «Non ti dà niente. poi ti ritrovi senza nemmeno un pezzo di carta per lavorare». Abbassai le armi: «Avete ragione: ditemi voi che cosa mi piacerebbe fare». «Il perito chimico, come il papà!».

Dai, niente male, certo la chimica con la droga... All'epoca non c'era ancora *Breaking Bad*.

E fu l'inizio di una bella esperienza: anni caldi, materie tutto sommato interessanti, e alla fine il massimo dei voti alla maturità (portando però italiano come prima materia).

Ok, il pezzo di carta ce l'avevi...

Infatti, grazie al «pezzo di carta» e al buon voto arrivarono subito offerte di lavoro (erano tempi diversi), ma ci avevo preso gusto a studiare e per l'università avevo le idee chiare: non volevo proseguire con la chimica, ma iscrivermi a una facoltà che mi permettesse di spendere tutto quello che avevo imparato, volevo un corso di studi che trattasse di qualcosa che mi piaceva, e che fosse frequentato prevalentemente da ragazze.



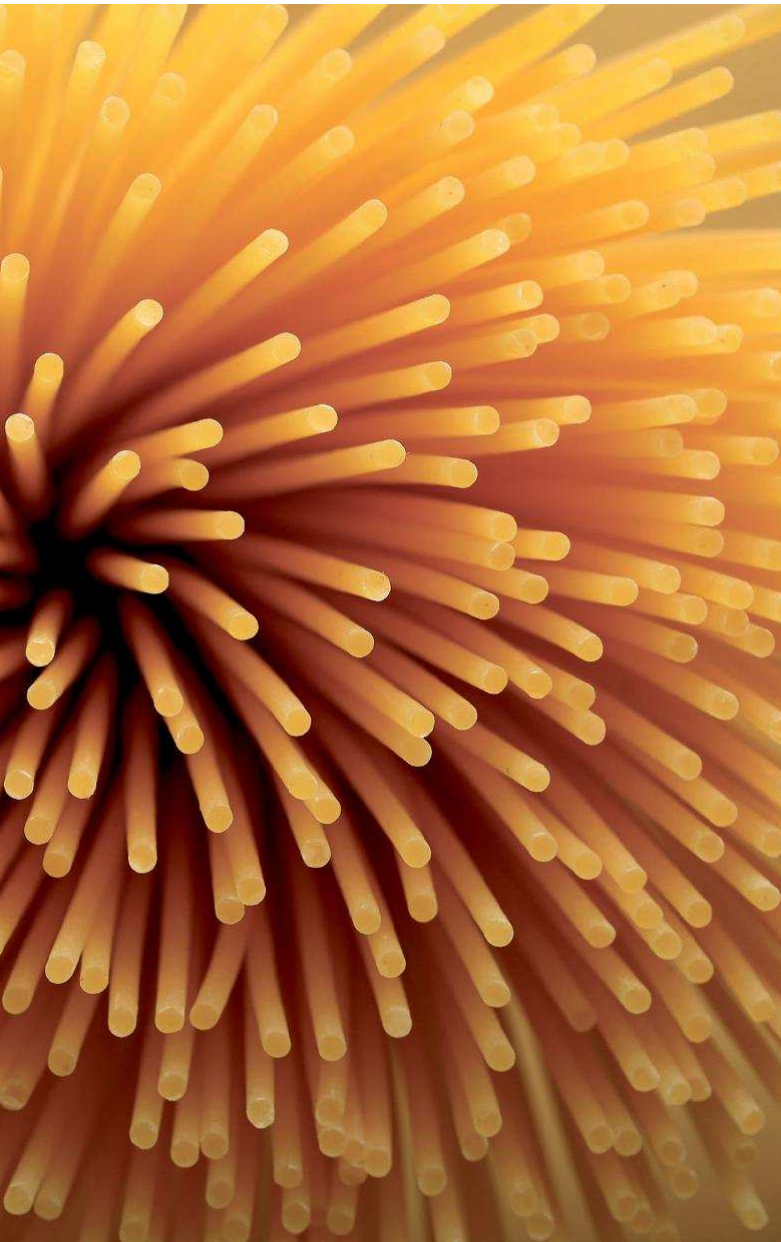
Un lascito delle Kessler, diciamo...

Sai dopo aver fatto le elementari in classe maschile, le medie in classe maschile, ed essere stato nell'unica classe solo maschile alle superiori, sentivo la necessità, diciamo, di un confronto di genere...

Sì, capisco, poi sempre di formule

chimiche si tratta. Risultato?

Risultato: scienze delle preparazioni alimentari. Tantissima chimica, ma anche molte altre materie interessanti, come la microbiologia – ho sempre trovato affascinante il mondo «invisibile» nel quale siamo immersi – la fisiologia della nutrizione, l'economia, la botanica... E tutto centrato sul cibo, per il quale, ab-



bandonata finalmente la fettina di vitello al burro, erano cresciuti di pari passo l'interesse e la passione.

Vabbè, dimmi anche delle donne, dai: ho capito subito che Kessler e cibo vanno insieme...

Gli anni dell'università furono quelli del mio primo grande amore che, co-

me noto, non si scorda mai. Con Flavia iniziai a viaggiare per il mondo: le isole Azzorre, il Guatemala, il Messico... Io e lei, da soli, in viaggi che duravano mesi (sempre i tre delle vacanze estive), durante i quali mi accorgevo di imparare dal contatto con le persone persino di più di quanto riuscissi a fare studiando sui libri.

In viaggio mi accorgevo di imparare dal contatto con le persone persino di più di quanto riuscissi a fare studiando sui libri

Donne, viaggi e...

E scrittura: insieme ad altri studenti fondammo un giornale dal titolo per quei tempi azzardato: *I quaderni di controinformazione alimentare*.

Donne, viaggi e controinformazione alimentare.

Trattavamo temi scomodi, come il rapporto tra la mafia e il mercato delle arance liofilizzate (il direttore fu minacciato e costretto a dimettersi), parlavamo di consumerismo (una brutta parola che per fortuna ormai non si usa più) facendo test di qualità, analisi sensoriali, letture critiche di etichette, ci occupavamo di sicurezza alimentare, di nutrizione.

E poi?

Sempre durante l'università inciampai in quello che poi sarebbe diventato il mio lavoro per i successivi quarant'anni: l'insegnamento. Per contribuire alle spese mi ero candidato come supplente in alcune scuole. Allora non c'erano esuberanti nel personale. Al contrario, i presidi non potevano andare tanto per il sottile nel selezionare il personale supplente. E fu così che mi trovai improvvisamente catapultato nel mondo della scuola. E che scuola! Fui chiamato a insegnare, io ventiduenne, in una scuola per maestre d'asilo...

Un contrappasso felice...

Al di là dell'entusiasmo del momento, decisi che l'insegnamento sarebbe stato la mia strada: lo è stato e lo è ancora oggi. Di scuole ne ho girate tante, in quarant'anni: ho insegnato educazione tecnica nelle scuole medie, merceologia e igiene degli alimenti nelle superiori, educazione alimentare all'università, rendendomi conto ogni giorno di più di quanto il rapporto con i giovani fosse vitalizzante.

E qui hai iniziato a mettere su percorsi educativi sui temi del cibo?

È del 1985 il mio primo libro, che si intitolava *Impariamo a mangiare*, al quale tre anni dopo fece seguito *Il cibo in cartella*, pensato per i più piccoli. E da quei tempi non ho mai smesso: educazione, alimentazione, comunicazione.

Vedo che la comunicazione ritorna spesso...

Ho scoperto il gusto di comunicare attraverso la radio (sono affezionatissimo a Radio Popolare di Milano, Radio 24 e Radio2 RAD), un mezzo che amo e che per me è sempre stata quella cantata da Finardi. Negli ultimi anni, poi, ho deciso di provare a fare un passo avanti (o meglio di lato) nella mia professione, entrando in rapporto ancora più diretto con il mondo della produzione e della distribuzione del cibo.

Hai l'orto sul balcone?

No, non mi sono messo né a coltivare né tantomeno a trasformare o vendere prodotti. Ho stretto relazioni con chi lavora nel settore primario, nell'industria alimentare, nel mondo della ricerca, in quello della distribuzione, cercando un obiettivo comune: benessere diffuso e sostenibile.

Sembra che i due concetti siano nemici, invece no?

No infatti. Ho iniziato a collaborare con chi ha sposato l'idea coraggiosa di un'agricoltura nuova, un'agricoltura che veda il progresso tecnologico e scientifico come uno strumento indispensabile per accordare, come mai non si è riusciti in precedenza, qualità e quantità. E ho cercato di contrastare il fiorire e il diffondersi di luoghi comuni, stereotipi che oggi più che mai annebbiano ogni capacità critica.

E allora abbiamo iniziato con le gioie alimentari e con le punizioni, e ora, dopo questo tuo racconto pieno di vita e passione, affrontiamo quella domanda che ti facevi da bambino? Sciogliamo il dilemma? È mai possibile che tutto quello che piace fa male?

Il cibo è e deve essere un piacere che, attraverso i sensi, coinvolge la relazione, il gusto di stare insieme, di condividere, di conoscere e conoscersi. Il cibo è scoperta, è tradizione, è ritualità, comunicazione, amore: tutti elementi che contribuiscono a quel sentirsi bene con lo spirito, che si riflette positivamente anche sul benessere fisico

Assolutamente no, anzi, con gli anni e con gli studi mi sono convinto del contrario: non esiste un alimento che sia veramente sano se non è anche buono.

Aspe', come? Vitamine, omega 3...

Tornando a Brillat-Savarin, è certamente vero che mangiare non è soltanto nutrirsi e che il cibo ci dà molto di più di quanto serve al nostro corpo per non ammalarsi. Il cibo è e deve essere un piacere che, attraverso i sensi, coinvolge la relazione, il gusto di stare insieme, di condividere, di conoscere e conoscersi. Il cibo è scoperta, è tradizione, è ritualità, comunicazione, amore: tutti elementi che contribuiscono a quel sentirsi bene con lo spirito che si riflette positivamente anche sul benessere fisico.

E la questione circonferenza addominale?

Accanto al «cosa» si mangia, ha enorme importanza il «quanto». «È la dose che fa il veleno», sosteneva Paracelso, e questa sua osservazione assume un significato particolare se la riferiamo al cibo, in un momento come quello che stiamo vivendo, dove troppo spesso, anziché credere alla verità basata sull'evidenza scientifica, si preferisce abbandonarsi a una sorta di «pensiero magico».

Spiega questo concetto di pensiero magico...

È un pensiero che divide gli alimenti in «velenosi», totalmente da evitare, e «salvifici», capaci di miracoli anche in dosi omeopatiche. Oggi si grattugia più zenzero che Parmigiano, la curcuma tinge di giallo persino il latte del mattino,

la quinoa è protagonista delle riviste di cucina... Per contro, c'è chi definisce un «veleno» la farina bianca, chi demonizza la carne, chi guarda al formaggio e al salame come se fossero armi letali.

Invece no?

Guarda, con un consumo pro capite di circa 28 chilogrammi di pasta all'anno, a cui aggiungere altrettanti di pane, 7-8 chili di pizza e una quantità imprecisata di altri prodotti da forno, gli italiani sono il secondo popolo più longevo al mondo (dopo i giapponesi). Sì, proprio noi, che viviamo nel regno indiscusso dei salumi e dei formaggi.

Quindi tu dici che nelle opportune quantità, pane, salumi e formaggi...

Mi è capitato spesso, in questi ultimi anni, di ripensare con affetto alla mia nonna Giuseppina e a come era buona la torta che mi preparava: farina, uova, latte, burro e zucchero. Mi voleva bene la nonna, e io a lei, dolce anche più della sua torta. Non potrei sopportare oggi di vederla additata come la peggiore delle avvelenatrici di bambini: mi propinava tutti i «veleni bianchi» in una miscela micidiale, e con l'aggiunta delle uova che – si sa – sono «piene di antibiotici», e di quel concentrato di grassi «cattivi» che è il burro.

Quindi il pensiero magico che poi oggi passa come quello della tradizione è contro nonna Giuseppina?

Sì, voglio dire, il pensiero magico è quello che diffonde il credo nelle diete aberranti del gruppo sanguigno o dell'alimentazione paleolitica. Quello che eti-



chetta alcuni alimenti come il male assoluto e svuota il cibo...

Svuota? Cioè?

Guarda l'incredibile successo del cibo «senza» (senza glutine, senza lattosio, senza zucchero, senza uova, senza sale, senza... senso). Non è difficile comprenderlo: è un pensiero semplice, immediato, che rassicura e deresponsabilizza (se sono grasso la colpa è dell'indice glicemico, non mia che prendo l'ascensore anche se abito al pianterreno) e, soprattutto, è affascinante perché «nuovo». Insomma, ha tutti gli attributi per trovare terreno fertile in una società in crisi come la nostra.

E che modo hai trovato nei tuoi corsi per combattere le semplificazioni alimentari? Cioè, hai dei punti cardinali?

1) CHE C'È DENTRO? Le parole d'ordine sono: «semplice» e «naturale», cioè pochi ingredienti e niente additivi inutili, come i coloranti o gli esaltatori di sapidità che servono a «dare il trucco» a materie prime scadenti.

2) COME È STATO PRODOTTO? Oggi il rispetto dell'ambiente e di principi etici fondamentali tra chi produce e chi consuma non sono più degli optional...

3) DA DOVE VIENE? Lo sbandierato «km 0» è uno slogan senza senso, ma non ha senso nemmeno acquistare arance o uva fuori stagione che vengono dall'altra parte del mondo.

4) COME VA CONSERVATO E PREPARATO? Perché impegnarsi tanto a cercare la qualità se poi la roviniamo in casa, con una conservazione o magari una cottura sbagliate?

Va bene, per finire questa chiacchierata pensa a noi lettori come bambini. Ecco, che cosa ci diresti per farci apprezzare il cibo?

Il cibo è un bene prezioso, un tesoro da rispettare e proteggere. Oltre ai sapori dolce o amaro, acido o salato, il cibo può condurci a riscoprire il gusto per la diversità, il rispetto per la fatica, il piacere della solidarietà, e magari, lo azzardo, a sentirci di nuovo orgogliosi nell'essere definiti «buoni come il pane». ■