

*Niente merendine confezionate,
solo il pane come merenda, anche se si era ricchi!*

*Da un piatto inclinato, appoggiato in equilibrio sopra a una
forchetta, mescolato con un po' di sale,
si raccoglieva il buonissimo olio, non contraffatto,
verde e denso, con i pezzi che andavamo staccando
dalla rosetta, e si mangiava seduti
una merenda sana somigliante a un gioco...*

Storie parallele di italiani attorno al tavolo da pranzo dalla fine degli anni 50 a oggi, da quando il cibo delle feste ricorrenti, Natale, Pasqua, o quello dei cambi stagionali, era una specie di calendario dei sapori. La trasformazione delle nostre abitudini attraverso racconti di convivialità, tradizioni e nuove mode attorno al cibo. Dalla merenda pomeridiana con pane e ingredienti semplici e naturali alle merendine confezionate, cariche di nuove sostanze.

La memoria nel racconto di una bambina cresciuta in un ambito borghese si intreccia con quella di un'altra, nata sotto la collina dei Parioli in quella baraccopoli romana che venne poi abbattuta per far posto al Villaggio Olimpico, nel 1960. Le due bambine poi, diventate grandi, si incontrano e condividono scelte e politica nei mutamenti sociali dei primi anni 70, mentre le abitudini alimentari, dopo l'avvento di Carosello,

cominciano, nel bene o nel male, a livellarsi e assomigliarsi in tutti gli ambienti sociali.

Il cibo diventa sempre più business durante gli anni 80 e 90, viene utilizzato come status symbol, e la convivialità si unisce anche al mondo della Moda. Racconti di giornalisti del fashion business e del cinema si uniscono alle riflessioni dell'autrice, assieme a una raccolta di ricordi delle merende dei suoi amici "over 50" su Facebook.

Attraverso questa raccolta di memorie, qualche considerazione, senza pretese e con leggerezza, su quanto è accaduto in mezzo secolo di storia alimentare in questo Paese, e non solo.

Oggi il privilegio e la ricchezza sono rappresentati dal poter mangiare prima di tutto cibo sano, cibo contadino, possibilmente non quello del supermercato, e in maniera misurata e dietetica.

Le famiglie sempre più raramente si radunano compatte attorno alla tavola e il mangiare è un mezzo per uscire da casa e incontrare altri. Attraverso il cibo e le sue problematiche siamo ora proiettati nella globalizzazione più negativa per la nostra salute e per l'Ambiente, ma cultura alimentare significa anche apertura verso realtà diverse dalle nostre e verso la riscoperta di ogni identità regionale e nazionale.

Un testo del sociologo Domenico de Masi racconta le vicende della Pizza, simbolo italico per eccellenza

I giornalisti: Antonio Mancinelli per la Moda (caporedattore *Marie-Claire*), Gloria Satta per il Cinema (caporedattrice spettacoli *Il Messaggero*).

Conclude il libro un articolo gentilmente concesso dal WWF con un elenco di dieci consigli per un'alimentazione sostenibile.

La bambina del Campo Parioli è Anna, una mia amica storica.

Pistacchi e noce moscata

anni 50 e 60

Lunghi tavoli in fila tra un salone e l'altro e tovaglie rigorosamente bianche, ricamate, con sopra un'immensità di bicchieri, posate luccicanti e piatti dal bordo dorato, attendevano ogni Natale un clan di numerosi parenti e molti, molti bambini eccitati per i regali e tenuti a freno dalle rispettive governanti.

Grande tavolata, grande albero di Natale, grande presepe con grandi statuine, per Natali oversize a casa dei nonni, con un numero minimo di trenta partecipanti.

I regali si ricevevano dopo pranzo e quindi i bambini scalcavano nervosamente sotto le sedie aspettando impazienti la fine delle portate, o parlavano, ma poco e a voce bassa, o ridevano tenendosi le mani sulla bocca per non fare chiasso e non disturbare il nonno a capotavola.

Poche cose ci interessavano su quei grandi vassoi argentati che ci passavano accanto, accompagnati dagli immacolati guanti bianchi di Ottorino, quelle non ordinarie che si mangiavano solo lì e una volta l'anno.

La galantina di pollo, per esempio, accomodata a strati in un'unica fila in mezzo alla gelatina traballante attraverso cui s'intravedevano sfogliette di pistacchio. E chi li mangiava mai i pistacchi? Nemmeno sapevamo come fossero fatti! Perciò erano davvero una presenza inaspettata quegli spicchietti verdi tra il mosaico rosa di carne di pollo e prosciutto cotto, e ognuno di noi ne contava il numero sul proprio piatto. Qualche ragazzino della nostra età in quegli anni forse mangiava la morta-

della con i pistacchi, noi no, perché il nonno diceva fosse fatta con la carne dei somari...

Sotto la gelatina trasparente quei pistacchi, incastonati nella Galantina di pollo all'aroma di noce moscata, erano come cibo esotico per noi bambini, ci distoglievano dall'impazienza di alzarci da tavola. Ricordo bene questa parola "noce moscata" nel tono di voce di mia madre che la nominava come fosse qualcosa di molto speciale, un ingrediente segreto della nonna, da usare per occasioni eleganti.

La ritrovavamo anche nelle palline verdi di ricotta e spinaci spolverate di parmigiano, buonissime e dolci nel loro letto di burro fuso. Questi ravioli verdi ci piacevano per la forma e il colore e nulla sapevamo della composizione esatta, si mangiavano e basta, buoni ma sempre troppo pochi! Erano tre, quattro, cinque al massimo, depositati sul nostro piatto da pinze arabesche col finale a conchiglia.

«Ottorino, mi dai un altro raviolo?».

«Intanto mangia questi, e poi ripasso!», diceva con un sorriso, mentre gli luccicava il dente d'oro come i bottoni dorati della giacca candida. Ma Ottorino, il maggiordomo, ben istruito dai genitori di ognuno, non ripassava mai. Bisognava lasciare ai bambini un po' di fame per la pasta ma soprattutto per la carne.

Le indimenticabili micro polpettine, i ravioli verdi del Natale che si scioglievano deliziosamente in bocca, precedevano la pasta fatta in casa dalla cuoca.

Le tagliatelle per i più piccoli erano con il ragù rosso, quelle degli adulti avevano altri colori, più sbiaditi. Sicuramente roba di funghi, tartufo, o pesce. E solo ai bambini molto piccoli veniva permesso di infilare l'angolo del tovagliolo nel colletto per non schizzarsi di sugo, gli altri dovevano stare ben attenti e composti, con il tovagliolo sulle ginocchia. L'inizio del pranzo era interessante, il seguito sempre meno e interminabile, non ricordo bene i particolari, fino al momento in cui il nonno concedeva il permesso di alzarsi per mettersi in fila, dal più piccolo al più grande, davanti all'ultimo salone chiuso a chiave, dove ci aspettavano i regali. In questa occasione ci si accorgeva che i grandi, gli adulti, stavano troppo a lungo seduti per mangiare.

Sono nata in casa, in un palazzo ottocentesco color cotto rosso e ho vissuto là, in Via Pasquale Stanislao Mancini, Roma, fino ai 5 anni di età. Non sono tanti i ricordi, ma alcuni molto vivi, come la prima finestra da cui mi sono affacciata per guardare fuori da quella grande casa.

Era grande anche la cucina, con un tavolo al centro, quelli col marmo sopra, una credenza con i vetri, e fornelli scuri. Tutto mi sembrava scuro in quella stanza dove entravo raramente. Mi pare di ricordare un pavimento di graniglia grigio mentre non ricordo affatto le piastrelle alle pareti, ci saranno state?

Una porta si apriva su un ballatoio vetrato che si affacciava sul cortile e collegava le altre stanze di servizio. In una, la lavanderia credo, c'era un ripiano con dei sacchetti in carta paglia marroncina, odorosi e pieni di pezzetti di radica saponaria dove affondavo le mani. Insomma, nella cucina, chiusa tra il ballatoio e un corridoio, non entrava molto sole e non luccicava come quelle di oggi. Ricordo però distintamente questa prevalenza di grigio-nero, e gli odori un po' affumicati in contrasto con la stanza accanto, al profumo di bucato pulito.

Un pomeriggio di dicembre, nella cucina illuminata dalla luce elettrica, tepore e vapore... mia madre e una donna vestita con larghe gonne nere attorno ai fornelli e qualcuno che mi aiuta a scrivere una letterina alla Befana: "Cara Befana, vorrei un cucciolo come Nerina (che era il barboncino del calzolaio di via Giambattista Vico, dove passavo ogni giorno con la mia *Fräulein* prima di salire al Pincio)..." e intanto guardavo la

grande cappa sopra i fornelli accesi, da cui sarebbe dovuta scendere la Befana con il mio cagnolino.

Gran trambusto a un certo punto, non capisco... e poi vedo dentro un secchio della roba nera arrotolata: «Cos'è?».

«È un Capitone!».

Parola nuova. Capitone, come uno che capisce, mi dicono, e intanto mi spingono fuori dalla cucina. Capitone, capitone, capitone... ripeto saltellando.

Molti anni dopo iniziarono puntuali, alla cena per la vigilia di Natale, i racconti di mia madre sulla tragica vicenda del povero capitone:

«L'abbiamo messo nell'aceto per spellarlo meglio, ma poi quando l'abbiamo preso era ancora vivo, s'era sbiancato e faceva un verso così... hiii hiiii» e lì mia madre ripeteva quel verso strano, come una civetta che stride sommessamente. Un racconto dell'orrore, povero capitone spellato quasi vivo, con gli occhi strabuzzati dall'aceto.

Ovviamente non l'ho mai mangiato in quelle cene del 24 sera, stranamente esonerata.

L'altro giorno sono andata a comprare il pane di Terni in uno degli ultimi alimentari di zona sopravvissuto ai supermercati, gestito da umbri carini e simpatici.

«Che lo vuoi il Capitone?».

«Nooo!», grido di raccapriccio. E la commessa mi guarda stupita.

Poi esco e mi torna in mente per qualche secondo la filastrocca: *Capitone, Capitone, Capitone... hai capito? Capitone, Capitone...*

