



L'era degli ortoressici

Si sta diffondendo un male subdolo e paradossale, che alcuni hanno chiamato *ortoressia*. Consisterebbe nell'eccesso di divieti alimentari legato a delle ossessioni salutiste. In genere queste ultime si fondano su teorie di tipo scientifico o su precetti «alternativi». Presentano un solo inconveniente, ovvero quello di sconfinare nella nevrosi e di recidere la relazione intuitiva, olfattiva e gustativa con l'alimentazione, a favore di un sistema di regole stabilite solo sul piano razionale.

La rivoluzione verde (cioè l'applicazione del sistema industriale in agricoltura) ci ha sradicati in maniera così violenta dai nostri rispettivi territori e dalle loro culture, da gettare alcuni di noi (specialmente gli abitanti delle grandi città globali) in uno stato d'animo di grande disorientamento. Complici i problemi di salute che trovano la propria origine proprio nella scarsa qualità del cibo (adulterato e impoverito), molti si aggrappano come ad un'ancora di salvezza a degli elenchi di inflessibili raccomandazioni, che seguono per una settimana o per diversi anni, talvolta in modo schizofrenico. I casi più eclatanti riguardano le diete low-fat o di sole carote, poi c'è chi pesa gli alimenti cercando di comporre improbabili puzzle di nutrienti, chi fa la dieta dissociata (il nome dovrebbe già insospettire), e chi si imbottisce di integratori, compresi gli oli di fegato di squalo dell'antartico....

Quello che manca invece, è la cultura alimentare e gastronomica, più viene a mancare e più cresce il numero degli ortoressici. Ma in cosa consiste una cultura alimentare e perché la ritengo importante? In buona sostanza, si tratta della sapienza relativa al modo migliore per alimentarsi in un dato ecosistema, massimizzando i benefici apportati dai cibi disponibili in natura e minimizzando gli sforzi per accedere a questi ultimi, senza perdere di vista la sostenibilità. Infatti, se il nostro modo di cibarci avesse compromesso la sopravvivenza dell'ecosistema stesso, ci saremmo dati la zappa sui pie-

di. Quando ancora non c'era la globalizzazione. Quando dovevamo davvero contare sulle risorse locali.

È così che i millenni hanno forgiato quelle che chiamo culture alimentari.

Che senso ha allora oggi ricercare una «dieta ideale»? Forse questa ricerca corrisponde per noi ad una ricerca di fede. Questo lo dico perché quando si parla di cucina con una vecchia, molte delle sue affermazioni sono sentenze senza appello. È tanto interessante quanto divertente notare la fede profonda, mistica ed assoluta che ciascuna anziana ripone nelle sue ricette. La mente razionale ci porterebbe a prenderle per pazzie, perché «se due verità assolute coesistono, allora o non sono assolute, o una delle due è falsa». È qui che ci sbagliamo. Perché la fede è una componente essenziale quanto l'amore, in agricoltura e in cucina. Se la nostra mente non può concepirlo, allora interroghiamo il nostro cuore.

Nell'era dell'informazione, abbiamo la fortuna strabiliante di venire a contatto con culture antiche e profonde estremamente diverse tra di loro. Aniché rinnegare la loro potenza, per poi andare a cercare altrove, in uno scientismo superficiale o nelle mode new age i nostri guru, non potremmo chiedere al nostro cuore di aprirsi al sincretismo? Non potremmo riporre contemporaneamente la nostra fede in ognuna delle verità assolute delle nonne? E lasciarle coesistere nelle nostre pratiche, nei nostri campi e nelle nostre dispense, lasciarle germogliare e fecondarsi a vicenda senza interferire con la mente?

Questo richiede una solida determinazione ed il coraggio di tuffarsi. Dobbiamo dare per buoni dei saperi che non sono sempre dimostrati scientificamente, e al contempo indagare, investigare, chiedere, incamerare sensazioni e informazioni, per lucidare la nostra personale bussola alimentare, stregonesca. Per ritrovare, ciascuno dentro di sé, la saggezza fondamentale che circonda la sacralità dell'atto alimentare. ●

