

occasioni



PER CHI ODIAMO LE DIETE

La spesa da fare e da evitare



Michael Pollan
"Manuale dell'onnivoro"
(Ill. di Maira Kalman,
trad. di Livia Signorini)
Adelphi
pp. 230, € 24

GIANFRANCO MARRONE

Chi è l'onnivoro? È uno che cerca di darsi dei limiti, costrizioni, divieti. Potrebbe mangiare tutto ma se lo impedisce per darsi un tono, una faccia, un'identità. È lo strano destino della specie umana, quello di crearsi dei tabù alimentari, religiosi o meno, ma anche di ogni singolo individuo che, alla fin fine, ha sempre qualcosa che si rifiuta, più o meno platealmente, di mangiare.

Sembra che da un po' di tempo in qua la cosa abbia acquisito però una diversa colorazione. Accanto alle popolose tribù vegetariane, vegane, pescetariane, fruttariane, crudiste e simili, si sta sviluppando un altro tipo di rifiuto del cibo, di carattere più salutista e politico, con un occhio alla qualità della vita e un altro ai (pochissimi) padroni mondiali del cibo. Dai quali guardarsi, con le spalle, lo stomaco. Il problema non è la volontaria astensione da alcuni cibi per forme varie di penitenza o di protesta, distaccandosi così dai piaceri della tavola, ma, anzi, quello di cercare di preservarli, tali piaceri, da chi, facendo finta di esaltarci, in realtà ce li sta sottraendo.

Lo spiega con una specie di manifesto gastropolitico quel food writer d'eccezione che è Michael Pollan, giornalista di punta, scrittore e docente a Berkeley, autore di libri importanti come *Il dilemma dell'onnivoro* (2006), *In difesa del cibo* (2007), *Cotto* (2014). Questo libretto, insieme delicato e durissimo, era uscito in USA nel 2009 col titolo *Food rules* e da noi tradotto l'anno successivo con un titolo non azzeccatissimo: *Breviario di resistenza alimentare*. Viene ripresentato adesso da Adelphi con un altro titolo ancora, *Manuale dell'onnivoro*, più pertinente, arricchito dai disegni di Maira Kalman che ne ridicono in forma iconica i principali contenuti.

L'argomentazione di Pollan è stringente: l'uomo, appunto, è per natura onnivoro, e nessuna dieta, pur riducendo per cultura le sostanze ingerite ad alcuni ingredienti (i grassi degli inuit, i carboidrati degli amerindi, le proteine dei masai etc.) ha mai creato problemi di salute o di nutrimento. L'unico regime alimentare che - non per una qualche specifica sostanza ma per il suo insieme - risulta dannoso è il nostro: è la dieta occidentale, la quale «consiste in molti cibi lavorati e carne, molti grassi e zuccheri, molti cereali raffinati, molto di tutto tranne frutta, verdura e cereali integrali», generando arcinote malattie: obesità, diabete di tipo 2, disturbi cardiovascolari, cancro. Come dire che le nostre magnifiche sorti e progressive ci hanno condotto dinanzi a un vicolo cieco a dir poco mortifero.

Le regole del cibo evocate nell'edizione originale costituiscono la risposta tranciente di Pollan a questa nostra condizione gastronomica, dove è soprattutto l'industria, indirizzata a un mercato sempre più numeroso e avido, a proporci cibi, dice l'autore, fraudolenti, malfatti, falsamente nutrienti e saporiti. Più che norme stringenti, si tratta di consuetudini antiche, di pillole di saggezza che i nostri antenati ben praticavano ma che la dieta occidentale ha del tutto cancellato. Pollan ne elenca un'ottantina. Alcune delle quali sono presto dette: evitare zucchero, fruttosio e dolcificanti vari, o cibi che ne imitano altri (margarina per burro); mangiare invece verdure e frutta... Altre di queste regole sono meno ovvie: lasciate perdere ciò che la bisnonna non riconoscerebbe come alimento, cibi che contengono più di cinque ingredienti, prodotti dove c'è scritto "magro" o "senza grassi", cibi pubblicizzati in tv, cereali che cambiano il colore del latte, pietanze preparate in posti dove è necessaria la cuffietta... Andate piuttosto in cerca di cibi colorati, bevete l'acqua degli spinaci, amate le spezie, vanno bene le patatine fritte ma allestite da voi... Il principio chiave è quello per cui il cibo migliore è quello meno lavorato, in cui il passaggio dalla natura alla cultura è più breve.

Un libro da comodino, o meglio da dispensa, da tenere accanto mentre si cucina o, meglio ancora, quando si va al supermercato, o forse giusto per evitare di andarci. E se proprio ci volete andare, al supermercato, evitare di acquistare le cose che stanno al centro (iperlavorati e conservati) e tenetevi ai bordi, dove invece stanno i freschi. Non si sa mai. —

© RIPRODUZIONE RISERVATA

PER CHI AMA IL CINEMA

Anatomia di un capolavoro



Quentin Tarantino
"Perché è divertente"
(trad. di Sara Bilotti)
minimum fax
pp. 326, € 20

STEVE DELLA CASA

L'intervistatore gli chiede quando e come ha pensato di collegare tra loro i vari personaggi di *Pulp Fiction* e Tarantino, fresco del successo a Cannes, risponde come solo lui sa rispondere: *Pulp Fiction* lavora su una serie di coppie, tutti sono una coppia per tutto il cazzo di tempo. Comincia con Tim Roth e Amanda Plummer, poi passa a Sam Jackson e John Travolta, poi a John Travolta e Uma Thurman, poi a Bruce Willis e la tassista, poi a Bruce Willis e Maria De Medeiros. E solo quando diventano una squadra che saranno in grado di fare qualsiasi cosa. Le circostanze li rendono una coppia. Tutto qui. Il film che ha rivoluzionato la storia del cinema, il film che ha inventato un nuovo modo di raccontare, il film che ha avuto lo stesso effetto che nel 1959 ebbe il primo Godard di *Fino all'ultimo respiro* (autore amatissimo da Quentin, che ha chiamato la sua società *Band à part* proprio come l'omonimo film del regista francese) diventa nel racconto che ne fa Tarantino la cosa più semplice del mondo, un susseguirsi di relazioni di coppia. Non c'è dubbio: il grande talento di Quentin Tarantino non è solo come dirige i film, ma come li sa poi raccontare.

Perché è divertente, appena uscito da *Minimum Fax*, è una raccolta di interviste curate da Gerald Peary che è azzeccata fin dal titolo. Infatti le interviste che rilascia Tarantino sono spettacolo a loro volta, perché l'autore di *Pulp Fiction* riesce a condividere con i suoi interlocutori il suo enorme entusiasmo per il cinema che ha amato (i film di azione italiani, quelli di Hong Kong, ma anche la Nouvelle Vague e molti, molti altri) e che ha riportato non come citazioni testuali, ma riprendendone lo spirito e trasportandolo nella sensibilità contemporanea. Pochissimi degli spettatori che hanno decretato in tutto il mondo il successo di *Bastardi senza gloria* o di *Django Unchained* sanno che il primo è ispirato a *Quel maledetto treno blindato* di Enzo G. Castellari e che quell'italiano che appare nel secondo è un certo Franco Nero, che nel 1966 era stato il Django originale. Sono film in cui il modello è fatto intuire, ma che possono essere goduti (e lo sono stati tantissimo) anche da coloro che non sanno assolutamente chi sia Castellari e che non hanno mai visto il vecchio *Django* diretto da Sergio Corbucci. Di quel film Tarantino conserva lo spirito, non la forma; la polpa, non la buccia.

E questa sua capacità di giocare con il passato per fare un cinema completamente nuovo (la stessa che Godard proponeva facendo fare a Jean-Paul Belmondo le stesse mosse che faceva Humphrey Bogart e dedicando il suo *Fino all'ultimo respiro* alla Monogram, gloriosa casa produttrice di noir americani di serie B) esce limpidamente da tutte le tante interviste. Ad esempio, quando a Terry Gross racconta perché *Bastardi senza gloria* può essere considerato un western anche se ambientato nella seconda guerra mondiale: «Ho intuito che la resistenza *apache* sarebbe stata una metafora meravigliosa per i soldati ebrei americani che agivano dietro le linee nemiche contro i nazisti, perché gli indiani Apache sono stati in grado, con duecento coraggiosi, di combattere per decenni gli spagnoli, i messicani e la cavalleria statunitense. Erano grandi guerrieri, grandi combattenti della resistenza». E ha della politica una visione tutta sua. Odi i nazisti, odi i razzisti, e questo è evidente, ma odia anche la cultura woke, come conferma a James Hoberman: «credo di essere un liberale. Sicuramente non sono un conservatore, e sicuramente non un repubblicano. La maggior parte delle persone, quando si schierano da una parte o dall'altra, non dipingono con un pennello piccolo ma con un cazzo di rullo e trasformano tutti in mammolette liberali o fascisti pro dittatura». E sul cinema del passato ha le idee molto chiare, come spiega a Michel Ciment: «Non mi considero solo un regista, ma un uomo di cinema che ha un tesoro cinematografico immenso a cui attingere. Posso prendere le gemme che mi piacciono, stravolgerle, dar loro una nuova forma, mettere insieme cose che non sono mai state accostate prima». Un demiurgo, insomma, che guarda al passato per lavorare sul futuro. Nessun altro lo sa fare come lui, come Quentin Tarantino. —

© RIPRODUZIONE RISERVATA

BELLI DA VEDERE

Un'antologia di icone visive del Natale dalla radice sacra alla evoluzione profana, che ancora convivono: da un Vangelo del X secolo istoriato in avorio e pietre preziose a "Untitled (Nativity)" di Keith Haring, alla copertina dell'album "Last Christmas" degli Wham!. Una narrazione che pesca ovunque, fra pubblicità, giocattoli, film. E accanto alle opere d'arte antiche e contemporanee trovano spazio anche le decorazioni. Oltre alle immagini, tre brevi saggi: lo storico dell'arte David Trig scrive su "La Natività. La nascita di Cristo e le tradizioni natalizie", la storica dell'alimentazione Sam Bilton tratta le tradizioni culinarie e Dolph Gotelli spiega lo sviluppo della tradizione di San Nicola dal terzo secolo a Babbo Natale
Phaidon - Marsilio Arte
pp. 240, € 40

