

• ZIBALDONE

razionale. Il meccanismo ormonale differente porta la donna a evitare i conflitti e a fermarsi per capire che cosa l'altro sta pensando. Non è una vera e propria paura dello scontro, ma l'interesse per una nuova forma di "relazione". Naturalmente ci sono le dovute eccezioni, anch'io ho conosciuto donne che hanno preferito tagliare un'amicizia piuttosto che cercare un dialogo chiarificatore.

Cervelli empatici o cervelli sistematici? Chi possiede una specializzazione in una delle due direzioni, mostra quasi sempre una notevole carenza nell'abilità opposta. E' una questione di ormoni: l'attrazione delle due diverse modalità tende a ricostituire l'unità delle due tendenze, è una manifestazione psicofisica dalla quale è difficile venir fuori.

Questo breve e sintetico quadro delle caratteristiche maschili e femminili trova un fedele e straordinario riscontro nella grafologia, espressione "meccanica" della nostra personalità. Nel libro di Lidia Fogarolo l'analisi comparativa delle grafie di personaggi famosi conferma le teorie biologiche e comportamentali degli stessi. Centinaia sono gli esempi grafologici riportati nel saggio e un esempio, scelto tra tutti, è il temperamento di grande intuito, del tutto imponderato di John Lennon, che viene fortemente attratto e completato dalla "gelida" compagna Yoko Ono.

Il saggio di Lidia Fogarolo, di grande attualità e molto interessante, è scorrevole e presenta un linguaggio accessibile anche ad utenti non specializzati nella materia.

LIDIA FOGAROLO

Grafologia e sessualità

Graphè, 2015

pp. 205, euro 19,50

Un romanzo insolitamente poetico

DI VELIA VITI



Il romanzo in versi, di Lodovica San Guedoro, "D'Argolo e Ginevra trasgressive le avventure", è un'opera di poesia, ma di una poesia freschissima e divertentissima, che scivola in gola come un vino delizioso, tanto la sua lingua e le imprese dei suoi protagonisti sono ammalianti e trascinanti. Ambientato nei mitici anni '70, li fa rivivere con tutta la loro esaltante carica ideale, così spesso tradita da libri e film

di poco slancio. Un ritmo incalzante, martellante, vibrante, lo pervade tutto, dall'inizio in Campidoglio, dove Argolo e Ginevra "s'impalmano reciprocamente", e la fine nella campagna toscana, dove i due fuggono abbandonando, in un sol colpo, città, università e genitori... A ogni passo la loro trasgressività genera esplosioni che liberano energia gioiosa, felicità, beffa. Valga da esempio la buffonesca e arguta tirata della protagonista a cospetto del garage scovato in un cortile del romano Monteverde vecchio, dopo un'estenuante ricerca di domicilio persino nei conventi: "Non v'è al genio italico inciampo, ostacolo non v'è che sua vitalità su-

perba fermar possa," osservò Ginevra, l'occhio al tetto ancor sospeso, "il pagano tempio in chiesa, la chiesa in casa, di antico sepolcro la ruina in fondamenta per un borgo, sempre colui adattando iva e sempre ancora va. Or questo garage è a noi davanti, che, via via nei secoli mutando, in ultimo a un grazioso pied-à-terre vien somigliando. Chi tal artistica evoluzione non ammirerebbe, chi non ammirerebbe la trovata?! Non siamo peregrini, la sfida raccogliamo e ad abitarci senza tentennare andiamo!"

"**Ho difeso l'originalità dell'opera**," ha scritto all'editore Felix Krull una giurata del Viareggio, "ma i libri segnalati alla giuria erano tanti (...) Se tutti gli editori fossero come Lei, anche la produzione sarebbe migliore (...)"

Non solo alla creatrice di quest'operina incantevole, vada, dunque, il nostro plauso e la nostra ammirazione, ma anche al suo editore!

LODOVOCA SAN GUEDORO

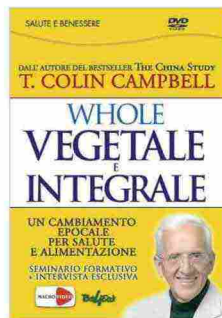
D'Argolo e Ginevra trasgressive le avventure

Felix Krull Editore, 2015

pp. 162, euro 17,56

Ripensare la scienza della nutrizione

DI GIULIA SIENA



Quella intrapresa da T. Colin Campbell è una vera e propria crociata a favore della nutrizione, cominciata - a livello editoriale - qualche anno fa con "The China Study", un caso editoriale da oltre 100mila copie. Il famoso scienziato statunitense, ormai celebre per aver rivoluzionato, con le sue teorie, il modo di intendere il cibo e la salute, con questo nuovo libro "Whole. Vegeta-

le e Integrale" parte da un concetto fondamentale, ovvero la necessità di riconoscere che l'alimentazione sia la chiave di volta del sistema sanitario. Pubblicato da Macro Edizioni, "Whole. Vegetale e Integrale" vuole sottolineare l'importanza di una dieta vegetale e per scardinare credenze e teorie ormai radicate nella società contemporanea. Eppure, come sottolinea lo stesso Campbell nell'introduzione del suo libro, abbiamo già nelle nostre mani le chiavi per la salute, il benessere e la longevità ma, come accade spesso alla cultura occidentale, questa chiave viene fatta sparire e la verità viene mistificata. L'ago della bilancia, nella decisione di vivere secondo i dettami della dieta vegetale e integrale, sono i protagonisti dell'informazione e del sistema sanitario che, invece di permettere ai consumatori di capire il sistema, fanno in modo di confondere e spingere per i tanti e inutili prodotti industriali. Il sistema sanitario si schiera, così, a favore della "tutela" della malattia e non in difesa della salute. T. Colin Campbell manda al mondo un nuovo avvertimento: le scelte alimentari non sono più solamente questioni personali, le abitudini legate al cibo hanno e avranno ripercussioni sulla nostra salute e sul tutto il pianeta. Per questo è

necessario battere nuove strade e trovare nell'alimentazione vegetale il punto di arrivo per una dieta varia, adatta al nostro organismo e rispettosa del mondo che ci ospita.

T. COLIN CAMPBELL

Whole

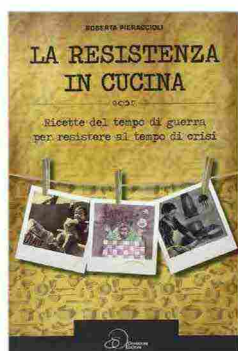
Vegetale e integrale

Macro, 2015

pp. 320, euro 18,50

I sapori della storia

DI IVANA CIPPITELLI



Ci fu un tempo in cui il consommé non esisteva più, almeno nel lessico italiano depurato – secondo l'autarchia linguistica del fascismo – dai forestierismi: esisteva tuttavia l'equivalente denominazione "brodo ristretto". Pochi anni dopo, l'Italia in guerra si accorgeva di come "ristretto" fosse diventato tutto il cibo, soggetto alle pesanti limitazioni delle tessere annonarie con tutto il tragico

contorno (dal mercato nero agli orti di guerra) che qualche foto d'epoca riesce appena a tramandare. Venne la guerra e venne la Resistenza, vennero libri in cui si parlava di resistenza come di «quella battaglia quotidiana che ognuno era chiamato a combattere per sopravvivere in quel periodo difficile» e, in tale accezione, il sostantivo comparve anche nel titolo di un libro del 1943, "La cucina italiana della resistenza".

Nella prefazione de *La resistenza in cucina*, Roberta Pieracciolì riporta il parere che Lunella De Seta (autrice, nel 1942, del testo "La cucina in tempo di guerra") espresse, condannando chi si atteggiava a martire nel convivere con la carne razionata, invitando a meditare «sulla grande verità che si vive benissimo di soli vegetali»: se al giorno d'oggi l'orientamento vegano o vegetariano è una libera scelta, all'inizio degli anni Quaranta era una necessità, e non certo un'opzione liberamente selezionabile, la riduzione della carne a favore dei vegetali, con riviste come "La Donna Fascista" che celebravano il pranzetto autarchico e l'emancipazione dalla schiavitù del filetto di carne. La rinuncia all'inutile e dannoso filetto contemplava, invece, la preparazione di ottimi broccoli in salsa bianca, di qualche altro piatto povero e si poteva anche prevedere la presenza del dolce... crème caramel sì, ma senza latte e senza uova. Alla fine dell'operazione di cottura delle verdure, l'acqua non andava buttata via, ma riutilizzata (i termini riutilizzo e ricupero sono un po' il filo conduttore dell'intero volume) come base per minestre e simili. Comincia così, da minestre e minestrone e primi di ogni genere (dalla "Farinata di Argia", intitolata alla nonna dell'autrice, fino al "Brodo di guerra"), un appassionante viaggio in cinquanta ricette per ripercorrere la storia di ieri.

ROBERTA PIERACCIOLI

La resistenza in cucina

Ouverture Edizioni, 2014

pp. 174, euro 12,00