

[Il libro](#)

L'arte del cibo consapevole

L'associazione Mac-carroni manda alle stampe un leggìo dell'evo moderno

«**Mac-caroni.** L'arte del cibo consapevole» (Arti Grafiche Stibu, Urbania, 2025), oltre 350 pagine, decine di ricette della tradizione popolare dai cereali al pane, dall'olio al latte e formaggio, carne, legumi, pesce povero, erbe selvatiche e aromatiche, vini. Un messale da leggìo in italiano, inglese e tedesco. Il che gli conferisce un sentore di manuale che però non intacca il suo spirito profondo. Quel Mac con la M siffatta è uno sberleffo all'esotico Mac Donald, mac-caroni è un ritorno alle origini ancestrali: mangiatori di pasta, italiani «maccaroni» per irridarli, come in altre versioni «pizza e mandolino». Lo hanno realizzato, con vari contributi anche istituzionali, quelli dell'associazione omonima, denominatisi «gruppo di affezionati curatori della buona tradizione del cibo», con sede in località Porta Cella Molino Arcavata 5, in Urbania, là dove svolta il fiume ... A scelta. E' un esperimento alchimistico con pietra filosofale in fondo? O una grossa conchiglia anch'essa con perla incorporata nei recessi dei paginoni scrit-



Anna Faggi al Mulino della Ricavata, sede dell'associazione Mac-caroni

ti? Nell'uno o nell'altro corno del dilemma, ecco il tesoro: «In un piatto assapori il gusto della festa e il suono delle campane, il brusio della piazza e le voci conosciute del vicinato. La preparazione di pietanze tradizionali dà fiato agli strumenti musicali che rimandano suoni, odore di buono ed echi di paese». Una autentica visione del mondo. Una concreta concezione della vita. Perché non allegare alle oltre 300 pagine anche un «libriccino delle ore» tascabile con questo mantra da recitare e da meditare nel momento in cui ti poni davanti al fuoco dei fornelli su cui scoppiettano gaie le poetiche scintille del ciocco acceso, le «monachine scintillanti

e belle che il camin nero inghiotte ...»? Se sei fedele a quanto dici, gli ingredienti non potranno che essere quelli elencati, di nome e di fatto. «Mac-caroni» segna il passaggio da una tradizione orale a una scritta, tra spirito della parola tramandata e materia della ricetta che resta, sempre necessariamente un gradino al di sotto della purezza ideale del verbo. Più che un libro di ricette un testo di filosofia «consapevole» su piatti «non consumati da un vita frenetica». Il tutto in piena consapevolezza e totale adesione di chi sfoglia. La frenesia è di chi clicca non di chi sfoglia.

Franco Bertini

© RIPRODUZIONE RISERVATA