

> di Alberto Tampellini

# IL MENÙ PER I RICOVERATI IN OSPEDALE A SAN GIOVANNI NEL 1930

Oggigiorno molti di noi sono un po' ossessionati dalla ricerca di alimentazioni alternative per motivi salutistici o etici. Si va dai vegetariani ai vegani agli amanti delle cucine esotiche (in particolare di cibi come il *sushi* e il *tofu*) e soprattutto si ritiene che per una vita sana, oltre giustamente a praticare attività fisica, sia necessario nutrirsi di cibi poco calorici e tendenzialmente insipidi, mettendo al bando carne, salumi, formaggi, latte, grassi, zuccheri, sale, vino ed alcolici in genere. Sovviene alla mente quanto scriveva Pellegrino Artusi, nel suo famoso libro *La scienza in cucina e l'arte di mangiar bene* (pubblicato nel 1891 – Capitolo *Alcune norme d'igiene*), a proposito dell'alimentazione degli ipocondriaci: “Il vitto per essi è una pena, non solo per la scelta de' cibi; ma ora temendo di aver mangiato troppo, stanno in apprensione di qualche accidente, ora volendo correggersi con astinenza eccessiva, hanno insonnia la notte e sogni molesti”. Le carni rosse, e specialmente quella di maiale, vengono poi attualmente considerate particolarmente nocive alla salute, a differenza di quanto sosteneva il nostro concittadino Giulio Cesare Croce che, ne *L'eccellenza et trionfo del porco*, così scrive: “E questo è più chiaro che il cristallo, che in quella casa dove s'ammazza il porco si sguazza tutto l'anno”. Inoltre, i consigli di medici e dietologi per mantenere una forma fisica ideale ci piovono ossessivamente addosso da tutte le parti (giornali, riviste, televisione, *social media* e così via). Ma, come è noto, *Tempora mutantur et nos mutamur in illis*. Infatti, in periodi di fame e di miseria diffuse, una pronunciata pinguedine, specialmente nei bambini, era considerata un sintomo visibile di benessere e di una vita agiata, mentre ora, in tempi di fitness imperante, viene stigmatizzata come uno dei più grossi pericoli per il mantenimento di una buona salute. Insomma, tutto il contrario di quanto si dice accadesse nel leggendario Paese di Cuccagna o di Bengodi. La nostra selettività nella scelta dei cibi ritenuti più salutari è un fenomeno che ha visto una crescita notevole negli ultimi de-

CONGREGAZIONE DI CARITA' di S. GIOVANNI in PIEDICETO	
TABELLA DIETETICA PER I RICOVERATI	
Tutti i giorni - colazione : caffè e latte	
DOMENICA	Pranzo : Pasticina di semolino in brodo Lesso di manzo Cena : Uovo di manzo
LUNEDI'	Pranzo : Riso con fagioli Pancetta fratta Cena : Minestrone
MARTEDI'	Pranzo : Pasticina in brodo Lesso di manzo Cena : Castagne lesstate
MERCOLEDI'	Pranzo : Risotto asciutto Salame Cena : Salsiccia
GIOVEDI'	Pranzo : Pasticina in brodo Lesso di manzo Cena : Uovo
VENERDI'	Pranzo : Suppa con fagioli Mancuà fratte Cena : Pecorino
SABATO	Pranzo : Mancuani al ragù Salame Cena : Riso con brodo di verdura

Tabella dietetica per i ricoverati dell'anno 1930

cenni e che è figlio, oltre che di una maggiore presa di coscienza rispetto alle qualità e caratteristiche degli alimenti dei quali ci nutriamo, anche delle mode del momento (il già ricordato *sushi* e i preparati a base di soia), nonché del relativo benessere di cui ancora parzialmente godiamo nella nostra Italia in decadenza e piena di problemi; un benessere in tono minore rispetto al passato, ma che tuttora ci consente di essere molto più schizzinosi dei nostri nonni. È pur vero che il regime di vita vegetariano fu praticato fin dall'antichità da alcuni filosofi come, ad esempio, Pitagora. Nella *Vita di Pitagora* scritta da Porfirio (sec. III d. C.) si legge infatti che egli “osservava a tal punto pratiche di purità, e rifuggiva dal contatto con i morti o con chi impartiva la morte, da non astenersi soltanto dal cibarsi di animali, ma non ammetteva neppure la vicinanza di macellai e di cacciatori”. In epoca cristiana ed in tempi più vicini ai nostri, tale regime alimentare poteva altresì essere prescritto a religiosi che prendevano voti particolari o praticato da persone con propensioni ascetiche; oppure veniva osservato dalla popolazione in genere, chierici e laici, durante determinati periodi dell'anno come la Quaresima, che poneva fine agli eccessi gastronomici (non sempre reali, a volte solo sognati) del Carnevale. Ma durante le guerre e le carestie qualsiasi cibo si riuscisse a trovare era considerato una benedizione del Cielo. Si dice infatti che, negli anni più duri della Seconda Guerra Mondiale, non si vedessero molti gatti in giro (e c'era anche chi mangiava i topi...). Sempre in relazione a tempi ‘di magra’, anche se non di guerra, riferisce inoltre quanto segue lo scrittore di umili origini Mario Bianconi (nato a Bologna nel 1886), nel suo libro *Trent'anni di officina* (seconda edizione, Bologna 1959, p. 28), ricordando i tempi della sua infanzia e i cibi preparati dalla nonna Adelaide: “Era lei che preparava il mangiare in cucina, ma si trovava sempre in angustie come doveva fare le parti a tavola. Una sera nel togliere la vecchia teglia di terra dal fornello il fondo si staccò e l'umidino per la cena prese fuoco. La vedo ancora smorta

d'angoscia, bruciarsi le dita ossute delle mani tremolanti per tentare inutilmente di salvare qualche cosa. Poveretta! Si trattava della cena dei *suoi uomini*. Ricordo anche la minestra disgustosa che d'inverno cuoceva nel brodo fatto d'ossa spolpate di maiale: aveva l'odore e il sapore di sego; però lei ne ricavava un po' di grasso che poi le serviva da condimento. Del resto quelle ossa erano una specie di antipasto per noi. Difatti le lasciava in fondo alla pentola tirata in disparte su un angolo del focolare; e lì, noi ragazzi tutti intorno con nostro padre, ad affondarvi le mani per toglierle su e succhiarle ancora calde. È inutile dire che in casa nostra il cane non c'era".

Ovviamente, la concezione ipersalutistica dell'alimentazione oggi in voga si applica vieppiù agli ammalati ed in particolare alle persone ricoverate negli ospedali. Ma non è sempre stato così. Nell'Archivio Storico Comunale di San Giovanni in Persiceto [Amministrazione degli ospedali riuniti di San Giovanni in Persiceto, tit. I, Atti amministrativi 1928-'35] sono infatti conservati i menù riservati ai ricoverati dell'anno 1930. Vediamoli nel dettaglio.

“Congregazione di Carità di San Giovanni in Persiceto – Tabella dietetica per i ricoverati e mentecatti. Tutti i giorni colazione: caffè e latte.

Domenica pranzo: pastina di semolino in brodo, lessato di manzo. Cena: umido di carne.

Lunedì pranzo: pasta con fagioli, pancetta frita. Cena: risotto asciutto.

Martedì pranzo: pastina in brodo, lessato di manzo. Cena: formaggio.

Mercoledì pranzo: risotto asciutto, salame o frutta. Cena: patate lessate.

Giovedì pranzo: pastina in brodo, lessato di manzo. Cena: umido di carne.

Venerdì pranzo: riso con fagioli, formaggio pecorino o pesce. Cena: insalata di fagioli.

Sabato pranzo: maccheroni al ragù, salume. Cena: pasta con brodo di verdura”.

Segue poi un'altra tabella dietetica più completa riportante anche i grammi delle porzioni consigliate.

“Tutti i giorni colazione: surrogato caffè gr. 10, latte gr. 300, zucchero gr. 20, pane gr. 150.

Lunedì pranzo: riso o pasta gr. 60, fagioli gr. 30, lardo (per condimento) gr. 15, pancetta frita gr. 50, pane gr. 150, vinello gr. 200. Cena: risotto asciutto gr. 120, lardo o pancetta (condimento) gr. 25, pane gr. 150, vinello gr. 200 .

Martedì pranzo: pastina in brodo (pasta gr. 60, brodo gr. 400), lessato di manzo gr. 120, pane gr. 150, vinello gr. 200. Cena: formaggio gr. 80, pane gr. 150, vinello gr. 200.

Mercoledì pranzo: risotto asciutto gr. 120, pancetta o ragù per condimento gr. 25, salume (mortadella) gr. 35-40, pane gr. 150, vinello gr. 200. Cena: patate lessate gr. 250, pane gr. 150, vinello gr. 200.

Giovedì pranzo: pastina in brodo (pasta gr. 60, brodo gr. 400), lessato di manzo gr. 120, pane gr. 150, vinello gr. 200. Cena: umido di carne con patate gr. 300, pane gr. 150, vinello gr. 200.

Venerdì pranzo: riso con fagioli (riso gr. 60, fagioli gr. 30), lardo o pancetta per condimento gr. 15, formaggio pecorino o baccalà gr. 80-70, pane gr. 150, vinello gr. 200. Cena: insalata di patate e fagioli gr. 250, pane gr. 150, vinello gr. 200.

Sabato pranzo: maccheroni gr. 140, ragù per condimento gr. 30, salume gr. 35-40, pane gr. 150, vinello gr. 200. Cena: pasta in brodo di verdura gr. 50-60, pane gr. 150, vinello gr. 200.

Domenica pranzo: pastina in brodo (pasta gr. 60, brodo gr. 400), lessato di manzo gr. 120, pane gr. 150, vinello gr. 200. Cena: umido di carne con patate gr. 300, pane gr. 150, vinello gr. 200.

N. B. – Nei periodi propizi nelle cene del mercoledì e venerdì i cibi di cui alla tabella vengono sostituiti con frutta cotta o fresca nel quantitativo di grammi 350 di mele o pere cotte o di grammi 250 di uva. Nelle solennità civili e religiose il trattamento abituale viene migliorato con l'aggiunta di frutta o di dolci e di gr. 200 di vino puro. Tutte le domeniche ad ogni ricoverato viene dato un sigaro toscano, ed alle ricoverate donne qualche caramella o frutta (arancio, ecc.)”.

Che dire, a confronto dei parametri odierni sicuramente sconcerta la presenza nel menù di cibi come la pancetta frita, il lardo, i salumi e il vino. Impressiona poi particolarmente la concessione agli uomini del sigaro toscano nelle festività, visto l'ostracismo assoluto giustamente decretato oggi per il fumo, la cui nocività alla salute è infatti ormai pienamente, ed al di là di ogni dubbio, dimostrata dalla medicina. Sicuramente il ricorso a cibi grassi e particolarmente calorici era ritenuto utile a reintegrare le forze e le energie dei malati, come anche la concessione del “Vinello”. Peraltro, anche il summenzionato Artusi, pur precisando che “chi non esercita attività muscolare deve vivere più parco degli altri”, afferma: “Avvezzatevi a mangiare d'ogni cosa se non volete divenire incresciosi alla famiglia. Chi fa delle esclusioni parecchie offende gli altri e il capo di casa, costretti a seguirlo per non raddoppiare le pietanze”. E di certo nei menù ospedalieri persicetani degli anni '30 esclusioni se ne facevano poche, in ossequio al tradizionale detto *piglia il cibo con misura dai due regni di natura*.