

VareseNews

“Quando il fascismo dettava la dieta” e mangiare una banana era un gesto patriottico

Pubblicato: Sabato 12 Aprile 2025



Il ventennio fascista è stato esplorato dall'accademia in tutti i suoi risvolti. Ogni aspetto del regime è stato scandagliato con meticolosità e abbondanza di fonti. Poco però si è scritto sull'alimentazione e la cucina degli italiani durante la dittatura fascista. E non certo per una mancanza di fonti, essendo iniziata in quel periodo una ricca produzione editoriale in tema gastronomico. Il primo numero di *Cucina Italiana* risale al dicembre del 1929 e nel 1931 il *Touring club* pubblica la prima *Guida gastronomica d'Italia*, mentre i **futuristi** con **Marinetti** in testa pubblicano **Il manifesto della cucina futurista**. Il controllo del comportamento alimentare degli italiani rientrava dunque a pieno titolo nel totalitarismo e nella ideologia fascista.

LA DIETA ANTISANZIONISTA

“**Quando il fascismo dettava la dieta**”, scritto dallo storico **Enzo Rosario Laforgia** e pubblicato da “**People**”, analizza la propaganda che il fascismo portava sulle tavole degli italiani, insaporita con abbondanti dosi di **autarchia** e **sovranità** alimentare. La propaganda era la risposta del regime fascista alle **sanzioni** comminate all'Italia dalla **Società delle Nazioni** dopo l'invasione dell'Etiopia.

Mussolini nel suo *Discorso della mobilitazione* aveva dichiarato: «Alle sanzioni economiche opporremo la nostra disciplina, la nostra sobrietà, il nostro spirito di sacrificio». Di fronte all'assedio economico il regime aveva dunque deciso di «fare da sé», **l'Italia anche a tavola doveva «bastare a se stessa»**. Era arrivato «Il tempo della sobrietà» a tavola, in cucina e più in generale nella vita.

LA BANANA PATRIOTTICA



Le **massaie**, comprese quelle varesine, vennero mobilitate **al servizio della Patria e chiamate dal Duce in udienza a Palazzo Venezia**, il cuoco del re spiegava su *Cucina italiana* come e cosa si doveva cucinare durante le sanzioni. Si doveva risparmiare combustibile, cucinare poca carne e soprattutto non andava buttato via nulla. Dalle bucce di patate alle budella di pollo, fino all'olio della prima frittura, tutto doveva essere riutilizzato in cucina.

“**Lottiamo per la libertà**” riportava un titolo della *Stampa*. I giornali nazionali, controllati dal regime, erano il megafono di queste disposizioni che a vedere i titoli avevano qualcosa di identitario che andava ben al di là di una semplice difesa dalle sanzioni. Fu così che il regime fascista dettò la sua dieta a tutti gli italiani e **mangiare una banana**, frutto che proveniva dalle colonie, **divenne un gesto patriottico.**?

Il libro sarà presentato sabato 12 aprile alle ore 18 a Malnate nella sala consiliare in via De Mohr, intervengono l'autore Enzo Rosario Laforgia e il giornalista Michele Mancino.

[Michele Mancino](#)

michele.mancino@varesenews.it