VareseNews

“Quando il fascismo dettava la dieta”: la politica nel piatto degli italiani

Pubblicato: Martedì 27 Maggio 2025

L’alimentazione degli italiani durante il fascismo è un tema sorprendentemente poco esplorato dall’accademia. Il libro di **Enzo Laforgia**, dal titolo **“Quando il fascismo dettava la dieta”** (People) , indaga proprio questa zona d’ombra della memoria storica, smascherando miti e rivelando il legame profondo tra politica, ideologia e cibo. L’autore lo ha presentato a Materia Spazio Libero, con la moderazione del vicedirettore di *Varesenews* **Michele Mancino**.

La **cucina sovranista nasceva già nel 1935**, a seguito delle sanzioni della Società delle Nazioni per l’aggressione coloniale all’Etiopia. Il regime di Mussolini reagì trasformando il risparmio alimentare in un dovere patriottico. Le cucine si fecero trincee. **La propaganda imponeva ricette autarchiche** e ingredienti “italiani al 100%”. Il coinvolgimento familiare e l’istituzione del ministero della Sovranità Alimentare hanno dato a Laforgia l’idea di portare luce su questo passato dimenticato.

La cucina autarchica: tra conigli, karkadè e “insalata tricolore”

La chiamata alla sobrietà alimentare colpì una popolazione già duramente provata dalla crisi del 1929 e dalla politica monetaria della “quota 90?, finalizzata a portare a 90 lire il cambio con la sterlina. All’epoca, un italiano su tre era sottoalimentato, eppure il regime imponeva una dieta di guerra a chi già era abituato a digiunare: carne rossa una volta a settimana, promozione di polli, conigli, riso e pesce (mal distribuito e poco consumato). Il tè inglese fu sostituito con il karkadè, un fiore rosso che voleva

giustificare il colonialismo, e persino le parole straniere venivano bandite. Anche l'insalata russa diventava insalata tricolore, per "allontanare lo spettro bolscevico".

Così anche la propaganda linguistica si rafforzava: nel 1940, l'Accademia d'Italia, presieduta da Giovanni Gentile, pubblicava liste di parole "pure" da usare a tavola. Il cibo diventava così uno strumento ideologico, capace di rafforzare identità, esclusioni e illusioni.

L'autore ha un legame personale con questo passato. La madre nata nel 1928, cresciuta durante la dittatura fascista, è testimone diretta del mutamento del gusto e delle abitudini in funzione della politica. "Solo dopo la guerra, con un regalo del nonno imparò a cucinare bene" sorride l'autore. **Prima tutto era improntato a risparmio, riciclo, valorizzazione dei prodotti italiani.** La cucina era un dovere, non un piacere: un campo di battaglia morale.

Marinetti, la pastasciutta e l'avanguardia della dieta patriottica

Non è Mussolini il primo a fare dell'alimentazione un settore politico. **Filippo Tommaso Marinetti, con il suo Manifesto della cucina futurista del 1930**, proponeva addirittura di abolire la pastasciutta, accusata di rendere il popolo italiano "fiacco" e poco pronto alla guerra. Il corpo doveva essere funzionale alla patria: militarizzato.

In questo clima, anche la frutta diventava patriottica: le banane coltivate in Etiopia, su proposta di **Mario Calvino**, padre di Italo, venivano promosse come simbolo del successo coloniale. Il monopolio sulle banane durò fino al 1963, con una fine burrascosa: una Tangentopoli ante litteram, con centinaia di arresti e processi che smascherarono la rete affaristica dietro alla frutta "regia".

Colonialismo nel piatto: tra Tripolini, torta assabese e liquirizia "Taitù"

I riflessi coloniali nel linguaggio gastronomico italiano sono durati a lungo. “Tripolini” o “tripoline” per formati di pasta, “orecchie di elefante” per cotolette, “torta assabese” e persino una marca calabrese di liquirizia chiamata Taitù (nome dell’imperatrice etiope): tutte suggestioni africane, tracce mai rimosse dell’epoca coloniale.

Laforgia ricorda così che la cucina non è mai solo una questione di gusto, ma un riflesso profondo del potere, della memoria e dell’identità.

> La banana patriottica: quando il fascismo trasformò un frutto in propaganda

di Beatrice Carnevali