

Il mangiar saggio

I proverbi [dal latino proverbium: pro (avanti) e verbum (parola) o forse da proba (prova, saggio) e verax (verace, sincero)] hanno un'origine antichissima. Essi sono dei brevissimi riassunti di esperienze elementari che vengono ritenuti il frutto della vita e dello spirito di osservazione di tutti i popoli. Nei proverbi sono sintetizzate le leggi morali, civili, religiose e politiche che riguardano tutti i casi della vita della quale nutriti dall'esperienza ne esaltano i beni e censurano i difetti.

Il libro

Molti dei proverbi legati all'alimentazione tramandatici nel corso dei secoli, spesso racchiudono delle verità il cui significato riusciamo a comprendere solo oggi poiché sono aumentate le nostre conoscenze sulla composizione chimica degli alimenti, sulla fisiologia della digestione e sono notevolmente progredite le nostre conoscenze in tema di nutrizione e dietetica. Nel libro vengono raccolti numerosi proverbi, provenienti da tutta Italia, e ne viene analizzato il loro contenuto alla luce delle conoscenze più recenti, con un occhio rivolto però anche alla storia.

L'autrice

Gianna Ferretti è ricercatore presso l'istituto di biochimica della facoltà di medicina e chirurgia e docente presso la scuola di specializzazione in Scienza dell'Alimentazione dell'università di Ancona. Membro della Società Italiana di Biochimica e dell'Associazione Biologi Italiani Nutrizionisti è autrice di numerose pubblicazioni scientifiche.

La critica

*Chi avrebbe mai pensato di dare una veste scientifica ai proverbi? Si è sempre detto, è vero, che i proverbi sono la saggezza dei popoli, ma dall'esser saggi all'esser scienziati ce ne corre. È un po' l'eterna antinomia fra l'empirismo e la ragione. Che nei proverbi ci sia sempre stato un fondo di verità è risaputo. È un po' come il confronto tra l'antica medicina delle erbe e la moderna farmacopea chimica. **(Gianni Franceschi - L'Accademia Italiana della Cucina)** ...in maniera ben più divertente del consueto, ci porta a conoscere la storia, le qualità nutrizionali e il corretto utilizzo degli alimenti... didattico, ma accattivante il libro accosta la saggezza di un tempo alla scienza moderna. Una chicca da tenere in libreria. **(Cristiana Cassé - Verde Oggi)** Scritto con mano leggera e competente, si legge, come si usa dire per i best-sellers, tutto d'un fiato. Con il sorriso sulla bocca nel ritrovare vecchi detti. Detti sui quali, in verità nel passato non ci siamo mai soffermati più di tanto e per i quali, offrendosene oggi l'opportunità, condividiamo appieno le conclusioni, tutt'altro che scontate, degli autori. **(G.B.G. - Il bollettino S.I.N.U.)***