

**COLAZIONE E LETTERATURA: QUANDO L’ISPIRAZIONE NASCE**

**DAVANTI AD UN DOLCE E A UNA TAZZA DI CAFFÈ (O TÈ)**

A*lcuni tra i più grandi creativi trovano l’ispirazione alle prime luci del mattino, magari mangiando un dolce e sorseggiando una tazza di caffè …*

*Scopriamo quali sono gli scrittori mattinieri e cosa preferiscono consumare.*

*E come la colazione, il più poetico dei pasti, trova spazio nelle grandi opere,*

*dalle poesie di Prévert ai romanzi di Murakami.*

Quando nasce l’ispirazione? Per molti scrittori e grandi creativi del passato, il mattino è sicuramente il momento migliore. Svegliarsi alle prime luci dell’alba, mentre ancora il resto del mondo è sospeso in un limbo tra sogno e realtà, sembra accomunare molti indiscussi protagonisti della letteratura internazionale, come racconta un approfondimento a cura dell’ **Osservatorio AIDEPI-DOXA “Io comincio bene”**, nato per studiare l’evoluzione del primo pasto della giornata sia attraverso ricerche di mercato che grazie al contributo di esperti.

**Tra i “morning writers” si annoverano grandi scrittori come Hemingway, Goethe,Victor Hugo, Nabokov, Jack London e Kurt Vonnegut.** Per loro il momento dell’ispirazione arrivava con le prime luci del giorno, intorno alle sei del mattino.

Orario della sveglia posticipato di poco in avanti per **Gabriel Garcia Marquez, C.S. Lewis, Ray Bradbury, Leo Tolstoj o Thomas Mann**: scrittori accomunati dall’esigenza di scrivere con la piena luce del mattino. Ed è affascinante pensare che le indelebili pagine de “La Montagna incantata*”* e le storie ancestrali di “Cent’anni di solitudine*”* siano nate in una mattina come tante, intorno alle 10, magari dopo una colazione gustata con calma.

D’altronde, la luce delle prime ore del giorno avrebbe un effetto stimolante sulle attività cerebrali: sembra che le attività della corteccia frontale, sede della creatività, abbiano un picco appena svegli. Dal punto di vista psicologico pensare positivo è più facile all’inizio della giornata … e pensieri positivi conducono a risultati positivi.

**DOLCE O SALATO? CIOCCOLATO PER FLAUBERT E SALMONE PER EMILY DICKINSON.**

Non solo madelaine per **Proust**, a quanto ricorda la sua governante, Céleste Albaret, in un libro di memorie, lo scrittore amava consumare **due tazze di latte e caffè e due croissant.** Flaubert dedica invece parole di passione al cioccolato**:** *“Lo si schiaccia dolcemente tra lingua e palato, lentamente comincia a sciogliersi, bagna il palato e sfiora le tonsille, penetra nell'esofago accogliente e, infine, si depone nello stomaco, che ride di folle contentezza*”. E sembra che adorasse bere **una tazza di cioccolata fredda** per colazione, molto probabilmente aromatizzata con vaniglia e cannella, come riporta il *The Guardian* nella rubrica “Breakfast of champions” che raccoglie le ricette a colazione di grandi del passato.

**Colazione salata invece per Emily Dickinson**, per lei la scelta ricade su pane di segale e farina di mais con burro, oppure tostato con uova e salmone affumicato.

**Jane Austen**, accompagnava invece il suo tè con un sostanzioso “**pound cake**”, ovvero una sorta di “ciambellone” fatto con dosi generose di burro e zucchero.

**TÈ PER JANE AUSTEN, CAFFÈ PER HONORÉ DE BALZAC: COSA BEVONO I GRANDI SCRITTORI**

**Tè o caffè?** **Gli scrittori sembrano infatti dividersi tra questi due “partiti”.** Entrambe le bevande possono essere alleate del “risveglio creativo”: la teina aiuta infatti a mantenere la concentrazione, mentre la caffeina aumenta il livello di serotonina e stimola la memoria. Honorè de Balzac era un vero e proprio patito del caffè: quasi una droga per lo scrittore francese, che ne consumava fino a 50 tazze al giorno. **Del partito del caffè anche Marcel Proust, Gertrude Stein, Jonhatan Swift, Victor Hugo.** Non rinunciano invece alla confortevole e rassicurante **tazza di tè Jane Austen, Simone de Beauvoir, C.S. Lewis** e neanche **Immanuel Kant**. Arrivando ai contemporanei, il maestro del giallo **Stephen King** sembra essere un altro irriducibile della più inglese delle bevande.

**DAL PROCOPE AL GRECO: I CAFFÈ DEGLI ARTISTI**

Non si contano i caffè che hanno la parola “artisti” nella loro insegna, come ci racconta **Danilo Gasparini, docente** **di Storia dell’alimentazione all’Università di Padova.** Dal Greco al Florian, dal Procope al Pedrocchi, il caffè diventa il luogo di incontro e di confronto di intellettuali, artisti, scrittori, giornalisti. In Calabria e in Sicilia il meglio della narrativa meridionale - Alvaro, Sciascia, Brancati - era solita, in estate, recarsi al bar a fare colazione a base di granita di limone o di caffè. Il Decadentismo francese aveva eletto alcuni caffè e alcuni luoghi ideali dove incontrarsi e discutere davanti ad una colazione dolce. Ma ancora prima, Balzac e Zola trovavano nei locali quella varia umanità che ispirerà i loro capolavori.

Italo Svevo frequentava assiduamente i caffè letterari a Trieste, in particolare il Caffè degli Specchi, in Piazza dell’Unità d’Italia, dove si incontrava con intellettuali e artisti: il pittore Umberto Veruda aveva lo studio accanto ad un caffè.

Per non dire di James Joyce che trascorreva il suo tempo ai tavolini del Caffè Pasticceria Stella Polare, dove faceva colazione con il Presnitz, un dolce tortiglione di pasta sfoglia ripieno di frutta secca. Claudio Magris ha eletto, da tempo, lo storico caffè San Marco come sua seconda casa. E a leggere le memorie e i racconti di Arrigo Cipriani si ha la conferma che una colazione all’Harry’s Bar era prassi comune di artisti e attori, poeti, da Montale a Orson Wells. Il motivo?

 “*È proprio al mattino che una moltitudine di persone intente a fare colazione* ***offre uno spaccato straordinario di varia umanità e socialità*** *–* spiega Gasparini *- Avventori apparentemente soli ma in realtà accomunati da un rito, una sorta di sala di decantazione prima di essere travolti dalla quotidianità e dallo stress del lavoro. E l’artista osserva, annota, discute, chiacchiera: raccoglie materia importante per i suoi processi creativi, letterari e artistici, registra sensazioni, accende intuizioni e ispirazioni.* ***È luogo e contesto ideale quindi per stimolare processi e progetti di elaborazione culturale e artistica****. Un mix straordinario di spazio, tempo, coralità e socialità cangiante, cui non è estranea di sicuro la luce del giorno che arriva, che trionfa sulle tenebre della notte appena trascorsa, che illumina e accende. È il luogo in cui si celebra un rito quotidiano che introduce e quasi benedice la giornata, un rito propiziato da una mente sgombra e resettata, pronta a produrre, a elaborare e a creare.”*

**LA COLAZIONE PROTAGONISTA IN POESIA …**

L’aroma della moka, l’inconfondibile profumo dei biscotti preferiti, i piccoli gesti che compiamo a tavola al mattino, fanno della colazione un momento carico di poesia … ma se è vero che c’è tanta poesia a colazione, **c’è anche tanta colazione nella letteratura di tutti i tempi**.

Pensiamo alla  “**Prima colazione” di Jacques Prevert**, poesia sospesa fra la sensibilità crepuscolare del quotidiano e il verso breve, in cui caffè, latte, zucchero, insieme ai gesti quasi meccanici del mattino, sono i veri protagonisti e diventano parole fra due interlocutori silenziosi: “*Lui ha messo/ Il caffè nella tazza/Lui ha messo/Il latte nel caffè/Lui ha messo/ Lo zucchero nel caffellatte (…) E se n’è andato/ Sotto la pioggia/ Senza parlare/Senza guardarmi*.”

**Eugenio Montale** in “Verso Vienna”, il poetico racconto di viaggio da “Le Occasioni”, descrive una facciata barocca dal colore biscottato e dalle fattezze leggere, come un  dolce di albumi montato, ricordando da vicino l’immagine della colazione “*di schiuma e di biscotto e (…) tavole imbandite coperte di foglie e zenzero*”.

In questa disamina non possiamo non considerare **Giuseppe Parini e “Il Mattino”,** prima parte del poema di satira sociale antiaristocratica “ll Giorno”. Memorabile il risveglio del “giovin signore”, che si alza lentamente in tarda mattinata, e deve sciogliere un cocente dubbio, ovvero cosa gustare tra “il brun cioccolatte” e il meno calorico caffè, da preferire se il signore teme di prender troppo peso ed è oppresso da “noiosa ipocondria”.

**... E IN OPERE IN PROSA DEL PASSATO E DEL PRESENTE**

E passando dalla poesia alla prosa, non si possono non citare i prodotti da forno più letterari di tutti i tempi, le  **madelaine**, i morbidi dolcetti della memoria, “le maddalene” francesi rese famose dalla “Recherche” di Proust e dal tè della domenica mattina dalla zia a Combray, in grado al primo morso di risvegliare nel protagonista i ricordi e le sensazioni dell’infanzia. **Tolstoj** descrive gli **effetti positivi della prima colazione** per Stephan, fratello di Anna Karenina: “*Finito il giornale, la seconda tazza di caffè e la ciambellina al burro, s’alzò, scrollò le briciole dal panciotto e, allargando il petto ampio, sorrise di piacere: non perché avesse in animo qualcosa di particolarmente lieto, ma solo perché la buona digestione gli procurava quel sorriso di gioia*”.

Non solo latte e caffè, non solo  madelaine. In tempi più recenti e ad altre latitudini, infatti, **Haruki Murakami** ha decretato la rivincita dei biscotti. In “**Norvegian Wood-Tokyo Blues”** arriva a scrivere che **la vita è una scatola di biscotti**: “*Hai presente quelle scatole di latta con i biscotti assortiti? Ci sono sempre quelli che ti piacciono e quelli che no. Quando cominci a prendere subito tutti quelli buoni, poi rimangono solo quelli che non ti piacciono. È quello che penso sempre io nei momenti di crisi. Meglio che mi tolgo questi cattivi di mezzo, poi tutto andrà bene. Perciò la vita è una scatola di biscotti.”*

Il campione di vendite **Fabio Volo** fa della tavola della colazione il set perfetto per una dichiarazione d’amore in cui il protagonista del romanzo **affida a un post-it, attaccato a un sacchetto di biscotti, i propri pensieri**: “*Prima di uscire ho apparecchiato la sua colazione. Sul sacchetto dei biscotti ho attaccato un post-it con la mia dichiarazione d'amore. Tu sei tutto ciò che prima non sono mai riuscito a dire, mai riuscito a vedere, fare, capire. Finalmente sei qui … ho aspettato tanto. Ci vediamo stasera.”*

**Una tazza di cioccolato invece viene proposta a Gertrude nei “Promessi sposi”** il fatidico giorno in cui prende il velo: “*Fu fatta sedere sur una sedia a braccioli,e le fu portata una chicchera di cioccolata*”. E il cioccolato appare anche nella colazione ideale di Tony nei **“Buddenbrook” di Thomas Mann**: “*Chi non godrebbe nel vedersi servite alla prima colazione (…) una tazza di cioccolata invece del solito tè o caffè, una vera cioccolata di compleanno con una grossa fetta di focaccia fresca*?”

Anche **Chiara Gamberale** in “Per dieci minuti” dedica spazio alla colazione: la protagonista, che non si è mai avvicinata ai fornelli, cucina per la prima volta dei pancakes. La colazione fa invece da sfondo ad uno dei momenti clou del romanzo “Bianca come il latte, rossa come il sangue” di **Alessandro D’Avenia**.

Se ripercorriamo altri grandi romanzi, vediamo scene e tipologie di colazioni totalmente differenti l’una dall’altra. Nel romanzo “**Il Giovane Holden”,** che narra le difficoltà di un sedicenne che è alla ricerca del suo posto nel mondo, la colazione è fatta con un panino al formaggio e latte. “*Quando sono fuori da qualche parte, di solito mangio un panino al formaggio svizzero e bevo un latte di malto. Non è molto, ma si ottengono un sacco di vitamine dal latte al malto*”.

Per **De Amicis** invece la colazione è un modo per sentirsi a casa e nutrirsi, come emerge nei poveri pasti dei migranti consumati sul pontile della nave in “Sull’oceano”: “*una parte dei passeggeri intingevano ancora le gallette nel caffè nero, con le gamelle di latta sulle ginocchia*”.