



Sui legami tra cibo ed eros si discute oramai da duemila anni ed anche se spesso se ne è parlato a sproposito o con toni esagerati ed entusiastici, un filo diretto tra alcune pietanze e la tensione erotica appare oggettivamente innegabile. Prima di intraprendere una ricerca sulle componenti scatenanti i mutamenti comportamentali “a tasso erotico” e di stilare un'elencazione da tener presente prima di un incontro galante,

è opportuno considerare come la stessa convivialità porti ad una certa vocazione erotica, come il calore stesso delle pietanze stimoli il desiderio di amore e come alla pienezza del ventre si accompagni una certa spinta lussuriosa, come affermava già nel VI secolo il sapientissimo vescovo **Isidoro di Siviglia**.

Oggi, mentre da più parti si tende a smitizzare il tanto decantato potere afrodisiaco dei frutti di mare commestibili, benché a citarlo furono grandi autori classici, quali Orazio e Petronio, gli storici dell'alimentazione ed i cultori dell'eros concordano nell'attribuire il primato del settore alla **rughetta** ed alla cipolla. La rughetta, detta anche ruca o rucola, è sempre stata considerata un potente stimolo per gli appetiti sessuali: **herba salax** (erba che drizza) suggerisce **O**

vidio

di mangiare insieme a uova, miele e pinoli. Anche la cipolla ,

muscari comosum

secondo la nomenclatura binomia, è una sferzata di libidine e nella frittata raggiunge l'effetto bomba. Indispensabile nei menu erotici sono anche l'

avocado

, che farebbe addirittura aumentare la quantità di seme, il peperoncino, soprattutto nella

variante messicana "chili", il pomodoro, il cavolo, i funghi e la vaniglia. Gli antichi ritenevano che i piatti forti per l'effetto erotico fossero costituiti oltre che dai frutti di mare, dalle

uova strapazzate in verga di toro

, dai

testicoli dei galletti in crema di asparagi

, dalle lingue d'oca al tartufo ed infine dai poco digeribili ramarri al carciofo.

I frutti di mare più accreditati dal punto di vista afrodisiaco sono le **ostriche**, sulle quali c'è una fiorente letteratura che ne impone lo champagne come immancabile compagno, ma i crostacei, aragoste ed astici in testa, non sarebbero da meno. In una immaginaria classifica dei cibi afrodisiaci non possono mancare i ricci di mare e la polpa di granchio, e soprattutto le conchiglie di Saint Jacques o pettini, mai attaccate dai batteri, mentre cozze e vongole rappresentano nella categoria i parenti poveri. Le voluminose Abalone, le aliotidi dal potere nutritivo pari a quello di una bistecca e dal guscio madreperlaceo, interessano principalmente i consumatori delle Americhe. Il potere afrodisiaco da sempre ricollegato ai frutti di mare può essere giustificato dallo

zinco

in essi contenuto; questo minerale fa crescere la quantità di testosterone nel sangue con conseguente aumento del desiderio sessuale. Integrare lo zinco è importante soprattutto

o per l'uomo, perché a ogni orgasmo ne perde in una certa quantità.

A proposito dell'**aglio**, antibiotico naturale e forse fondamento della resistenza fisica delle legioni romane, va detto che è una pianta sacra, erotica e medicinale, propinata agli atleti prima delle olimpiadi nell'antica Grecia. Pare che la sostanza chimica che è all'origine del suo odore sia presente anche nelle secrezioni femminili! Gli asparagi, legati all'immortalità dell'anima secondo **Achille Campanile**, sarebbero particolarmente afrodisiaci se di gambo grosso e colore pallido. Per il carciofo si consuma un rituale: si mangia con le mani e con lentezza, intingendo le foglie in una salsa di sale, olio, limone e pepe. La carota, detta anche "conforto della vedova" va annoverata solo per la sua forma, in modo analogo al cetriolo. Il peperoncino invece, grazie ad un alcaloide, la

capsiacina

, merita un posto di riguardo nella scala dell'eros gastronomico, soprattutto se rosso e piccante. Oggi, un po' come avviene in ogni branca della scienza o del comportamento umano, niente è più sicuro al cento per cento e tutto diventa opinabile, così anche le teorie gastronomiche erotiche vengono continuamente aggiornate e stravolte. I grandi cultori dell'eros in tavola fanno comunque grande uso di fave, castagne e melanzane, prediligono il salmone ed il piccione e danno un consiglio valido per tutti: mangiare, prima di un incontro galante, foglie di verdura, che placerebbero gli amanti più focosi, ricordando una certezza incontestabile, che "dalla gola nasce la libidine".