

Elisa Ascione, Elisabetta Bernardi,
Silvana Chiesa, Giuseppe Pulina

IL MEDITERRANEO, TEMPIO DELLA DIETA

STORIA, TRADIZIONE E ASPETTI NUTRIZIONALI
DELLA DIETA MEDITERRANEA

Franco Angeli





Il presente volume è pubblicato in open access, ossia il file dell'intero lavoro è liberamente scaricabile dalla piattaforma **FrancoAngeli Open Access** (<http://bit.ly/francoangeli-oa>).

FrancoAngeli Open Access è la piattaforma per pubblicare articoli e monografie, rispettando gli standard etici e qualitativi e la messa a disposizione dei contenuti ad accesso aperto. Oltre a garantire il deposito nei maggiori archivi e repository internazionali OA, la sua integrazione con tutto il ricco catalogo di riviste e collane FrancoAngeli massimizza la visibilità, favorisce facilità di ricerca per l'utente e possibilità di impatto per l'autore.

Per saperne di più:

http://www.francoangeli.it/come_pubblicare/pubblicare_19.asp

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: www.francoangeli.it e iscriversi nella home page al servizio "Informatemi" per ricevere via e-mail le segnalazioni delle novità.

Elisa Ascione, Elisabetta Bernardi,
Silvana Chiesa, Giuseppe Pulina

IL MEDITERRANEO, TEMPIO DELLA DIETA

STORIA, TRADIZIONE E ASPETTI NUTRIZIONALI
DELLA DIETA MEDITERRANEA

FrancoAngeli
OPEN  ACCESS

Il presente volume è stato realizzato con il contributo
dell'Associazione Carni Sostenibili

Referenze fotografiche
Getty Images
Shutterstock
Collezioni private

Coordinamento grafico - Cristina Benatti

Immagine di copertina: elaborazione grafica di Life Cycle Engineering
Copyright © 2020 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy.

Publicato con licenza Creative Commons Attribuzione-Non Commerciale-Non opere derivate
4.0 Internazionale (CC-BY-NC-ND 4.0)

L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.it>

INDICE

IL MEDITERRANEO, LA CULLA DEL CIBO di Giuseppe Pulina	7
EVOLUZIONE DEI CIBI DEL MEDITERRANEO di Giuseppe Pulina	8
LA DIETA MEDITERRANEA E IL PATRIMONIO IMMATERIALE: UN APPROCCIO ANTROPOLOGICO di Elisa Ascione	13
1.0 La convivialità e il mangiare insieme: dal pasto collettivo al pasto familiare	20
2.0 La produzione e la cura dei paesaggi	28
Conclusioni	38
<i>Riferimenti Bibliografici</i>	39
RAZIONALE DEL TEMPIO DELLA DIETA MEDITERRANEA di Elisabetta Bernardi	41
1.0 Che cos'è la Dieta Mediterranea	42
2.0 Dieta Mediterranea e salute	43
3.0 Il Tempio della Dieta Mediterranea	43
<i>Note</i>	52
BREVE STORIA DEGLI ALIMENTI E PRODOTTI CHE HANNO CARATTERIZZATO LA DIETA MEDITERRANEA di Silvana Chiesa	55
1.0 La scoperta dell'America e i prodotti che hanno cambiato la Dieta Mediterranea	58
2.0 I quattro gruppi alimentari della Dieta Mediterranea	62
<i>Note</i>	81
L'ESPERIENZA MARCHIGIANA DEL LABORATORIO PICENO DELLA DIETA MEDITERRANEA di Adolfo Leoni, Emanuele Luciani	83
1.0 Premesse	84
2.0 Vision, mission e attività	86
<i>Riferimenti Bibliografici</i>	88
GLI AUTORI	89

Il Mediterraneo, la culla del cibo

*Le persiane della casa frenano la vampa dei meriggi mediterranei.
L'aria salata impregna la macchia e disperde nei vicoli la voce.
Il riverbero cela le ombre e la loro essenza agli estranei.
La tavola è pronta, i commensali parlano, immersi nella luce.
(Una tavolata mediterranea)*

Il Mar Mediterraneo è l'avamposto di tre continenti. Su esso si affacciano 22 paesi, con una popolazione di oltre 500 milioni di persone. È il luogo del pianeta di più antica coevoluzione fra culture umane e ambiente, caratterizzato da un clima difficile, con estati calde e secche e inverni freddi e umidi, da terreni poveri e da orografia acclive. Sulle sue sponde si sono affacciate per prime, oltre cento secoli fa, le civiltà agricole e pastorali e le sue rotte hanno consentito una commensalità primigenia dei popoli rivieraschi.

La domesticazione dei cereali - orzo e frumento -, degli arbusti - vite e olivo -, e degli animali- ovini, caprini, bovini e suini - ha consentito la nascita di una cultura gastronomica che nei secoli si è arricchita di innovazioni e innesti da aree remote transcontinentali (riso, agrumi, pollame, basilico, ecc.) e transoceaniche (mais, patata, pomodoro, melanzana, peperoni, tacchino, ecc.) per rielaborare, in un processo evolutivo, modalità di conservazione e preparazione dei cibi che hanno dato in esito ciò che per noi è oggi la Dieta Mediterranea.

Il decennale del riconoscimento della Dieta Mediterranea quale patrimonio immateriale dell'umanità da parte dell'UNESCO offre l'occasione per fare il punto su di essa, sia sotto l'aspetto antropologico, disegnato dalle tradizioni alimentari viste come filtro per valorizzare e proiettare verso il futuro i principi immateriali della stessa, che sotto quello nutrizionale, caposaldo di una corretta alimentazione che garantisce benessere e longevità a chi la pratica.

In questo contesto, la carne costituisce un alimento fondativo della Dieta Mediterranea, presente costantemente, nel corso dei millenni, nelle elaborazioni culinarie dei popoli mediterranei i quali, oggi, custodiscono un archivio sterminato di piatti, usi e costumi legati a questo prezioso cibo.

I tre contributi che qui presentiamo esplorano in modo scientifico le due dimensioni, materiale e immateriale, della Dieta Mediterranea e costituiscono la solida premessa per consolidare la nuova simbologia del Tempio, emblema di civiltà e ancora oggi modello architettonico insuperato. In questo simbolo, proposto in origine dal nutrizionista Flaminio Fidanza - in seguito ripreso dal Laboratorio Piceno della Dieta Mediterranea - e qui profondamente rielaborato in chiave contemporanea, si fondono le due dimensioni della Dieta Mediterranea e ogni elemento e alimento è indispensabile per garantirne la completezza e la stabilità.

Grazie al lavoro di tre studiose e accademiche, Elisa Ascione, antropologa dell'alimentazione, Elisabetta Bernardi nutrizionista, e Silvana Chiesa, storica dell'alimentazione, proponiamo al lettore un percorso innovativo per riconsiderare la Dieta Mediterranea un patrimonio personale, uno stile di vita, un modo di essere.

Giuseppe Pulina
Presidente di Carni Sostenibili

Evoluzione dei cibi del Mediterraneo

Il Mediterraneo del neolitico superiore era abitato da popolazioni di cacciatori raccoglitori che componevano la loro dieta sulla base di frutti, verdure e radici delle piante spontanee, di carne della cacciagione, di pesce e molluschi marini e fluviali, di uova e miele bottino di predazione di nidi e alveari. La preparazione dei pasti era limitata alla cottura a fiamma viva e la conservazione dei cibi era circoscritta all'essiccazione e, probabilmente, all'affumicatura di carne e pesce.

La Dieta Mediterranea primordiale, pertanto, non si distingueva di molto da quella di Homo sapiens che all'epoca occupava ormai i cinque continenti, se non per la specificità territoriale delle specie e varietà vegetali e animali che la componevano. In un angolo di questo mare, l'attuale vicino Oriente, circa 12.000 anni fa nacque la prima forma di agricoltura con **la domesticazione di capre e pecore, seguite da bovini e suini, e la contemporanea selezione di grani selvatici e la coltivazione di farro e orzo**. Il latte, il pane quale forma di utilizzazione dei cereali con la cottura per migliorare la digeribilità degli amidi, entrarono nella dieta dei mediterranei, seguiti da verdura e frutta derivanti dalla domesticazione di altre specie, la cui origine poteva anche essere remota come quella asiatica sud-orientale dell'aglio, o **locale come noci e nocciole**. Con l'affermarsi delle pratiche agricole e l'instaurarsi dei primi nuclei urbani diffusi, precursori delle grandi civiltà del mondo antico, apparve necessario conservare i prodotti della terra e dell'allevamento mediante trasformazione del **latte in formaggio e yogurt, dell'uva in vino, dell'orzo in birra, delle olive in olio, dei fichi in marmellate, mentre per le carni continuava a operare la tradizione pre-agricola dell'essiccazione e dell'affumicatura. Il pollo, originario del sud-est asiatico, fu**

introdotto nel Mediterraneo in epoca pre-mesopotamica. L'affermarsi dei grandi imperi fluviali dell'antichità consentì la domesticazione e la diffusione delle piante orticole irrigue, quali aglio, cipolla, barbabietola, lattuga e carciofo, mentre i giardini, simboli di perfezione ultraterrena, incentivarono la coltivazione di nuove varietà di frutta quali pere e mele. **La civiltà greca, soprattutto nella fase alessandrina**, che connesse il mondo del subcontinente indiano con quello mediterraneo, **permise l'ingresso di diverse piante in quest'ultimo, fra le quali la più importante è il riso**, ma non vi sono tracce della sua coltivazione o utilizzo come alimento fino al IX secolo d.C. I Fenici, dediti alla navigazione per il commercio, furono i primi a commensalizzare il Mediterraneo, rendendosi artefici della diffusione in tutto il bacino non solo delle prime forme di scrittura, ma anche di cibi e preparazioni alimentari originari della riva sud-orientale.

L'Impero Romano, con le mode alimentari della Capitale, **fu un grande unificatore delle diete mediterranee**, e per alcuni versi un innovatore in quanto introdusse alimenti esotici fra i quali **spiccano gli struzzi e i pavoni**. La cucina romana rafforzò ed estese l'uso delle **piante aromatiche e delle spezie, già presenti episodicamente nel Mediterraneo** da diversi secoli, rendendole parte integrante di sofisticate elaborazioni culinarie celebrate da Lucullo; essa esaltò e **diffuse anche la conservazione delle carni per salagione, dando origine alla salumeria**, campo nel quale tutt'oggi primeggia l'Italia. Nel medioevo furono soprattutto gli **Arabi** a immettere nuovi alimenti nel piatto dei mediterranei, fra i quali **spiccano le arance e le melanzane**, mentre la coltivazione della **canna da zucchero** rese possibile la nascita, probabilmente nelle corti

siciliane, di quella che è considerata la pasticceria moderna affrancata dalla disponibilità limitata di miele, unico dolcificante conosciuto nell'antichità. Contemporaneamente, proveniente dall'Egitto in cui era allevata dall'antichità, **la bufala si diffuse nelle aree dell'Italia meridionale** caratterizzate da terreni paludosi e malsani, fornendo il latte da cui si otterranno qualche secolo dopo le preziose **mozzarelle**. Il basso medioevo, con l'intensificarsi delle rotte commerciali sostenute dalle Repubbliche marinare, vide nel nostro Paese l'evoluzione del pane raffermo, reso commestibile con la bollitura in brodo vegetale, in paste secche facilmente conservabili e trasportabili a grandi distanze: **è qui che nasce la grande tradizione italiana della pasta**.

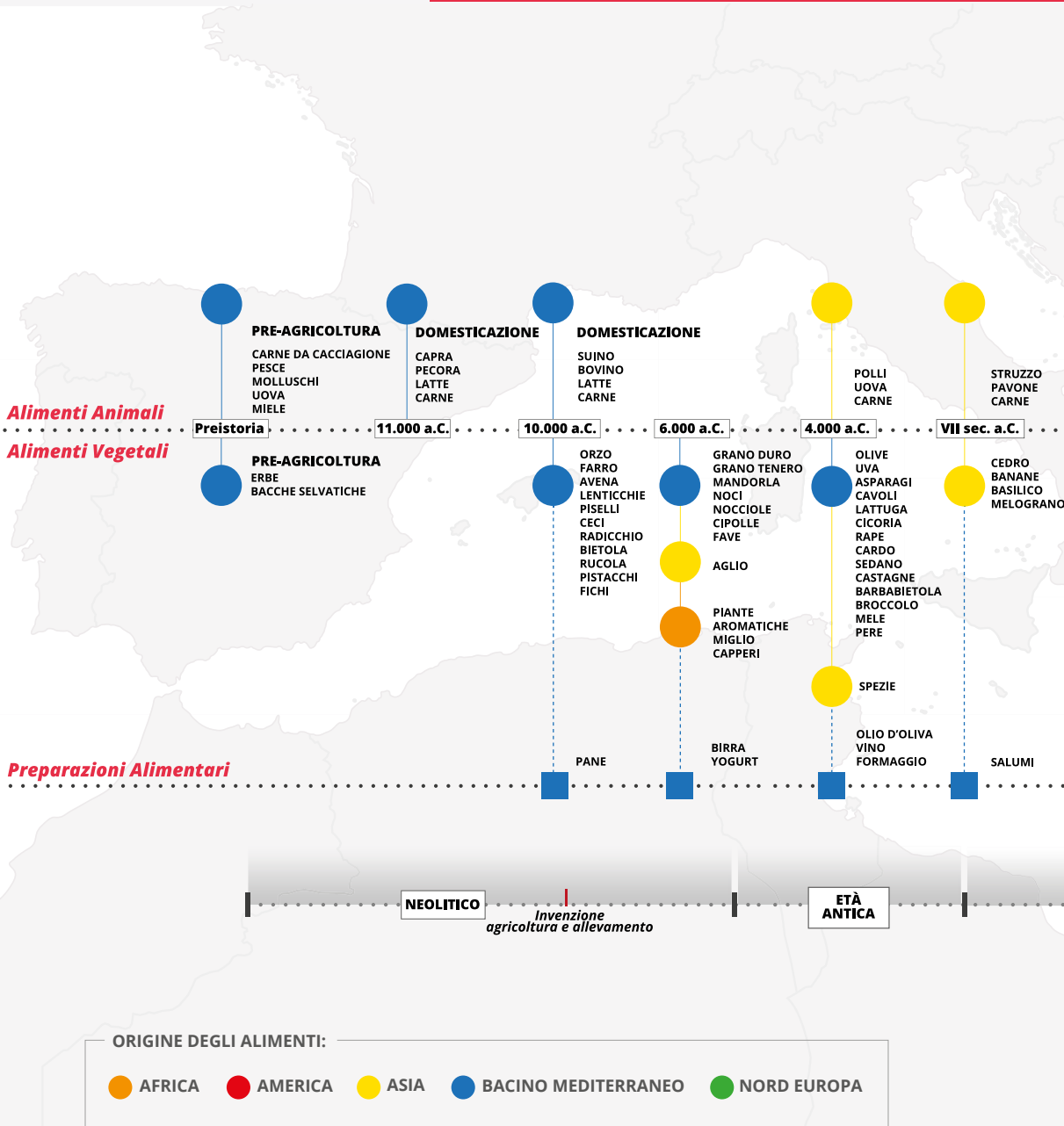
La successiva rivoluzione nel piatto mediterraneo arrivò dai viaggi verso le **Americhe** degli esploratori europei che diffusero, prima presso le corti, poi nei campi e nelle pentole delle popolazioni, alimenti completamente nuovi fra i quali spiccano **la patata, il pomodoro e il mais, fra i vegetali, e il tacchino, fra gli animali**. Patata e, successivamente, mais si affermarono rapidamente quali fonti di amidi a complemento, e in alcuni casi in sostituzione, di quelle tradizionali dei **cereali**, mentre i **fagioli** contribuivano a migliorare la nutrizione proteica delle popolazioni più misere, tanto da essere definiti "la carne dei poveri". Anche **peperoni e zucchine**, ormai in pianta stabile nei menù mediterranei, arrivarono dalle **Americhe** così come il **cacao**, mentre per il **caffè, originario dell'Africa**, si dovette aspettare ancora un secolo perché diventasse la bevanda di elezione mediterranea, quasi in contrasto all'infuso di tè che si diffondeva nel nord Europa. **La salsa di pomodoro è un'invenzione relativamente recente**, così come i piatti che la

comprendono fra i quali principalmente **la Pizza Napoletana**, con la variante Margherita che ha poco più di un secolo di vita, e i maccheroni al sugo di pomodoro e pecorino, base nutritiva dei nostri emigranti oltreoceano. La crescente penuria di pescato ha poi consentito lo sviluppo su vasta scala dell'**acquacoltura**, già conosciuta all'epoca dei romani, che oggi fornisce la quota maggioritaria del pesce consumato nelle tavole mediterranee. Il resto è storia recente che per diventare consistente nella narrazione mediterranea ha necessità di qualche secolo di sedimentazione.

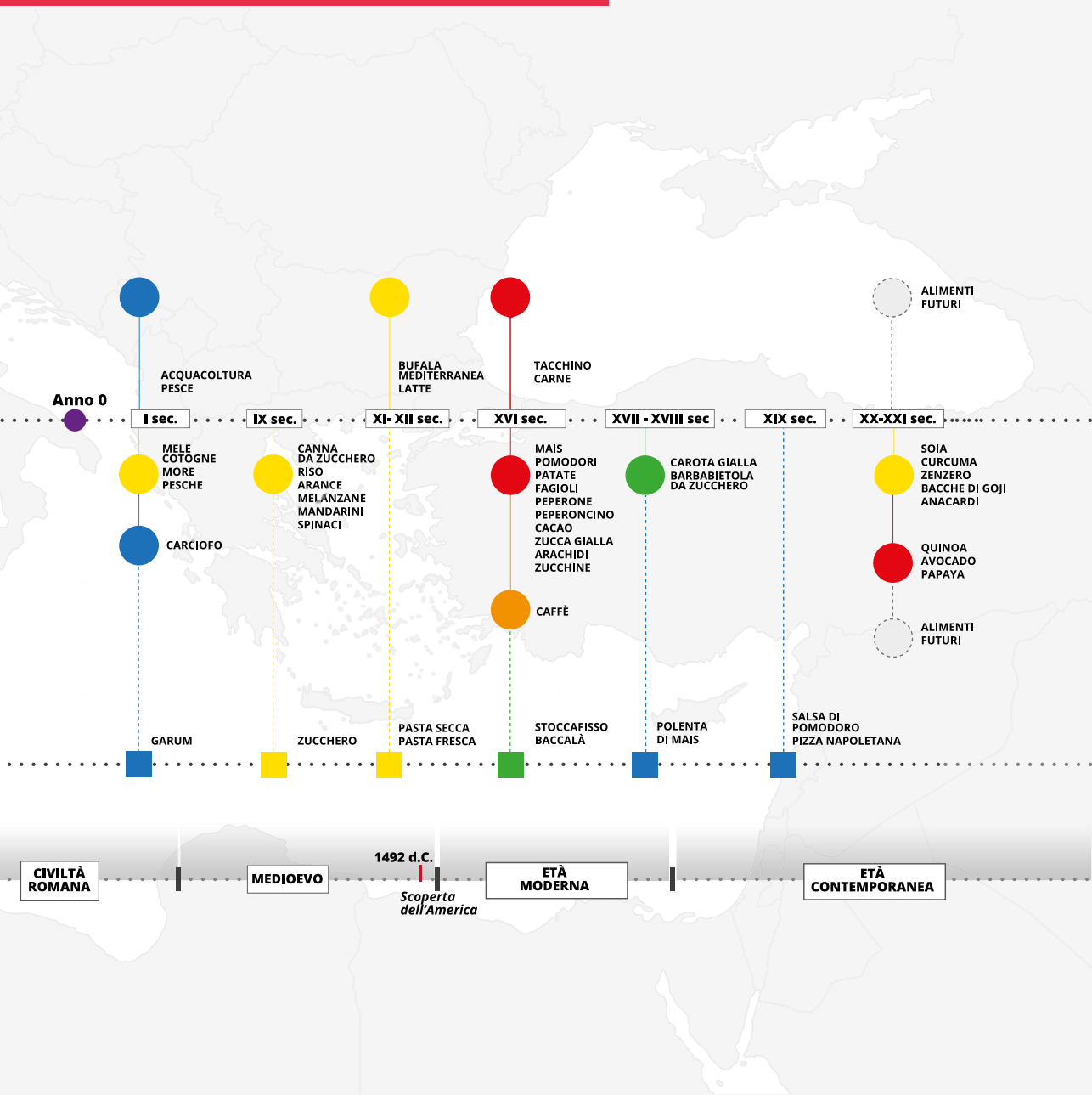
Il cronogramma che segue, nel quale è indicata la datazione orientativa dell'origine e dell'introduzione delle colture e allevamenti e dei cibi da loro derivati nella Dieta Mediterranea, è puramente indicativa. Ogni assegnazione temporale è soggetta a retrodatazione in funzione di nuove scoperte archeologiche e documentali. D'altra parte, ricordiamoci che ai tempi di Charles Darwin si riteneva su base biblica che il mondo fosse stato "creato" circa 5000 anni prima e che tutto fosse rimasto immutato da allora, cibi compresi.

Giuseppe Pulina
Presidente di Carni Sostenibili

EVOLUZIONE DEI CIBI



DEL MEDITERRANEO







LA DIETA MEDITERRANEA E IL PATRIMONIO IMMATERIALE: UN APPROCCIO ANTROPOLOGICO

di Elisa Ascione

- 1.0 | *La convivialità e il mangiare insieme: dal pasto collettivo al pasto familiare*
- 2.0 | *La produzione e la cura dei paesaggi*

Mangiare è un'attività intima e personale fondamentale per la sopravvivenza umana, è un atto sociale e culturale che determina modelli di trasformazione della natura e delle relazioni umane: l'alimentazione è infatti un ambito particolarmente interessante da esplorare antropologicamente perché si colloca tra la sfera biologica e quella culturale (Seppilli 1994). Il cibo è anche un marcatore identitario primario, che connette le persone attraverso il tempo e lo spazio: i gruppi e gli individui ricordano le esperienze passate attraverso la gastronomia, riformulano ciò che le generazioni precedenti hanno fatto attraverso la preparazione e il consumo di determinati cibi seguendo regimi alimentari particolari, ricostruendo e riproponendo riti e abitudini alimentari (Di Giovine e Brulotte 2014). In epoca contemporanea i saperi attorno all'alimentazione sono sempre più considerati come un vero e proprio patrimonio culturale, un insieme di beni da studiare e valorizzare. Ne è testimonianza, tra le altre cose, il riconoscimento UNESCO della Dieta Mediterranea come patrimonio dell'umanità. Comunemente **il patrimonio è definito come un insieme di beni materiali e immateriali che si eredita dal passato**, si conserva nel presente e viene trasmesso nel futuro. Analisi antropologiche contemporanee hanno tuttavia messo in evidenza la processualità dei fenomeni di patrimonializzazione dei saperi tradizionali, che sono invece in continua trasformazione (Clemente e Mugnaini 2001; Dei 2002; Badii 2012). La costruzione del cibo come patrimonio avviene per motivi politici ed economici, ma anche per soddisfare bisogni e definizioni di appartenenza e autoriconoscimento. Il cibo è entrato a far parte del riconoscimento internazionale ufficiale come patrimonio dopo che la Conferenza generale dell'UNESCO si è riunita a Parigi nel 2003 per ratificare la Convenzione per la salvaguardia del

patrimonio culturale immateriale. La Convenzione ha voluto arricchire gli accordi internazionali sul patrimonio culturale e naturale attraverso nuove disposizioni relative al patrimonio immateriale, **avendo compreso l'importanza del ruolo svolto dalle comunità e dai gruppi nel mantenimento e nella trasmissione della diversità culturale**. Per la Convenzione, il "patrimonio culturale immateriale" significa:

[...] le prassi, le rappresentazioni, le espressioni, le conoscenze, il know-how – come pure gli strumenti, gli oggetti, i manufatti e gli spazi culturali associati agli stessi – che le comunità, i gruppi e in alcuni casi gli individui riconoscono in quanto parte del loro patrimonio culturale. Questo patrimonio culturale immateriale, trasmesso di generazione in generazione, è costantemente ricreato dalle comunità e dai gruppi in risposta al loro ambiente, alla loro interazione con la natura e alla loro storia e dà loro un senso d'identità e di continuità, promuovendo in tal modo il rispetto per la diversità culturale e la creatività umana. Il "patrimonio culturale immateriale" si manifesta tra l'altro nei seguenti settori: a) tradizioni ed espressioni orali, ivi compreso il linguaggio, in quanto veicolo del patrimonio culturale immateriale; b) le arti dello spettacolo; c) le consuetudini sociali, gli eventi rituali e festivi; d) le cognizioni e le prassi relative alla natura e all'universo; e) l'artigianato tradizionale (UNESCO, 2003).

La convenzione del 2003 abbraccia quindi una visione più ampia di cultura rispetto a quella proposta da *The World Heritage List* del 1972, il cui scopo era la protezione del patrimonio culturale e naturale materiale che può essere minacciato dalla distruzione, dal degrado e dalle mutate condizioni sociali ed economiche globali. In quel caso, per "patrimonio culturale" si intendeva principalmente gruppi di edifici, monumenti e siti, dando così una rappresentanza sproporzionata ai paesi

occidentali dove si trovavano la maggior parte dei siti considerati di valore eccezionale (UNESCO 1972, Di Giovine 2009). **L'UNESCO ha cercato così di ampliare la sua interpretazione di ciò che poteva essere valorizzato proponendo una nozione più olistica e viva di patrimonio** (Di Giovine e Brulotte 2014). Nel 2010, il cibo ha fatto la sua prima apparizione nella lista del patrimonio mondiale dell'UNESCO con la dieta mediterranea, il pasto gastronomico francese, la cucina messicana / Michoacan e il pan di zenzero croato: stati dell'America Latina, dell'Europa e del Mediterraneo hanno iniziato a mettere insieme una narrazione sistematica della loro cucina per essere inclusi nella lista (Di Giovine e Brulotte 2014, 13). Per condurre le ricerche per proporre le proprie candidature nei paesi del Mediterraneo sono stati impiegati antropologi e accademici, mentre il Messico si è affidato principalmente a chef famosi e a promotori turistici (Brulotte e Starkman 2014).

Nel 2008 la "Dieta Mediterranea" è stata proposta per l'inclusione nell'elenco da Spagna, Italia, Grecia e Marocco. Inizialmente la candidatura non ebbe successo perché proposta dai vari ministeri dell'agricoltura senza il coinvolgimento delle comunità locali. **La Dieta Mediterranea si limitava infatti ad elencare una serie di alimenti senza soffermarsi sugli aspetti sociali e collettivi che sono invece parte integrante della definizione di patrimonio immateriale.** È stata in seguito impiegata una task force che ha catalogato e studiato le pratiche alimentari delle **comunità scelte come "emblematiche"** di questo stile di vita: il **Cilento** nel caso dell'**Italia**, luogo in cui Ancel e Margaret Keys (i medici americani che hanno per primi coniato il termine Dieta Mediterranea) hanno vissuto e studiato (Moro 2014, 85). La **Spagna** ha scelto come comunità emblematica la città di **Soria**; la **Grecia** il piccolo villaggio di **Koroni**; e il **Marocco**



la città di **Chefchaouen**; questi luoghi sono stati scelti perché caratterizzati da una maggiore biodiversità culturale e naturale rispetto ad altre aree e regioni. Nel 2013 sono poi stati aggiunti all'elenco **Cipro**, la **Croazia** e il **Portogallo**.

Secondo l'UNESCO: "La dieta mediterranea comprende una serie di competenze, conoscenze, rituali, simboli e tradizioni concernenti la coltivazione, la raccolta, la pesca, l'allevamento, la conservazione, la cucina e soprattutto la condivisione e consumo di cibo. Mangiare insieme è la base dell'identità culturale e della continuità

delle comunità nel bacino Mediterraneo. La dieta mediterranea enfatizza i valori dell'ospitalità, del vicinato, del dialogo interculturale e della creatività e rappresenta un modo di vivere guidato dal rispetto della diversità. Essa svolge un ruolo vitale in spazi culturali, festival e celebrazioni riunendo persone di tutte le età e classi sociali; include l'artigianato e la produzione di contenitori per il trasporto, la conservazione e il consumo di cibo, compresi piatti di ceramica e vetro. Le donne giocano un ruolo fondamentale nella trasmissione delle conoscenze

LE 7 COMUNITÀ EMBLEMATICHE RICONOSCIUTE DALL'UNESCO



della *dieta mediterranea*" (UNESCO 2013). Tra molti altri stili di vita e diete salutari, il concetto di Dieta Mediterranea aveva già guadagnato popolarità a partire dagli anni '60: medici, dietisti, epidemiologi e altri professionisti della salute hanno studiato e promosso la Dieta Mediterranea come uno stile di vita più sano, utile per la prevenzione delle malattie croniche. Tuttavia, l'effetto salutare della Dieta Mediterranea non riguarda solo il cibo poiché la dieta (dal greco *diaita*, o stile di vita) comprende più del semplice cibo e include l'interazione sociale

e lo scambio culturale. Gli operatori sanitari sono, in generale, fortemente convinti che il paradigma mediterraneo sia un ottimo alleato della salute umana. Inoltre, la Dieta Mediterranea è considerata una dieta ecosostenibile (FAO 2005). La Dieta Mediterranea si riferisce al Mar Mediterraneo e ai territori che lo circondano, che in realtà sono caratterizzati da culture alimentari, preparazioni e stili di vita (culturali e religiosi) diversi tra loro: lo spazio semantico delle parole "dieta" (come stile di vita) e "mediterraneo" è infatti molto vasto. Nel

suo libro, l'antropologa Elisabetta Moro (2014) mostra come la definizione di Dieta Mediterranea sia stata da principio costruita in maniera piuttosto astorica e archetipica (105). Nei documenti di nomina sono presenti rimandi all'antica Grecia come riferimenti per l'Italia meridionale contemporanea, senza però alcun accenno ai **cambiamenti innescati dai prodotti arrivati dalle Americhe dopo il XVI secolo**, o all'effetto delle **migrazioni di vari popoli** attraverso i secoli, come se l'attuale "abbondanza frugale" provenisse direttamente da un'antichità non segnata dal cambiamento. La revisione della definizione dell'UNESCO del 2013 ha poi però adottato una nozione più dinamica di patrimonio, includendo l'idea che il patrimonio venga in realtà ricreato quotidianamente e che quindi non sia un elemento stabile nel tempo (Moro 2014, 102-103).



L'idea che la Dieta Mediterranea sia un modello alimentare immutabile ereditato dal passato è stata decostruita da molti autori, come ad esempio l'antropologo Vito Teti (Teti 2014) che sostiene che sia più corretto pensare alla Dieta Mediterranea come ad una aspirazione e ad una tradizione mobile. Per Teti, gli attuali livelli di obesità non costituiscono il tradimento della Dieta Mediterranea, ma rappresentano invece la realizzazione di sogni di abbondanza dei contadini che nel passato era impossibile da raggiungere a causa della fame secolare degli strati meno abbienti della popolazione.

Dovremmo quindi pensare alla Dieta Mediterranea come a un nuovo modello nutrizionale piuttosto che a un modello antico estratto direttamente dal passato, in cui in realtà spesso vi erano fame, carestia, carenze nutrizionali e privazioni (Montanari 2006). Anche Gillian Riley (2009) sostiene che sia altamente improbabile che una popolazione mediterranea rurale povera del passato possa aver raggiunto una quantità sufficiente di nutrienti e che il mito di una dieta universale, semplice e benefica universalmente goduta dai contadini rappresenti un ideale piuttosto che la realtà (Riley 2009, 319).

Aggiunge però che il concetto di Dieta Mediterranea è ammirevole: **la Dieta Mediterranea ha dimostrato di essere una forza che può innescare cambiamenti positivi**, ponendo dei limiti all'invasione di alimenti troppo trasformati e di una dieta con troppi grassi, zuccheri e sale.

La Dieta Mediterranea, pertanto, non si basa solo su percorsi alimentari del passato, ma crea attivamente un nuovo modello, collegando in un'unica narrazione una serie di elementi che, nel passato come nel presente, sono stati spesso divisi per paese, classe, etnia, religione e genere (Sammells 2014, 144; Moro 2014).

Per Marino Niola (2014) la Dieta Mediterranea deve essere pertanto pensata come "un'etichetta nuova dal sapore antico. Un negoziato tra la storia locale e la convenzione rappresentativa" (9): la Dieta Mediterranea, con la sua metafora sui sapori antichi assume soprattutto un senso reificante contro l'omologazione della modernità (Moro 2014, 40). Essa rappresenta una sorta di nuova sacralizzazione della nutrizione, e ha il merito di aver fatto pensare al cibo non solo come scienza della nutrizione, ma anche come rappresentazione, proiezione e identificazione (Moro 2014, 14).

Il cibo come patrimonio immateriale ci rimanda infatti a una visione articolata di pratica alimentare che non si limita ad una lista di ricette e tipicità ma rinvia a processi sociali più ampi (Moro 2014, 82).

Il patrimonio individuato dalla Dieta Mediterranea, infatti, non è individuabile in ricette specifiche o indicazioni di quantità, ma nelle pratiche, nelle retoriche e nelle politiche sociali che *"trasformano il cibo in operatore simbolico, fattore comunitario e marcatore identitario"* (Moro 2014, 35).

"La Dieta Mediterranea riconosciuta dall'UNESCO, quindi, va oltre un mero elenco di alimenti ma diventa cultura, fondata sulla socializzazione tra individui diversi, tramandata di generazione in generazione nei secoli.

L'uomo e la natura si fondono nei riti sociali in cui l'alimentazione della comunità diventa momento culturale unico e irripetibile per la condivisione dell'identità sociale degli individui, rito collettivo e comunitario che ancora oggi caratterizza il rapporto uomo-natura delle comunità coinvolte" (Carta dei Valori della Dieta Mediterranea, Mipaaf, 9).

Attraverso la Dieta Mediterranea, possiamo pertanto esplorare gli aspetti simbolici legati alla convivialità, visto che l'alimentazione è sempre parte di un sistema culturale e le sue forme sono socialmente prodotte (Meloni 2019, 17). Nelle seguenti sezioni verranno analizzati alcuni degli aspetti immateriali dell'alimentazione inclusi nella definizione di Dieta Mediterranea.

Attraverso l'analisi di studi etnografici svolti in Italia vedremo alcuni degli aspetti sociali e culturali delle dimensioni individuate dalla definizione di patrimonio immateriale:

- **la convivialità** e il mangiare insieme nella sfera pubblica e in quella privata (le feste e la famiglia)
- la trasmissione dei saperi culinari (il concetto di **"tradizione"**: dalla memoria del passato al suo uso contemporaneo nei moderni ristoranti)
- la custodia del territorio e del paesaggio (le **"buone pratiche"** agro-ecologiche).





1.0 LA CONVIVIALITÀ E IL MANGIARE INSIEME: DAL PASTO COLLETTIVO AL PASTO FAMILIARE

1.1 | *La famiglia e le donne*

1.2 | *Dai saperi delle donne alla cucina di territorio*

La tavola è il luogo dove si rafforzano i legami sociali, dove avviene un continuo scambio culturale e intergenerazionale grazie all'incontro con gli altri. Questi aspetti simbolici sono particolarmente evidenti nelle ritualità legati alle feste e agli eventi comunitari.

Per l'UNESCO: "Mangiare insieme è il fondamento dell'identità culturale e della continuità delle comunità in tutto il bacino del Mediterraneo. È un momento di scambio sociale e di comunicazione, affermazione e rinnovamento dell'identità di famiglia, gruppo o comunità. La dieta mediterranea mette in risalto i valori dell'ospitalità, della vicinanza, del dialogo interculturale e della creatività e un modo di vivere guidato dal rispetto per la diversità" (2013).

Mangiare insieme ha sempre avuto la capacità di solidificare i gruppi e rafforzare le identità culturali, ma allo stesso tempo anche di creare o accentuare le distinzioni sociali. Il modo in cui mangiamo e con chi mangiamo è il simbolo del modo in cui la società si divide per classe, parentela, età o occupazione (Phull et al. 2015, 978). La commensalità è un termine ampiamente utilizzato in letteratura e può essere definito come l'atto di mangiare con altre persone o in un senso più letterale mangiare alla stessa tavola (Fischler 2011). Il termine comprende qualsiasi forma di condivisione del cibo: da una cena formale, a un incontro festivo, a un normale pasto in famiglia (Sobal e Nelson 2003). La convivialità può infatti differire dalla commensalità, che in alcune sue manifestazioni più formali può anche essere esibizione di gerarchia e dipendenza anziché di reciprocità altruistica e generalizzata.

La condivisione del cibo e la convivialità sono particolarmente evidenti all'interno della dimensione sacra e rituale delle feste religiose, dei riti di passaggio, dei pellegrinaggi e delle celebrazioni collettive secolari. Tra i tanti esempi di consumo di cibo come forma di scambio e aggregazione collettiva in Italia, il fenomeno

delle sagre e delle feste che celebrano cibi legati ai territori è particolarmente rilevante (Ascione e Fink, 2021). Queste feste rappresentano infatti una sorta di rituale laico contemporaneo in grado di riaffermare le identità delle comunità locali attraverso la preparazione, il consumo e la condivisione del cibo.

La sagra può essere descritta come un evento comunitario incentrato sul cibo (Di Renzo 2006). Mentre molte feste paesane sono legate a festività religiose e alla celebrazione dei Santi Patroni, le sagre sono strettamente legate ai prodotti gastronomici che sono considerati espressione del territorio e della sua storia. Le sagre sono eventi molto popolari, un'opportunità per consumare un pasto in un'atmosfera di festa, risate e convivialità. La sagra è però più di un semplice pasto fuori casa: persone di età ed estrazione sociale diverse, dagli anziani ai bambini che servono il cibo a tavola, investono tempo ed energie nella gestione collettiva delle sagre. L'antropologo Giancarlo Baronti (2015) sostiene che le sagre rappresentino un aggiornamento contemporaneo delle celebrazioni dei cicli agricoli e dei lavori delle comunità rurali del passato.



Esse re-interpretano e sostituiscono i momenti di festa della popolazione rurale il cui regime alimentare oscillava costantemente tra la scarsità quotidiana e l'abbondanza dei pasti festivi. Attraverso la preparazione e il consumo di cibo in comune, attraverso lo scambio e la circolazione dei saperi e delle pratiche alimentari, le sagre contribuiscono a dare forma alla vita sociale delle comunità.

Le sagre sono eventi comunitari che rinnovano l'attaccamento delle persone ai propri luoghi, valorizzando le storie e i paesaggi attraverso la materialità della preparazione e del consumo di cibo (Howell 2018, 7). Sono anche eventi che possono attrarre turismo e sviluppo locale, essendo esempi di "imprenditorialità del patrimonio" (Pfeilstetter 2015, 1): quando il cibo acquisisce lo status di patrimonio può diventare una forza sociale ed economica per le comunità coinvolte (Di Giovine 2014).

Le sagre sono state considerate dei veri e propri rituali intesi a negoziare e allentare le tensioni tra i membri della comunità (Turner 1969) ma anche attraverso il controllo sociale e la contestazione (Eade e Sallnow 1990). Elevando la cucina quotidiana a "cucina di patrimonio" (Di Giovine 2014), sono un veicolo di impegno civico e costruzione dell'identità, anche attraverso il lavoro volontario (Arcodia e Whitford 2006). Le sagre aiutano a connettere pratiche e culture alimentari passate e presenti grazie allo scambio intergenerazionale: svolgono un ruolo importante nel contrastare l'emarginazione vissuta dai villaggi e dalle piccole comunità che hanno perso la loro passata centralità rispetto ai grandi centri urbani (Fontefrancesco 2017). La sagra svolge una duplice funzione. Esternamente serve come un mezzo di attrazione turistica che apporta benefici economici ai piccoli centri. Internamente, fornisce uno spazio per sviluppare il senso di comunità, costruendo e rafforzando l'appartenenza. Questi eventi comunitari attorno al cibo sono infatti stati

considerati veri e propri "riti di intensificazione", ossia "riti periodici che scandiscono il calendario, il cui scopo è la rivitalizzazione di un gruppo sotto pressione per fenomeni di acculturazione e di separazione dei suoi membri" (Di Giovine 2010, 183). Le sagre e i festival del cibo ri-orientano e rinfrescano l'ordine sociale e il senso di comunità dopo periodi di separazione, come accade con il ritorno delle persone emigrate che tornano ai paesi di origine per prendervi parte e offrire il loro lavoro volontario, riaffermando e riconoscendo la propria identità. La costruzione del cibo come patrimonio è però anche legata a processi di differenziazione e demarcazione di confini tra i diversi gruppi (Grasseni 2011): questi eventi comunitari possono infatti anche innescare e rinforzare rivalità tra paesi e piccoli centri, accentuando forme di campanilismo e competizione nell'affermazione del potere economico, politico e sociale di gruppi diversi.

Le sagre sono eventi collettivi molto importanti per la trasmissione e la condivisione di ricette e saperi culinari: i membri più giovani della comunità imparano a cucinare piatti locali attraverso l'insegnamento e il contatto diretto con membri più esperti. Le persone che cucinano alle sagre hanno spesso una profonda conoscenza del patrimonio culinario collettivo. Le ricette non sono scritte ma soprattutto memorizzate: le preparazioni vengono fatte "a occhio", scegliendo quali ingredienti aggiungere e quali modifiche apportare a seconda dell'esperienza personale. Questo è ciò che David Sutton (2001) chiama "la memoria dell'abitudine", ossia la conoscenza pratica della preparazione del cibo trasmessa attraverso le generazioni all'interno di comunità di piccole dimensioni, basandosi sul ricordo e sulla condivisione dei gesti. Questi ricordi non sono entità fisse, ma sono soggetti a innumerevoli variazioni. L'enfasi è pertanto sulla pratica e sulla trasmissione orale più che sulle ricette scritte, che

sono viste dai partecipanti come un supporto non necessario per tramandare la memoria individuale e collettiva (Geyzen 2014, 77).

1.1 LA FAMIGLIA E LE DONNE

Il mangiare insieme, come abbiamo visto, è una delle principali espressioni della socialità umana, e la tavola è il luogo simbolico per eccellenza attorno alla quale uomini e donne si incontrano per uno scambio sociale e relazionale. La tavola imbandita caratterizza tutti i momenti in cui l'individuo e le società marcano il passaggio del tempo e del proprio status individuale (pasti feriali o festivi, banchetti, celebrazioni, ecc.). La forma della tavola stessa può essere letta in maniera simbolica: la tavola rettangolare è il luogo della **"commensalità verticale"** dove c'è una scala gerarchica rappresentata dal capotavola, opposta alla **"commensalità orizzontale"** con tavolate lunghe ed informali (Meglio 2012, 12-13).

Esiste oltretutto una costante dialettica tra l'aspetto privato e pubblico del mangiare insieme, dai pranzi della domenica in famiglia, ai banchetti di matrimonio, alle celebrazioni collettive legate alla sfera religiosa o al ciclo calendariale.

La famiglia è oltretutto il luogo della socializzazione primaria, ossia di quel processo tramite cui le norme e valori del gruppo di appartenenza sono interiorizzate. Nella società contemporanea le modalità di consumazione dei pasti sono cambiate rispetto al passato e la commensalità è stata analizzata come un indicatore del grado di individualismo di una società (Meglio 2012, 14). La ricerca dell'antropologa americana Carol Counihan (2004) sulla condivisione del cibo nelle famiglie toscane a partire dagli anni '80 ha messo in evidenza la complessità degli aspetti culturali del cibo all'interno delle case. L'autrice descrive i legami sociali e le rotture che avvengono durante i pasti, sostenendo che attraverso il dono e il rifiuto del cibo i rapporti vengono continuamente



rinnovati e rinegoziati. Fino al ventesimo secolo in Italia ha prevalso una rigida divisione sessuale del lavoro all'interno delle famiglie e gli uomini e le donne hanno avuto ruoli ben demarcati e definiti: le donne si occupavano della cucina, di servire e di pulire dopo i pasti; gli uomini erano impegnati soprattutto nel contesto produttivo fuori casa. In questo contesto, la cucina è stata vissuta a volte come un'espressione di creatività e cura e altre come un obbligo gravoso. **Attraverso la cucina, le donne sono riuscite ad esprimere sé stesse** e il loro amore verso i parenti, guadagnando status e apprezzamenti da parte dei familiari, i quali però spesso vedevano come un ruolo femminile "naturale" la cura nei confronti degli altri attraverso il cibo. Un padre di famiglia intervistato racconta:

"Ascolta, qui in Italia, e spero anche in altri paesi, la famiglia è il punto di partenza. È il fondamento. È nella famiglia dove tutti trovano supporto. È il posto dove puoi trovare aiuto ogni volta che ne hai bisogno, sia che si tratti di denaro o di affetto e sicurezza. Dico, la famiglia deve essere il fondamento... Per noi italiani la famiglia è importante, molto importante."

La famiglia era composta da tutte quelle persone con cui si mangiava regolarmente, includendo membri della famiglia allargata durante i pasti rituali per le principali festività come Pasqua, Natale e Capodanno. I pasti delimitavano i confini tra la famiglia e gli estranei, e i rapporti tra famiglie congiunte spesso si celebravano e negoziavano a tavola. I fiorentini negli anni '80 cercavano di mangiare insieme ogni giorno, pur riconoscendo che alcuni cambiamenti strutturali come la televisione, i ristoranti e i ritmi di lavoro più incalzanti avevano mutato le forme della commensalità familiare. Le dimensioni della famiglia si sono ridotte notevolmente nel corso del ventesimo secolo e sono mutate le abitudini familiari e i ruoli di genere: mentre all'inizio degli

anni '80 la maggior parte delle famiglie mangiava insieme sia il pranzo che la cena, nel 2003 il pranzo non veniva più consumato in casa (113).

L'importanza della famiglia nella formazione delle identità alimentari delle persone rimane comunque ancora oggi un fattore primario.

Una recente ricerca della stessa autrice (Counihan 2014) ci mostra che, anche se il loro ruolo e la loro importanza nella preparazione del cibo nella sfera familiare rimangono fondamentali, le donne sono sempre più presenti anche nella sfera pubblica. Le donne sono attiviste nei movimenti sociali che si battono per la difesa di un'alimentazione "buona, pulita e giusta" (cfr. Slow Food). Esercitano la loro influenza e applicano i propri saperi nelle campagne di sensibilizzazione a favore dei prodotti del territorio, nell'organizzazione dei gruppi di acquisto solidale, e nella promozione del cibo biologico e stagionale.

1.2 DAI SAPERI DELLE DONNE ALLA CUCINA DI TERRITORIO

Come abbiamo visto, i saperi delle donne sono sempre stati fondamentali nella trasmissione delle pratiche alimentari, sia in famiglia che nei contesti pubblici. Anche se le condizioni sociali ed economiche della popolazione rurale in Italia sono mutate, le donne anziane conservano dei saperi che, rielaborati e inseriti nelle dinamiche di mercato, rappresentano una risorsa per lo sviluppo sostenibile del turismo e delle attività di ospitalità nel presente. Comunemente si pensa al concetto di "tradizione" o di "patrimonio" come alla permanenza del passato nel presente, qualcosa di antico che è rimasto più o meno invariato e che è stato trasferito in un nuovo contesto.

La tradizione, invece, non trasferisce mai il passato nella sua totalità ma funziona come una sorta di filtro del passato (Lenclud 2001).

Come afferma Gerard Lenclud (2001) il concetto di patrimonio e di tradizione sono interpretazioni del

passato con criteri contemporanei, un “punto di vista” che il presente ha sul passato. La tradizione è sempre una retroproiezione e comporta una “filiazione inversa”: la prole genera i propri genitori, in una sorta di riconoscimento di maternità e paternità. Sebbene il patrimonio sia un insieme costruito di discorsi e pratiche, ripensare alcune pratiche alimentari come patrimonio ha un impatto reale sulla vita culturale ed economica delle persone e dei luoghi: consente, ad esempio, la riarticolazione e la rivitalizzazione dei contesti locali in contesti globali (Papa 1999). Anche la Dieta Mediterranea viene rivendicata come patrimonio culturale attraverso una selezione strategica e la riappropriazione di memorie del passato che nel presente acquisiscono nuovi significati culturali ed economici, a volte attraverso l’omissione di alcuni aspetti spiacevoli del passato (come la diffusa povertà dei contadini) (Nowak 2013) e attraverso la selezione di valori positivi come **semplicità, stagionalità e riterritorializzazione**

della produzione. In una ricerca antropologica sulla Dieta Mediterranea svolta nell’Alto Salento (Ascione, Gianfredi e Nucci 2021) abbiamo analizzato come il cibo venga rivendicato come patrimonio culturale. Nella ricerca sono state analizzate le storie di vita incentrate sul cibo di donne di età compresa tra i 70 e gli 85 anni che vivono in Alto Salento. Abbiamo anche condotto interviste e fatto osservazione partecipante nei ristoranti e nelle masserie (vecchie case di campagna trasformate in agriturismi negli ultimi decenni), nelle sagre locali e in altri eventi pubblici per analizzare i modi in cui gli attori locali re-interpretano e rinnovano la cultura alimentare del passato. Abbiamo accostato le narrazioni e le pratiche delle donne anziane a quelle dei proprietari di ristoranti e masserie, mostrando come una versione rinnovata della **“cucina della nonna”** sia rimodellata e valorizzata come strumento per lo sviluppo delle economie locali, del turismo e per la promozione della Dieta Mediterranea.



Ci siamo concentrati sull'Alto Salento perché il territorio è stato dichiarato dalla Fondazione per la Dieta Mediterranea nel 2010 la patria dello "stile di vita mediterraneo", e perché amministratori locali, ristoranti e associazioni sono molto attivi nel rilancio del territorio attraverso la riproposizione di pratiche e tradizioni passate.

Le donne intervistate sono state tutte lavoratrici agricole fino agli anni '70 e hanno avuto una lunga e ricca esperienza nella produzione e preparazione dei cibi. Sono nate e hanno vissuto in campagna in famiglie allargate fino agli anni '70. Alcune delle donne possedevano la terra mentre altre erano mezzadre; oltre ad essere braccianti agricole, lavoravano anche dentro e fuori casa nella preparazione dei cibi. I loro racconti si sono concentrati su ricordi di povertà, mancanza di istruzione formale, attività lunghe e faticose per produrre materie prime, cucinare e preparare il cibo. Tuttavia, parlando del passato, avevano nostalgia di un più forte senso di convivialità durante i pasti, e di sapori più "genuini".

Seppur nostalgiche dei sapori di una volta, la cultura alimentare raccontata da queste donne era legata a un regime di scarsità.

Oggi, invece, la "cucina povera" promossa dagli operatori della ristorazione rappresenta una scelta di riscoperta di alcuni elementi del passato in un contesto di maggiore scelta e varietà alimentare. Anche in questo caso, il cibo del passato è elevato allo status di bene che è intimamente legato alla vita culturale e ai paesaggi dei produttori e delle comunità, che preparandolo, vendendolo e consumandolo, riaffermano il loro senso di identità. Il cibo, una volta patrimonializzato, è in grado di attrarre visitatori e turisti che sono interessati a scoprire e incorporare odori, panorami e storie culinarie (Timothy e Ronn 2013, 99).

Le donne anziane sono considerate le custodi di un sapere culinario e agricolo da preservare e la celebrazione delle tradizioni locali e contadine viene utilizzata per promuovere nuovi comportamenti e produzioni alimentari, evocando, rinnovando e idealizzando il passato per promuovere il turismo. Il turismo culinario può infatti portare consapevolezza, apprezzamento e partecipazione alla vita sociale dei luoghi, procurando esperienze piacevoli e utili a tutti i soggetti coinvolti (Kilburn 2018, 33).







2.0 LA PRODUZIONE E LA CURA DEI PAESAGGI

2.1 | *Allevatori e trasformatori: il valore culturale dei prodotti carnei*

2.2 | *I pastori*

2.3 | *I vignaioli*

Nella Carta dei Valori della Dieta Mediterranea si legge:

“La Dieta Mediterranea trova un suo fondamento nel rispetto della biodiversità e nella salvaguardia del territorio: l'equilibrio tra la natura e l'uomo è dato dal mantenimento e dallo sviluppo di attività tradizionali nel mondo dell'artigianato, della pesca e dell'agricoltura, che da sempre hanno garantito il rinnovarsi delle risorse in uno sviluppo sostenibile. [...] Lo stile di Vita Mediterraneo, esprime tenacia, meticolosità, passione, saggezza millenaria, sempre nel rispetto dei cicli stagionali, dell'utilizzo razionale delle risorse naturali, in modo particolare dell'acqua, della salvaguardia e valorizzazione delle risorse genetiche locali [...] in coerenza con i principi dello sviluppo sostenibile.” (11)

In questa definizione, la Dieta Mediterranea viene evocata come un modello di sviluppo sostenibile, fondata su un'agricoltura rispettosa delle risorse naturali, della biodiversità e dei paesaggi locali. Il contributo dell'antropologia alla sostenibilità consiste non tanto nella definizione di un'ideologia normativa univoca o nella riduzione di questo concetto a un insieme di soluzioni tecniche, quanto nell'esplorazione della pluralità delle esperienze e delle pratiche degli attori impegnati in diverse attività di produzione. Un'antropologia della sostenibilità e del paesaggio significa ascoltare le voci locali di chi è impegnato nella creazione di modelli agricoli e produttivi alternativi (Brightman e Lewis 2017: 22). Come ci ricorda Henrietta Moore:

“In quanto antropologi, lavoriamo con la diversità di ciò che è sostenibile: definizioni culturalmente specifiche di cosa sia la sostenibilità e resoconti performativi di pratiche che rientrano nella rubrica della sostenibilità. Sappiamo che ci sono molti modi per essere sostenibili, e questa è una visione condivisa da molte altre discipline” (2017, 70).

La sostenibilità non è solo sostentamento o mantenimento delle risorse per le generazioni future (71), ma è spesso un progetto più ampio di cambiamento dei valori della società.

Da un punto di vista antropologico, la sostenibilità implica la capacità di ascoltare le molteplici ontologie e le conoscenze dei gruppi locali e la loro interpretazione della natura e del paesaggio (74). Nelle aree mediterranee, vi è una pluralità di produttori che stanno sperimentando modelli alternativi di produzione e di consumo. Attraverso la rivalutazione di pratiche del passato e innovazioni tecnologiche, essi rappresentano un'alternativa a modelli troppo intensivi di sfruttamento delle risorse, concorrendo alla salvaguardia del paesaggio. Il paesaggio è infatti costruito quotidianamente dai soggetti che lo abitano, che ci lavorano, e che hanno reti di relazioni con le altre persone, con l'ambiente e con gli animali. I saperi che sono alla base di questo loro agire vanno pertanto esplorati, valorizzati e sostenuti.

In questa sezione, analizzerò il lavoro di allevatori, pastori e vignaioli che hanno trasformato paesaggi a rischio di abbandono o di iper-sfruttamento in luoghi belli e utili. **Intorno a piccole produzioni locali di alimenti che sono storicamente parte della Dieta Mediterranea (i salumi, il formaggio e il vino), si sono formati movimenti di tutela del cibo “buono, giusto e pulito”.** Questi movimenti sono diversi tra loro, ma hanno in comune alcuni punti fondamentali: il rigetto della separazione tra consumo e produzione, **la giusta retribuzione dei contadini e dei produttori**, la creazione di mercati in cui il cibo non sia visto solo come merce ma come un bene comune, il cui valore venga determinato anche dalla loro **attenzione ai metodi agro-ecologici**, dal bagaglio di saperi che i produttori ereditano dal passato e che rielaborano creativamente nel presente.

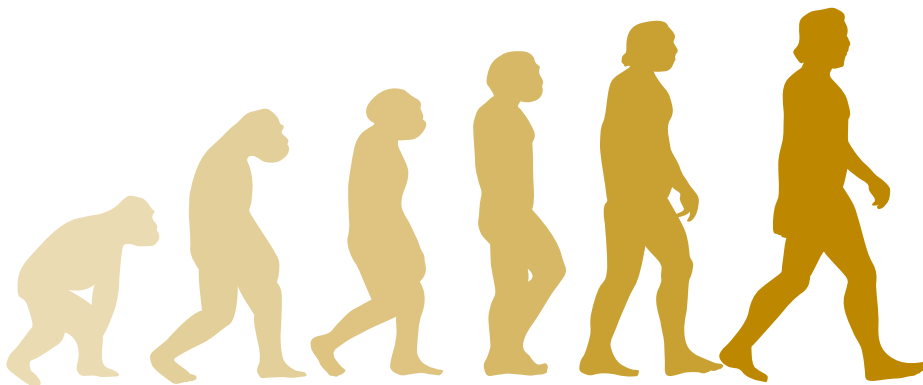
2.1 ALLEVATORI E TRASFORMATORI: IL VALORE CULTURALE DEI PRODOTTI CARNEI

La carne è stata un cibo fondamentale nella storia dell'evoluzione umana: è stato ipotizzato che, proprio **grazie alla cottura della carne** e di altri cibi, i nostri antenati **abbiano potuto raggiungere le dimensioni cerebrali e le funzioni cognitive che hanno permesso la nascita della "cultura" intesa come linguaggio, organizzazione sociale e condivisione** (Wrangham 2010).

Nei secoli, la carne ha sempre avuto un ruolo cruciale nella storia dell'alimentazione del Mediterraneo e dell'Italia. Come ci mostra lo storico Massimo Montanari (2006), la cultura alimentare italiana nasce dalla fusione culturale di due grandi modelli alimentari solo apparentemente in contrapposizione, ossia quello della **triade cereali, olio e vino del Mediterraneo**, dell'Antica Roma e poi del Cristianesimo, con quello della **carne, burro e latte** dei popoli germanici e dell'Europa Centrale che hanno regnato in Italia dopo la caduta dell'Impero Romano d'Occidente. Massimo Montanari mostra che, nei secoli, la carne ha sempre avuto un grande valore sia materiale (per il suo apporto nutrizionale) che simbolico, perché non sempre era disponibile in egual modo per tutta la popolazione. Vediamo ad esempio come, a partire dal Medioevo, la carne fresca sia stata un privilegio delle classi più agiate, mentre i contadini avevano a disposizione soprattutto carni secche

e conservate. **La carne è uno degli alimenti più simbolici dell'alimentazione umana e uno dei più soggetti a regole culturali:** tutte le culture hanno creato delle tassonomie di lecito/illecito, edibile/non edibile in riferimento alla carne di certi animali, ad alcune tecniche di macellazione, o ai periodi del calendario liturgico in cui è possibile mangiare carne o occorra seguire un'alimentazione "di magro". Nessuna cultura mangia tutta la carne commestibile che ha potenzialmente a disposizione proprio perché intervengono categorie di gusti e disgusti culturali (si pensi al consumo degli insetti, ad esempio), religiose (la proibizione di alcune specie perché considerate sacre oppure impure, l'astensione in periodi di Quaresima, ecc.) e politiche. Le produzioni animali legate a territori e tradizioni culturali specifiche sono parte integrante della storia dell'alimentazione dell'Italia e del Mediterraneo, dove troviamo pratiche di allevamento e tecniche di trasformazione eterogenee che rispecchiano la varietà dei paesaggi e delle condizioni strutturali ed economiche legate allo sviluppo rurale.

L'Italia è la patria di molte produzioni considerate di qualità: da quelle che hanno ottenuto fama internazionale attraverso il riconoscimento delle denominazioni di origine controllata, fino a piccolissime produzioni come quelle dei "presidi" Slow Food, ossia prodotti che sono a "rischio di estinzione" a causa di un mercato globale che tende verso la



standardizzazione e la velocità. Tra le altre cose, i saperi immateriali legati all'allevamento e alla trasformazione delle carni sono stati valorizzati anche attraverso i circuiti museali che arricchiscono di contenuti demoetnoantropologici le pratiche e le produzioni presenti. I musei concorrono infatti a preservare non solo i saperi del passato ma anche a radicare e storicizzare le produzioni contemporanee, come ad esempio il caso dei Musei del Cibo della provincia di Parma con le sezioni sul prosciutto di Parma, sul culatello di Zibello, sul salame di Felino. In essi si ripercorre la storia di questi prodotti attraverso gli oggetti dell'antichità, l'analisi delle rappresentazioni del cibo nell'arte e lo studio del rapporto con il territorio (www.museidelcibo.it/).

Tra i vari musei etnografici che si trovano in Italia e che valorizzano il racconto storico ed antropologico delle produzioni animali, il museo etnografico di Belluno dedica intere sezioni al rapporto tra le popolazioni rurali e l'allevamento bovino, sottolineando, tra le altre cose, "l'intimità" tra uomini e animali che si crea nei momenti cruciali della malattia, della gravidanza, del parto e dello svezzamento dei vitelli. Vi è una sezione dedicata alla cura e l'allevamento domestico delle galline che è ancora oggi un'attività prevalentemente femminile e che comporta una serie di ripetute pratiche quotidiane e di contatti ravvicinati coi volatili. La gestione di un pollaio consentiva alla padrona di casa di disporre di una certa autonomia alimentare ed economica, soprattutto attraverso la vendita o lo scambio delle uova. Il pollame veniva mangiato però solo in occasioni speciali, ossia il parto, la malattia, le nozze, come sottolinea il proverbio: *co l contadin magna na pita o che l é malà el o che l é malà da la pita* (quando il contadino mangia una gallina o è ammalato lui o è ammalata la gallina) (www.museoetnograficodolomiti.it).

La raccolta e la conoscenza degli aspetti storico-

culturali delle produzioni di carni e salumi non ha il solo scopo di preservare l'antica memoria, ma può anche essere un motore di sviluppo locale. A questo proposito è interessante il caso di Norcia, in Valnerina, Umbria, che può essere definita la patria del "norcino", ossia colui che lavora la carne suina. Quella del norcino è sempre stata una figura sociale e culturale di fondamentale importanza, come rileva il saggio di Luciano Giacché (2006):

"Fra gli antichi mestieri quello del "norcino" è del tutto particolare, tanto che si potrebbe a buon titolo sostenere che non si tratta di un vero e proprio mestiere. L'intervento richiesto al 'norcino' (che normalmente esercitava un'altra professione) non è un lavoro, ma piuttosto la celebrazione di un rito, scandito in una sequenza predeterminata di atti compiuti con la ritualità di un sacerdote e di gesti tracciati con l'abilità di un chirurgo. Per procurarsi la riserva di carne che il maiale assicurava alla famiglia contadina, la cui sopravvivenza dipendeva in larga misura dal buon esito della lavorazione, si ricorreva ad uno specialista che trasformava l'uccisione di un animale in un sacrificio rituale. Il 'norcino' ha quindi



sempre goduto di una grande considerazione sociale e il suo intervento costituiva uno dei segnatempi del calendario medioevale, celebrato nei cicli dei mesi effigiati in bassorilievo nei portali delle cattedrali o dipinti in affresco negli interni delle chiese. La scena dell'uccisione del maiale, collocata fra i mesi di dicembre e gennaio, segnava con la morte dell'animale anche la morte dell'anno per risorgere come risorsa alimentare nell'anno nuovo, come carne del Carne-vale." (27).

La pratica della norcineria è tuttora cruciale per la Valnerina, famosa per la bontà dei suoi salumi. Assieme all'allevamento e alla lavorazione di razze rosa di suini, che sono alla base della produzione dei prosciutti di Norcia IGP, alcuni allevatori hanno cominciato ad allevare anche razze nere e cinghiate, riportando in vita le produzioni del passato. Queste razze si erano storicamente ridotte a favore di quelle rosa per una pluralità di motivi, tra cui l'estinzione del mestiere del porcaro e le restrizioni al pascolamento nelle aree boschive. Anche se le razze rosa si sono affermate sia negli allevamenti commerciali che in quelli familiari per la loro migliore resa e performance, la reintroduzione di razze autoctone del passato ha comunque favorito la creazione di nuovi prodotti e promosso ulteriormente l'area come meta di attrazione turistica. Grazie alle fattorie didattiche e all'organizzazione di eventi e laboratori sugli aspetti storici e culturali di produzioni passate e presenti, si favorisce infatti la diversificazione dei paesaggi e dei prodotti.

Ad esempio esiste un'azienda custode di un nucleo di soggetti riproduttori del tipo genetico "Suino Nero Cinghiato" nato da un progetto in collaborazione fra Università degli Studi di Perugia-UR Scienze Zootecniche e Parco Tecnologico Agroalimentare dell'Umbria (3A-PTA) iniziato nel 2009, nell'ambito della misura 214 del PSR Umbria 2007-2013, con l'intento di ricostituire e

reintrodurre sul territorio un'antica popolazione suina presente nelle raffigurazioni pittoriche della zona che rappresentano Sant'Antonio Abate con il maialino ai suoi piedi. Secondo l'azienda, gli animali vengono allevati all'aperto seguendo un rigoroso disciplinare di produzione, indice di garanzia e qualità del prodotto.

Un'altra fattoria alleva il suino nero allo stato semi-brado, mettendo nuovamente a frutto i boschi, di cui è così ricca l'area, grazie all'allevamento degli animali. L'esempio di questi produttori ci mostra che i saperi e le tecniche degli allevatori e degli artigiani rappresentano una ricchezza per i luoghi e per le persone che li abitano. La Valnerina è una zona che si è fortemente spopolata a partire dagli '60 (come molte altre zone montane in Italia), ma che ha molto da offrire per quanto riguarda produzioni animali e vegetali, che sono fortemente radicate nel territorio, che oggi sono riscoperte e valorizzate. Assieme alle produzioni del prosciutto Norcia IGP, gli allevatori assicurano anche la conservazione di razze e di pratiche che rischiano di essere perse, contribuendo a rendere produttivi paesaggi che sono a rischio di abbandono. Nelle prossime sezioni vedremo come anche pastori e vignaioli siano i protagonisti di produzioni che si collocano tra la memoria del passato e il cambiamento verso pratiche sostenibili.

2.2 I PASTORI

Attraverso un'indagine etnografica presso alcuni nuclei familiari in provincia di Perugia (Ascione 2019) ho analizzato i saperi e le pratiche di pastori, allevatori e produttori di origine sarda residenti in Umbria. I formaggi di origine sarda sono considerati eccellenze artigianali del territorio pur non essendo regolamentati da disciplinari né protetti da consorzi in quanto fuori dalle zone ufficiali di produzione delle DOP.

I produttori sono stimati dai consumatori a livello locale per la bontà dei loro formaggi che possono essere acquistati nei mercatini biologici e in quelli specializzati in prodotti di filiera corta. Le persone intervistate allevano pecore e producono formaggio, e a volte integrano la loro produzione con la vendita dei prodotti importati dalla Sardegna. Sono molto attivi sul territorio e producono formaggio che viene definito da loro stessi e dai consumatori come di qualità. Il lavoro dei pastori sardi può essere considerato come un vero e proprio patrimonio che concorre alla formazione dei terreni faticosamente conquistati alla selvatichezza in bei paesaggi (Papa 2012).

A partire dagli anni '60 i primi pastori sardi si sono trasferiti in Italia Centrale, soprattutto in Toscana (Solinas 1990, Meloni 1996). L'arrivo dei pastori è stato favorito da una serie di opportunità, tra cui l'abbandono dei poderi da parte dei mezzadri, la possibilità di accedere a credito e mutui a tassi agevolati per acquistare terre che non potevano essere acquistate in Sardegna. Oltre alle opportunità economiche sono state fondamentali le relazioni di parentela

e amicali nel favorire l'insediamento e nel creare dei canali di comunicazione sulle terre disponibili. Con il tempo, all'attività della pastorizia molti produttori hanno affiancato l'attività agricola e l'attività agrituristica. Anche in Umbria le modalità di insediamento sono state simili a quelle toscane, alcune famiglie hanno scelto l'Umbria in un secondo momento, solo dopo un periodo trascorso in Toscana: hanno acquistato terreni e poderi abbandonati dai mezzadri del posto. I produttori sardi in Umbria hanno una loro clientela affezionata, che preferisce i loro pecorini a quelli acquistabili al supermercato.

I prodotti dei sardi sono apprezzati soprattutto dai consumatori attenti all'alimentazione biologica, al prodotto locale, e che attribuiscono un valore aggiunto al "chilometro zero".

Le aziende attive, quando hanno abbastanza manodopera, trasformano tutto il latte e vendono i formaggi direttamente. Per i figli e le figlie dei primi migranti, la scelta di continuare il lavoro dei genitori quando sono troppo anziani o quando non ci sono più è spesso complessa e articolata. Molti figli si sono diplomati e hanno cominciato



percorsi lavorativi diversi. Ereditare il lavoro e renderlo proprio è una conquista personale, anche se emerge la pressione esercitata dai legami familiari, e la volontà di continuare ciò che i genitori hanno costruito. Molte persone delle seconde generazioni che conducono le aziende hanno appreso dai padri e dalle madri le tecniche di caseificazione, ma anche introdotto alcune novità.

Intervistatore: Il tuo formaggio è simile o è diverso da quello che faceva tuo padre appena arrivato?

M: C'è differenza, ma non così tanta differenza. Perché già babbo quando è arrivato qui e ha cominciato a fare il formaggio era già diverso da quello che facevano gli altri sardi. Il problema col formaggio sardo è che è molto forte, molto salato, molto duro e le persone che lo compravano qui non lo volevano, ma lo volevano più dolce, più morbido. Babbo è stato tra i pochi che si è adattato al mercato, e ha fatto un formaggio sardo non sardo, cioè fatto da sardi ma diverso, con meno sale, cercando di andare un po' incontro al gusto del posto. Noi abbiamo cercato di andare anche oltre, chi lo vuole vendere deve fare così. Ora facciamo formaggio pecorino a latte crudo, facciamo la ricotta, lo yogurt e il primo sale.

Molti dei giovani che conducono le aziende hanno introdotto nuovi prodotti e hanno cambiato le caratteristiche del pecorino preferendo un tipo meno salato e più morbido, introducendo anche nuovi nomi. Non essendoci un consorzio di tutela o un disciplinare che protegga e valorizzi questi prodotti, i cambiamenti apportati sono frutto delle sperimentazioni individuali e della volontà di differenziarsi dagli altri sul mercato. Ad esempio M. produce un formaggio che ha chiamato il "crudolone", fa lo yogurt di pecora con aggiunta di frutta, e così via. Nella sua azienda ha creato alcune iniziative di promozione, come il progetto "adotta una pecora" e il "bee-lefono", mettendo una trasmittente sul collare di una pecora che

può essere così "contattata" telefonicamente, riuscendo a fare il pastore "in chiave moderna".

"Noi siamo la seconda generazione, anche se purtroppo ahimé questo cambio generazionale in questo settore non si sta avendo del tutto, ma solo per pochi. Confrontandomi con ragazzi della mia età vedo che non sono tanti, ma solo pochi, è un lavoro che o ti piace, o non ce la fai.

È duro, ma devi creare la situazione per renderlo stimolante. Per fare il pastore oggi, lo devi fare in chiave moderna, non si può fare in chiave vecchia. Diversificare, andare sui mercati, fare vita sociale, molta vita sociale, alla fine non devi confinarti nelle quattro mura dell'azienda, ma devi misurarti col mondo che passa, non ci si può rinchiudere solo nella tradizione. Se lo rendi stimolante è un lavoro imprenditoriale come tanti altri, certo il lavoro te lo porti anche a casa, i pensieri sono tanti".

Le storie di vita e di lavoro dei produttori di origine sarda spingono a riconsiderare il concetto di "locale" come una categoria che non può essere definita a priori ma che va esplorata come esperienza e come continua negoziazione delle persone con il loro passato, con i paesaggi lasciati e quelli di nuovo insediamento che hanno trasformato con la loro attività produttiva, attraverso le innovazioni tecnologiche, le nuove forme dell'abitare e così via. Per quanto riguarda l'unicità e la qualità di questi formaggi, molti produttori sottolineano come l'artigianalità del prodotto crei un valore aggiunto che non può essere paragonato al prodotto industriale.

"Parliamo di un prodotto artigianale. Io faccio artigianale e chiudo la filiera, dalla pecora alla vendita ci penso io. Quindi è a chilometro zero, ma soprattutto chiudo la filiera. A differenza di un prodotto di un caseificio industriale qui si tratta solo prodotto proprio, il latte è di quell'azienda, quindi le essenze, i sapori sono quelli, il prodotto poi non viene pastorizzato, non viene trattato

termicamente, si lavora a latte crudo e il sentore olfattivo è particolare. Invece nell'industria arrivano tonnellate e tonnellate di latte da diversi allevamenti, messi su un contenitore, che poi viene trattato termicamente, distruggendo tutta quella flora e quei microrganismi patogeni ma anche quelli fanno venire un formaggio tipico, quindi si ammazza tutto. Poi viene aggiunto uno starter che è un fermento per l'acidificazione, quindi otteniamo lo stesso prodotto tutto l'anno, ma ormai tutti i formaggi di mucca o di pecora si assomigliano tutti quanti, le aziende che fanno i fermenti non sono molte, quindi puoi mangiare un formaggio in tutta Italia con lo stesso gusto. Un prodotto industriale e artigianale hanno differenze come il giorno e la notte. Un prodotto artigianale ha delle sfumature e dei cambiamenti, un formaggio estivo ha essenze differenti, ad esempio, perché l'inverno la pecora sta più dentro e mangia sostanzialmente sostanza secca, invece l'estate mangia le essenze dei pascoli".

La qualità delle materie prime, i saperi e le conoscenze ereditate dal passato da questi giovani produttori possono essere valorizzati solo attraverso il rapporto diretto con i consumatori, anche se alcuni dei loro prodotti sono entrati nella grande distribuzione, che cerca sempre di più di inserire cibi locali e identitari nella propria offerta. L'importanza del ruolo dei produttori di seconda generazione di origine sarda va oltre alla conservazione di tecniche e saperi artigiani, al loro adattamento a nuove esigenze di mercato e a nuove clientele, e si iscrive anche in una dimensione pubblica e politica delle loro attività (Pitzalis e Zerilli 2013): con la loro presenza e con il loro lavoro sono stati agenti attivi di trasformazione di territori marginali e non ritenuti interessanti dall'agricoltura industriale. Alcune delle persone più giovani sono diventate anche protagoniste di azioni politiche ed eventi culturali a tutela del territorio, diventando i leader di un movimento

locale che si batte contro l'ampliamento di una discarica altamente inquinante che rischia di compromettere il loro prodotto di qualità.



2.3 I VIGNAIOLI

Anche lo studio antropologico di viticoltori e produttori di vino rivela una grande diversità di pratiche, filosofie e tradizioni, a volte contestate e in opposizione alla produzione di vino industriale. I produttori di vino in Italia oggi devono infatti affrontare tutta una serie di sfide quali gli effetti del cambiamento climatico, la dipendenza dalle esportazioni, la carenza di manodopera in agricoltura e la concorrenza del mercato globale; le pratiche e i discorsi dei vignaioli alternativi rappresentano una risposta a queste sfide. In una ricerca sulle pratiche, le narrazioni e le politiche dei vignaioli sostenibili in Umbria, abbiamo analizzato i modi in cui i produttori di vino alternativi interpretano le nozioni di qualità e terroir, e le loro visioni e pratiche di agricoltura sostenibile (Ascione et al. 2020). Per questi produttori, il vino non è una semplice merce, ma il simbolo del loro lavoro, dei loro valori, e del paesaggio che concorrono a costruire. I vignaioli alternativi abbracciano diverse filosofie (agricoltura biologica, biodinamica, agricoltura naturale, agroforestry) e intervengono in maniera diversa durante la vinificazione (ad esempio attraverso la scelta dei lieviti indigeni, il controllo della temperatura

durante la fermentazione, ecc.). A volte, hanno opinioni contrastanti sulla definizione di agricoltura sostenibile e, di conseguenza, su quale vino sia una “autentica” espressione del terroir.

Tutti i viticoltori che hanno fatto parte della nostra ricerca hanno immaginato un modello alternativo di produzione e di consumo alimentare, proponendosi come alternativa a modelli intensivi che non tengono conto degli effetti sull'ambiente, ridefinendo il ruolo pubblico degli agricoltori e il ruolo simbolico del vino, che rimane uno dei prodotti più importanti in Italia e nella storia della Dieta Mediterranea. In queste aziende, il riferimento al passato è ricorrente: alcuni proprietari hanno definito la loro visione di biologico come “quello che le generazioni prima di noi chiamavamo semplicemente ‘cibo’” e hanno dichiarato di voler fare “un passo indietro” cercando di evitare il più possibile prodotti di sintesi. Nelle parole di un vignaiolo biodinamico:

“Noi non rappresentiamo solo un'alternativa; questa è l'unica strada futura da percorrere se vogliamo preservare la bellezza di questa terra e il suo patrimonio culturale”.



La sua azienda agricola conta dodici ettari in totale, di cui solo due dedicati alla viticoltura, il resto sono a seminativo e pascolo, con 150 capre da cui producono in loco formaggio di capra.

Per questo produttore avere le capre è fondamentale per avere il letame, che poi utilizza nei suoi campi. Il desiderio di evitare le monoculture e di rivitalizzare l'antico paesaggio agrario è evidente anche presso altri vignaioli che hanno reintrodotto la vite maritata all'acero campestre, valorizzando così quel paesaggio che precede l'avvento della moderna viticoltura meccanizzata. Molte cantine praticano agricoltura biologica, biodinamica, e l'agroforestry. In un caso, in quattro ettari di vigneto sono state introdotte circa 400 oche al pascolo e sono state piantate delle leguminose tra le vigne. **Uno dei principi cardine dell'agricoltura agroforestale è quello di integrare**, piuttosto che separare, **piante e animali in modo da avere più di una produzione, favorendo la sinergia tra i legumi che fissano l'azoto e le viti per evitare i fertilizzanti di sintesi. Le oche pascolano nel vigneto mangiando erba e insetti, fertilizzando il terreno al loro passaggio.**

Successivamente le **oche vengono macellate e trasformate in pregiati salumi**. La carne delle oche al pascolo è molto salubre grazie alla migliore qualità dei grassi presenti. L'allevamento delle oche è diventata un'attività parallela a quella enologica, favorendo l'impiego di personale specializzato nell'allevamento e nella preparazione della carne. I produttori che applicano metodi agro-ecologici favoriscono la biodiversità sui loro terreni e producono cibo e vino che loro definiscono come la "vera espressione del luogo", rivendicano un rinnovato senso di "autenticità" del loro prodotto. Alcuni di questi agricoltori e artigiani si sono definiti "guardiani della terra", affermando valori agrari, ambientali, sociali e gastronomici contro ciò che loro definiscono l'omogeneizzazione industriale (Paxson 2010). Nonostante le numerose differenze tra le loro filosofie e pratiche agricole, hanno in comune una visione di sviluppo futuro basata sulla produzione di cibo genuino, sulla sostenibilità, sul loro rapporto con la terra e sulla valorizzazione e la custodia dei paesaggi circostanti.



CONCLUSIONI

I modelli di consumo alimentare nei paesi del Mediterraneo e in Italia sono cambiati notevolmente negli ultimi 50 anni a seguito della crescente urbanizzazione e dello sviluppo di un'industria alimentare articolata che ha favorito il passaggio da una società della scarsità a una società dell'abbondanza (Vercelloni 1998, 951). Sebbene vi sia stato un passaggio da una società di povertà a una società di consumo di massa, il cibo è rimasto una preoccupazione centrale per le persone, con nuove preoccupazioni per gli eccessi di consumo e la perdita di tradizioni in un mondo globalizzato (Seppilli 1994). Questi cambiamenti hanno contribuito alla nascita di molti movimenti contro-culturali, compresa la promozione della Dieta Mediterranea costruita come una rinascita gastronomica e culturale del passato. Come sostiene Fabio Parasecoli (2014) *"la rivitalizzazione (o addirittura la resurrezione) di una tradizione culinaria non opera solo sul passato, ma tende anche a solidificare il presente, garantendo un futuro migliore alle comunità coinvolte nel turismo e nel consumo globale"* (20).

La Dieta Mediterranea, che rappresenta una sintesi di pratiche del passato e aspirazioni future, è uno strumento che può essere utilizzato per portare consapevolezza, apprezzamento e nuova partecipazione a luoghi, eventi culturali e pratiche sociali di grande valore. Le celebrazioni delle tradizioni locali e contadine, senza dovere essere idealizzate o lette in maniera archetipica e storica, possono essere utilizzate come parte di una strategia per promuovere nuovi comportamenti e valorizzare le produzioni alimentari sostenibili, i paesaggi e la convivialità. La Dieta Mediterranea, con la sua enfasi sugli aspetti immateriali, è un dispositivo narrativo e conoscitivo che consente di promuovere la socialità, i cibi genuini e i bei paesaggi, ricordando, richiamando e reinterpretando pratiche e saperi alimentari del passato in chiave contemporanea.

RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

- Arcodia, C., Michelle W., (2006) "Festival Attendance and the Development of Social Capital". *Journal of Convention & Event Tourism* 8 (2): 1-18.
- Ascione, E., (2017) "Food and Cultural Heritage. Preserving, Re-inventing and Exposing Food Cultures". In: LeBesco K, Naccarato P (eds). *The Bloomsbury Handbook of Food and Popular Culture*. London, Bloomsbury.
- Ascione, E., (2019). "Il cibo come patrimonio culturale: storie di vite e di impresa di pastori e casari sardi in Umbria." *Sistema Salute* 63: 96-108.
- Ascione, E., Belsky J., Nelsen, M., Barbato, M. (2020). "Cultivating Activism through Terroir: An Anthropology of Sustainable Winemakers in Umbria, Italy." *Food, Culture & Society* 23 (3): 277-95.
- Ascione, E., Fink, C., (2021 in stampa) "Italian Sagre: Preserving and Re-Inventing Cultural Heritage and Community Through Food Festivals in Umbria, Italy" accettato per la pubblicazione in *Food, Culture & Society*.
- Ascione, E., Gianfredi, V., Nucci, D., (2021 in revisione) "Remembering and Promoting Grandma's Cooking through the Mediterranean Diet, Apulia, Southern Italy" accettato per la pubblicazione in *Food in memory and imagination*, Bloomsbury.
- Badii, M., (2012) *Processi di patrimonializzazione e politiche del cibo. Un'etnografia della Toscana contemporanea*, Perugia, Morlacchi Editore University Press.
- Baronti, G., (2015). "Nutrimento quotidiano e alimentazione festiva nelle campagne umbre agli inizi del XX secolo." Edited by F. Fatichenti. *Culture Territori Linguaggi* 6 (Dalla coltura alla cultura alimentare. Ricerche dall'Umbria): 27-47.
- Brightman, M., and Lewis, J. (2017). "Introduction: The Anthropology of Sustainability: Beyond Development and Progress" in *The Anthropology of Sustainability: Beyond Development and Progress* edited by Brightman, M. and Lewis, J., 1-34, New York: Palgrave Macmillan.
- Brulotte, R.L., and Starkman, A., (2014), 'Caldo De Piedra and Claiming Pre-Hispanic Cuisine as Cultural Heritage' in M.A. Di Giovine and R.L. Brulotte (eds) *Edible Identities: Food as Cultural Heritage*, 110-123, Farnham, Burlington: Ashgate.
- Clemente, P., Mugnaini, F., (2001) (eds.) *Oltre il Folklore. Tradizioni Popolari e Antropologia nella Società Contemporanea*, Roma, Carocci.
- Counihan, C.M., (2004). *Around the Tuscan Table: Food, Family, and Gender in Twentieth Century Florence*. 1 edition. New York: Routledge.
- Counihan, C., (2014). "Women, Gender and Agency in Italian Food Activism." In *Food Activism: Agency, Democracy and Economy*, edited by Carole Counihan and Valeria Siniscalchi, 61-76. London and New York: Bloomsbury.
- Dei, F., (2002) *Beethoven e le Mondine. Ripensare la Cultura Popolare*, Roma, Meltemi.
- Di Giovine, M.A., (2009) *The Heritage-Scape. UNESCO, World Heritage and Tourism*, Lanham: Lexington Books.
- Di Giovine, M.A., (2010.) "La Vigilia Italo-Americana: Revitalizing the Italian-American Family Through the Christmas Eve 'Feast of the Seven Fishes.'" *Food and Foodways* 18 (4): 181-208.
- Di Giovine, M.A., (2014), *The Everyday as Extraordinary: Revitalization, Religion and the Elevation of Cucina Casareccia to Heritage Cuisine in Pietrelcina, Italy* in M.A. Di Giovine and R.L. Brulotte (eds) *Edible Identities: Food as Cultural Heritage*, 77-92, Farnham, Burlington: Ashgate.

- Di Giovine, M. A., Brulotte, R. L., (2014) *Introduction: Food and Foodways as Cultural Heritage*, In: Di Giovine M. A., Brulotte R. L. (eds) *Edible Identities: Food as Cultural Heritage*. Farnham, Burlington, Ashgate
- Di Renzo, E., (2006). "Effetto Sagra: gastronomie di piazza nel Lazio rurale contemporaneo." *Annali Italiani del Turismo Internazionale*, no. 2: 106–20.
- Eade, J.M.J., Sallnow (eds) (1991) *Contesting the Sacred: The Anthropology of Christian Pilgrimage*. New York: Routledge, Chapman and Hall.
- FAO Food and Agriculture Organization of the United Nations (2005), *Assessing sustainable diets within the sustainability of food systems. Mediterranean diet, organic food: new challenges*.
- Fischler, C., (2011). 'Commensality, Society and Culture.' *Social Science Information* 50(3-4): 528–548.
- Fontefrancesco, M.F., (2017). "Il gusto delle sagre. Cibo e comunità nel Piemonte meridionale." *Narrare i gruppi* 12 (2): pagine 181-194.
- Geyzen, A., (2014). "Food Studies and the Heritage Turn: A Conceptual Repertoire." *Food and History* 12 (2): 67–96.
- Giacché, L., (2006) "Gli Antichi Mestieri", *Programma LEADER Plus*, soggetto attuatore GAL Valle Umbra-Sibillini, Consorzio BIM – Cascia
- Grasseni, C., (2011), 'Re-inventing Food: Alpine Cheese in the Age of Global Heritage', *Anthropology of food* [Online], (8) 2011. Online since 16 May 2011, connection on 1 July 2016. URL: <http://aof.revues.org/6819>.
- Howell, Francesca Ciancimino. (2018). *Food, Festival and Religion: Materiality and Place in Italy*. London: Bloomsbury Publishing.
- Kilburn, N., (2018). "Culinary tourism, the newest crop in Southern Italy's farms and pastures. Breeding the bitterness out of this promising new economy." *Anthropology of food*, no. 13 (July). <http://journals.openedition.org/aof/8384>.
- Lenclud, G., (2001) 'La tradizione non è più quella di un tempo' in F. Mugnaini and P. Clemente (eds) *Oltre il folklore. Tradizioni popolari e antropologia nella società contemporanea*, 123-133, Roma: Carocci.
- Meglio, L., (2017). *Sociologia del cibo e dell'alimentazione Un'introduzione*. Nuova ediz. Milano: Franco Angeli.
- Meloni, B., (1996) *Pastori nella campagna toscana*. Meridiana 1996; 25: 167-202.
- Meloni, P., (2019) *Consumo e vita quotidiana in Koensler, Alexander, and Pietro Meloni*. 2019. *Antropologia Dell'alimentazione*. Produzione, Consumo, Movimenti Sociali. Roma: Carocci.
- Montanari, M., (2006). *La fame e l'abbondanza. Storia dell'alimentazione in Europa*. 12 edizione. Roma; Bari: Laterza.
- Moro, E., (2014) *La Dieta Mediterranea. Mito e Storia di uno Stile di Vita*, Bologna: Il Mulino.
- Moore, H., (2017). "What Can Sustainability Do for Anthropology?" in *The Anthropology of Sustainability: Beyond Development and Progress* edited by Brightman, M. and Lewis, J., 67-80, New York: Palgrave Macmillan.
- Niola, M., (2014) "Prefazione" in Moro E (2014) *La Dieta Mediterranea. Mito e Storia di uno Stile di Vita*, Bologna: Il Mulino.
- Nowak, Z., (2013) "Kebabs, Bread, and "Bread": Perugian History Wrapped up in Torta Al Testò" in *Wrapped & Stuffed Foods: Proceedings of the Oxford Symposium on Food and Cookery*, 249–258, Oxford: Oxford Symposium.
- Paxson, H., (2008). "Post-Pasteurian Cultures: The Microbiopolitics of Raw-Milk Cheese in the United States", *Cultural Anthropology* 23 (1): 15-47.
- Papa, C., (1999). *Antropologia dell'impresa*. Milano: Guerini Scientifica.
- Papa, C., (2012) *Paesaggio/paesaggi: una introduzione*. In: Papa C (ed) *Lecture di Paesaggi*. Milano, Guerini e Associati.
- Parasecoli, F., (2014). *Al Dente: A History of Food in Italy*. London: Reaktion Books.
- Pfeilstetter, R., (2015). "Heritage Entrepreneurship. Agency-Driven Promotion of the Mediterranean Diet in Spain." *International Journal of Heritage Studies* 21 (3): 215–31.
- Phull, S., et al. (2015.) "Is It a Pleasure to Eat Together? Theoretical Reflections on Conviviality and the Mediterranean Diet: Conviviality and the Mediterranean Diet." *Sociology Compass* 9 (11): 977–86.
- Pitzalis, M., Zerilli F. (2013) "Pastore sardo non t'arrendas como! Il Movimento pastori sardi: alterità, resistenza, complicità". *Rassegna Italiana di Sociologia* 2013; 3 luglio-settembre: 379-400.
- Riley, G. (2009). *The Oxford Companion to Italian Food*. Oxford: Oxford University Press.
- Sammells, C.A. (2014), 'Haute Traditional Cuisines: How UNESCO's List of Intangible Heritage Links the Cosmopolitan to the Local', in M.A. Di Giovine and R.L. Brulotte (eds) *Edible Identities: Food as Cultural Heritage*, 141–158, Farnham, Burlington: Ashgate.
- Seppilli, T., (1994) *Per una antropologia dell'alimentazione. Determinazioni, funzioni e significati psico-culturali della risposta sociale a un bisogno biologico*, *La ricerca folklorica*, 1994; 30: 7-14
- Sobal, J., and M. K. Nelson (2003.) 'Commensal Eating Patterns: A Community Study.' *Appetite* 41(2): 181–190.
- Solinas, P. G., (1990) *Pastori Sardi nella Provincia di Siena*. Laboratorio Etno-Antropologico, Università degli Studi di Siena.
- Sutton, D. E., (2001). *Remembrance of Repasts: An Anthropology of Food and Memory*. *Materializing Culture*. Oxford: Berg.
- Teti, V., (2014). "La dieta mediterranea: realtà, invenzione, retoriche identitarie." *Fondazione Giangiacomo Feltrinelli*, July 21, 2014. <https://fondazionefeltrinelli.it/la-dieta-mediterranea-realta-invenzione-retoriche-identitarie/>
- Timothy, D. J., and Ron. A. (2013). "Understanding Heritage Cuisines and Tourism: Identity, Image, Authenticity, and Change." *Journal of Heritage Tourism* 8 (2–3): 99–104.
- Turner, V., (1969). *The Ritual Process: Structure and Antistructure*. London: Routledge and Kegan Paul.
- UNESCO (1972), <http://whc.unesco.org/en/convention/>
- UNESCO (2003), <http://www.unesco.org/culture/ich/en/convention#art1>
- Vercelloni, L., (1998) "La Modernità Alimentare", *Storia d'Italia*, *Annali* 13, 951-1003.
- Wrangham, R., (2010). *Catching Fire: How Cooking Made Us Human*. Reprint edizione. Basic Books.





RAZIONALE DEL TEMPIO DELLA DIETA MEDITERRANEA

di Elisabetta Bernardi

- 1.0 | *Che cos'è la Dieta Mediterranea*
- 2.0 | *Dieta Mediterranea e salute*
- 3.0 | *Il Tempio della Dieta Mediterranea*

1.0 CHE COS'È LA DIETA MEDITERRANEA

La Dieta Mediterranea è un modello alimentare basato sui cibi e le bevande tradizionali dei paesi che circondano il Mar Mediterraneo. Il termine "Dieta Mediterranea" si riferisce a un modello di dieta comune negli anni '50 nei paesi di coltivazione degli ulivi intorno al Mar Mediterraneo, in particolare Grecia, Creta e sud dell'Italia. A quel tempo, lo studio dei sette paesi coinvolti ha mostrato che la mortalità dovuta a malattie coronariche nel cuore nell'area mediterranea era 2-3 volte inferiore a quella dell'Europa settentrionale e degli Stati Uniti d'America¹.

All'interno della comunità scientifica vi è un consenso su ciò che costituisce il tradizionale modello alimentare mediterraneo, e oltre a considerare **lo stile di vita, la dieta, la cultura, le tradizioni locali e la salute si incoraggia al consumo di alimenti freschi, minimamente trasformati, locali e stagionali**; all'equilibrio tra alimenti ad alta densità energetica e di

sostanze nutritive in relazione alla riduzione del dispendio energetico, per limitare l'epidemia di obesità e alla disponibilità, sostenibilità, accessibilità e costo degli alimenti raccomandati adattando le indicazioni a vari contesti geografici, paesaggistici, socio-economici e culturali.

Lo stile dietetico mediterraneo consiste quindi in una cucina per lo più vegetale che utilizza ortaggi, frutta, cereali, frutta a guscio e legumi, la maggior parte dei quali cucinati aggiungendo olio d'oliva, con un uso moderato di pesce, carne o latticini, e un apporto limitato di alcol (per lo più vino rosso)². Questo modello alimentare unico, frutto di un'interazione complessa e multimillenaria tra le risorse alimentari naturali disponibili nell'ambiente mediterraneo e l'elemento umano che lo ha abitato nel corso della storia, è venuto ad acquisire nuove valenze nel secolo scorso e a diventare un prezioso strumento medico nel mondo contemporaneo³.



2.0 DIETA MEDITERRANEA E SALUTE

Negli ultimi decenni, il modello alimentare mediterraneo è stato promosso in tutto il mondo come uno dei modelli dietetici più sani e la ricerca lo ha identificato come mezzo estremamente potente per ridurre il rischio di malattie croniche e aumentare la longevità⁴⁻⁵. L'adesione al modello alimentare mediterraneo è stata infatti associata a una mortalità più bassa, alla riduzione dell'obesità, del diabete di tipo 2, dell'infiammazione di basso grado, dei tumori⁶, all'insorgenza ritardata della malattia di Crohn⁷. Infine, un nuovo campo di ricerca ha dimostrato che una maggiore adesione alla Dieta Mediterranea sia associata a un minor rischio di disturbi mentali, tra cui il declino cognitivo e la depressione⁸. Una dieta di tipo mediterraneo è in grado di esercitare un effetto preventivo verso le malattie cardiovascolari, sia nelle popolazioni mediterranee che in quelle non mediterranee⁹. Queste proprietà sono dovute in parte alla riduzione del rischio cardiometabolico, come conseguenza di una minore incidenza di diabete e patologie metaboliche¹⁰.

La Dieta Mediterranea riflette quindi la cultura alimentare della maggior parte dei paesi mediterranei ed è basata sul consumo equilibrato di olio d'oliva, ortaggi freschi di stagione, cereali e frutta con un moderato consumo di carne¹¹. Ma ciò che risulta evidente è che non ci sono singoli alimenti o componenti all'interno della Dieta Mediterranea che sono particolarmente vantaggiosi per la salute (ad esempio, l'olio extra vergine di oliva), ma che è necessario considerare la dieta mediterranea nel suo complesso: è la combinazione degli alimenti che è legata al miglioramento della salute¹². **Questa consapevolezza ha spostato l'attenzione della ricerca dall'analisi dei singoli nutrienti, sostanze protettive o più in**

generale alimenti, alla valutazione dell'intera dieta e all'interazione tra i suoi componenti.

Sorprendentemente, i meccanismi esatti di azione non sono ancora pienamente compresi, e varie ipotesi sono state proposte per spiegare i potenziali effetti benefici della Dieta Mediterranea. Tra questi, è stato proposto, non più di pochi anni fa, un legame tra tale dieta e il microbiota intestinale¹³.

3.0 IL TEMPIO DELLA DIETA MEDITERRANEA

Nel 2010 l'UNESCO¹⁴ ha iscritto la Dieta Mediterranea nella Lista Rappresentante del Patrimonio Culturale Immateriale dell'Umanità, perché *"coinvolge una serie di competenze, conoscenze, rituali, simboli e tradizioni riguardanti le colture, la raccolta, la pesca, l'allevamento degli animali, la conservazione, la lavorazione, la cucina, e in particolare la condivisione e il consumo di cibo"*. Questo modello alimentare è stato diffuso utilizzando la rappresentazione piramidale che mette in evidenza graficamente i gruppi alimentari da consumare giornalmente, settimanalmente o meno frequentemente¹⁵. Ma ispirandosi ai simboli della tradizione e per semplificare il messaggio legato alle quantità di consumo degli alimenti e agli elementi caratteristici di questo modello viene qui proposta una rappresentazione a tempio.

Le linee guida per una sana alimentazione¹⁶ suddividono gli alimenti e le bevande che consumiamo in cinque gruppi alimentari principali, ciascuno in proporzioni diverse. Ogni gruppo fornisce diversi nutrienti essenziali, quindi per comporre una dieta sana, bilanciata e completa si dovrebbero scegliere quotidianamente una varietà di alimenti diversi da ciascuno dei gruppi di alimenti **(1. frutta e ortaggi, 2. cereali e tuberi, 3. carne, pesce uova e legumi, 4. latte e derivati, 5. grassi da**

condimento) per assicurarsi che la dieta fornisca la gamma di nutrienti essenziali di cui il nostro corpo ha bisogno per funzionare correttamente e rimanere in buona salute. La piramide della Dieta Mediterranea¹⁷ include 5 gruppi alimentari disseminati a diversi livelli a seconda della frequenza di consumo. Nel tempio i gruppi sono stati suddivisi in 4 colonne, includendo in un'unica colonna gli alimenti di origine animale (carne, pesce, uova, latte e derivati) e dividendo il gruppo frutta e ortaggi in due colonne distinte, per suggerire di incrementare il consumo di questi alimenti. Nella colonna ortaggi sono stati inseriti anche i legumi. Ogni colonna dovrebbe essere rappresentata da 4 porzioni giornaliere. Le dimensioni standard delle porzioni da considerare sono quelle riportate dalla SINU (Società Italiana Nutrizione Umana) nei nuovi LARN (Livelli di Assunzione Raccomandati per la Popolazione Italiana)¹⁸ (Tabella 1). Il tempio è un modello semplice perché si concentra solo su quattro gruppi alimentari (frutta e frutta in guscio, ortaggi e legumi, cereali e dolci, fonti proteiche di alta qualità di origine animale), ognuno dei quali rappresenta un quarto delle porzioni di alimenti da assumere quotidianamente e le colonne irrinunciabili per una sana alimentazione.

3.1 BASAMENTO

Ambiente – Paesaggio – Biodiversità

La Dieta Mediterranea tradizionale è considerata a tutti gli effetti una dieta sostenibile, non solo per la grande varietà di alimenti che comprende, che garantisce la qualità nutrizionale alimentare della dieta e della biodiversità, ma anche perché sono variate le pratiche alimentari e le tecniche di preparazione degli alimenti. Inoltre gli alimenti principali (olio d'oliva, pesce, frutta e verdura, legumi, latte fermentato, spezie) si

sono dimostrati benefici per la salute e sono protagonisti di un forte impegno per la cultura, le tradizioni e il paesaggio. La Dieta Mediterranea favorisce poi il rispetto per la natura umana, la stagionalità e la diversità dei paesaggi, tutti fattori che contribuiscono al nostro benessere. La Dieta Mediterranea è anche a basso impatto ambientale per il moderato consumo dei prodotti di origine animale¹⁹.

Vita Sociale – Cultura

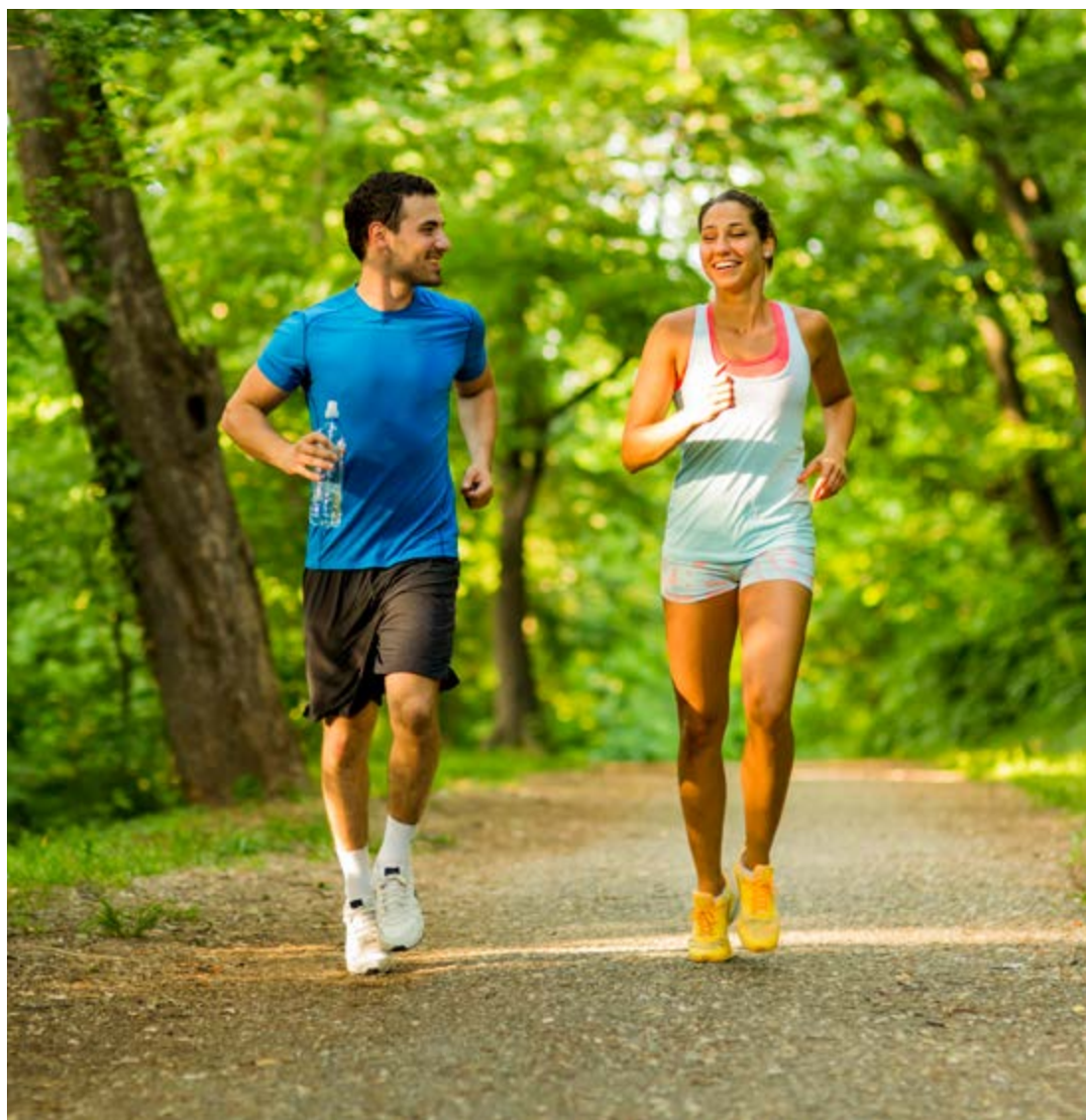
La Dieta Mediterranea promuove la vita sociale, perché gli esseri umani sono creature sociali. Esistere, per l'essere umano, richiede l'interazione con gli altri. Siamo sociali per natura quindi. Non solo desideriamo interazioni, ma ne richiediamo. Altro fattore che caratterizza il modello alimentare mediterraneo è la cultura. Come sottolineato da Sandro Dernini, membro del team italiano responsabile della redazione della candidatura a Patrimonio UNESCO della Dieta Mediterranea: *“La dieta mediterranea nel suo complesso stile di vita rende visibile la nostra identità culturale e la diversità, fornendo una misura diretta della vitalità della cultura in cui è incorporata. La dieta mediterranea è l'espressione di uno stile di vita mediterraneo in continua evoluzione nel tempo. La dieta mediterranea come patrimonio culturale immateriale si trasmette di generazione in generazione, ed è costantemente ricreata da comunità e gruppi in risposta al cambiamento del loro ambiente e della loro storia. Fornisce un senso di identità e continuità per il popolo mediterraneo²⁰”*.

Benessere – Salute – Attività Fisica

L'Organizzazione Mondiale della Sanità definisce il benessere come *“uno stato di completo benessere fisico, mentale e sociale, e non solo l'assenza di malattie o infermità”*.

Il benessere è quindi strettamente legato alla salute psicofisica e alla socialità. Il ruolo della Dieta Mediterranea nella salvaguardia della salute fisica e mentale e della longevità è stato precedentemente trattato, ed è bene ricordare che nel modello alimentare mediterraneo è insito uno stile di vita attivo. Del resto quasi tutte le patologie croniche o mortali, che negli ultimi decenni hanno avuto un aumento esponenziale nelle popolazioni industrializzate, sono da ricondurre alla mancata attività fisica.

Il nostro corredo genetico si è sviluppato 10 mila anni fa in un contesto in cui la sopravvivenza dipendeva esclusivamente da un'attività fisica molto intensa e frequente. Oggi siamo gli stessi dal punto di vista genetico e fisiologico, ma ci muoviamo meno. Per noi, fare meno di 10.000 passi al giorno è associato a un aumento del rischio di malattie cardiovascolari e metaboliche. **L'esercizio fisico** per noi non è opzionale: **è essenziale**²¹.



- **DIETA** dal greco *δίαιτα (diáita)* ●
modo di vivere o stile di vita



**TUTTI GLI ALIMENTI
SONO UGUALMENTE SALUBRI
NELLE GIUSTE DOSI
E SOSTENGONO
LA DIETA MEDITERRANEA**

3.2 LE COLONNE: GLI ALIMENTI



Colonna cereali e derivati, tuberi e dolci.

Tre porzioni al giorno sotto forma di pane, pasta, riso, couscous. Tale colonna comprende anche patate, dolci e

biscotti il cui consumo è limitato a una porzione al giorno, che può essere sostituita da un'ulteriore porzione di pane (da consumare per esempio alla prima colazione). Preferire i cereali integrali, poiché studi epidemiologici hanno collegato un'elevata assunzione di fibra a un rischio ridotto di diabete di tipo 2 e patologie cardiovascolari²².

La fibra possiede anche effetti metabolici benefici attraverso il suo contributo alla riduzione dei livelli di colesterolo, di un migliore controllo dei livelli di glucosio nel sangue, e una migliore regolazione del peso corporeo²³. La fibra dietetica ha inoltre il potenziale di modificare il microbiota intestinale e alterare la regolazione metabolica. Alcuni tipi di fibre solubili, tra cui inulina, beta-glucano, e GOS possono aumentare l'abbondanza di ceppi che producono acidi grassi a catena corta, che riducono il rischio metabolico²⁴. La raffinazione del grano rimuove oltre alla fibra anche alcuni preziosi nutrienti (Mg, Fe, vitamine, ecc.)²⁵.



Colonna verdura, ortaggi e legumi.

Due porzioni per pasto principale per garantire l'assunzione giornaliera di vitamine e minerali e per un effetto benefico

sull'organismo²⁶. Almeno una delle porzioni dovrebbe essere consumata cruda. Le diete ricche di alimenti di origine vegetale possono ridurre il rischio di sindrome metabolica e il diabete di tipo 2 di circa il 50 per cento, e possono ridurre il rischio di sviluppare il morbo di Alzheimer di oltre il 50 per cento²⁷. Spezie, erbe aromatiche, aglio e cipolle sono un buon modo per introdurre una varietà di sapori e consentire una riduzione dell'uso del sale. Erbe e spezie sono buone fonti di micronutrienti e composti antiossidanti e contribuiscono anche alle identità regionali dei piatti mediterranei²⁸.



Colonna frutta e frutta secca.

Quattro porzioni al giorno, ai pasti principali o come spuntino variando con la stagione e con i colori

presenti in natura²⁹ per garantire un'ampia varietà di vitamine, minerali, antiossidanti e composti protettivi. La frutta è fonte inoltre di fibra, soprattutto del tipo solubile e il gruppo comprende anche la frutta in guscio e secca e i semi, che sono alimenti ricchi di sostanze nutritive e costituiscono un ottimo mezzo per fornire composti bioattivi che promuovono la salute. I macronutrienti, i micronutrienti e altri composti bioattivi che promuovono la salute contenuti nella frutta a guscio, secca e semi, come proteine vegetali di alta qualità, fibra, minerali, tocoferoli, fitosteroli e composti fenolici, possono contribuire in modo sinergico a ridurre il rischio di malattie cardiometaboliche e di altre malattie non trasmissibili³⁰. Una scarsa assunzione di frutta (al di sotto del livello ottimale di assunzione 250 g - intervallo ottimale di assunzione 200-300 g - al giorno) e di frutta in guscio e semi (al di sotto del livello ottimale di assunzione 21 g - intervallo ottimale di assunzione 16-25 g - al giorno) è associata a mortalità per tutte le patologie cardiovascolari, diabete e tumori³¹.



Colonna latte e derivati, pesce, uova, carne e salumi.

I prodotti di origine animale, fonte di proteine nobili, vitamina

B12 (esclusivamente presente negli alimenti di origine animale) e vitamine e minerali, presenti in una forma più biodisponibile rispetto alle fonti vegetali,³² dovrebbero essere presenti nelle quantità di quattro porzioni al giorno delle quali 2-3 sotto forma di latte, yogurt, formaggio e altri prodotti lattiero-caseari. Le evidenze più recenti³³ suggeriscono che l'assunzione di latte e prodotti lattiero-caseari sia associata a una riduzione del rischio di obesità infantile e negli adulti, a un miglioramento della composizione corporea. Inoltre, l'assunzione di latte e prodotti lattiero-caseari è stata associata a un rischio ridotto di

diabete di tipo 2 e di malattie cardiovascolari, in particolare di ictus, oltre a un effetto benefico sulla densità minerale ossea. Infine l'assunzione di latte e latticini è inversamente associata a diversi tipi di tumori e la sua scarsa assunzione (al di sotto del livello ottimale di assunzione 435 g - intervallo ottimale di assunzione 350-520 g - al giorno) è associata a mortalità per malattie cardiovascolari, diabete e tumori³⁴.

Le uova sono tra gli alimenti più nutrienti perché con un singolo uovo si può coprire quasi il 10% del fabbisogno di vitamina B12 e più del 20% di quello di selenio. Le uova contengono anche quantità discrete di vitamina A, folato, vitamina B5, vitamina B2, vitamina D, vitamina E, vitamina K, vitamina B6, calcio e zinco con sole 77 calorie, 6 grammi di proteine e 5 grammi di grassi sani³⁵. Pesce e altri frutti di mare sono alimenti sani e nutrienti che dovrebbero essere consumati almeno due-tre volte la settimana. Sono particolarmente ricchi di acidi grassi omega-3 e iodio, due nutrienti di cui la maggior parte delle persone sono carenti, oltre che di vitamina B12, altre vitamine e minerali e proteine di altissimo valore biologico. Il consumo degli acidi grassi omega-3 a catena lunga derivati dal pesce sono collegati a un minor rischio di patologie cardiovascolari³⁶.

La carne ha esercitato un ruolo cruciale nell'evoluzione umana ed è una componente importante di una dieta sana ed equilibrata grazie alla sua ricchezza nutrizionale. È infatti una preziosa fonte di proteine di alto valore biologico, ferro, vitamina B12 e altre vitamine complesse del gruppo B, zinco, selenio e fosforo. Il contenuto di grassi e il profilo degli acidi grassi è fortemente dipendente dalla specie, dal sistema di alimentazione e dal taglio utilizzato. Come di altri componenti dietetici, la moderazione è consigliabile, ma la carne ha dimostrato essere una componente importante

di una dieta equilibrata. La carne e i salumi dovrebbero essere consumati due-tre volte la settimana.



3.3 CAPITELLI

Tradizione

La Dieta Mediterranea viene rivendicata come patrimonio culturale attraverso una selezione strategica e la riappropriazione di memorie del passato che nel presente acquisiscono nuovi significati culturali ed economici.

Le donne anziane sono considerate le custodi di un sapere culinario e agricolo da preservare e la celebrazione delle tradizioni locali e contadine viene utilizzata per promuovere nuovi comportamenti e produzioni alimentari, evocando, rinnovando e idealizzando il passato per promuovere il turismo. Il turismo culinario può infatti portare consapevolezza, apprezzamento e partecipazione alla vita sociale dei luoghi, procurando esperienze piacevoli e utili a tutti i soggetti coinvolti³⁷.

Prodotti locali

Il consumo di alimenti locali è stato associato alla conservazione della salute e dell'ambiente in diversi modi. Gli alimenti coltivati localmente sono normalmente raccolti a un livello di maturazione più elevato. Inoltre i prodotti alimentari locali viaggiano per minori distanze, promuovendo così il risparmio energetico e la riduzione dell'inquinamento, con un minore contributo ai cambiamenti climatici e alle emissioni di gas a effetto serra rispetto ai prodotti alimentari a lunga percorrenza. Inoltre, acquistando alimenti locali, gli agricoltori sono incoraggiati a diversificare le loro colture e aumentare la biodiversità. Infine, il consumo di alimenti locali contribuisce a migliorare le economie del luogo³⁸.

Stagionalità

La preferenza per gli alimenti stagionali, freschi e minimamente trasformati può nella maggior parte dei casi massimizzare il contenuto e sostanze protettive nella dieta³⁹.

Convivialità

La tavola è il luogo dove si rafforzano i legami sociali, dove avviene un continuo scambio culturale e intergenerazionale grazie all'incontro con gli altri. Questi aspetti simbolici sono particolarmente evidenti nelle ritualità legati alle feste e agli eventi comunitari.

Per l'UNESCO: *"Mangiare insieme è il fondamento dell'identità culturale e della continuità delle comunità in tutto il bacino del Mediterraneo.*

È un momento di scambio sociale e di comunicazione, affermazione e rinnovamento dell'identità di famiglia, gruppo o comunità. La dieta mediterranea mette in risalto i valori dell'ospitalità, della vicinanza, del dialogo interculturale e della creatività e un modo di vivere guidato dal rispetto per la diversità" ⁴⁰.



3.4 FREGIO

Olio di oliva extravergine

L'olio extra vergine di oliva è il condimento primario protagonista della Dieta Mediterranea e sovrasta le 4 colonne nel fregio. Ciò per il suo alto contenuto di acidi oleici monoinsaturi e l'abbondanza di composti antiossidanti, che vi sono principalmente presenti. In particolare alcuni polifenoli dell'olio extra vergine di oliva sono in grado di ridurre il processo infiammatorio con lo stesso meccanismo dei farmaci antinfiammatori⁴¹. Tradizionalmente nel modello alimentare mediterraneo, ogni piatto sia di origine vegetale che animale viene cucinato con olio d'oliva, amplificando così il suo valore nutrizionale. Le porzioni consigliate di olio sono 4 al giorno, una porzione corrisponde a un cucchiaino cioè circa 10 ml.

Acqua

Nel fregio troviamo anche l'acqua da assumere quotidianamente nella misura di almeno 8-10 bicchieri al giorno equivalente a un'assunzione giornaliera di 1,5-2 litri. L'acqua è essenziale per la vita e, anche se gli esseri umani possono sopravvivere per un certo numero di settimane senza cibo, normalmente non possono vivere senza acqua per più di un paio di giorni. L'acqua svolge una serie di funzioni essenziali nel corpo. È una componente chiave della saliva che ci aiuta a deglutire, dei fluidi sinoviali che ammortizzano le articolazioni e dei fluidi che riempiono e lubrificano i nostri occhi. L'acqua è il mezzo in cui avvengono la maggior parte delle reazioni chimiche nel corpo, agisce come un cuscinetto per il sistema nervoso (liquido cerebrospinale), ci permette di eliminare i prodotti di scarto principalmente attraverso i reni e la produzione di urina, e aiuta a regolare la temperatura corporea con il processo di sudorazione⁴². Oltre all'acqua, infusi di erbe senza zucchero e tè, e brodi a basso contenuto di sodio e a basso contenuto di grassi possono aiutare a completare i requisiti.

Vino

I benefici per la salute derivanti da un consumo moderato di vino, rosso in particolare, sono stati studiati negli ultimi decenni, prima negli studi osservazionali e, più recentemente, in contesti sperimentali e studi randomizzati controllati. Le vie biologiche suggerite includono effetti antiossidanti, di regolazione lipidica e antinfiammatori. Si ritiene che sia i componenti alcolici che polifenolici del vino contribuiscano a questi effetti benefici⁴³. In un recente studio il consumo moderato, cioè di un bicchiere al massimo di vino al giorno per le donne e due per gli uomini, è considerato più salutare ai fini

di una maggiore longevità, rispetto a non berne o a berne troppo⁴⁴. Un consumo moderato di vino e altre bevande fermentate durante i pasti (un bicchiere al giorno per le donne e due bicchieri al giorno per gli uomini, come riferimento generico) è quindi presente nel MDP(30-32).



3.5 ARCHITRAVE

Sostenibilità

Molti studi hanno dimostrato che la Dieta Mediterranea ha un impatto ambientale inferiore rispetto ad altri modelli dietetici. Ciò è dovuto principalmente al fatto che è una dieta composta per lo più da alimenti di origine vegetale con un moderato consumo di prodotti animali e quindi ha una minore impronta idrica e minori emissioni di gas a effetto serra, rispetto ad altri modelli dietetici attuali⁴⁵.



Tabella 1 - LARN 2014 - STANDARD QUANTITATIVI DELLE PORZIONI con frequenza di consumo GIORNALIERA

	PORZIONI STANDARD	FREQUENZA DI CONSUMO GIORNALIERA (numero porzioni)
COLONNA CEREALI E DERIVATI, TUBERI E DOLCI		4
Cereali e derivati		2-3
pasta, riso, mais, farro, orzo, ecc.	80 g	
pane	50 g	
sostituti del pane: fette biscottate, cracker, grissini, friselle, tarallini	30 g	
prodotti da forno dolci: brioche, croissant, cornetto, biscotti	30-50 g	
cereali per la prima colazione	30 g	
Tuberi e dolci		0-1
patate	200 g	
torte, dolci al cucchiaio, gelati	100 g	
COLONNA ORTAGGI E LEGUMI		4
Verdura e ortaggi		3-4
insalate a foglia	80 g	
verdure e ortaggi, crudi o cotti	200 g	
Legumi		0-1
legumi, freschi o in scatola	150 g	
legumi, secchi	50 g	
COLONNA FRUTTA		4
frutta fresca	150 g	
frutta secca e frutta a guscio	30 g	
COLONNA LATTE E DERIVATI, PESCE, UOVA, CARNE E SALUMI		4
Latte e derivati		2-3
latte	125 ml	
yogurt	125 g	
formaggio fresco	100 g	
formaggio stagionato	50 g	
Carne, pesce, uova		1-2
carne "rossa" fresca/surgelata (bovina, ovina, suina, equina)	100 g	
carne "bianca" fresca/surgelata (pollo, tacchino, ecc.)	100 g	
carne conservata (salumi, affettati)	50 g	
pesce, molluschi, crostacei freschi/surgelati	150 g	
pesce, molluschi, crostacei conservati	50 g	
uova	50 g	
Grassi da condimento		4
olio extravergine di oliva	10 ml	
Acqua		8-10 bicchieri 1,5-2 litri
acqua	200 ml	
Bevande alcoliche		0-1
vino	125 ml	
birra	330 ml	

NOTE

- 1** - Keys, A.; Menotti, A.; Karvonen, M.J.; Aravanis, C.; Blackburn, H.; Buzina, R.; Djordjevic, B.S.; Dontas, A.S.; Fidanza, F.; Keys, M.H.; et al. The diet and 15-year death rate in the seven countries study. *Am. J. Epidemiol.* 1986, 124, 903–915.
- 2** - Davis, C., Bryan, J.; Hodgson, J.; Murphy, K. Definition of the Mediterranean diet: a literature review. *Nutrients* 2015, 7, 9139–9153.
- 3** - Trichopoulou, A.; Lagiou, P. *Healthy Traditional Mediterranean Diet: An Expression of Culture, History, and Lifestyle.* *Nutr. Rev.* 1997, 55, 383–389.
- 4** - García-Fernández, E., Rico-Cabanas, L., Rosgaard, N., Estruch, R., Bach-Faig, A., Mediterranean diet and cardiometabolic: a review. *Nutrients* 2014, 6: 3474–3500.
- 5** - Mazzocchi, A., Leone, L., Agostoni, C., Pali-Schöll, I., *The Secrets of the Mediterranean Diet. Does [Only] Olive Oil Matter?* *Nutrients*. 2019 Dec 3;11(12). doi: 10.3390/nu11122941. Review. PubMed PMID: 31817038; PubMed Central PMCID: PMC6949890.
- 6** - Schwingshackl, L.; Ho mann, G., Adherence to Mediterranean diet and risk of cancer: An updated systematic review and meta-analysis of observational studies. *Cancer Med.* 2015, 4, 1933–1947.
- 7** - Sofi, F., Cesari, F., Abbate, R., et al. Adherence to Mediterranean diet and health status: meta-analysis. *BMJ* 2008; 337:a1344. - De Filippis, F., Pellegrini, N., Vannini, L., et al. High-Level adherence to a Mediterranean diet beneficially impacts the gut microbiota and associated metabolome. *Gut* 2016;65:1812–21. - Khalili, H., Hökansson N, Chan SS, et al. Adherence to a Mediterranean diet is associated with a lower risk of later-onset Crohn's disease: results from two large prospective cohort studies. *Gut* 2020. doi:10.1136/gutjnl-2019-319505. [Epub ahead of print: 03 Jan 2020].
- 8** - Aridi, Y., Walker, J., Wright, O., *The Association between the Mediterranean Dietary Pattern and Cognitive Health: A Systematic Review.* *Nutrients* 2017, 9, 674. - Shafiei, F.; Salari-Moghaddam, A.; Larijani, B., Esmailzadeh, A., Adherence to the Mediterranean diet and risk of depression: A systematic review and updated meta-analysis of observational studies. *Nutr. Rev.* 2019, 77, 230–239. - Pagliai, G.; Sofi, F.; Vannetti, F.; Caiati, S.; Pasquini, G.; Molino Lova, R.; Cecchi, F.; Sorbi, S.; Macchi, C. Mediterranean Diet, Food Consumption and Risk of Late-Life Depression: The Mugello Study. *J. Nutr. Health Aging* 2018, 22, 569–574.
- 9** - Galbete, C.; Schwingshackl, L.; Schwedhelm, C.; Boeing, H.; Schulze, M.B. Evaluating Mediterranean diet and risk of chronic disease in cohort studies: An umbrella review of meta-analyses. *Eur. J. Epidemiol.* 2018, 33, 909–931. - Dinu, M.; Pagliai, G.; Casini, A.; Sofi, F. Mediterranean diet and multiple health outcomes: An umbrella review of meta-analyses of observational studies and randomised trials. *Eur. J. Clin. Nutr.* 2018, 72, 30–43.
- 10** - Martini, D., Health Benefits of Mediterranean Diet. *Nutrients*. 2019 Aug 5;11(8). doi: 10.3390/nu11081802. PubMed PMID: 31387226; PubMed Central PMCID: PMC6723598.
- 11** - Locatelli, C.M.; Grigorescu, E.D.; Floria, M.; Alina Onofrescu, A.; Mihai, B.M. The Mediterranean Diet: From an Environment-Driven Food Culture to an Emerging Medical Prescription. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2019, 16, 942.
- 12** - Vivancos, M., Moreno, J.J., Effect of resveratrol, tyrosol and beta-sitosterol on oxidised low-density lipoprotein-stimulated oxidative stress, arachidonic acid release and prostaglandin E2 synthesis by RAW 264.7 macrophages. *Br J Nutr* 2008; 99: 1199–1207.
- 13** - Cani, P.D., Van Hul M., Mediterranean diet, gut microbiota and health: when age and calories do not add up!. *Gut*. 2020 Jul;69(7):1167–1168. doi: 10.1136/gutjnl-2020-320781. Epub 2020 Mar 13. PubMed PMID: 32169906; PubMed Central PMCID: PMC7306981.
- 14** - UNESCO (2010) Representative List of the Intangible Cultural Heritage of Humanity. www.ich.unesco.org/en/decisions/8.COM/8.10
- 15** - Bach-Faig, A., Berry, E.M., Lairon, D., Reguant, J., Trichopoulou A., Dernini, S., Medina, F.X., Battino, M., Belahsen, R., Miranda, G., Serra-Majem, L., Mediterranean diet pyramid today. Science and cultural updates. *Public Health Nutr.* 2011 Dec;14(12A): 2274–84. doi: 10.1017/S1368980011002515. Review. PubMed PMID: 22166184.
- 16** - CREA - Consiglio per la ricerca in agricoltura e l'analisi dell'economia agraria. Linee guida per una sana alimentazione 2018 <https://www.crea.gov.it/documents/59764/0/LINEE-GUIDA+DEFINITIVO.pdf/28670db4-154c-0ecc-d187-1ee9db3b1c65?t=1576850671654>
- 17** - Bach-Faig, A., Berry, E.M., Lairon, D., Reguant, J., Trichopoulou, A., Dernini, S., Medina, F.X., Battino, M., Belahsen, R., Miranda, G., Serra-Majem, L., Mediterranean diet pyramid today. Science and cultural updates. *Public Health Nutr.* 2011 Dec;14(12A): 2274–84. doi: 10.1017/S1368980011002515. Review. PubMed PMID: 22166184.
- 18** - SINU (Società Italiana Nutrizione Umana) Nuovi LARN. Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana. Revisione 2014.
- 19** - FAO 2010. Sustainable diets and Biodiversity - Directions and solutions for policy, research and action.
- 20** - Dernini, S., (2008): *The strategic proposal to candidate the Mediterranean diet for inscription in the UNESCO List of Intangible Cultural Heritage.* In *Med.2008. Mediterranean Yearbook. 2007 in the Euro-Mediterranean Space.* Barcelona: European Institute of the Mediterranean and Fundación CIDOB.
- 21** - Pontzer, H., Wood, B.M., Raichlen D.A. Hunter-gatherers as models in public health. *Obes Rev.* 2018 Dec;19 Suppl 1:24–35. doi: 10.1111/obr.12785. Review. PubMed PMID: 30511505.
- 22** - Anderson, J.W.; Baird, P.; Davis, R.H., Jr.; Ferreri, S.; Knudtson, M.; Koraym, A.; Waters, V.; Williams, C.L. Health benefits of dietary fiber. *Nutr. Rev.* 2009, 67, 188–205.
- 23** - Makki, K.; Deehan, E.C.; Walter, J.; Bäckhed, F. The Impact of Dietary Fiber on Gut Microbiota in Host Health and Disease. *Cell Host Microbe* 2018, 23, 705–715.
- 24** - Kumar, J., Rani, K., Datt, C., Molecular link between dietary fibre, gut microbiota and health. *Mol Biol Rep.* 2020 Jul 4; doi: 10.1007/s11033-020-05611-3. [Epub ahead of print] Review. PubMed PMID: 32623619. - Cani PD, Van Hul M. Mediterranean diet, gut microbiota and health: when age and calories do not add up!. *Gut*. 2020 Jul;69(7):1167–1168. doi: 10.1136/gutjnl-2020-320781. Epub 2020 Mar 13. PubMed PMID: 32169906; PubMed Central PMCID: PMC7306981.
- 25** - Slavin, J., (2004) Whole grains and human health. *Nutr Res Rev* 17, 99–110.
- 26** - Leri, M., Scuto, M., Ontario, M.L., Calabrese, V., Calabrese, E.J., Bucciantini, M., Stefani, M., Healthy Effects of Plant Polyphenols: Molecular Mechanisms. *Int J Mol Sci.* 2020 Feb 13;21(4). doi: 10.3390/ijms21041250. Review. PubMed PMID: 32070025; PubMed Central PMCID: PMC7072974.
- 27** - Kahleova, H., Levin, S., Barnard ND. Plant-Based Diets for Healthy Aging. *J Am Coll Nutr.* 2020 Jul 9;1-2. doi: 10.1080/07315724.2020.1790442. [Epub ahead of print] PubMed PMID: 32643581.
- 28** - Bach-Faig, A., Berry, E.M., Lairon, D., Reguant, J., Trichopoulou A., Dernini, S., Medina, F.X., Battino, M., Belahsen, R., Miranda, G., Serra-Majem L. Mediterranean diet pyramid today. Science and cultural updates. *Public Health Nutr.* 2011 Dec;14(12A):2274–84. doi: 10.1017/S1368980011002515. Review. PubMed PMID: 22166184.

- 29** - He, J., Giusti, MM., Anthocyanins: natural colorants with health-promoting properties. *Annu Rev Food Sci Technol.* 2010;1:163-87. doi: 10.1146/annurev.food.080708.100754. Review. PubMed PMID: 22129334. - Rao AV, Rao LG. Carotenoids and human health. *Pharmacol Res.* 2007 Mar;55(3):207-16. doi: 10.1016/j.phrs.2007.01.012. Epub 2007 Jan 25. Review. PubMed PMID: 17349800. - Ross JA, Kasum CM. Dietary flavonoids: bioavailability, metabolic effects, and safety. *Annu Rev Nutr.* 2002;22:19-34. doi: 10.1146/annurev.nutr.22.111401.144957. Epub 2002 Jan 4. Review. PubMed PMID: 12055336.
- 30** - Alasalvar, C., Salvador, JS., Ros, E., Bioactives and health benefits of nuts and dried fruits. *Food Chem.* 2020 Jun 1;314:126192. doi: 10.1016/j.foodchem.2020.126192. Epub 2020 Jan 11. Review. PubMed PMID: 31958750.
- 31** - Health effects of dietary risks in 195 countries, 1990-2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017. *Lancet.* 2019 May 11;393(10184):1958-1972. doi: 10.1016/S0140-6736(19)30041-8. Epub 2019 Apr 4. PubMed PMID: 30954305; PubMed Central PMCID: PMC6899507.
- 32** - Melse-Boonstra A. Bioavailability of Micronutrients From Nutrient-Dense Whole Foods: Zooming in on Dairy, Vegetables, and Fruits. *Front Nutr.* 2020;7:101. doi: 10.3389/fnut.2020.00101. eCollection 2020. Review. PubMed PMID: 32793622; PubMed Central PMCID: PMC7393990.
- 33** - Thorning, TK., Raben, A., Tholstrup, T., Soedamah-Muthu SS, Givens, I., Astrup, A., Milk and dairy products: good or bad for human health? An assessment of the totality of scientific evidence. *Food Nutr Res.* 2016;60:32527. doi: 10.3402/fnr.v60.32527. eCollection 2016. Review. PubMed PMID: 27882862; PubMed Central PMCID: PMC5122229.
- 34** - Health effects of dietary risks in 195 countries, 1990-2017: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017. *Lancet.* 2019 May 11;393(10184):1958-1972. doi: 10.1016/S0140-6736(19)30041-8. Epub 2019 Apr 4. PubMed PMID: 30954305; PubMed Central PMCID: PMC6899507.
- 35** - Réhault-Godbert, S., Guyot, N., Nys, Y., The Golden Egg: Nutritional Value, Bioactivities, and Emerging Benefits for Human Health. *Nutrients.* 2019 Mar 22;11(3). doi: 10.3390/nu11030684. Review. PubMed PMID: 30909449; PubMed Central PMCID: PMC6470839.
- 36** - Zhang, B., Xiong, K., Cai, J., Ma, A., Fish Consumption and Coronary Heart Disease: A Meta-Analysis. *Nutrients.* 2020 Jul 29;12(8). doi: 10.3390/nu12082278. Review. PubMed PMID: 32751304; PubMed Central PMCID: PMC7468748.
- 37** - Kilburn, N., (2018). "Culinary tourism, the newest crop in Southern Italy's farms and pastures. Breeding the bitterness out of this promising new economy." *Anthropology of food*, no. 13 (July). www.journals.openedition.org/aof/8384
- 38** - Bach-Faig, A., Berry, EM., Lairon, D., Reguant, J., Trichopoulou, A., Dernini, S., Medina, FX., Battino, M., Belahsen, R., Miranda, G., Serra-Majem, L., Mediterranean diet pyramid today. Science and cultural updates. *Public Health Nutr.* 2011 Dec;14(12A):2274-84. doi: 10.1017/S1368980011002515. Review. PubMed PMID: 22166184.
- 39** - Bach-Faig, A., Berry, EM., Lairon, D., Reguant, J., Trichopoulou, A., Dernini, S., Medina, FX., Battino, M., Belahsen, R., Miranda, G., Serra-Majem, L., Mediterranean diet pyramid today. Science and cultural updates. *Public Health Nutr.* 2011 Dec;14(12A):2274-84. doi: 10.1017/S1368980011002515. Review. PubMed PMID: 22166184.
- 40** - UNESCO 2013 www.unesco.beniculturali.it/projects/mediterranean-diet/
- 41** - Mazzocchi A, Leone L, Agostoni C, Pali-Schöll I. The Secrets of the Mediterranean Diet. Does [Only] Olive Oil Matter?. *Nutrients.* 2019 Dec 3;11(12). doi: 10.3390/nu11122941. Review. PubMed PMID: 31817038; PubMed Central PMCID: PMC6949890.
- 42** - Benelam B, Wyness L (2010). Hydration and health: a review. *Nutr Bull* 35: 3-25.
- 43** - Golan R, Gepner Y, Shai I. Wine and Health-New Evidence. *Eur J Clin Nutr.* 2019 Jul;72(Suppl 1):55-59. doi: 10.1038/s41430-018-0309-5. PMID: 30487561.
- 44** - Nyberg ST, Singh-Manoux A, Pentti J, Madsen IEH, Sabia S, Al-fredsson L, Bjorner JB, Borritz M, Burr H, Goldberg M, Heikkilä K, Jokela M, Knutsson A, Lallukka T, Lindbohm JV, Nielsen ML, Nordin M, Oksanen T, Pejtersen JH, Rahkonen O, Rugulies R, Shipley MJ, Sipilä PN, Stenholm S, Suominen S, Vahtera J, Virtanen M, Westerlund H, Zins M, Hamer M, Batty GD, Kivimäki M. Association of Healthy Lifestyle With Years Lived Without Major Chronic Diseases. *JAMA Intern Med.* 2020 May 1;180(5):760-768. doi: 10.1001/jamainternmed.2020.0618. PMID: 32250383; PMCID: PMC7136858.
- 45** - Dernini S, Berry EM, Serra-Majem L, La Vecchia C, Capone R, Medina FX, Aranceta-Bartrina J, Belahsen R, Burlingame B, Calabrese G, Corella D, Donini LM, Lairon D, Meybeck A, Pekcan AG, Piscopo S, Yngve A, Trichopoulou A. Med Diet 4.0: the Mediterranean diet with four sustainable benefits. *Public Health Nutr.* 2017 May;20(7):1322-1330. doi: 10.1017/S1368980016003177. Epub 2016 Dec 22. Review. PubMed PMID: 28003037.





BREVE STORIA DEGLI ALIMENTI E PRODOTTI CHE HANNO CARATTERIZZATO LA DIETA MEDITERRANEA

di Silvana Chiesa

- 1.0** | *La scoperta dell'America e i prodotti che hanno cambiato la Dieta Mediterranea*
- 2.0** | *I quattro gruppi alimentari della Dieta Mediterranea*



Costruire o ricostruire le origini della dieta mediterranea ci costringe a riflettere sul fatto che la gran parte degli alimenti di origine animale e/o vegetale che oggi la compongono non sono affatto “**autoctoni**”.

I cereali più antichi, così come molti degli animali che oggi definiamo “**domestici**” e/o zootecnici, sono arrivati, in epoche differenti, sulle terre che si affacciano sul mare Mediterraneo portati da gruppi umani provenienti dalle regioni che avevano dato origine alle prime civiltà agricole del vicino Oriente (Mesopotamia). Queste informazioni derivano dagli studi di archeologia e archeobiologia che hanno dimostrato le origini dei semi e pollini presenti in molte aree del bacino mediterraneo, e hanno anche indagato la presenza, la diffusione e lo sviluppo degli strumenti agricoli e di quelli per la trasformazione e cottura degli alimenti (macine, pentole, forni...).

Allo stato attuale delle conoscenze si può con buona approssimazione affermare che la diffusione di piante e tecniche agricole avvenne da oriente verso occidente e che nelle zone orientali del bacino Mediterraneo **la produzione di orzo è la più antica**.

Durante il Neolitico si assiste alla progressiva selezione delle sementi a maggior capacità produttiva e/o a maggiore adattabilità ai differenti climi e si hanno **tracce di coltivazione di cereali** (orzo, avena, farro, miglio), **e di leguminose** (pisello, lenticchia, fava e cicerchia) dalla Grecia alla Spagna, Portogallo, Marocco, Italia, coste adriatiche (Croazia, Albania), Cipro, Turchia, Libano, Siria... **Intorno al 6.000 a.C.** si trovano tracce della **coltivazione del lino**, pianta erbacea che può raggiungere i 60 cm in altezza, utilizzato sia per produrre fibre tessili, sia per estrarre olio dai suoi semi, e nello stesso periodo inizia a diffondersi la coltivazione del frumento nelle due forme *Triticum durum* (**grano duro**) e *Triticum aestivum* (**grano tenero**).

Intorno al 4.000 a.C. la vite domestica convive con quella selvatica nel bacino Mediterraneo (e il loro incrocio darà origine a nuove varietà¹), così come **l'olivo che veniva sfruttato sia nella sua forma selvatica** (oleastro) per il pregiato legno, che nella forma domesticata (ελαία) già ampiamente diffuso, anche se l'olio aveva un utilizzo prevalentemente “cosmetico” o per illuminazione sacra (templi)². Sicuramente studiare la datazione della presenza di piante ed animali in un territorio è molto interessante, ma se ci si riferisce alle epoche preistoriche, quelle che appaiono oggi come conoscenze acquisite possono essere contraddette in qualsiasi momento da scoperte di nuovi siti e/o dal progresso degli studi di genetica molecolare che spostano la loro presenza in avanti o indietro anche di migliaia di anni. Ugualmente in epoca storica i documenti che segnalano la coltivazione di piante e sementi non sempre raccontano quanto fosse realmente diffuso il loro utilizzo, cioè se fosse quotidiano per tutte le classi sociali oppure destinato solo ad alcuni o se fosse solo rituale. A questo proposito è importante ricordare che il cibo oltre a nutrire il corpo è anche un potentissimo veicolo di simboli culturali: mangiare o non mangiare determinati alimenti mostra immediatamente l'appartenenza ad un gruppo sociale o religioso. In linea generale si può dire che il cibo conservato era destinato ai poveri e ai contadini, perché essi non avevano la possibilità e il denaro per acquistare giornalmente al mercato carne, latte, uova, formaggio fresco, o pesce fresco, che erano, invece, prerogativa dei nobili e dei ricchi. Anche la **religione cristiana creò dei codici alimentari**; pur non proibendo il consumo di nessun alimento, stabiliva dei giorni (oltre 100 all'anno!) in cui ci si doveva astenere dal consumare carne, mettendo in evidenza allo stesso tempo il sacrificio di rinunciare ad un alimento prestigioso, e l'importanza degli alimenti sostitutivi che da tempo

facevano parte della dieta mediterranea, ma che spesso erano considerati di poco valore come le uova, le verdure o il pesce. Questa alternanza favorì lo sviluppo di una cucina cosiddetta di *grasso*, cioè dei giorni in cui si poteva consumare di tutto, e una cucina di *magro*, per i giorni in cui la carne era proibita.

L'incontro/scontro con la religione islamica, invece, si manifestò dal punto di vista alimentare, con il rifiuto totale, da parte dell'Islam, di due simboli fondanti della cultura gastronomica mediterranea e cioè il **maiale** (sia come carne che come salumi) e il **vino**. Questo sicuramente provocò una grave **"frattura culturale"** per le popolazioni che abitavano le sponde del Mediterraneo e che fino a quel momento avevano scambiato e condiviso prodotti e tecniche gastronomiche: negare il vino era come negare quell'identità cristiana che ne aveva fatto addirittura un simbolo rituale/religioso, **mentre negare il maiale voleva dire svuotare le dispense di quasi tutta l'Europa...**

D'altra parte, la permanenza degli Arabi nel bacino Mediterraneo, dall' VIII al XV secolo, lasciò anche delle eredità importanti come la coltivazione del carciofo, della melanzana, degli agrumi, della canna da zucchero e del riso.

Nella costruzione del tempio della dieta mediterranea è proprio questo aspetto che si cerca di evidenziare e cioè che **al di là del singolo alimento l'Ambiente, la Cultura, e lo Stile di vita sono la base per comprendere un sistema alimentare complesso.**

Per questo nelle colonne si trovano raggruppati degli alimenti che, pur avendo storie differenti, oggi sono accomunati da una valutazione nutrizionale che li associa.





1.0 LA SCOPERTA DELL'AMERICA E I PRODOTTI CHE HANNO CAMBIATO LA DIETA MEDITERRANEA

La stupefacente varietà di alimenti che oggi compongono la Dieta Mediterranea, deve un enorme tributo ai cosiddetti **prodotti americani**, portati in Europa dagli spagnoli agli inizi del XVI secolo, in seguito alla scoperta dell'America. Questi prodotti - **fagioli, zucche, peperoni e peperoncini, pomodori, patate, mais e tacchino** - si diffusero con modalità e tempi differenti a seconda che andassero a "sostituire" qualcosa che già si conosceva (fagiolo o zucca), **oppure che fossero completamente nuovi (pomodori, mais, patate)**, e per loro si dovette trovare un posto nel sistema alimentare con un processo di incorporazione che durò alcuni secoli.

I fagioli appena arrivati vennero subito accettati e coltivati quasi ovunque in parte perché già esisteva un "fagiolo dell'occhio" piccolo e bianco, quindi non era un prodotto sconosciuto; inoltre i fagioli americani erano di dimensioni superiori e molto più produttivi. Purtroppo a causa degli effetti collaterali all'utilizzo gastronomico dei **fagioli** (meteorismo intestinale), furono relegati all'ambito della **cucina contadina** o comunque povera, come è attestato da rinomate rappresentazioni iconografiche (quadri), da racconti (letteratura comica) e dalla quasi completa assenza dei fagioli americani nei ricettari.

Le zucche americane vennero anch'esse accettate quasi subito, coltivate e utilizzate in cucina ed ebbero un'ottima accoglienza anche nella gastronomia urbana ricca, infatti le troviamo citate nei ricettari

europei della prima metà del XVI secolo. Sarà stato per il colore arancio brillante unito ad un sapore dolce molto apprezzato o perché, al confronto della Lagenaria detta anche "zucca a bottiglia", la zucca americana era veramente un alimento e non più un contenitore di liquidi, e tutti la consumavano con piacere. Il cuoco Bartolomeo Scappi (cuoco di Papa Pio V) addirittura suggerisce che le zucche turchesche (come venivano chiamati i prodotti che provenivano da luoghi lontani e non ben definiti!) erano migliori: "...nella loro stagione che cominciava a Ottobre e finiva a Aprile", mentre per le zucche nostrali (che avevano una stagione che cominciava a maggio e finiva a settembre) ricordava di controllare che fossero dolci e non amare come poteva capitare...

Il peperoncino in particolare fu apprezzatissimo in tutta Europa e nel Mediterraneo, dove si coltivava con grande facilità, perché finalmente permetteva anche a tutta la popolazione, compresi i contadini, di poter accedere al sapore piccante che fino a quel momento era legato all'uso del pepe che era una spezia costosissima. Il successo fu tale che oggi non potremmo immaginare la gastronomia mediterranea senza l'apporto del peperoncino! Per i **pomodori** la vicenda fu decisamente differente perché la varietà portata in Europa dagli spagnoli venne accolta con molta diffidenza forse perché, come tutte le piante appartenenti alla famiglia **delle Solanaceae, conteneva alcaloidi (solanine)** che, soprattutto nei frutti acerbi, possono avere effetti



tossici. Veniva più che altro coltivato come **pianta ornamentale negli orti e nei giardini** grazie ai suoi bei colori che andavano dal giallo oro al verde e, dopo alcuni esperimenti di selezione, anche rosso. Fu probabilmente la continua attenzione a questa pianta e le selezioni che vi si applicavano che indussero anche i cuochi (in particolare spagnoli) a tentare un utilizzo gastronomico dei pomodori cuocendoli dapprima fritti e poi riducendoli in salsa da usare come **accompagnamento alla carne**. Le tracce scritte esistono, ma essendo scarse si può dire che l'esperimento non abbia avuto grande successo fino alla fine del XVIII secolo, quando a Napoli (regno Borbonico, quindi legato alla Spagna) Vincenzo Corrado³ scrisse la prima ricetta di **pomodoro ridotto in salsa**, utile come accompagnamento alla carne. **Bisognerà aspettare la metà del XIX secolo per trovare una ricetta di salsa di pomodoro** abbinata alla pasta e sarà sempre un napoletano a scriverla: Ippolito Cavalcanti nel volume **Cucina teorico-pratica**⁴. Da allora in poi il colore della gastronomia cambiò per sempre, il rosso del pomodoro si diffuse rapidamente sia nelle **vivande di carne che sulla pasta e sulla pizza e il binomio pasta- pomodoro** è diventato quasi inscindibile.

Le patate, all'inizio, vennero rifiutate come alimento per una serie di ragioni: crescevano sottoterra quindi già non erano considerate di valore (**simbolicamente**

ciò che stava sottoterra era destinato agli ultimi tra gli uomini); furono descritte come dei "tartufi" ma risultarono immangiabili (anzi velenose) se utilizzate come i tartufi; vennero consigliate per farne del pane, ma la loro pasta e anche la loro farina non lievitava quindi risultò inadatta alla panificazione. Insomma, il tentativo di convincere la popolazione rurale ad utilizzare le patate fallì per parecchio tempo, ma fu probabilmente in concomitanza con la Guerra dei Trent'anni⁵ che le popolazioni, depredate dalle scorribande degli eserciti, apprezzarono il fatto che le patate si potessero salvare semplicemente lasciandole sottoterra. Vennero trattate come se fossero rape e consumate bollite rendendole finalmente un alimento "tollerabile" e alla fine la capacità di saziare unita alla produttività per unità di superficie resero le patate uno degli alimenti principali della dieta in Europa e nel Mediterraneo, soprattutto tra le classi più basse.

La ricetta che rese famose le patate anche nell'alta società pare sia da attribuire al famoso chef Antoine Carême, con la ricetta delle crocchette, ma la gastronomia popolare, soprattutto in Italia, non potendo usarle per fare il pane, le trasformò ugualmente in qualcosa di "nuovo" e lavorò la patata bollita impastandola con poca farina per farne gli "**gnocchi di patate**". Gli gnocchi in realtà esistevano da parecchi secoli fatti però con farina



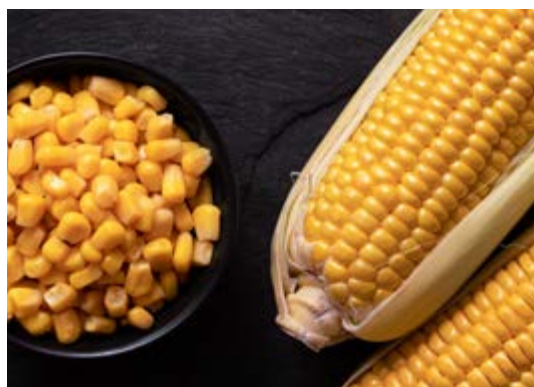
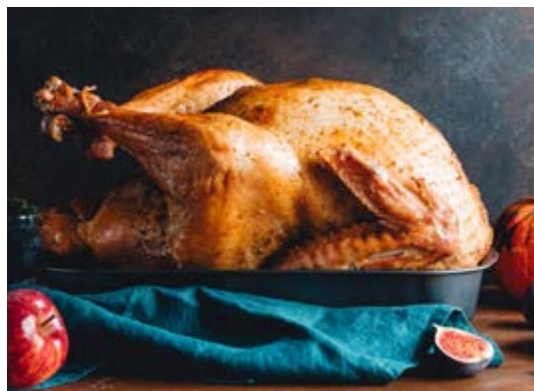
o pangrattato con aggiunta di formaggio e uova, impastati semplicemente e poi lavorati per ottenerne delle palline da cuocere in acqua o brodo ed erano spesso chiamati maccheroni o gnocchi⁶.

Il mais (chiamato grano turco o indiano) fu presentato e proposto come cereale equivalente al grano ma di colore dell'oro e molto più produttivo. Il problema, ancora una volta, fu che la farina di mais non è panificabile e questo ne causò il rifiuto da parte sia dei contadini che dei proprietari terrieri. Le frequenti carestie e la fame diffusa tra la popolazione spinsero alcuni contadini a provare da soli a coltivare il mais nascondendolo tra le colture "ufficiali", in modo da non doverne versare una parte (decima) ai proprietari terrieri.

L'utilizzo fu quello che da secoli era destinato ai cereali non panificabili e cioè si riduceva a farina e se ne facevano delle polentine. Cucinato in questo modo il mais risultò anch'esso, come le patate, un alimento che saziava e la diffusione crebbe in Italia, in Francia, in Germania, nei paesi balcanici. In Italia e in Francia venne coltivato sugli stessi terreni su cui si coltivava il miglio o il sorgo, cereali che avevano una resa molto inferiore, ma la cui pannocchia assomigliava a quella del mais quindi probabilmente per questo motivo si pensò che il mais potesse crescere bene sugli stessi terreni. La scoperta da parte dei proprietari terrieri nel corso del XVIII secolo che il mais poteva essere utilizzato anche come foraggio per nutrire gli animali li portò a coltivare il mais in modo intensivo e a decidere anche di lasciare che i contadini e i mezzadri potessero consumarne quasi liberamente. Purtroppo però nessuno si avvide che il **seme del mais** è coperto da una cuticola che contiene una pericolosa anti-vitamina che non viene inattivata nemmeno dalla cottura e poiché l'alimentazione povera si incentrò quasi esclusivamente sul consumo di polente di mais (mono alimentazione maidica) pian piano **si diffuse una terribile malattia carenziale: la pellagra**. La pellagra fu un flagello per i poveri di tutta Europa fino agli inizi del secolo scorso e solo quando si capì che **bastava integrare la dieta anche con piccole quantità di carne, di**

latte o formaggio per prevenirla, solo allora i pellagrosari (ospedali in cui si ricoveravano i malati di pellagra) furono chiusi.

Il tacchino ebbe immediatamente un successo incredibile poiché andò a sostituire la carne di pavone nei banchetti nobiliari. Durante tutto il medioevo era abitudine presentare, tra i vari servizi di carne, un arrosto di volatili "grandi" e per lo più si utilizzava il pavone sia per le sue dimensioni sia perché, una volta cotto, veniva decorato con le sue penne colorate. Il tacchino era altrettanto grande, ma soprattutto risultò subito molto più gustoso, in confronto alla carne del pavone, e nel giro di pochissimi anni dal suo arrivo in Spagna, nel 1520, il pollo d'india (come al tempo veniva chiamato) si trovò in vendita sui banchi dei mercati cittadini sia in Francia (1534) che in Italia (1564)⁷ e citato dai cuochi di corte nelle liste di vivande fin dal 1549⁸.





2.0 I QUATTRO GRUPPI ALIMENTARI DELLA DIETA MEDITERRANEA

Cereali e derivati

Frutta

Verdura e ortaggi

Prodotti di origine animale

CEREALI E DERIVATI

Pane

Il pane è un cibo che in natura non esiste. Il pane è **il frutto di intelligenza e capacità di immaginare e creare**. Per produrre il pane ci sono voluti secoli, forse millenni, di studio dei processi produttivi e tecnologici; è forse la più grande invenzione dell'uomo ed è stato per questo motivo **il simbolo della civiltà** e del definitivo distacco dal mondo selvatico. Non si è trattato della trasformazione di un prodotto, ma della realizzazione di un'idea. Le prime tracce di pane risalgono al 10000 a.C. ma **per parlare di pane prodotto regolarmente si deve aspettare tra il V e il III millennio a.C.** Un poema epico di area babilonese, datato intorno al 2600 a.C. (Epopèa di Gilgamesh), narra di un uomo selvaggio che posto davanti al pane offertogli come segno di ospitalità dai pastori *"non sapeva come mangiarlo"* come se un selvaggio non sapesse cosa farsene di un cibo che in natura non esiste, perché *"Enkidu si nutriva di erba come le pecore"*. Il racconto prosegue e quando gli stessi pastori gli mostrano come si mangiava il pane, si dice: *"Enkidu era diventato un uomo"*. **Nell'antica Grecia il pane di orzo, di miglio e di grano era un alimento fondamentale della dieta e della cultura.** Nell'Odissea gli uomini sono definiti come

"mangiatori di pane"⁹ per differenziarli dai selvaggi o dagli esseri asociali e mostruosi, come i Ciclopi, rimarcando nuovamente l'equivalenza tra civiltà e consumo del pane. **La civiltà di Roma antica**, che volle rappresentarsi attraverso la coltivazione intensiva del frumento, **fece del pane di frumento l'alimento principale**, almeno nelle narrazioni storiche. Naturalmente, tutti gli altri cereali erano prodotti e consumati sia per fare il pane che per fare focacce o pappe di cereali cotti (puls), ma il pane di grano divenne il più importante simbolo alimentare. Interessante in quest'ottica è un passo tratto dal XVIII libro della *Naturalis historia* di Plinio il Vecchio (I secolo d.C.) dedicato ai cereali¹⁰:
«L'orzo è il più antico dei cibi... Il migliorato tenere di vita ha condannato il pane d'orzo, in uso presso gli antichi (cioè i Greci n.d.t.), ed esso è ormai quasi solo cibo per le bestie, mentre invece la tisana è molto nutriente e salutare». In altre parole Plinio ci dice che l'orzo è considerato "inferiore" per fare il pane, ma ottimo per le tisane. Questo giudizio, o meglio pregiudizio, era fortemente radicato nella cultura latina che utilizzava proprio la definizione di "cereali inferiori" per designare qualsiasi cereale che non fosse il frumento.



Sempre Plinio il vecchio scrive: « ... *sembra superfluo soffermarsi sui vari generi di pane talvolta denominati in base al companatico... talvolta per il loro gusto... talvolta per la rapidità della loro preparazione... o per il tipo di cottura (in forno o in teglia)* ».

E ci racconta che il pane a Roma era fatto dai fornai professionisti (corporazione dei pistori) e non in casa: «*Fino alla guerra contro Perseo, più di 580 anni dopo la fondazione della città, non ci furono fornai a Roma. I Romani si facevano il pane da sé, ed era questo compito soprattutto delle donne (dispregiativo n.d.t), come è ancora ora presso molti popoli*». Quindi, con le debite precauzioni, si indica che i forni pubblici urbani e la corporazione dei fornai risalgono circa al 173 a.C. nella città di Roma. A parte le citazioni aneddotiche sappiamo che **le farine di orzo, farro, miglio e avena erano utilizzate per fare il pane, ma anche per fare delle polentine** (puls) che si consumavano con o senza aggiunta di legumi o erbe. Interessante è notare che le erbe che si mangiavano insieme alla puls erano dette pulmentaria mentre tutto ciò che si mangiava con il pane veniva definito **“companatico”** ponendo l'accento sulla maggiore importanza del pane.

Anche il **cristianesimo** prese atto del **valore culturale e identitario del pane, ponendolo al centro delle funzioni religiose e della narrazione cristiana**. Il lavoro dell'uomo che semina il grano, raccoglie i semi, impasta il pane, lo cuoce e lo consuma con i suoi cari è similitudine che Sant'Agostino (IV secolo d.C.) utilizza per spiegare la formazione del buon cristiano¹¹, la cui preghiera è “... *dacci oggi il nostro pane quotidiano...*”.

Il pane è senza ombra di dubbio l'alimento più importante della Dieta Mediterranea da più di duemila anni anche se i suoi colori e le forme hanno avuto nei secoli varie vicissitudini. Nel periodo romano sicuramente il pane cittadino e comunque il pane dei più abbienti era **pane bianco** mentre quello dei più poveri, dei lavoratori

e degli schiavi era **più scuro** con diverse gradazioni a seconda della quantità di frumento e della tipologia di “altri” cereali utilizzati. Allo stesso modo il pane di frumento era ed è sempre ben lievitato, mentre l'utilizzo di cereali misti riduce in modo importante il contenuto di glutine e quindi la capacità dell'impasto di lievitare. Questa divisione - pane bianco soffice per i cittadini e per i ricchi contrapposto al pane scuro e pesante dei contadini e dei poveri - sarà una costante della storia dell'alimentazione mediterranea ed europea fino alla fine del secolo scorso. Anche le forme del pane sono state per secoli un discrimine sociale a partire dal fatto che pani di forma piccola diventano presto duri, rafferma, quindi richiedono una cottura quotidiana, possibile solo se si è economicamente in grado di accedere al mercato (pane acquistato) o abbastanza ricchi da avere un forno dedicato al pane da utilizzare tutti i giorni, mentre le farine miste sono più adatte a pani confezionati in forme grandi; inoltre i pani di forma grande durano più a lungo e possono essere cotti anche una sola volta la settimana, risparmiando sul costo del combustibile (legno), oppure portandoli ai forni comuni.

Bisogna anche dire che il consumo di pane delle classi basse era enorme perché il pane sopperiva alla mancanza di altri alimenti ed era l'ingrediente principale di moltissime zuppe: nel Trecento nell'Italia del nord la razione media era di 600 grammi di pane al giorno per persona, **nel Quattrocento in Sicilia fino a 1000 grammi al giorno per persona**, nel Seicento a Siena 700-800 grammi al giorno, nel XVII secolo al sud della Francia un istituto di carità garantiva 3 libbre¹² di pane al giorno (circa 1 kg!).

Il pane nella cucina mediterranea ha ancora oggi una grande importanza e, anche se il consumo è decisamente calato rispetto alla seconda metà del secolo scorso, sulla tavola non manca mai.

Pasta

La duttilità gastronomica dei cereali unita alla capacità di manipolare gli impasti tipica della gastronomia mediterranea portò presto a trasformare l'impasto di acqua e farina in un nuovo manufatto: **la pasta**. La pasta per gli antichi popoli del Mediterraneo, compresi i Romani, **era fatta con un impasto di acqua e farina, steso in un foglio più o meno sottile (sfoglia) e tagliato in strisce di diversa larghezza quindi cotta per lo più al forno** (coperta dal suo condimento liquido)¹³, ma la manipolazione domestica della pasta ne moltiplicò le forme, i condimenti e i metodi di cottura che **dal Medioevo in poi videro la pasta bollita in acqua, brodo o a volte latte**¹⁴. La pasta può essere fresca o secca e questa ormai è abbastanza certo che venne introdotta in Italia dagli Arabi che nell' XI secolo regnavano in Sicilia. **La pasta secca è facilmente conservabile e trasportabile** ed infatti si trovano documenti che ne attestano il **commercio fin dal XII secolo** a partire dagli importanti **porti sia di Palermo che di Genova tanto che Liguria e Sicilia** divennero presto anche regioni di rilevante importanza per la produzione delle paste, seguite cronologicamente dalla Puglia. Le **regioni della pianura padana invece utilizzavano di preferenza le uova per impastare la farina producendo**

quindi una pasta fresca confezionata poi in lasagne e tagliatelle, ma pasta fresca erano anche i maccheroni o vermicelli siciliani, fatti di farina di grano e acqua, che potevano essere pertusati (cioè con il buco) oppure no e risultare quindi più simili agli gnocchi. Gli storici dell'alimentazione (Redon e Laurieux 1997; Montanari 1999) sono concordi nel far risalire al Medioevo l'invenzione della pasta ripiena, un manufatto gastronomico straordinario che utilizzava la pasta come contenitore di un ripieno che poteva essere di carne, di pesce, di formaggio o di erbe. La cottura della pasta, sia fresca che secca, era molto prolungata e i condimenti erano per lo più burro e formaggio. Il grande successo della pasta secca però si ebbe solo verso la metà del XVII secolo in seguito all'invenzione del torchio meccanico che abbinato all'uso della gramola diede impulso alla produzione "quasi industriale" della pasta. La riduzione dei costi fu immediata e quindi anche la sua diffusione come cibo popolare soprattutto nel Regno di Napoli, dando origine allo stereotipo dei napoletani mangia maccheroni. Oggi ci pare impensabile la cucina della pasta senza l'uso del pomodoro, ma bisogna ricordare che il pomodoro, anche se arrivò in Europa agli inizi del XVI secolo, fu utilizzato per condire la pasta solo dal XIX secolo.



Riso

Il Riso è un cereale domesticato in oriente dove è stato considerato come la “pianta di civiltà”, intendendo che, come scrisse Fernand Braudel¹⁵, la società ha strutturato la sua forma politica, economica, religiosa (riti di fertilità) e culturale in funzione della produzione, conservazione e distribuzione del cereale, esattamente come il frumento in Europa o il mais nelle Americhe.

Nell'area mediterranea **il riso arrivò grazie agli arabi che ne diffusero la coltivazione intorno al IX secolo nelle regioni sotto il loro controllo come la Sicilia e la Spagna**. Era sicuramente conosciuto anche dagli antichi greci e latini, ma non vi sono tracce della sua coltivazione o utilizzo come alimento, per cui era probabilmente frutto del commercio.

In seguito alla sconfitta e alla cacciata degli arabi da parte dei regni cristiani, la coltivazione del riso scomparve e il suo utilizzo fu limitato quasi esclusivamente alla medicina; infatti si trovava in vendita solo nelle spezierie, che erano equivalenti alle odierne farmacie, sotto forma di farina e a

prezzi elevatissimi.

Verso il XV secolo si trovano nuovamente tracce dell'utilizzo gastronomico del riso, ma sempre limitato alle classi elevate, infatti Maestro Martino (*Liber de arte coquinaria*, 1480) inserisce tra le sue ricette *Riso con lacte de mandorle* che, oltre il riso, prevedeva l'utilizzo anche dello zucchero, altro ingrediente costosissimo a quei tempi.

Il riso torna ad essere coltivato in modo rilevante dalla fine del XV secolo nelle zone umide della pianura padana ma anche della Campania (rinomato era il riso di Salerno¹⁶) ma con controverse conseguenze; infatti, se da un lato produceva quasi 12 volte la semina(!) - e per i tempi era un risultato notevolissimo -, dall'altra, essendo coltivato in terreni paludosi/allagati, contribuiva alla diffusione della malaria e quindi frequentemente i vari governatori delle province ne proibivano la produzione per ragioni di salute pubblica. Probabilmente le frequenti carestie favorirono dal XVIII secolo la ripresa della coltivazione del riso e la sua diffusione tra gli strati più bassi della popolazione. In Italia un impulso definitivo alla diffusione del riso in cucina venne durante il ventennio fascista quando, in seguito alla dichiarazione di “autarchia” da parte del regime fascista, il riso nazionale avrebbe dovuto compensare la carenza di grano. Si moltiplicarono le pubblicazioni per far conoscere la “cucina del riso” in tutte le regioni e venne istituito l'Ente Nazionale Risi, prima centro di ricerche e poi dedicato alla tutela e alla valorizzazione del riso nazionale.

Oggi Italia e Spagna sono i due più grandi produttori europei di riso e nella cucina popolare dei due paesi si possono trovare numerosissime ricette in cui il riso è il protagonista ed altrettante in cui il riso, pur presente, ha un ruolo di “accompagnamento” a piatti per lo più di carne, ma anche di verdure cotte, oppure nei ripieni delle verdure, ecc. Una particolarità forse unica al mondo è il risotto tipico delle aree della pianura lombardo-piemontese che viene cotto aggiungendo il brodo poco alla



volta, lasciando che l'amido fuoriesca dal chicco, e unendosi al brodo, ne faccia una crema morbida.

Dolci

Il sapore dolce è sempre stato ricercato perché provoca sensazioni piacevoli. Nell'antichità si utilizzava **il miele** per dolcificare le bevande, come accompagnamento a pane o formaggio, ma anche come ingrediente negli impasti di focacce.

Il miele veniva usato come medicamento o come correttore di sapore e fu il dolcificante di tutti, ricchi e poveri, almeno fino a quando si passò all'utilizzo alimentare dello zucchero di canna. **La canna da zucchero** cresce benissimo nelle aree equatoriali, oggi si trova soprattutto nelle Americhe, portata dagli europei, ma le prime tracce pare siano state trovate dall'altra parte del globo, cioè in Nuova Guinea, Filippine, e poi India e Cina.

Nell'antichità Greci e Romani conoscevano lo zucchero di canna (Plinio lo definisce un miele raccolto dalle canne!¹⁷), ma lo importavano dall'oriente per lo più per uso medicamentoso, mentre per dolcificare alimenti e bevande si affidavano principalmente al miele. **Gli Arabi, che già coltivavano la canna da zucchero, nell'VIII e IX secolo la acclimatarono anche nel bacino del Mediterraneo** (Siria, Creta ed Egitto) e dal IX secolo diffusero la coltivazione anche in Sicilia e Spagna del sud (Andalusia).

La coltivazione della canna da zucchero, detta cannamela, in Sicilia avveniva nei "trappeti" che erano strutture agricole interamente dedicate alla produzione dello zucchero e si trovavano lontano dai centri abitati. Essa divenne particolarmente importante e diffusa in Sicilia, permettendo un fiorente commercio dal sud al nord della Penisola, ma purtroppo, con la cacciata degli Arabi, nell'XI secolo gran parte delle aziende che producevano e trasformavano la canna in zucchero furono distrutte, così come i sistemi di irrigazione costruiti appositamente per alimentare i trappeti, accentuando così la rarità e il costo dello zucchero che divenne merce sempre più preziosa.



Sopravvissero alcuni trappeti nel palermitano e nel siracusano. Le rappresentazioni iconografiche (*Tacuinia sanitatis*) mostrano chiaramente che lo zucchero nel Medioevo veniva venduto in forme coniche (i pani) solamente nelle botteghe degli "speziali", cioè dei venditori di spezie. Lo zucchero tornò ad essere utilizzato principalmente in ambito medico-farmacologico, ma i più ricchi lo utilizzarono anche per dolcificare i piatti e per produrre canditi e confetti che erano considerati una preziosissima golosità da ostentare proprio come simbolo di ricchezza e raffinatezza.

Dopo la scoperta dell'America si vide che la canna da zucchero poteva crescere abbondantissima in quelle terre lontane e lo zucchero pian piano divenne disponibile in grandi quantità anche in Europa; il prodotto fu più accessibile, ma pur sempre molto caro perché era sottoposto al monopolio commerciale inglese.

La vera svolta avvenne alla metà del Settecento (1747) quando i chimici tedeschi Marggraf e Achard ottennero lo zucchero dal succo delle barbabietole.

I primi zuccherifici aprirono all'inizio dell'Ottocento, ma fu sotto il regno napoleonico che la coltivazione della barbabietola fu incentivata, così come la

costruzione di numerosi zuccherifici in Francia e subito dopo ovunque in Europa.

Nelle città nei primi decenni dell'Ottocento cominciarono ad aprire le pasticcerie autonome (indipendenti dai forni dei fornai) e la borghesia urbana fu in grado finalmente di acquistare e



gustare **biscotti, canditi e confetti di ogni genere soprattutto la domenica.**

Risulta evidente che la storia dello zucchero, dei dolci e della pasticceria è una questione che ha interessato solo gli strati più alti della società, ma ciò non significa che anche le classi rurali non avessero tentato in tutti i modi di elaborare una serie di prodotti dal gusto dolce. In generale si continuò per secoli a utilizzare il miele esattamente come i ricchi utilizzavano lo zucchero, quindi anche come medicamento, ma soprattutto per dolcificare

bevande e per abbinarlo a prodotti pregiati o celebrativi **come certi pani speciali al miele.**

Il gusto dolce naturalmente si otteneva anche dalla lunga cottura della frutta matura, in realtà era una tecnica di conservazione, che preparata in estate si consumava durante l'inverno e il frutto più amato proprio per la sua dolcezza era **il fico.**



VERDURA E ORTAGGI

Certamente erbe e radici hanno fatto parte dell'alimentazione dell'uomo fin dai primordi; infatti i gruppi di uomini cacciatori-raccoglitori si spostavano continuamente alla ricerca di frutti, bacche ed erbe nutrienti.

Con lo sviluppo dell'agricoltura la raccolta delle erbe rimase una prerogativa delle donne ma, vista l'importanza alimentare delle verdure (almeno in termini quantitativi), anche questa attività venne ricondotta ad una accezione "civile" (contrapposta al selvatico) con la creazione degli orti. Delimitazione e preparazione del terreno, scelta delle specie vegetali da coltivare e vicinanza alla casa o all'abitato erano le principali caratteristiche per la creazione degli orti, in quanto il cibo prodotto era di immediato consumo. Certo, rispetto all'agricoltura, era una produzione più umile, semplice e che poteva essere sostenuta anche da un uomo solo o addirittura dalle donne (!), ma che comunque era in grado di produrre cibo tutto l'anno, almeno nelle aree temperate del bacino del Mediterraneo.

Le specie principali messe a coltura e di cui si hanno tracce (semi o pollini) anche in epoche preistoriche, vanno distinte in tre grandi categorie: ortaggi (verdure), radici-tuberi e leguminose. Alcune - si è scoperto - sono indigene, ma quasi tutte sono arrivate nel bacino Mediterraneo in seguito gli spostamenti di popolazioni da est verso ovest oppure sono frutto di scambi commerciali e successive acclimatazioni locali. Gli ortaggi coltivati nell'area del Mediterraneo comprendevano numerose **verdure a foglia**, come lattughe (*Lactuca sativa*), cavoli (*Brassica oleracea*), broccoli (*Brassica napus var. italica*) - che, come rimarca la tassonomia, è una varietà indigena del territorio italiano - e bietole (*Beta vulgaris var. cicla*) in foglie, **verdure a stelo**, come asparagi (*Asparagus officinalis*) - apprezzatissimi dai romani tanto che Plinio il vecchio ne descrisse nei particolari le tecniche di coltivazione dando



anche suggerimenti importanti per il suo consumo -, sedani (*Apium graveolens*) - molto diffusi forse anche perché questa pianta fa parte della flora indigena italiana - e cardi (*Cynara cardunculus*). Negli orti si trovavano anche **verdure a frutto**, come cetrioli - (*Cucumis sativus*) originari dell'India e da sempre apprezzatissimi -, come i meloni (poconi nei testi antichi) e infine una verdura che noi oggi chiamiamo **zucca a bottiglia** o **a fiasco** o **da vino**, che era utilizzata, come si capisce dai diversi nomi, come contenitore per i liquidi non essendo molto buona come alimento. Il suo nome botanico è *Lagenaria siceraria*. Fra le **radici e tuberi**, diffusissimi erano l'aglio (*Allium sativum*), così come le cipolle (*Allium cepa*), e i porri (*Allium ampeloprasum*), che venivano usati sia come condimento sia come alimento, le pastinache (*Pastinaca sativa*), molto apprezzate in cucina rispetto **alle carote** (*Daucus carota*) - che sono state quasi ignorate fino al XVII secolo, quando gli olandesi ne selezionarono **la varietà gialla e dolce** (che in seguito soppiantò quasi del tutto le pastinache) -, le rape (*Brassica rapa rapa*) - che erano consumate con grande frequenza, almeno fino all'arrivo delle patate, forse per la loro duttilità gastronomica -, le barbabietole (*Beta vulgaris*) - che sarebbero la parte radicale delle bietole - e i ravanelli - (*Raphanus sativus*).

Le **leguminose** erano per lo più ceci (*Cicer arietinum*), fave (*Vicia faba*), lenticchie (*Lens culinaris*), piselli (*Pisum sativum*), lupini (*Lupinus albus*), tutti provenienti, insieme ai primi cereali, dal vicino Oriente.

Le leguminose sono molto nutrienti ed erano una parte importante della dieta degli antichi popoli mediterranei tanto che per quello che riguarda ceci e fave si sono trovate tracce di coltivazioni non solo negli orti ma anche a tutto campo.

La presenza delle leguminose alternate ad altre specie vegetali negli orti più antichi potrebbe dimostrare che la loro proprietà di fertilizzare i terreni (cedono azoto al terreno) era empiricamente nota fin dall'antichità.



Dal punto di vista dell'alimentazione e della gastronomia l'importanza dei legumi è attestata anche dalla produzione un po' in tutte le zone del Mediterraneo di **farine**, in particolare di **ceci** e di **fave**, ma anche di **lenticchie** e di **piselli**, per farne farinate o per mescolarle alla farina di cereali. Nel Mediterraneo (prima della scoperta dell'America) esisteva un'unica specie di fagiolo: il fagiolo dell'occhio (*Vigna unguiculata*), così chiamato perché generalmente è di colore chiaro con una macchia scura nella parte dove è attaccato al baccello. Naturalmente lo sfruttamento delle verdure selvatiche come cardi, lampascioni e varie specie di Apiaceae (sedani) continuò ad affiancare la coltivazione degli orti. Se una buona gestione dell'orto era in grado di fornire alimenti per tutto l'anno, a grandi linee si può dire che fino al medioevo la struttura agronomica degli orti rimase pressoché invariata; ciò che cambiò invece in modo significativo fu il valore simbolico (o statuto¹⁸) dei diversi ortaggi nel medioevo¹⁹. La cultura medievale definiva le verdure come cibi poveri, adatti quindi ai contadini, che nella letteratura (soprattutto comica) vengono identificati dal loro fetore di aglio e cipolla. Nella rappresentazione medievale vi erano cibi "adatti" o corrispondenti alla "natura" delle persone, **quindi i contadini, che erano sul gradino più basso della gerarchia sociale, avrebbero senza problemi potuto consumare aglio, cipolle e rape perché questi, crescendo sottoterra, corrispondevano al livello più basso degli alimenti, allo stesso modo i frutti che crescevano sugli alberi erano riservati ai nobili che occupavano il gradino più alto della scala sociale**. Naturalmente però le tecniche di cottura e gli abbinamenti dei cibi potevano trasformare o compensare le caratteristiche originali degli alimenti "nobilitandoli", ad esempio inserendoli come ingredienti in piatti raffinati.

Le erbe aromatiche erano spesso assimilate alle preziose spezie, quindi **maggiorana** e **menta** sono spesso nominate nei ricettari insieme a **rosmarino**,

aneto, salvia, coriandolo... Le verdure in genere divennero la base dell'alimentazione nel mondo cristiano che prevedeva più di cento giorni all'anno in cui era proibito il consumo di carne e derivati. Cotte o crude, tutti gli strati della società le consumavano perché tutti dovevano rispettare i precetti religiosi e così negli orti, e di conseguenza nei ricettari, si nota la ricerca di varietà sempre nuove.

Nel CAPITULARE DE VILLIS, un documento molto importante della fine dell' VIII secolo (attribuito a Carlo Magno), si stabiliscono le regole per l'accurata amministrazione delle aziende agricole e all'articolo numero 70 si legge:

« *Vogliamo che nell'orto sia coltivata ogni possibile pianta: il giglio, le rose, la trigonella, la balsarnita, la salvia, la ruta, l'abrotano, i cetrioli, i meloni, le zucche, il fagiolo, il cumino, il rosmarino, il careium, il cece, la scilla, il gladiolo, l'artemisia, l'anice, le coloquentidi, l'indivia, la visnaga, l'antrisco, la lattuga, la nigella, la rughetta, il nasturzio, la bardana, la pulicaria, lo snúmio, il prezzemolo, il sedano, il levistico, il ginepro, l'aneto, il finocchio, la cicoria, il dittamo, la senape, la satureja, il sisimbrio, la menta, il mentastro, il tanaceto, l'erba gattaia, l'eritrea, il papavero, la bieta, la vulvagine, l'altea, la malva, la carota, la pastinaca, il bietolone, gli amaranti, il cavolo-rapa, i cavoli, le cipolle, l'erba cipollina, i porri, il rafano, lo scalogno, l'aglio, la robbia, i cardi, le fave, i piselli, il coriandolo, il cerfoglio, l'euforbia, la selarcia. E l'ortolano faccia crescere sul tetto della sua abitazione la barba di Giove...».*

Nel IX secolo **la presenza degli arabi in Sicilia** e nel bacino del Mediterraneo favorisce la diffusione di piante come lo **spinacio**, il **carciofo** e la **melanzana** che hanno ancora oggi un ruolo rilevante nella gastronomia mediterranea. Dal XV secolo in poi gli orti si arricchirono anche dei prodotti americani come pomodori, peperoni e patate che oggi sono perfettamente integrati con le coltivazioni di tutti i paesi che si affacciano sul bacino del Mediterraneo

e il consumo di verdura cruda e/o cotta è ancora una parte caratterizzante e molto cospicua della Dieta Mediterranea, così come l'utilizzo abbondante di piante aromatiche come il **basilico**, l'**origano**, il **rosmarino**, il **timo**, la **menta**, senza scordare **aglio** e **cipolla**.

FRUTTA

Le piante da frutta sono state fondamentali nel sostentamento dei gruppi umani di cacciatori-raccoglitori. Le piante da frutta che oggi si coltivano sono per la maggior parte di origine orientale e la domesticazione ne ha permesso la graduale acclimatazione nel bacino Mediterraneo.

L'archeobiologia segnala che fico, mandorlo e pistacchio sono state le prime piante coltivate, seguite dall'olivo e dalla vite, e poi castagno, melo, pero, cedro, melograno e pesco in tempi differenti nelle varie zone del Mediterraneo.

È abbastanza certo, ad esempio, che furono Cretesi e Greci a diffondere la coltivazione della vite e dell'olivo domestico, anche se questi in parte già erano conosciuti, così come i cedri che furono coltivati prima nelle coste meridionali del Mediterraneo (Siria) e successivamente anche in Grecia e in Italia, mentre la gran parte degli **agrumi come le arance dolci e i mandarini vennero portati dagli Arabi**. A proposito della coltivazione delle piante da frutto bisogna ricordare che queste necessitano di programmazione a lungo termine, infatti dalla messa a dimora della pianta alla raccolta dei frutti possono passare anche anni e nel frattempo quei terreni non producono altro cibo. Forse è anche per questo motivo che, con lo svilupparsi della cerealicoltura che richiedeva l'utilizzo di superfici sempre maggiori per sostenere una richiesta sempre crescente di cibo (terre da pane), la frutticoltura diventò simbolo di lusso ed esclusività.

Naturalmente anche per la frutta c'era quella considerata più "popolare", come le mele e le pere, e quella più "raffinata", come le pesche, i fichi, i datteri, le arance e i meloni.

Molto importante fu il castagno il cui frutto poteva essere consumato bollito o arrosto, oppure conservato semplicemente essiccandolo, ma da cui si poteva anche ottenere una farina che mescolata a quella dei cereali poteva contribuire a fare il pane. Ecco perché **il castagno, era anche detto *albero del pane*** e perché i castagneti non furono mai soggetti a disboscamento furioso. La frutta, comunque, pur con tutti i limiti dell'essere disponibile in grandi quantità solo per un periodo limitatissimo ed essere molto deperibile, fu trasformata dalla cultura popolare



in conserve e dalla gastronomia alta in canditi. Un discorso a parte si deve fare per l'ulivo e la vite, che, pur essendo piante da frutto, nella cultura mediterranea si possono considerare *piante di civiltà* (come il frumento).

Nella cultura greca l'ulivo fu un dono della dea Atena agli uomini che ad essa dedicarono la città di Atene, evidenziando così il legame tra la civiltà greco-ateniese e la pianta di ulivo. L'ulivo è una pianta che cresce molto lentamente, produce olive dopo circa quindici anni ed entra nel pieno della sua capacità produttiva dopo trenta/quaranta, inoltre produce olive ogni due anni (dimezzando nei fatti la sua potenzialità produttiva annua).

La trasformazione delle olive in olio implicò la costruzione dei frantoi che, al pari dei mulini per i cereali, trasformavano forma, sostanza e utilizzo di un prodotto "naturale" in qualcosa di completamente diverso. Il valore culturale dell'olio è rimarcato dal prestigio che esso occupa nei riti e nelle narrazioni di tutte le religioni del Mediterraneo, da quelle antiche all'ebraismo, fino al cristianesimo. **L'olio era primariamente utilizzato come cosmetico per ungere e quindi profumare i corpi, per illuminare i templi e i luoghi sacri e anche come condimento.**

Le olive nella cultura classica erano offerte insieme al pane e al vino come gesto di ospitalità, ma facevano

parte anche del vitto quotidiano, soprattutto in Grecia. Il mondo latino continua ad usare l'olio come cosmetico, ma è frequente anche l'utilizzo come condimento soprattutto nelle zone dove maggiore è la concentrazione di uliveti.

Dal Medioevo l'olio diviene primariamente condimento e questo utilizzo permane fino ai nostri giorni.

Oggi l'olio d'oliva ha raggiunto livelli eccellenti nella produzione migliorando enormemente le qualità del prodotto, che è tornato ad essere emblema della cultura di tutto il Mediterraneo, e le recenti ricerche in campo nutrizionale hanno evidenziato i numerosissimi effetti positivi del suo utilizzo nel contesto di una dieta equilibrata.

PRODOTTI DI ORIGINE ANIMALE

Carne

La carne ha sempre fatto parte della dieta dell'uomo. Nella fase preistorica dei cacciatori-raccoglitori l'uomo consumava quella derivante dalla caccia, ma con la progressiva prevalenza dell'attività agricola e la scelta della sedentarietà, l'uomo si trasformò in allevatore e decise "quali" specie animali allevare e quali destinare al consumo di carne.

Sicuramente i suini (derivati dalla domesticazione del cinghiale) sono stati allevati per produrre primariamente carne e siccome la sua caratteristica **è che è facilmente conservabile sia per essiccamento che per salagione, dal suino si ottennero i primi salumi.** L'allevamento di pecore, capre e bovini divenne esso stesso simbolo di civiltà e di distacco dalla vita "selvatica", tanto è vero che gli uomini dovevano costruire recinti e ripari per gli animali, difenderli dai predatori selvatici, procurare che avessero sempre cibo e acqua a disposizione, e questa **"vicinanza" tra uomini e animali (sinantropia)** pose, forse per la prima volta, il problema del "senso di colpa" inevitabilmente scaturito dall'uccisione/macellazione degli animali, in particolare nei confronti del bovino considerato "Bue aratore", e quindi prezioso collaboratore dell'uomo.



I sacrifici rituali agli dèi sono stati interpretati proprio come una modalità per giustificare l'atto violento contro un animale sinantropo, e la successiva divisione e consumo delle carni come momento di condivisione e riconoscimento sociale²⁰. Quindi se da una parte il consumo di carne nelle antiche culture mediterranee era esiguo e saltuario, dal punto di vista ideologico e simbolico esso era fortemente marcato:

« la carne, cibo d'eccezione, che implica l'uccisione dell'animale, è cibo dei momenti salienti, legato al rafforzamento festivo della commensalità fra gli uomini e all'istituzione di un rapporto fra il mondo umano e gli dei²¹».

Nel mondo romano, dall'età repubblicana alla tarda età imperiale, si ebbe un progressivo aumento nel consumo della carne soprattutto nelle città e tra le classi più abbienti, in parte grazie alle politiche di approvvigionamento urbano e in parte per il progressivo svincolarsi della macellazione dalla ritualità religiosa. L'affermarsi della religione cristiana in un certo senso rafforzò il valore simbolico della carne perché la "penitenza" che obbligava a rispettare *i giorni di magro*, in cui era proibito il consumo di carne (quaresime, mercoledì e venerdì

di ogni settimana), assumeva grande importanza e significato di rinuncia solamente se inserita in una cultura fortemente carnivora. Il cristianesimo inoltre liberò il consumo di carne dai riti sacrificali, ma conservò, e a volte rafforzò, l'uso di celebrare le festività religiose "maggiori" con banchetti carni. Il Medioevo, in particolare dal IX al XII secolo, fu il periodo di maggior consumo di carne, perché quasi tutta la popolazione (senza distinzione di classe) era in grado di accedere a questa risorsa grazie ad una economia definita agro-silvo-pastorale.

Il fatto che tutti o quasi potessero mangiare carne, però, non significa che questa fosse uguale per tutti: se infatti in quel periodo i guerrieri, i nobili e i ricchi consumavano carne di grossi mammiferi (bovini, orsi, cervi, daini, cinghiali) e in grandi quantità (o almeno nei banchetti veniva mostrata una grande abbondanza di carni), **le classi più basse mangiavano polli, oche, conigli, lepri** e soprattutto maiale, che forniva, con i salumi e gli insaccati, le riserve di carne anche per l'inverno. Dal XIII secolo in poi presero il via una serie di cambiamenti politici ed economici per cui i nobili, possessori delle terre e delle foreste, proibirono l'accesso alle selve da parte dei villani e dei contadini, che quindi non si



poterono più rifornire liberamente di carne.

Questo fatto portò al radicalizzarsi di due modelli alimentari contrapposti e cioè quello della campagna, che consumava pochissima carne, e quello della città, in cui ogni cibo (compresa la carne) era sempre a disposizione e l'unico limite consisteva nella disponibilità economica. Anche la gastronomia si organizzò sulle stesse basi sviluppando un modello urbano e "borghese" che si incentrava sulla cucina della carne (in particolare carne bovina) come emblema di ricchezza, raffinatezza e sofisticata eleganza, mentre la gastronomia rurale prevedeva pochissimi piatti di carne, prevalentemente di maiale, pollo e coniglio, e soprattutto si caratterizzava per l'attenzione all'utilizzo di tutte le parti degli animali (muscoli e visceri) ed una abbondanza di ricette di "seconde lavorazioni" (dalle polpette e polpettoni alla carne "rifatta") proprio per non sprecare un alimento tanto raro e molto desiderato.

La cronica scarsità di carne nell'alimentazione delle popolazioni rurali italiane divenne una costante che perdurò fino circa alla metà del XX secolo; infatti ciò che Ancel Keys vide nell'Italia centro-meridionale alla fine della Seconda Guerra Mondiale fu proprio **una cronica abitudine a non consumare carne**, ma quello che non vide fu che questa non era una "scelta di vita", ma piuttosto il risultato di secoli di

"cronica impossibilità di accedere al consumo di carne". Oggi la nutrizione umana è una scienza e il suggerimento di consumare carne con moderazione è uno dei pilastri della Dieta Mediterranea ed è anche facile seguire i consigli data la grande varietà di alimenti a disposizione praticamente di tutti (o quasi), almeno nel mondo cosiddetto occidentale...

Salumi

I salumi - cioè salami, prosciutti crudi e cotti, coppe, pancette, guanciali, mortadelle, wurstel - sono un modo gustosissimo e antichissimo di conservare la carne del maiale. Testimonianze della conservazione tramite salagione della carne suina pare siano già del VII secolo a.C., di certo Greci e Latini producevano e consumavano prosciutti, salsicce e salami. Normalmente i suini venivano macellati nella stagione più fredda per poter lavorare le carni riducendo i rischi di fermentazioni pericolose (in assenza di frigoriferi!), e poi una volta sezionati e salati venivano posti a stagionare. Il fatto che i salumi fossero prodotti conservati non li rendeva "pregiati" agli occhi dei benestanti e dei cuochi, ma il loro gusto ha sempre attratto sia ricchi che poveri. In linea generale si possono riconoscere due categorie di salumi e cioè quelli cotti, come la mortadella, il wurstel e il prosciutto



cotto, e quelli crudi, che a loro volta si dividono in salumi a pezzo intero, come prosciutti, spalle, coppe, pancette e lardo, e quelli macinati, con il grande capitolo dei salami. Le carni macinate, mescolate al grasso, al sale e alle spezie venivano infilate nei budelli del maiale ben lavati e puliti, e poi lasciati ad asciugare. La "tipicità" dei salumi deriva dalla particolare mistura di spezie, dalla quantità di sale utilizzata e dalla forma che si dava al salame e alle salsicce, insieme al modo di macinare il grasso da aggiungere (fine, grosso, quadrato). Queste conoscenze, queste manualità rappresentano la cultura materiale che è stata trasmessa oralmente per secoli. Credo che nulla oltre al pane e al salame abbia così tante varianti da un paese all'altro, tanto che per riconoscerli o per denominarli si faceva spesso riferimento al paese in cui venivano prodotti: "salame di...", "salsiccia di...", "prosciutto di...". Il medioevo fu il periodo di maggior prestigio dei salumi sia nelle città che nelle campagne tanto che gli addetti alla preparazione dei salumi (norcini) si riunirono in una corporazione, quella dei *salaroli*, che nelle città era molto potente dato che aveva la responsabilità di gestire una risorsa preziosa come il sale, detto anche *oro bianco*. I salumi, insieme ai formaggi, erano il **companatico** per eccellenza, pane e

salame, pane e prosciutto ancora oggi sono il pranzo veloce o la merenda sostanziosa. Certo i salumi sono alimenti proteici ricchi di sale, non proprio salutari dal punto di vista nutrizionale, ma bisogna tenere ben presente che fino al secolo scorso il consumo dei salumi, come quello delle carni fresche, era decisamente saltuario per la maggior parte della popolazione che ancora viveva nelle campagne. Quindi forse basterebbe semplicemente non modificare il ritmo tradizionale di consumo e anche questi alimenti si potrebbero ben inserire nelle odierne raccomandazioni dietetiche.

Formaggi

Pur essendo un prodotto naturale, anche il **latte** ha avuto, nella storia dell'alimentazione umana, diverse e importanti connotazioni culturali. Oggi, ad esempio, il latte senza ulteriori specificazioni è, per legge, solo quello bovino, mentre per gli antichi il latte era quasi esclusivamente quello di capra e pecora e ciò deriva principalmente dal fatto che il bovino era considerato animale da lavoro, mentre capre e pecore erano animali allevati per la produzione di carne, latte e lana. Il latte, in assenza di sistemi di refrigerazione, non era conservabile come tale, mentre la **trasformazione in formaggio** ne cambiava la consistenza e il sapore e lo rendeva



disponibile come alimento anche per lunghi periodi. Gli antichi producevano, commercializzavano e consumavano regolarmente i formaggi. I testi antichi dedicati alla produzione del cibo (Varrone, Columella, Plinio) descrivevano dettagliatamente le tecniche di produzione e le varietà dei formaggi freschi e stagionati, ma non li consideravano certo alimenti prestigiosi forse perché erano l'alimento principale dei pastori e dei contadini o perché erano il cibo dei viandanti e delle osterie, o forse ancora perché i formaggi, come i salumi, per essere conservati necessitano anche dell'aggiunta di sale e il sapore salato è sempre stato associato alla gastronomia della povertà. **Dal medioevo in poi i formaggi divennero, insieme alle uova e alle verdure, alimenti fondamentali per la cucina di magro** che escludeva il consumo di carne, ma questo li legò ancora di più ad un'immagine di cibi penitenziali. I formaggi *come ingredienti* invece furono apprezzatissimi nella gastronomia sia alta che bassa, perché erano **l'indispensabile condimento della pasta sia fresca che secca, l'ingrediente principale della pasta ripiena, delle torte salate**; accompagnavano piatti di verdura e si abbinavano perfino con la frutta come il fico e in particolare con le pere, come ha scritto Montanari nel suo libro *Il formaggio con le pere* (2008).



L'importanza dei formaggi è testimoniata da un testo fondamentale²² scritto dal medico Pantaleone da Confienza, e pubblicato nel 1477, che, oltre a dettagliare le opinioni mediche del tempo riguardo al latte e ai formaggi, descrive le modalità di produzione dei diversi formaggi freschi e stagionati conosciuti, insistendo sul particolare legame che questi prodotti hanno con il territorio in cui vengono prodotti. Ancora oggi questo testo è studiato e utilizzato per redigere i dossier storici dei formaggi che richiedono le varie certificazioni DOP o IGP perché, pur con l'utilizzo della tecnologia, le modalità di produzione dei formaggi "tipici" non è cambiata nel tempo. Per quanto riguarda le modalità di consumo dei formaggi, in particolare quelli stagionati, Pantaleone da Confienza suggeriva di servirli a chiusura del pasto come i proverbi popolari e le tradizioni contadine ancora oggi suggeriscono. Un accenno particolare si deve fare alla **ricotta** che è sempre stata considerata per

Vincenzo Campi, *Mangiatori di ricotta*, olio su tela, 90 x 72 cm. Cremona, collezione privata (per gentile concessione).



eccellenza come il formaggio dei poveri. La ricotta si ottiene riscaldando il siero di latte, che è ciò che rimane dopo la produzione del formaggio, per cui tecnicamente non è un formaggio ma siero di latte ri-cotto. Si potrebbe dire quasi una beffa, ma la gastronomia popolare la utilizzava per preparare il ripieno della pasta fresca, per fare torte salate e dolci o per mangiarla fresca, (famoso il quadro di Vincenzo Campi *I mangiatori di ricotta*).

Uova

Le uova sono cibo antichissimo e molto nutriente. Il passaggio alla sedentarietà e all'allevamento ha determinato la scelta degli animali per produrre uova e questa si è facilmente orientata sulle galline addomesticate originariamente in Cina.

Dal punto di vista alimentare le uova nell'antichità erano consumate per lo più **cotte sotto la brace** (cottura delicata) in modo che diventassero solide, inalterabili e facilmente trasportabili, ma molto apprezzate erano anche le uova fritte e le frittate. Naturalmente la caratteristica di essere un ottimo aggregante è stata sfruttata in cucina per "rassodare" impasti troppo liquidi, ma soprattutto per impastare

la farina e farne pasta fresca. Interessante una nota scritta nel ricettario *Libro de la cocina* del XIV secolo: «*de l'ova fritte, arrostite, e sbattute è si noto, che non bisogna dire d'esse*²³ ».

Le uova e le frittate sono però sempre presenti nei ricettari domestici e nei quaderni di casa, e dalla metà del secolo scorso trovarono anche un loro specifico spazio editoriale, come ad esempio in *160 Maniere di cuocere le uova* (Salani 1912). Al di fuori dell'ambito gastronomico **l'uovo è stato caricato di simbologie cosmogoniche** in tutte le culture del mondo e lo ritroviamo in moltissime feste popolari con significati religiosi e/o mitologici.

L'uovo come microcosmo che contiene il Macrocosmo



Pesce

Il **pesce** di mare era ed è anche oggi un alimento scontato per chi vive nelle zone costiere del Mediterraneo e delle isole, mentre nei territori interni il pesce il più delle volte non era preso in considerazione oppure, in presenza di fiumi o laghi, era di acqua dolce.

Le antiche civiltà del Mediterraneo, che si sono sviluppate grazie ai commerci marittimi, hanno lasciato numerose rappresentazioni di strumenti e tecniche di pesca oltre che della abbondante varietà di pesci pescati. La caratteristica del pesce però è la sua estrema deperibilità e per questo motivo **sono altrettanto antiche le sue tecniche di conservazione come l'essiccazione o la salagione**.

Se in epoca romana consumare pesce di mare era considerato segno di raffinatezza e di ricchezza, nel Medioevo invece il **pesce** era quasi sempre di **acqua dolce** tanto che ogni villa, castello o villaggio aveva la sua pescaria, cioè una sorta di vivaio di pesci di acqua dolce, che poteva essere privata o comune, ma che comunque doveva assicurare il rifornimento di pesce come sostituto della carne ancora una volta per i periodi di *magro*.

Esattamente come avveniva per la carne, i ricchi potevano rifornirsi e quindi mangiare pesce fresco, mentre i poveri consumavano pesce conservato, da cui deriva la ricchezza delle preparazioni gastronomiche popolari con pesce per lo più salato. Il **pesce azzurro** (acciughe, sardine, aringhe, sgombri) era il **più abbondante e facile da conservare e commerciare** così come il merluzzo che nelle due forme di stoccafisso (essiccato) e baccalà (salato) ha sostenuto la cucina di magro dei poveri di tutta Europa, compresa molto spesso la cucina dei quartieri poveri delle città di mare.



- 1** - Attilio Scienza, *Oswaldo Failla, La circolazione varietale della vite nel Mediterraneo: lo stato della ricerca*, 2016
- 2** - Fiorini P, *L'evoluzione globale dell'olivicoltura*, 2009
- 3** - Vincenzo Corrado, *IL cuoco galante, Napoli, 1786*
- 4** - Ippolito Cavalcanti, *Cucina teorico-pratica, Napoli, 1837*
- 5** - *Per Guerra dei trent'anni s'intende una serie di conflitti armati che dilaniarono l'Europa centrale tra il 1618 e il 1648. Fu una delle guerre più lunghe e distruttive della storia europea, caratterizzata da gravissime e ripetute devastazioni di centri abitati e campagne*
- 6** - Capatti A., Montanari M., *La cucina italiana. Storia di una cultura*, (Laterza 1999) p. 56
- 7** - Chiesa S., *I conti del Maestro di cucina. Acquisti e spese alla corte del Cardinale Cristoforo Madruzzo. (Trento9 2012)*
- 8** - Flandrin J-L, Montanari M. *Storia dell'alimentazione*, (Laterza 1997)
- 9** - Omero, *Odissea, versione di Rosa Calzecchi Onesti, Torino, G.Einaudi editore, 1974, libro Nono, vv.187-192*
- 10** - Montanari M., *Convivio. Storia e cultura dei piaceri della tavola dall'antichità al Medioevo (1989)*, p.90-92
- 11** - *Discorso 229 di Sant'Agostino:*
« Ripensate che cos'era una volta nei campi questa sostanza, come la terra la partori, la pioggia la nutri e la fece diventare spiga; poi il lavoro dell'uomo la radunò nell'aia, la trebbiò, la ventilò, la ripose [nei granai], poi la tirò fuori, la macinò, l'impastò, la cosse, ed ecco finalmente la fece diventare pane. Ed ora pensate a voi stessi: non eravate e siete stati creati, siete stati radunati nell'aia del Signore, siete stati trebbiati col lavoro dei buoi, ossia di coloro che annunziano il Vangelo. Quando da catecumeni eravate rinviati, venivate conservati nei granai. Poi avete dato i vostri nomi; avete cominciato ad essere macinati con digiuni ed esorcismi. Quindi siete venuti all'acqua e siete stati impastati e siete diventati una cosa sola. Col sopraggiungere del fuoco dello Spirito Santo siete stati cotti e siete diventati pane del Signore.»
- 12** - *1 libbra corrispondeva circa a 350 g (320/380 g a seconda delle zone)*
- 13** - Capatti A., Montanari M., *La cucina italiana. Storia di una cultura*, (Laterza 1999) p.59
- 14** - *Op.Cit.*, p. 59
- 15** - Braudel F., *Le strutture del quotidiano*, 1982
- 16** - Scappi B., *Opera*, 1570
- 17** - Bartolomeo Platina, *De honesta voluptate et valetudine, a cura di Enrico Carnevale Schianca (Olschki 2015)*
- 18** - *riferito agli studi di J.L. Flandrin, è stato definito lo statuto degli alimenti, intendendo con questo termine l'insieme dei valori sociali, economici politici e culturali che il consumo di un alimento rappresenta (Flandrin J.L., Chronique de Platine. Pour une gastronomie historique, Parigi, Odile Jacob, 1992.)*
- 19** - Capatti A., Montanari M., *La cucina italiana. Storia di una cultura*, (Laterza 1999), pp.42-50
- 20** - Grottanelli C., Parise N.F., *Sacrificio e società nel mondo antico*, Roma-Bari, Laterza 1993
- 21** - Grottanelli C., *La carne e i suoi riti, saggio in Flandrin-Montanari, Storia dell'alimentazione*, 2007, p.83
- 22** - Naso I., *Formaggi nel Medioevo. La Summa lacticianorum di Pantaleone da Confienza*, Torino, 1990
- 23** - Capatti A., Montanari M., *La cucina italiana. Storia di una cultura*, (Laterza 1999) p.90



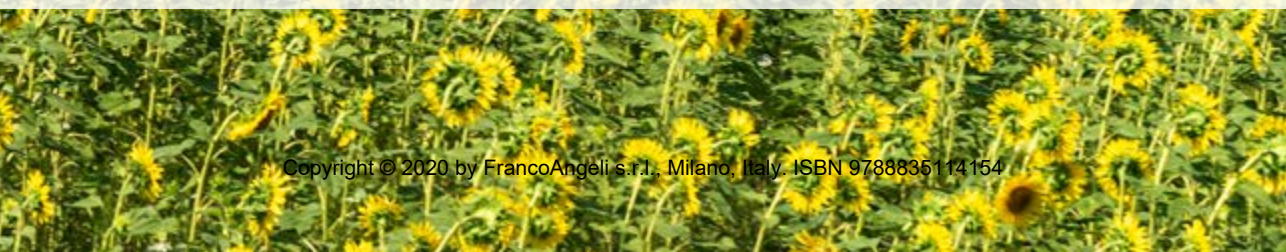


L'ESPERIENZA MARCHIGIANA DEL LABORATORIO PICENO DELLA DIETA MEDITERRANEA

di Adolfo Leoni, Emanuele Luciani

1.1 | *Premesse*

1.2 | *Vision, mission e attività*



1.0 PREMESSE

Dieta mediterranea ovvero un propulsore. Un'identità. Un marchio, un brand, per dirla in modi raffinati. Un'occasione di svolta anche turistica. Una "svolta di civiltà", perché dietro alla Dieta Mediterranea c'era un modo particolare di intendere la vita, perché ha il sapore delle contrade, della laboriosità della gente, dell'incanto dei monti e dei borghi. La Dieta Mediterranea nasce in questa terra così ben descritta da Margareth Collier, inglese, giunta nel Fermano circa un secolo e mezzo fa dopo il matrimonio con l'ufficiale dell'esercito Arturo Galletti. Affacciandosi ad una finestra della sua villa su un cucuzzolo della campagna di Torre San Patrizio, scriveva: *«Tra l'Adriatico e la catena appenninica dei Sibillini giace una campagna fertile e ondulata, ricca di cereali, di vino e d'olio. Campi pezzati di grano, di granturco, di trifoglio rosso, di lino azzurro, di legumi ricoprono le valli e i pendii delle colline. Aceri e pioppi, inghirlandati di viti, s'innalzano dai campi di grano. Ulivi e gelsi abbondano. Le acacie orlano le strade, e qua e là gruppi di querce e di olmi fanno rimpiangere al viaggiatore che non ne siano stati risparmiati di più in quella che una volta era una contrada con boschi bellissimi. Coppie di enormi buoi tirano gli aratri e i carri dipinti. Gli Appennini incappucciati di neve chiudono ad ovest l'orizzonte, e la distanza rende incantevole la vista del mare, intravisto tra le curve delle colline, punteggiato dai colori vivaci delle vele delle barche da pesca. Strane minuscole*

città circondate da massicce mura di difesa stanno appollaiate sulla cima di ogni collina».

Nel 2012, il Wall Street Journal affermava che l'Italia poteva superare la crisi ritrovando la sua storia, specie quella rinascimentale, quella delle piccole patrie, delle città-stato. Nello stesso anno, Salvatore Settis, archeologo-docente-scrittore, rilanciava da Moresco la necessità della tutela del paesaggio e della difesa dei borghi; Vittorio Sgarbi ribadiva da Penna San Giovanni la necessità di difendere la Terra di Marca, perché ricca di cultura e di bontà. Il cibo non è distante da tutto ciò, ne è anzi una componente essenziale. Cogliamone un altro aspetto ancora. Otto italiani su dieci temono che la sapienza culinaria della nonna venga cancellata completamente. *«Se ci fosse un WWF della gastronomia»*, scriveva un altro giornale, *«il panda sarebbe lei, una bella signora con le rughe, il grembiule a fiori e il mestolo di legno in mano».*

La nonna, insomma, quella brava massaia di cui quelli con i capelli bianchi ricordano ancora i gustosi "menù", le ricette "povere", la capacità di valorizzare ogni ingrediente e di non sprecare nulla.

Ma i giovani? Occorre che i ristoranti (e/o le locande e/o le trattorie e/o le osterie) siano propensi a sposare e proporre i menu della tradizione, derivati dalla Dieta Mediterranea e che a casa si torni a riproporre un pasto tradizionale. Eppure, non basterà ancora. Perché manca l'ultimo e forse più si-

gnificativo elemento: la festa. C'è anche questo nell'orizzonte della Dieta. La festa, con il suo significato più profondo, e la logica di superare il concetto del "produci, consuma e crepa", per dirla con le parole di una canzone di Giovanni Lindo Ferretti.

Sempre nel 2012, in un'indagine nazionale, la metà degli intervistati raccontava *«che una volta i pranzi e cene coi parenti erano un'abitudine, per un terzo un appuntamento fisso ogni domenica; oggi, quella stessa metà per ritrovarsi al massimo va al ristorante. Ma non è la stessa cosa...».*

La festa dunque che va riscoperta, con quel gusto di ritrovarsi, di sedere a tavola insieme, di alzare i calici e brindare alla speranza, di rendere "sacro" un momento di tempo inserito nel tempo, di dargli spessore. Di mangiare i frutti di stagione (da cui frugale) della terra, di rendere "piatto" anche il prodotto più semplice. Di ascoltare le campane, che rintoccano il ripetersi delle ore, del tempo che "torna", e le bande di paese, che fanno di gaiezza. Il vino, che scorre generoso, e la birra, altrettanto. Santificare un giorno - quello di festa - e tornare poi, rigenerati, al lavoro. Nel 2012, l'economia delle Marche meridionali inizia a scricchiolare in modo considerevole. Il settore più colpito è quello calzaturiero, che in quell'anno registra una diminuzione delle attività imprenditoriali totali del 2,4% rispetto all'anno precedente, confermando il trend decrescente già avviato nel 2010.

Si comprende che, per risollevere le sorti dell'economia di questo territorio, occorre trovare una nuova strada, non un'alternativa, ma un'addizionale. Le Marche sud hanno storicamente sempre avuto una realtà agricola prospera, relegata a un ruolo marginale negli ultimi quattro decenni proprio dall'ascesa delle fabbriche di calzature. Il territorio è inoltre ricco di borghi medievali appollaiati sulle colline, e di montagne cariche di fascino e leggende. Esisteva una carta da giocare: mettere insieme queste ricchezze per un nuovo turismo e una nuova agricoltura dando loro un marchio unico. Arriva in soccorso un vecchio studio: il *Seven Countries Study*, che proprio a Montegiorgio, in provincia di Fermo, nelle Marche, aveva dato luogo al concetto di Dieta Mediterranea. Il marchio, dunque, esisteva. Era necessario rianimarlo e proporlo. Da queste premesse e dalla volontà di riscoprire i giacimenti nascosti del nostro "oro nero", è nata l'idea di una serie di azioni da intraprendere e di un manifesto da proporre. La prima azione ha riguardato le strategie tese a far recuperare l'indice di adeguatezza mediterranea nello stile alimentare del nostro territorio. Ciò ha condotto a interventi di conoscenza e approfondimento nelle scuole; l'avvio di corsi per operatori sanitari, tecnici ospedalieri, ristoratori, cuochi, produttori agroalimentari; la riscoperta e valorizzazione di eventi capaci di

recuperare le tradizioni locali della Dieta Mediterranea; la diffusione d'informazione sui media classici e sui social network; il lancio degli orti della salute che stavano particolarmente a cuore al professor Flaminio Fidanza; interventi infine sulla ristorazione collettiva. La seconda azione ha riguardato un programma specifico finalizzato a promuovere la Dieta Mediterranea come riferimento ed elemento di traino della Terra di Marca. È per questo fine che a Montegiorgio, patria incontestabile della Dieta mediterranea, con un atto ufficiale del Comune un gruppo composito di amici (medici, cuochi, operatori turistici, storici, giornalisti) ha dato vita al Laboratorio Piceno della Dieta mediterranea. Il Laboratorio Piceno della Dieta Mediterranea nasce con tre obiettivi chiari:

1. Disseminare il concetto di Dieta Mediterranea, riagganciarlo al territorio delle Marche meridionali e metterlo in dialogo con altri territori, attraverso varie attività, tra cui la valorizzazione della cultura antropologica picena, l'inquadramento delle "sagre" nella cornice della Dieta Mediterranea; a sensibilizzazione di operatori economici e politici; l'organizzazione e la partecipazione a convegni in tutta Italia; la promozione di ricerche e studi storici; la pubblicazione di libri sulla Dieta Mediterranea, sulla storia del *Seven Countries Study* e sulle bellezze dei luoghi; delle uscite su quotidiani e social

media che legano i diversi aspetti delle Marche sud.

2. Allacciare un rapporto con il mondo agricolo, in modo speciale con le realtà più piccole ma di qualità. Nasce in questo contesto la Fiera delle Qualità, un appuntamento annuale itinerante a cui partecipano circa 60 aziende agricole.

3. Costruire un rapporto di collaborazione con le università del territorio; nel 2016 prende vita la collaborazione con il Dipartimento di Scienze della Formazione, dei Beni Culturali e del Turismo dell'Università degli Studi di Macerata. Le istituzioni locali sono le prime ad accorgersi delle possibilità insite nel programma del Laboratorio Piceno della Dieta Mediterranea tanto che la Regione Marche, con la deliberazione legislativa approvata dall'assemblea legislativa regionale nella seduta n. 99 del 15 maggio 2018, approva la proposta di legge n. 159 dell'8 settembre 2017 "Tutela e valorizzazione della Dieta mediterranea", redatta sulla base dei contenuti proposti dal Laboratorio Piceno.

Le amministrazioni comunali più lungimiranti hanno iniziato ad aggiungere alle insegne stradali dei loro territori la scritta "Terra della Dieta Mediterranea".

Il mosaico cresce.

Adolfo Leoni

2.0 VISION, MISSION E ATTIVITÀ

Il Laboratorio Piceno della Dieta Mediterranea è un'associazione attualmente composta da circa 60 piccoli produttori, 30 strutture ricettive e 20 strutture di ristorazione, che ha lo scopo di riscoprire e diffondere i **valori dello stile di vita della Dieta Mediterranea** validata scientificamente dal Seven Countries Study e intesa come eco-sistema, "eco-storia" e stile di vita di una comunità territoriale, attraverso azioni di place branding.

A partire da tale **mission**, l'associazione ha organizzato negli anni numerosi eventi (tavole rotonde, conferenze, convegni, presentazioni) di informazione, approfondimento e scambio a livello locale e nazionale, con l'obiettivo di promuovere lo stile di vita della Dieta Mediterranea, non soltanto attraverso aspetti di carattere tradizionale, ma presentando attenzione alla storia, all'arte, all'artigianalità, alla convivialità e ai paesaggi, all'enogastronomia.

Si ricordano in particolare la Fiera delle Qualità, un appuntamento annuale itinerante giunto alla sua sesta edizione, il Festival Mediterraneo, il Convegno nazionale dei medici e il convegno di studi organizzato in occasione del sessantesimo anniversario dell'avvio dello studio pilota.

Il Laboratorio organizza inoltre ogni anno in collaborazione con l'Università degli Studi di Macerata l'*International Student Competition on Place Branding and Mediterra-*

nean Diet, giunta alla sua quarta edizione. Ogni anno, nella prima metà di maggio, per una settimana, una carovana di circa cento persone, tra docenti, ricercatori, tutor e studenti attraversa la Terra di Marca studiando i luoghi in cui è nata la Dieta Mediterranea e ne tracciano un profilo di miglioramento avanzando proposte concrete. L'*International Student Competition* rappresenta una modalità innovativa per studiare e promuovere il territorio, che ha creato e rafforzato nel tempo relazioni tra università, istituzioni locali, operatori agricoli e turistici. L'iniziativa è stata approfondita e citata come *best practice* in occasione del seminario sulle opportunità di finanziamento dell'Unione Europea che si è tenuto a Bruxelles e inserita tra i casi di eccellenza da studiare e cui ispirarsi per lo sviluppo dei territori citata nel documento *Ue Higher Education for Smart Specialisation*.

Il Laboratorio Piceno è inoltre partner del progetto europeo **Foodbiz**, finanziato dal programma europeo Erasmus+ conclusosi nel 2019, e grazie ai contatti internazionali di questo network è stato possibile essere osservatori presso la "*European Region of Gastronomy*" e lavorare ai tavoli con i rappresentanti di tutti i paesi europei, inoltre, ospiti del prestigioso "*European Young Chef Award*".

Il Laboratorio è poi molto attivo nelle relazioni con i partner e questo ci ha portato a vincere il **progetto iMILK-A2** finanziato

dal programma FEASR della Regione Marche e a essere presenti nel gruppo operativo PROLA2. Quest'ultimo progetto è legato al mondo dell'innovazione nella filiera del latte e fra i partner troviamo UNIVPM con 3 dipartimenti, UNIPD e il consorzio ANAPRI con il libro genealogico della Pezzata Rossa Italiana. L'ultimo progetto risultato finanziabile è "Dieta Mediterranea: un'eco-storia della Terra di Marca per un turismo eco-sostenibile" dai fondi FESR Marche.

Il Laboratorio ha all'attivo numerose collaborazioni con altre associazioni, associazioni di categoria, enti e istituti di ricerca locali, nazionali e internazionali, tra cui l'Ordine dei Medici Marchigiani, l'Associazione Cuochi, il Pio Sodalizio dei Piceni, l'ASSAM, il CNR-ISMAR di Venezia, l'Università degli Studi di Macerata, l'Università Politecnica delle Marche, l'Università di Camerino, l'Università di Bologna, l'Università di Torino e le università di Poznan, Lodz, Rieka, Gotheborg, Leicester, Oslo, Bruxelles, Fiandre, Barcellona. Sull'onda di questi successi e reti internazionali nasce il mio spin-off turistico denominato G.A.L.E.E. Sibilline (Gastronomia, Arte, Letteratura, Esperienze Eco-sostenibili).

Il volume *La Dieta Mediterranea e il Tempio della Sibilla* di Lando Siliquini, attuale presidente dell'associazione, è giunto alla sua quinta edizione ed è stato tradotto in 3 lingue e pubblicato anche nella collana "Quaderni del Consiglio

Regionale delle Marche”, n°166. Nel 2018 è stato inoltre pubblicato all'interno della collana “Quaderni Montegiorgesi” il contributo *Dieta Mediterranea; una storia nella storia* di Mario Liberati, che identifica e traccia la storia della nascita del Seven Countries Study a Montegiorgio (FM) con le testimonianze degli ultimi reduci dell'indagine svolta da Ancel Keys e Flaminio Fidanza. Una novità assoluta nel panorama marchigiano è l'ideazione dell'“Ippovia del Tenna”, un percorso ciclo-ippo-pedonabile che dalla foce del fiume Tenna risale fino alla sorgente nel pieno dei Parco Nazionale dei Monti Sibillini. Guide naturalistiche e a cavallo hanno testato il percorso molte volte e sono stati firmati i protocolli d'intesa con i quindici comuni che vengono attraversati per la manutenzione del percorso. I borghi possono così mostrarsi ai cavalieri e alle loro famiglie in tutta la loro antica bellezza. La rivista “Il Gusto della Vita” è l'interfaccia fra gli associati e la popolazione, mentre i comuni di Smerillo (FM) e Montegiorgio (FM) sono stati i primi ad apporre su ogni cartellone stradale il logo associativo con la scritta “Terra della Dieta Mediterranea”. Altri due comuni, Magliano di Tenna (FM) e Monterubbiano (FM), hanno già deliberato la richiesta e alla prima occasione possibile cambieranno la propria cartellonistica comunale. Anche 15 fra produttori e operatori turistici hanno fatto richiesta

del marchio riconosciuto dal MEF, Ministero dell'Economia e delle Finanze, così sempre di più si sta raggiungendo in pratica quella che è la vision di partenza: raggiungere un marchio di territorio, un place branding, per il rilancio dell'economia sostenibile e che valorizza le identità.

Emanuele Luciani



RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

- Foodbiz sito ufficiale del progetto Erasmus <http://foodbiz.info/it/>
- G.A.L.E.E. Sibilline sito ufficiale <https://galee.eu/> co-finanziato con fondi GAL Fermano
- Il Gusto della Vita rivista art director Borroni, A., edito dall'ass. Laboratorio Piceno della Dieta Mediterranea iMilkA2 sito ufficiale del progetto FEASR regione Marche <https://www.imilka2.com/>
- Keys, A., & Keys, M., (2006). *How to eat well and stay well. The Mediterranean way.* FDM.
- Laboratorio Piceno della Dieta Mediterranea, sito web dell'associazione Laboratorio Piceno della Dieta Mediterranea <http://www.laboratoriodietamediterranea.it/it>
- Liberati, M., (2018). *Dieta Mediterranea; una storia nella storia "Quaderni Montegiorgesi"*.
- Regione Marche, Ufficio Statistico (2018). *Calzature e pelletterie. Sintesi di dati e informazioni economiche sul settore produttivo nelle Marche, disponibile all'indirizzo <http://statistica.regione.marche.it/Statistiche-per-argomento/Pubblicazioni-Industria-e-artigianato>.*
- Seven Countries Study, sito web ufficiale dedicato allo Studio delle sette Nazioni. <https://www.sevencountriesstudy.com/>
- Siliquini, L., (2015). *Dieta Mediterranea: il tempio della Sibilla, disponibile all'indirizzo https://www.consiglio.marche.it/informazione_e_comunicazione/pubblicazioni/quaderni/pdf/166.pdf*
- Unesco (2010), *La carta dei valori della dieta mediterranea Unesco*
- Patrimonio culturale immateriale dell'umanità.
- Cavicchi, A., C.Santini: *Food and wine events in Europe: "A stakeholder approach"*.
- Cavicchi, A., Stancova, K.C.,: *Food and gastronomy as elements of regional innovation strategies*

ELISA ASCIONE

Elisa Ascione è un'antropologa culturale ed è docente a contratto del corso Storia dell'alimentazione e del gusto alimentare presso l'Università per Stranieri di Perugia. Elisa è anche la coordinatrice del Center for Food and Sustainability Studies presso l'Umbra Institute, un programma statunitense di studi universitari con sede a Perugia, dove insegna Antropologia dell'alimentazione ed è docente a contratto di Sociologia dei consumi presso IFSA-Butler University a Roma. Ha conseguito la Laurea e un MA presso la University of East London (UEL), Regno Unito, e un dottorato di ricerca in Antropologia ed Etnologia presso l'Università degli Studi di Perugia. Ha condotto ricerche e pubblicato articoli sui processi di patrimonializzazione del cibo nel Centro Italia e sull'intersezione tra migrazione, lavoro e relazioni di genere in Italia.

ELISABETTA BERNARDI

Nutrizionista, biologa con specializzazione in Scienza dell'alimentazione, ha un'esperienza ventennale nella comunicazione scientifica, nonché nella ricerca scientifica applicata alla nutrizione. È impegnata in progetti di educazione alimentare e con la sua rubrica "La Scienza in Cucina", nella trasmissione di RAIUno Superquark, sfata i luoghi comuni sull'alimentazione basandosi sulle evidenze scientifiche. È inoltre docente al Corso di Perfezionamento in Nutrizione Umana all'Università di Bari.

SILVANA CHIESA

Diplomata al liceo classico M. Minghetti di Bologna, laureata in Medicina Veterinaria (UNIBO), ha frequentato il primo Master in Storia e cultura dell'alimentazione diretto da Massimo Montanari, con cui ha proseguito la collaborazione partecipando a progetti di ricerca. Dal 2006 al 2017 è stata titolare dei corsi di Storia e cultura dell'alimentazione e di Origine e sviluppo dei sistemi alimentari presso l'Università di Parma nel corso di laurea in Scienze Gastronomiche e presso il Master COMET (UNIPR). È direttrice del Centro Studi Lombardia dell'Accademia italiana della cucina. Ha condotto studi sulla storia dell'alimentazione focalizzando l'interesse in particolare sui registri di spesa e i calmieri. Ha all'attivo libri, pubblicazioni e partecipazioni a convegni inerenti alla Storia dell'alimentazione in Italia e all'Estero.

GIUSEPPE PULINA

Agronomo e dottore di ricerca, è professore ordinario di Etica e Sostenibilità delle produzioni animali presso il Dipartimento di Agraria dell'Università di Sassari. È inoltre docente di Filosofia ed etica della ricerca nel Corso di Dottorato in Scienze Agrarie. È Presidente dell'associazione Carni Sostenibili e coordinatore del Comitato Scientifico di Indirizzo di Assalzo. È Accademico ordinario dei Georgofili, corrispondente dell'Accademia Nazionale di Agricoltura e Onorario dell'Accademia dell'Agricoltura di Pesaro-Urbino, nonché Accademico della Cucina italiana per la delegazione di Cagliari Castello.

Il decennale del riconoscimento della Dieta Mediterranea quale Patrimonio Immateriale dell'Umanità da parte dell'UNESCO offre l'occasione per alcune importanti riflessioni, sia sotto l'aspetto antropologico, con le tradizioni alimentari viste come filtro per valorizzare e proiettare verso il futuro i principi immateriali della stessa Dieta, che sotto quello nutrizionale, caposaldo di una corretta alimentazione che garantisce benessere e longevità a chi la pratica.

La Dieta Mediterranea si riferisce ai territori che circondano il Mar Mediterraneo, che in realtà sono caratterizzati da culture alimentari, preparazioni e stili di vita molto diversi tra loro: lo spazio semantico delle parole “dieta” – come modo di vivere e stile di vita – e “mediterraneo” è infatti molto vasto.

Caratteristica della cultura alimentare dei mediterranei è il saper “inglobare e trasformare” prodotti animali e vegetali derivanti dall'incontro con popoli differenti sin dai tempi più antichi. L'Estremo e il Vicino Oriente, in epoche antiche, e la scoperta dell'America, in tempi più recenti, hanno contribuito, attraverso contaminazioni agronomiche e gastronomiche, a definire i caratteri attuali della “dieta dei mediterranei”.

Nei decenni trascorsi dalla sua prima formulazione, risalente agli anni '50 del secolo scorso, la Dieta Mediterranea è stata comunicata in modo parziale, con il ricorso a una iconografia piramidale che ha rischiato di trasformarla, a volte, da bene culturale, in cui trovano posto aspetti immateriali e nutrizionali, a mera lista di alimenti, con quantità e loro frequenza di consumo.

Gli autori di questo volume vanno oltre la rappresentazione a piramide della Dieta Mediterranea e ne propongono la raffigurazione attraverso il simbolo del Tempio, che costituisce un approccio allargato al significato originale di Dieta. L'iconografia proposta, infatti, include sia gli alimenti che gli aspetti sociali e tradizionali dei popoli che abitano il Mediterraneo. Il Tempio, oltre a sintetizzare in modo olistico l'essenza della Dieta Mediterranea, è anche il simbolo della tradizione che rappresenta e unisce tutte le civiltà del mare nostrum.

Le “cucine mediterranee” sono perciò il punto di arrivo di una complessa evoluzione millenaria. Questo volume propone al lettore, attraverso un'analisi storica, antropologica e nutrizionale, un percorso innovativo per considerare la Dieta Mediterranea non solo patrimonio dell'umanità, ma anche una ricchezza personale, uno stile di vita, un vero e proprio modo di essere.

Con il contributo di:

CARNI



Sostenibili

 **FrancoAngeli**
La passione per le conoscenze

OPEN  **ACCESS**