

Dieta mediterranea

Storie di donne, di filosofia, di religioni, di mare.

Da Ippocrate a Platone, da Pitagora a Plutarco il mondo antico si è sempre interrogato su quale dovesse essere il regime alimentare dei cittadini della *polis*: Vegetariano o carnivoro? Suntuoso o parsimonioso? Gaudente o penitente? Domande radicali che esulano dalla cornice ristretta della tavola per diventare interrogazioni sull'uomo e sul suo rapporto con la natura. Nonché con il sovrannaturale, visto che il cibo non è semplicemente cosa ma anche la presentazione, proiezione, identificazione di una comunità. Non a caso per i greci l'ulivo è un dono provvidenziale della dea Atena, i cereali della dea Cerere e il vino di Dioniso. Tre alimenti che sostanziano e simboleggiano la vita sociale. L'olio perché è l'emblema del legame comunitario. I campi di grano, invece, sono il simbolo della rivoluzione agraria e di quel cambiamento radicale dell'abitare che trasforma i popoli nomadi da cacciatori, raccoglitori in società in grado di autoprodurre il nutrimento. Così la mietitura diventa essa stessa

la rappresentazione della ricchezza comunitaria. Mentre il vino con il suo potere inebriante fa volare i pensieri e crea una sorte di comunione delle idee.

Non è un caso che i giovani efebi ateniesi nel loro giuramento di fedeltà alla collettività chiamassero a testimoni, oltre alle divinità come Atena, Eraclea, Estia, anche i confini della patria, grano, orzo, viti, olivi e fichi. Quella mediterranea è, più di altre, una civiltà della tavola. E il cibo il suo codice millenario, attraverso il quale si articolano i linguaggi dell'ospitalità, la più complessa delle forme di comunicazione fra uomini, ma anche fra uomini e dei.

Lo racconta, come meglio non si potrebbe, il mito di Omero con il suo linguaggio figurato e poetico. Quando Ulisse, il mangiatore di pane, giunge al palazzo di Alcinoò, i re dei Feaci, egli viene prima di tutto nutrito e solo in un secondo momento invitato a raccontare le sue peripezie. Poiché accogliere lo straniero significa innanzitutto spezzare insieme il pane di una comune umanità.

Una pratica, una poetica che enfatizzano il nesso inscindibile che intercorre tra Umanità, produzione del cibo e legame sociale. La dieta mediterranea nasce, dunque, da un'idea sacralizzante della nutrizione, talmente forte e radicata da superare indenne i cambiamenti storici più radicali come il passaggio al cristianesimo. La religione della buona novella eredita e rielabora il lascito simbolico pagano traducendolo nel suo idioma etico e dietetico, che inaugura un regime alimentare legalitario senza tabù, ispirato al motto Paolino "Nessuno Vi separi in base a ciò che mangiate e bevete". E che, voltato nei termini di oggi, equivale a dire che è bene mangiare di tutto un po'. Di fatto il cristianesimo mette al centro della sua liturgia proprio l'antica triade mediterranea. Conferendo un nuovo senso all'antico rito del sacrificio dello spirito del grano e dell'uva, che diventano il canone simbolico della *missa in coena domini*. E offrendo un contributo decisivo all'esportazione della dieta mediterranea prima in Occidente e poi in tutto il mondo.

Una ulteriore prova della centralità del cibo nelle simbologie e nelle pratiche sociali si evidenzia in molti dei grandi tornanti della storia, dove contrapposizioni politiche e religiose si proiettano anche sulle tavole.

Nel 500, quando i riformatori protestanti mettono in atto una vera e propria pratica di distinzione alimentare, al fine di porre l'enfasi sulla differenza che le separa dai controriformistici cattolici che vede l'uno contro l'altro armati anche sul terreno dei dogmi dietologici. Dalla regolamentazione di digiuni a Calvino e Lutero, fino agli effetti dello zucchero, che viene bandito da Paracelso (1493 – 1541 Svizz. medico e filosofo), soprannominato il Lutero della medicina, mentre viene considerato un elisir di lunga vita dal cattolico Nostradamus che in quello stesso periodo scrive un ricettario di dessert e usa la polvere dolce nei suoi filtri d'amore. Ma anche il burro e l'olio vengono trasformati in emblemi di una guerra santa e messi sotto accusa dagli opposti schieramenti. Con il nord europa protestante prevalentemente a favore del grasso animale, perché considerato

meno costoso e perciò più egalitario. Mentre i paesi cattolici (del bacino del mediterraneo) rimangono saldamente legati alla tradizione dell'olio d'oliva. Due opposti fronti geografici e ideologici, che a ben guardare ancora oggi si contrappongono sul terreno della dietetica come su quello dell'etica.

D'altra parte nessuna dieta è mai solo una questione di nutrimento per il corpo, ma è soprattutto alimento per lo spirito. Normalizzazione del comportamento, governo del *bios*, per dirla con Foucault. Non a caso l'espressione *diaita* per i greci indicava un vero e proprio stile di vita. E persino il tenore di vita, inteso come oscillazione tra la sobrietà e l'opulenza.

Tanto che un poeta come Pindaro usa l'espressione *diaitan tes zoen metaballein* intendendo letteralmente cambiare genere di vita. Dalla letteratura antica traspare, inoltre, in filigrana un'idea della divinità come luogo metaforico dove si svolgono le pratiche abituali dell'uomo. In questo senso è illuminante l'uso che

Aristofane e Plutarco fanno del termine *diaita* quale sinonimo di dimora, casa, alloggio, residenza. Anteo addirittura si spinge fino a riferirsi ad una stanza semovente come la cabina di una nave. E anche per Plinio il giovane e Svetonio la parola *diaeta* significa appartamento, stanza, padiglione. Una accezione del termine che lo avvicina di fatto a quel binomio semantico, *abitare* e *abitudini* fatto brillare dalla interpretazione di Heidegger. E un uso più tardo del verbo greco *diaitao* dilata il senso dell'azione fino ad assumere il significato di governare, giudicare, esaminare, discutere. E contemporaneamente proietta il termine *diaita* verso il significato di disamina, critica, fino a quello, più estremo e poliedrico di ricerca. La parola del passato - diceva Nietzsche - è "Sempre un responso oracolare, solo come sapienti del presente, architetti del futuro, Voi lo capirete".

Da questa parola del passato emerge dunque in tutta la sua potenza la forza di un termine apparentemente individuante come quello di dieta, ma che in realtà porta con sé un carico di

significati stratificati. Se poi al termine dieta viene accostato quello ancor più smisurato di Mediterranea, la topografia dello spazio semantico si dilata e si intensifica oltre misura. Perché se appare tautologico affermare che nel bacino del *mare nostrum* si è sempre mangiato alla maniera mediterranea, è pur vero che fino a quando qualcuno non ha accostato per la prima volta questi due termini, innescando una scintilla nell'immaginario occidentale, nessuno paradossalmente se n'era accorto. Infatti grazie alla felice intuizione di Ancel Keys e di Margaret Haney che noi oggi possiamo parlare di dieta mediterranea.

Una definizione che i due scienziati statunitensi usano per la prima volta in un libro intitolato *how to eat well and stay well: the Mediterranean way*, pubblicato nel 1975'. Dove descrivono un regime alimentare, una forma di vita sconosciuta nel mondo anglosassone, che loro stessi avevano scoperto nel 1951 durante un viaggio a Napoli. E che hanno letteralmente sperimentato sulla loro pelle, vivendo per 35 anni in Cilento tra i paesi

costieri di Acciaroli e Pioppi, un territorio della Campania che gli scienziati avevano scelto come patria elettiva e che, ai loro occhi, più che una mediterraneità geografica rappresentava una meridionalità nel tempo come avrebbe detto Leopardi. Non a caso i paesini cilentani eletti a dimora dai Keys confinano con Elea l'antica città della magna grecia, che diede i natali a Parmenide e Zenone.

Qui la società è rigidamente organizzata secondo un ordinamento matriarcale, le donne sono al centro ed il centro di aggregazione della comunità.

Scandiscono i tempi della giornata lavorativa secondo ritmi inveterati dei tre pasti principali, la colazione, il pranzo e la cena. A loro volta influenzati dal ritmo delle stagioni mediterranee secondo quello che a ragione si definisce una vita "solare". In questa dimensione è bandito lo stress. I mestieri sono faticosi ma appaganti. I cibi poveri ma gustosi. Le donne il collante.

Il rito del pane, che si rinnova tutte le settimane, dà il senso dei ritmi e dei gusti mediterranei.

L'impasto di farina appena molita, acqua e sale (le popolazioni costiere utilizzano ancora l'acqua di mare) lievita con enzimi naturali per 24 ore, da cui vengono formate le "panelle" da infornare la domenica mattina, nel giorno di festa dedicato al Signore.

Il pane cotto nel forno, preparato con fascine di legna odorosa dura, appunto, una settimana. Ed il forno è collettivo. Tutta la comunità di quella microzona si riunisce per l'occasione condividendo il cibo, le esperienze, le angosce ed i piaceri, tendendo verso una felicità del corpo in pace con l'anima.

E' in tale contesto omerico, ancora fortemente segnato da riti ancestrali, che negli anni cinquanta si ritrovarono, nemmeno tanto occasionalmente, catapultati i coniugi Keys. Accolti come forestieri e, dunque, ammessi a condividere il cibo prima ancora delle loro storie. E' qui che comincia l'avventura della elevazione di uno stile di vita povero ma sereno, ad emblema dell'elisir di lunga vita. Come soleva

dire Angel Keys: *“sono venuto qui per allungare di venti anni la mia vita”*.

Ed i fatti hanno confermato l'intuizione. Essendo deceduto nel 2004 a 101 anni. Mentre Margaret a 96 tutti ben vissuti.

Le ricerche epidemiologiche dei Keys, infatti, sui registri anagrafici del Comune, avevano confermato come la vita media della popolazione di Pollica aveva raggiunto negli anni sessanta gli standard che il resto del paese avrebbe potuto raggiungere solo nel 2025. Già allora si registravano sfilze di novantenni e numerosi centenari.

Senza la lucida visionarietà di questi due pionieri della ricerca epidemiologica in ambito nutrizionale molto probabilmente l'Unesco non avrebbe mai dichiarato la dieta mediterranea il patrimonio culturale intangibile dell'umanità. Né la FAO l'avrebbe incluso tra i modelli agro – alimentari più sostenibili del pianeta. Né l'OMS l'avrebbe riconosciuta come uno dei regimi nutrizionali più salutari.

E il mondo non avrebbe mai scoperto che la tavola italiana prima che un fatto materiale è un sentimento.

*** **

Il 16 novembre del 2010 la dieta mediterranea è stata iscritta nella Lista rappresentativa del patrimonio culturale immateriale dell'umanità stilata dall'UNESCO. Un riconoscimento internazionale prestigioso che ha un risvolto antropologico particolarmente rilevante, visto che a essere stata patrimonializzata non è la piramide alimentare in sé, con la sua proporzione aurea tra proteine, carboidrati e grassi, né i singoli prodotti agricoli, come olio, grano e uva, e ancor meno le ricette, più o meno tradizionali, o i piatti cosiddetti identitari come pasta e pizza. Oggetto di patrimonializzazione sono piuttosto le pratiche, le poetiche, le retoriche, **nonché** le politiche sociali che trasformano il cibo in operatore simbolico, fattore comunitario e marcatore identitario. Nel senso che le une come le altre ruotano intorno al modo in cui si costruisce comunità nel Mediterraneo attraverso

il codice alimentare, facendo della tavola il vettore di una *koiné* fondata sul richiamo alla tradizione, vera o presunta che sia.

Lo rivelano come meglio non si potrebbe le parole di Jeremiah Stamler, illustre cardiologo e professore emerito dell'Università di Chicago, amico prima ancora che collega di Ancel Keys, nonché suo ideale continuatore, anche Lui stabilitosi a Pollica. Il celebre accademico, in una lettera inviata nel 2009 al gruppo di lavoro UNESCO del ministero italiano delle Politiche Agricole, alimentari e forestali per perorare la causa della candidatura di questo patrimonio culturale immateriale, lo definisce un regime alimentare sostenibile e raccomandabile, esemplarmente rappresentato dalle pratiche alimentari, dallo stile di vita e dal rapporto tra uomini e territorio che caratterizzano in maniera specifica la comunità di Pollica, in Cilento, la cui dieta si compone sostanzialmente di vegetali, frutta, legumi, prodotti a base di farine integrali, pesce e molluschi, olio d'oliva, vino e altro. Si tratta, secondo le parole di Stamler, di una

tradizione che va oltre la semplice nutrizione ed è talmente condivisa da poter essere definita una “pratica sociale”.

Dice Stamler:

“La dieta mediterranea è per noi un patrimonio condiviso di valori finalizzati al nostro benessere, trasmessi di generazione in generazione che uniscono le diverse classi sociali e tengono insieme le famiglie e gli amici per condividere momenti di convivialità fatti di diletto e di piaceri salutari. Infatti per la nostra comunità la pratica sociale della dieta mediterranea rappresenta un elemento fondamentale della coesione sociale; essa appartiene alla nostra storia e plasma lo sviluppo della nostra cultura, rappresentando di fatto uno stile di vita positivo e sostenibile”.

La dieta mediterranea per di più allunga la vita.

Regala benessere e aumenta il tasso di felicità.

Proprio perché non è solo un modello alimentare fatto di stagionalità, tipicità e biodiversità, che già sarebbero molto.

Ma è un modo di vivere bello e buono, che rimette in equilibrio l’ambiente e lo sviluppo.

*** **

Alla fine tutto si tiene in un filo lungo millenni. La religione, la filosofia, le donne cilentane ed il mare. Quel mare Mediterraneo che ha ispirato a Izzò a Metvejevic e Braudel; ed ora a me, pensieri in libertà quale estrema sintesi dell'essere mediterraneo.

Si ritrovarono a tavola.

Ma non a casa loro, ma fra loro.

Tutti dello stesso Paese: il Mediterraneo. Per quel destino che fa sì che gli esuli, pur incrociandosi incessantemente, convergono in un luogo in cui finalmente felicità ed infelicità si confondono.

Non importa il sapore delle foglie di vite ripiene, del vino, dell'olio, dei fichi secchi.

Ciò che conta è il Mediterraneo. Quel mare orientale ed occidentale insieme.

Era un unico mare. Unico.

In questo mare siamo tutti marinai perduti. Tutti gli uomini che vi nascono si sentono marinai anche se non hanno mai preso il largo.

Ma ugualmente marinai perduti che parlano e/o dovrebbero parlare il Sabir”.

*** **

Il Sabir, appunto, ma questa è un'altra storia, ancorchè è la chiave di lettura, anzi la lingua in cui è stata scritta la storia della dieta mediterranea.

Lodovico Visone