

Visti da lontano: la 'dieta mediterranea' e la mediterraneità come stereotipo culturale

Il comportamento alimentare, insieme di preferenze e proibizioni, gusti e modi di mangiare, etichetta e maniera di stare (o di non stare) a tavola, oltre che come un fatto di necessità¹, può essere letto come un "sistema di comunicazione" (Douglas, 1985), in altre parole come un veicolo fondamentale nel creare un senso di appartenenza sociale, oppure di alterità culturale.

Elemento indispensabile per la sopravvivenza, ma anche strumento simbolico, il cibo costituisce una sorta di interfaccia fra colui che lo assume e colui che lo condivide (o lo rifiuta). Rappresenta per questo una categoria identitaria, un potenziale *ethnic marker* (Gillespie, 1995), che aiuta a stabilire l'immagine del sé e dell'altro².

Innanzitutto, il cibo dà un'immagine del sé. Strumento di fratellanza e condivisione, aiuta gli emigranti lontani da casa a ricostruire un percorso comune, a ritrovarsi in qualche modo "vicini", a delimitare la propria "identità in pericolo" condividendo riti e sapori che identificano i segni dell'appartenenza e dell'esclusione. Per questo motivo, il contemporaneo mondo delle "diaspore" va tappezzando le grandi città del pianeta di ristoranti etnici che funzionano, prima ancora che come luoghi di mediazione culturale, come centri di aggregazione intra-etnica e di incontro. Anche per chi rimane a casa, il cibo può assumere un importante significato identitario. Nei momenti di incertezza politica, per tentare di riconoscersi all'interno di una comunità che si avverte minacciata, o per assumere un ruolo all'interno di una comunità "in costruzione", la scelta del prodotto autoctono rappresenta in primo luogo una presa di posizione ideologica³. Se si prediligono le ricet-

te "tipicamente nazionali", è facile sentirsi più "patrioti" (anche se la cucina "nazionale" non esiste in quanto tale, ma rappresenta una sorta di "commensalità immaginata")⁴.

Il cibo aiuta a costruire l'immagine dell'"altro", anche se attraverso un lento processo di adattamento e di mediazione. Il cibo avvicina, perché "la cucina è la soglia più accessibile, più assaggiabile, pur nella sua falsificazione ad uso degli estranei, di un'altra cultura" (La Cecla, 1998, p. 60). Quindi favorisce l'incontro con la diversità attraverso il ristorante etnico, o la scoperta delle specialità locali quando si è all'estero. È proprio grazie al cibo che il turista riesce, talora, a perforare la *environmental bubble* che lo accompagna.

Il cibo separa. Quando i modelli alimentari che vengono in contatto sono giudicati, vicendevolmente, impuri, immondi, o anche solo maleducati, il cibo induce avversione, tracciando una linea di separazione fra chi sa rispettare le regole, e la barbarie degli altri che, di volta in volta, mangiano "la vacca sacra e l'abominevole porco" (Harris, 1990), si nutrono di cani o di insetti, o semplicemente, usano il cucchiaino per gli spaghetti⁵.

In ogni caso, il modello alimentare fornisce dell'altro una sorta di ritratto semplificato, che talora si costruisce in forma di etichetta (come quella che ha definito i napoletani prima come "mangiafoglia", poi, all'avvento della pasta come alimento principale della loro dieta, come "mangiamaccheroni", Sereni, 1981); a volte, fornisce uno stereotipo negativo, anche se rivedibile (che dire dell'espressione "spaghetti western"?).

In questo percorso di semplificazione, il canone alimentare riassume un insieme di attributi che



sintetizzano dell'altro i caratteri salienti, divenendone una sorta di "generalizzazione positiva". Viene pertanto reinterpretato nel quadro di una visione stereotipata della diversità, talora reinventando la tradizione sulla base di una selezione dei tratti che a quella cultura vengono, per metonimia, attribuiti. Così, il carattere di "domesticità" attribuito alla tipica "cucina italiana" da molti americani, si associa al senso di rispetto e di amore per la famiglia considerato altrettanto tipico della cultura peninsulare (La Cecla, 1998).

Quando il sistema di valori "alternativo" viene percepito in termini positivi, lo stesso canone alimentare che ad esso si associa può essere proposto come modello ideale di nutrizione, nell'ambito di un processo di adesione volontaria a quel sistema normativo. È quanto occorre nel caso della "dieta mediterranea", canone dietetico di recente affermazione, elaborato dalla moda nutrizionista americana sulle basi di uno stereotipo diffuso di "mediterraneità".

Poco importa, ovviamente, sapere quanto la nuova "cucina mediterranea" corrisponda ad una descrizione puntuale di "autentiche" tradizioni alimentari, o rappresenti piuttosto una *trouvaillie*, un "codice dietetico artificiale...che nessuna delle genti che vivono ai bordi di questo mare non ha mai conosciuto e nemmeno praticato" (Camporesi, 1993, p. 106). L'ampiezza dei modi, delle necessità e dei gusti alimentari espressi dai popoli che si affacciano sul bacino mediterraneo è tanto ampia, e ha subito tali e tante variazioni nel corso del tempo, da rendere persino superflua la risposta.

Più interessante può essere forse cercare di capire se, oltre che indicazione salutista, la "dieta mediterranea" è realmente "l'immagine che meglio restituisce il senso della retorica che avvolge la storia e le culture del Mediterraneo" agli occhi del resto del mondo (occidentale) (Teti, 1999, p. 33); se cioè l'interpretazione "all'americana" del regime alimentare mediterraneo nasconde anche, in qualche misura, una lettura semplificata della "mediterraneità" e se il desiderio di adottarne l'esempio come modello può essere indicativo di una inclinazione, o scelta di campo intellettuale, all'interno del complesso processo di costruzione identitario americano.

Diffusisi inizialmente come i simboli alimentari della "italianità del mondo" (La Cecla, 1998), pasta e pizza sono forse i prodotti più noti della cucina mediterranea. La pizza, in quanto spianata di farina impastata con acqua e cotta su pietra rovente, vanta "parallelismi impressionanti" (La Cecla,

1998, p. 42) in tutto il mondo mediterraneo e orientale⁶ e rappresenta la riduzione a stereotipo di una costellazione di diversità. Assurta a simbolo nazionale, dapprima nello spazio peninsulare e quindi negli ambiti dell'emigrazione italiana all'estero, è successivamente tornata ad essere un vero "cibo globale", che ha perso le sue *Italian connections* (Pillsbury, 1998), per divenire un perfetto esempio di "creolizzazione", standardizzato dalle grandi catene di *fast-food*, e nel frattempo, riconfigurabile in ogni contesto. Già dalla fine degli anni '60, gli americani, che consumano annualmente due miliardi di pizze, si sono impadroniti delle tecniche di confezionamento del prodotto, sostituendo il procedimento di lavorazione e spianatura, con la preparazione in anticipo della pasta, che viene stesa in recipienti metallici successivamente surgelati e quindi messi nel forno al momento dell'ordinazione. Alla prima catena di fast-pizza, *Pizza Hut*, hanno fatto seguito molte altre (*Domino's Pizza*, *Godfather's Pizza* ecc.), segnando definitivamente la svolta della pizza da piatto etnico (la prima pizzeria americana è stata aperta a New York nel 1905, da Gennaro Lombardi) ad alimento onnipresente nel mondo, culturalmente tanto "americanizzante", quanto può esserlo l'hamburger (anche se *Pizza Hut*, a differenza di *McDonald's*, non ha mai suscitato strali ideologici o dietetici, pur essendo probabilmente altrettanto potente e quasi altrettanto poco salutare) (Fischler, 1997).

La pasta invece, pur essendo ormai divenuta anch'essa una stella della *world cuisine*, soggetta a mille variazioni sul tema, prodotta e consumata in larghissime quantità su quasi tutti i mercati mondiali, mantiene l'Italia come punto di riferimento. Di antichissima origine nella forma "fresca" (la *lagana*, o lasagna, è presente anche nella cucina romana: viene cotta al forno, insieme al suo condimento che funge come liquido di cottura), rappresenta, in qualità di prodotto secco a lunga conservazione, una invenzione forse attribuibile agli arabi, che avrebbero escogitato il procedimento di essiccazione per avere scorte alimentari durante le traversate del deserto. Citata dai ricettari arabi già nel IX secolo, viene prodotta in Sicilia, secondo le cronache di Edrisi, dal XII secolo (Capatti e Montanari, 1999) e costituisce pertanto, o dovrebbe costituire, il perfetto esempio di "mediterraneità" (anche se il Mediterraneo non italico, a parte la Libia e la Tunisia, oggi la ignora quasi completamente, Camporesi, 1993).

Tuttavia, l'immagine della "mediterraneità", in termini alimentari, non è centrata sulla pasta, o sulla pizza⁷, il cui successo sulla tavola degli ame-

ricani parrebbe piuttosto essere il risultato di un processo di “transnazionalizzazione della cultura”, che ha imposto, nel frattempo, anche l’affermazione dei ristoranti etnici più esotici in quasi tutto il continente (Zelinsky, 1985).

Il “canone nuovo della dieta mediterranea”, ossia di quel tipo di alimentazione che hanno iniziato a propagandare pubblicitari e dietologi americani sul finire degli anni ’50⁸, ha altri punti di riferimento. Sulla base dei ricettari che contrabbandano, almeno nel titolo, la propria mediterraneità, si tratta di una dieta semplice, che privilegia i prodotti di origine vegetale, preferendoli alla carne e ai formaggi, accetta un moderato consumo di vino e sostituisce i grassi monoinsaturi a quelli saturi, replicando, nella sostanza, la celebre triade “pane-vino-olio” e facendo, di quest’ultimo in particolare, la propria arma d’assalto per sconfiggere il colesterolo.

Come scrive Oded Schwartz, nell’introduzione di uno dei tanti volumi di ricette disponibili sul tema⁹, “Il cibo mediterraneo è robusto. È sano e saporito. La dieta si basa sulla “Sacra Trinità” di grano, legumi e olio di oliva, con l’aggiunta di una vasta scelta di ortaggi, frutta e pesci...Con moderazione, il quarto elemento della trinità (*sic*) è l’uva, una aggiunta per la salute ed anche, certamente, per la convivialità della vita...”; e poi aggiunge “questo è, almeno in cucina, il senso della vita mediterranea – un felice impasto di culture diverse, di tradizioni e, soprattutto, di divertimento e sapore”.

Nonostante il difficile problema di far coincidere una triade con un quadrivirato (innescato dalla *prouderie*, un po’ proibizionista, della signora, e dal suo desiderio di “santificare” i legumi, invece del vino), la citazione costituisce un ottimo sunto degli elementi costantemente ripresi dai vari profeti della dieta mediterranea; innanzi tutto, il riferimento alla tradizione classica (rappresentato dalla “santa trinità” alimentare), quindi la menzione ricorrente alla varietà culturale (“felice impasto di culture diverse”), infine i cenni alla vivacità (di sapori e colori) e alla convivialità (incrementata dal consumo di vino).

Per quanto riguarda il tema della classicità, il riferimento è quello all’ideale platonico di chi consuma prodotti vegetali e formaggi e beve moderatamente del vino, trascorrendo una vita tranquilla e in buona salute sino all’età avanzata. Si tratta di valori alimentari che la letteratura greca, e poi quella romana, propongono come utopie, come modelli ideali e ideologici, che tuttavia non rispondono alla realtà quotidiana di un’alimenta-

zione fatta anche dei prodotti della caccia e dell’incolto.

Ma l’incolto non riesce a coprire la sua “barbarie” non ancora superata, mentre pane, vino e olio costituiscono i “valori forti” di un modello dietetico in cui il duro lavoro, e l’accettazione della povertà, coincidono con la rivendicazione del primato culturale che spetta alla propria civiltà, in contrapposizione alla decadenza, all’inutile sfarzosità o semplicemente alla barbarie degli altri.

Pane, vino e olio, simbolo di una frugalità che nei testi greci si oppone al lusso superbo dei persiani e per i romani di epoca imperiale ha il significato di un richiamo nostalgico “per il buon tempo antico” (Montanari, 1997), sono anche il simbolo dell’orgoglio civile, una triade di valori produttivi e culturali assunta come “bandiera” della propria identità¹⁰.

Se i poemi omerici definiscono gli uomini “mangiatori di pane”, considerando il fatto come un “sintetico emblema di civiltà” (Montanari, 1993, p. 14), in epoca romana il pane diviene il cibo simbolico del cittadino-soldato, che mette al riparo dalla penuria e dall’insufficienza degli orti (Dupont, 1997). L’importanza della triade viene ripresa per sancire la superiorità di un simbolismo alimentare che separa l’uomo libero, civilizzato, che gode dei diritti politici, dalla barbarie degli altri, in un’opposizione ideologica che contrappone il mito dell’agricoltura e della città ai “selvatici” abitanti dei villaggi e delle foreste, così come all’*ager*, ordinatamente organizzato, si contrappone il *saltus*, “natura vergine, non-umana, non-civile, non-produttiva” (Montanari, 1993, p. 12).

Plebe cittadina ed esercito si nutrono dunque (grazie anche alle donazioni pubbliche di pane, e poi, dal III secolo d.C., anche di olio, vino, e carne di maiale) di un regime alimentare sostanzialmente simile che, con l’avanzata delle conquiste territoriali, può beneficiare di importazioni massicce e regolari di grano dall’Egitto e dall’Africa, e di olio dalla Betica (Andalusia). Per il ricco, la progressiva aggiunta di terre sempre nuove porta prodotti esotici e curiosi sulla tavola (come la faraona, i datteri, il pepe e le altre spezie), ma anche per lui, l’ideale, anche se non rispettato, rimane quello della frugalità e della misura (Corbier, 1997).

Quando i rapporti di forza fra i “barbari” e l’impero si fanno più difficili, anche le contrapposizioni simboliche fra diverse civiltà e modelli alimentari si accentuano; la letteratura fa costanti accenni alla ferinità dei popoli esterni, che sopravvivono sfruttando le risorse naturali, invece che sviluppare la propria capacità agricola, mentre viene evidenziata l’opposizione fra la civiltà del pane, del



vino e dell'olio, e la barbarie della carne, del latte e del burro (anche se, ovviamente, come i barbari coltivano cereali, con cui tra l'altro producono la *ceruogia*, o birra, così la carne rappresenta un apporto centrale per l'alimentazione dei romani, ma non ne costituisce un elemento "forte" in termini simbolici) ¹¹.

La distanza apparentemente irriducibile fra "dieta mediterranea" e "dieta nordeuropea" si ricomponde tuttavia nei secoli successivi, in un lento processo di integrazione in cui i vincitori dello scontro riescono a diffondere la "cultura della foresta" e i valori della carne, cibo "dei forti", mentre il modello romano riesce a mantenere il significato simbolico "della rinunzia", anche in campo alimentare, grazie all'affermarsi del cristianesimo ¹².

Grazie a questo duplice processo di acculturazione, si sviluppa un sistema alimentare "europeo", capace di assumere i valori forti della tradizione greco-romana, basati sulla triade pane-vino-olio, e di integrarli con quelli della tradizione franco-germanica, fondati sulla carne, sul lardo, sulla birra.

Contemporaneamente, il Mediterraneo si spacca, divenendo una "regione di confine" dove l'irrompere dell'Islam impone, anche dal punto di vista del cibo, nuove centralità e scelte identitarie. Il maiale, aborrito dal mondo islamico, ma assurto addirittura all'onore dell'altare in terra cristiana, grazie alla protezione di Sant'Antonio, assume un ruolo distintivo e simbolico, congiuntamente al pane e al vino. Nel frattempo, nuovi apporti degli arabi arricchiscono il sistema alimentare mediterraneo ¹³, contribuendo alla creazione della straordinaria varietà delle cucine locali e divenendo elementi costitutivi del paesaggio mediterraneo ¹⁴, senza tuttavia riuscire ad assumere un significato centrale in termini identitari. Analogamente, nessuno dei prodotti giunti successivamente dall'America riesce ad acquisire una pregnanza simbolica di rilievo (neppure il pomodoro, che pure condisce oggi tante ricette "mediterranee").

Tratto saliente della nuova religiosità (almeno sino a quando Lutero non libera i riformati dagli obblighi della liturgia), la triade greco-romana di pane, vino e olio mantiene dunque un significato simbolico forte all'interno di tutta l'Europa cristiana.

Nel nuovo "canone dietetico mediterraneo", l'ideale della triade pare essere ripreso proprio per la sua connotazione ideologica. Non costituisce solo uno degli infiniti apporti esterni al nuovo modo di mangiare degli americani, tanto ricco e variegato da poter essere definito come "un bazar

mondiale di ricette e ingredienti esotici", cui nessun piatto è realmente straniero (Pillsbury, 1998).

La "dieta mediterranea" viene proposta come "buon mangiare", in opposizione al "cattivo mangiare" degli occidentali (ricchi). Costituisce una indicazione di comportamento che richiama gli antichi ideali di misura, come risposta al culto dell'abbondanza tipico di una certa cultura americana.

La frugalità come "misura" si oppone all'abbondanza come spreco. L'alternativa fra il consumo di pane e di vino e quello di prodotti animali sembra riproporre l'antica contrapposizione fra civilizzati e barbari, fra latini e sassoni, e la scelta dietetica suggerisce una scelta di campo, come se agli americani si volesse indicare un nuovo processo di acculturazione da seguire. Al prototipo sassone, esaltato da "profeti dell'impero americano" come Josiah Strong o Theodore Roosevelt (Bairati, 1975), si giustappone quello latino. La "dieta mediterranea" (ma, a questo punto sarebbe meglio dire greco-romana) si configura pertanto come modello di semplicità (Teti, 1999), in contrasto con la "fame di carne" degli americani¹⁵, orgogliosamente autodefinitisi come "il popolo dell'abbondanza", fin dalla nascita della nazione (Levenstein, 1997).

Da questo punto di vista soddisfa una delle molte anime che contraddistinguono il processo identitario nazionale. Al sentire del "popolo degli obesi" ¹⁶, convinto da secoli che una dieta sia sana semplicemente in quanto abbondante, si associa quella mentalità "puritana" (Teti, 1999) che sin dal 1830 si appella alla riforma alimentare, combattendo i cibi cui si associano "danni fisiologici" e "perdita della grazia" in termini morali. Come non aggiungere il nome di Ancel Keys, ideologo della "dieta mediterranea", a quelli del reverendo Graham, di John Harvey Kellog, di Herbert Hoover, di Margaret Mead ¹⁷, e di tutti coloro che, nel corso della storia americana, hanno di volta in volta proposto riforme alimentari mirate ad incrementare la salute del popolo "meglio nutrito della terra", suggerendogli sacrifici, riduzioni, e una "misura" che sembra estranea alla sua tradizione alimentare? ¹⁸

Le voci, un tempo isolate, dei vari "guru" dell'alimentazione oggi sono sempre più ascoltate. Il consumo di carne è in declino, il consumo di grassi animali è in declino ¹⁹, il paese vanta un elevatissimo numero di vegetariani. Nell'ambito del mito di una dietetica generalizzata, con speranze salutiste e manie igieniste, che si è affermato negli Stati Uniti di recente, la "dieta mediterranea" rappresenta tuttavia una norma ideale (Teti, 1999). A

differenza delle componenti punitive e talora penitenziali che talora si accompagnano a questo atteggiamento alimentare, la "dieta mediterranea" offre qualche spunto differente. Contrapposta alle abitudini "sassoni", in parte alimentata dalle tradizioni puritane, la dieta mediterranea aggiunge un tocco di colore "latino" al rigore delle prescrizioni nutrizioniste oggi tanto in voga, almeno fra i ceti più abbienti, e in parte ne appaga il desiderio di "auto-realizzazione". È saporita, è conviviale, accetta persino, come elemento fondamentale, un moderato consumo di vino. Dunque, è una valvola di salvezza che consente di mangiare "bene e sano".

Poco importa se niente ha a che fare con le reali abitudini alimentari dei popoli mediterranei. Certamente ne reinterpreta l'immagine, all'interno di un mondo in cui i libri di cucina rappresentano forse, a livello popolare, uno strumento discorsivo più pervasivo dei grandi media nazionali. Il costante riferimento alla presunta origine regionale della cucina "mediterranea" fa, infatti, del Mediterraneo lo sfondo territoriale per i suoi rimandi simbolici alla retorica classica, alla convivialità, alla *koiné* culturale. Ne scaturisce un'immagine regionale idealizzata ed omogeneizzante, legata al canone del *mare nostrum*, dove la norma è rappresentata dalla tradizione greco-romana-cristiana.

Il riferimento alla triade ulivo-vite-grano riporta costantemente alla mente il Mediterraneo "classico", "il nostro Mediterraneo... che diventerà l'Occidente" (Braudel, 1987).

L'olio è il simbolo del Mediterraneo per eccellenza, citato dalle Sacre Scritture come dal Corano, menzionato a più riprese da Apicio nel suo *De Re Coquinaria*²⁰, celebrato da pittori ed artisti. È anche il simbolo della classicità²¹. Per quanto riguarda il vino, i popoli mediterranei hanno "versato più sudore a dissodare i declivi dove si trovano i filari della vite che a tirar su le piramidi" (Matvejevic, 1987, p. 80). Insieme all'olio, costituisce per il Mediterraneo "un successo pressoché ininterrotto" (Braudel, 1987, p. 28), anche se il mondo arabo se ne priva volontariamente. Il grano invece, è per il Mediterraneo "l'eterno problema". È tanto importante per la sopravvivenza, quanto imprevedibile nella produzione...e circola attraverso il mare, dalle regioni meno popolate, ai grandi mercati di Venezia, Napoli, Roma, Firenze e Genova (*ibidem*).

Gli elementi che, nella costruzione della "dieta mediterranea", si aggiungono a questa triade vitale ricevono un accenno molto rapido, che ne ri-

chiama i sapori e i colori e sottolinea la capacità di compiere gli accostamenti più arditi (in termini culturali, oltre che gastronomici). Alla retorica classica, sovrappongono in qualche modo i bagliori dell'Oriente, ma come elemento decorativo, non sostanziale. Il Mediterraneo è soprattutto latino: quella che non viene narrata è la storia dell'"altro Mediterraneo", che ha altri paesaggi ed altre culture.

Il modello alimentare "mediterraneo" non è solo sano e calibrato, è vivace e conviviale. Dalla cultura "latina" riprende, oltre che l'ideale della misura, anche la suggestiva immagine del banchetto. Per metonimia, sono vivaci e conviviali anche i popoli che sul Mediterraneo si affacciano. Non importa se il mondo arabo non è quello cristiano, se il mondo latino non è quello bizantino. Per tutti viene utilizzato, estendendolo come una "coperta", il solito stereotipo dell'europeo del Sud, simpaticamente chiassoso e gioviale. Se anche vi sono delle differenze, si compongono in un "felice impasto di culture", che tutto risolve ed amalgama, senza problemi (almeno in cucina).

Note

¹ L'ambito scientifico che ha dedicato la maggiore attenzione al cibo e alle variazioni dei modelli alimentari in generale è quello antropologico, nel quadro del quale si oppongono, ad una lettura marcatamente "culturologica", ispirata dall'opera di Levi-Strauss e Mary Douglas, quella di taglio più determinata, legata agli studi di Marvin Harris.

² L'importanza del cibo in quanto "identificatore etnico", da tempo oggetto di analisi nell'ambito della ricerca antropologica e degli studi culturali, sta raccogliendo, sebbene con un certo ritardo (Zelinsky, 1985), un interesse specifico anche nel contesto della geografia culturale. A questo proposito vorrei citare non solo i testi dedicati al tema da Bell e Valentine, 1997, e da Pillsbury, 1998, ma anche le pagine che Doreen Massey riserva alla questione "alimentare", nel manuale di geografia umana - *Human geography today* - da lei curato per la Blackwell nel 1999.

³ Poco importa se il prodotto, identificato come simbolo dell'identità nazionale, autoctono non è; si veda, in proposito, la brillante critica del tè in quanto simbolo della *Englishness*, condotta da Stuart Hall (1994).

⁴ L'immagine della cucina nazionale come "commensalità immaginata" è stata coniata da Bell e Valentine (1997, p. 169), parafrasando Benedict Anderson e la sua celebre definizione della nazione in quanto "comunità immaginata".

⁵ "La definizione di civile è una società che non considera corretto mangiare gli spaghetti con un cucchiaino". Questa brillante definizione della capacità di uso della forchetta (e di un moderato ricorso al risucchio) come parametro anti-barbarie, tratta da un manuale di buone maniere americano (*Miss Manners Guide to Excruciatingly Correct Behaviour*), è riportata da La Cecla, 1998.

⁶ La Cecla (1998) cita, in proposito, la *pita* del mondo arabo, le pizzette turche, la piadina romagnola, la "carta da musica" sarda, i *blinis* slavi, il *nan* indiano...



⁷ Neppure sulle insalate miste o sullo stufato di carne in casseruola, che pur rappresentano, almeno secondo Pietro Camporesi (1993), un altro elemento del genio combinatorio locale e che rimangono, sebbene nascosti sotto molti nomi, uno dei cibi più comuni in tutto il bacino mediterraneo.

⁸ Uno dei principali fautori della "dieta mediterranea" è Ancel Keys, autore, a partire dal 1952, di numerosi saggi in cui mette in relazione i consumi alimentari, e in particolare l'eccesso di grassi animali, e i fattori di rischio di arteriosclerosi (Teti, 1999).

⁹ Il testo in questione è *Fast and fresh. Mediterranean delicious recipes to make in under 30 minutes*. Altri titoli, tratti a casaccio da Amazon.com, sono: *Olive Oil cookery: the Mediterranean Diet*, *The Low-Cholesterol Olive Oil Cookbook: More than 200 Recipes*, *The Mediterranean Diet Cookbook: A Delicious Alternative for Lifelong Health*, *Healthy Mediterranean Cooking* ecc.

¹⁰ Come racconta Plutarco, i giovani ateniesi condotti al santuario di Agraulo, giurano fedeltà ad una patria che è proprio la terra dove "crescono il grano, la vite e l'olivo", mentre le figlie del re di Delo, nelle *Metamorfosi* di Ovidio, trasformano ogni cosa che tocchino "in grano, o in vino puro o in oliva" (Montanari, 1993, p. 13).

¹¹ Nelle biografie degli imperatori del III e del IV secolo, la "romanità" più autentica coincide con il consumo dei prodotti della terra, mentre gli imperatori di origine barbara, come Massimino il Trace o Massimino il Giovane, vengono dipinti come divoratori di carne e trovano, nell'ingurgitarne "anche quaranta libbre al giorno", una delle ragioni della propria forza (Montanari, 1993).

¹² Pane, vino e olio vengono assunti come prodotti sacri della liturgia. Il pane e il vino, per sostituire con un sacrificio "vegetale" quello ben più cruento della croce, l'olio per i sacramenti. "Le vite dei santi pullulano di personaggi che per diffondere la fede cristiana... si curano di piantar vigne e mettere a coltura il frumento" (Montanari, 1993, p. 25), mentre chiese e monasteri si impegnano tanto a favorire l'allargamento delle culture viticole da spingerle sino a climi e latitudini impensabili.

¹³ Il vino diventa, per i popoli barbari, uno strumento di legittimazione culturale e politica, sino a confondersi nell'uso, con la birra, e segnare, con questa simbiosi, buona parte dell'Europa centrale. Come il vino, anche l'olio, unico grasso conosciuto dalla cucina romana, entra in un rapporto di associazione con altri grassi alimentari, prima deprecati come "barbarici" e poi destinati ad acquisire un posto di grande rilievo nella cucina europea. Mentre, grazie alla valorizzazione della economia forestale sollecitata dalla affermazione della tradizione germanica, il lardo inizia ad essere promosso tra i "valori forti" anche nelle regioni dell'Europa meridionale, l'olio diventa un prodotto diffuso in quelle più settentrionali, in ragione di una alternanza suggerita dal calendario liturgico (Capatti e Montanari, 1999). Gli obblighi religiosi, che impongono ai cristiani di astenersi dai prodotti animali per 140-160 giorni all'anno, spingono il consumo dell'olio, almeno per i periodi "di magro", sino alle isole britanniche, anche se esso viene poi integrato al lardo nel quadro dello stesso sistema di consumo (e rimane comunque un prodotto d'importazione, costoso, spesso di cattiva qualità, che induce a chiedere la dispensa della Chiesa, per poterlo sostituire almeno con il burro) (Flandrin, 1983).

¹⁴ Alcuni di questi apporti (spinaci, agrumi, canna da zucchero, riso) sono destinati a diventare decisivi per quanto riguarda il gusto (l'alta cucina del Rinascimento rappresenta una sorta di tripudio per lo zucchero e per i condimenti in agrodolce) e per la stessa nutrizione (gli agrumi divengono, al contrario, le risorse ultime dei contadini più poveri, come ricorda Vittorini nel celebre passaggio iniziale di "Conversazione in Sicilia").

¹⁵ "Una Riviera senza aranci, una Toscana senza cipressi...cosa può esservi di più inconcepibile oggi per noi?" (Lucien Febvre,

in "Annales", XII, 29, citato da Braudel, 1987, p. 9).

¹⁶ È nota l'importanza della carne, bovina e suina, nell'ambito della dieta "tradizionale" degli americani. Grandi divoratori di carne già nel Diciannovesimo secolo, gli americani continuano anche oggi ad essere dei *flesh eaters*, sebbene il consumo si sia vistosamente ridotto a partire dagli anni '60 (anche se la diffusione delle catene di fast-food che servono hamburger ha contribuito a mantenere elevato il consumo della carne bovina) (Pillsbury, 1998).

¹⁷ È del 19 gennaio 2000 la notizia che, sul pianeta, il numero degli obesi ha raggiunto il miliardo, e pertanto pareggia quello dei denutriti. Gli Stati Uniti sono il Paese dove il fenomeno è più diffuso, tanto che "gli europei che si recano per la prima volta negli Stati Uniti sono spesso colpiti dal numero relativamente alto di obesi che si possono incontrare" (Levenstein, 1997, p. 665).

¹⁸ Il reverendo Graham, vegetariano convinto e ideologo della farina integrale (la *Graham Flour*), fu il sostenitore del primo movimento per la riforma alimentare, che si affermò negli Stati Uniti fra il 1830 e il 1840. Suo principale erede fu John Harvey Kellogg, inventore dei *corn flakes*. Altri appelli ad un maggior controllo dell'alimentazione, in termini quantitativi e qualitativi, vennero dai sostenitori della *New Nutrition*, convinti, come Fletcher, della necessità di ridurre le proteine, dai propugnatori della *Newer Nutrition*, imperniata sulle vitamine e sul consumo di latte "alimento perfetto", e da chi, con la *Negative Nutrition*, voleva ridurre il consumo di componenti alimentari, come lo zucchero e il sodio (Levenstein, 1997).

¹⁹ Probabilmente, non solo a quella. La tendenza ad associare peccati della gola e peccati della carne risale ai tempi del reverendo Graham; nel 1971, è stata ribadita dalla rivista *Psychology Today*, secondo la quale "il cibo avrebbe sostituito il sesso come oggetto di colpa" (Levenstein, 1997, p. 677).

²⁰ Lo stesso McDonald's, famoso per la gustosità delle sue patatine, è stato costretto a sostituire il lardo come grasso di cottura, con gli oli vegetali, a causa delle preoccupazioni nutrizioniste dei consumatori (Pillsbury, 1998).

²¹ Il *De re coquinaria* è l'opera più importante di gastronomia scritta in lingua latina. La versione pervenuta, disponibile nella traduzione italiana di G. Carazzali (Apicio, *L'arte culinaria*, Milano, Bompiani, 1990), si ritiene sia stata compilata intorno al 385.

²² "Il Mediterraneo giunge fino agli orli della fascia desertica e l'olivo è il suo legno: il legno del territorio della chiarezza solare che separa la tetraggine dall'equatore da quella del nord. Si tratta del simbolo della classicità in mezzo a due romanticismi" (A. Huxley, *The Olive Tree*, citato da Matvejevic, 1987, p. 251).

Bibliografia

- Bairati P. (a cura di), *I profeti dell'impero americano. Dal periodo coloniale ai nostri giorni*, Torino, Einaudi, 1975.
- Bell D., Valentine G., *Consuming geographies. We are where we eat*, London, Routledge, 1997.
- Braudel F., *Il Mediterraneo. Lo spazio la storia gli uomini le tradizioni*, Milano, Bompiani, 1987.
- Camporesi P., *Le vie del latte dalla Padania alla steppa*, Milano, Garzanti, 1993.
- Capatti A., Montanari M., *La cucina italiana. Storia di una cultura*, Roma-Bari, Laterza, 1999.
- Corbier M., *La fava e la murena: gerarchie sociali dei cibi a Roma*, in Flandrin J.-L. e Montanari M. (a cura di), *op. cit.*, pp. 161-177.
- Douglas M., *Antropologia e simbolismo. Religione, cibo e denaro nella vita sociale*, Bologna, Il Mulino, 1985.



- Dupont F., *Grammatica dell'alimentazione e dei pasti romani*, in Flandrin J.-L. e Montanari M. (a cura di), *op. cit.*, pp.145-160.
- Fischler C., *La 'mcdonaldizzazione' dei costumi*, in Flandrin J.-L. e Montanari M. (a cura di), *op. cit.*, pp. 679-695.
- Flandrin J.-L., *Le gout et la nécessité: sur l'usage des graisses dans les cuisines d'Europe occidentale (XIV-XVIII siècle)*, in "Annales Economies, Sociétés, Civilisations", 38, 2. 1983, pp. 369-401.
- Flandrin J.-L. e Montanari M. (a cura di), *Storia dell'alimentazione*, Bari-Roma, Laterza, 1997.
- Gillespie M., *Television, Ethnicity and Cultural Change*, Londra, Routledge, 1995.
- Hall S., *Old and new identities, old and new ethnicities*, in King A. (a cura di), *Culture, globalization and the World-System*, Basingstoke, Macmillan, 1994.
- Harris M., *Buono da mangiare. Enigmi del gusto e consuetudini alimentari*, Torino, Einaudi, 1990.
- La Cecla F., *La pasta e la pizza*, Bologna, Il Mulino, 1998.
- Levenstein H.A., *I pericoli dell'abbondanza: cibo, salute e moralità nella storia americana*, in Flandrin J.-L. e Montanari M. (a cura di), *op. cit.*, pp. 665-678.
- Massey D., Allen J., Sarre P. (a cura di), *Human Geography Today*, Oxford, Blackwell, 1999.
- Matvejevic P., *Mediterraneo. Un nuovo breviario*, Milano, Garzanti, 1987.
- Montanari M., *La fame e l'abbondanza. Storia dell'alimentazione in Europa*, Roma-Bari, Laterza, 1993.
- Montanari M., *Sistemi alimentari e modelli di civiltà*, in Flandrin J.-L. e Montanari M. (a cura di), *op. cit.*, pp. 73-82.
- Pillsbury R., *No Foreign Food. The American Diet in Time and Place*, Boulder, Westview Press, 1998.
- Sereni E., *Note di storia dell'alimentazione nel Mezzogiorno: i napoletani da 'mangiafoglia' a 'mangiamaccheroni'*, in *Terra nuova e buoi rossi*, Torino, Einaudi, 1981, pp. 292-371.
- Teti V., *Il colore del cibo. Geografia, mito e realtà dell'alimentazione mediterranea*, Roma, Meltemi, 1999.
- Zelinsky W., *North America's Ethnic Restaurant Cuisines*, in "Geoforum", 16, 1985, pp. 51-72.

