

La dieta Mediterranea come stile di vita e rapporto col territorio

Pietro Columba

Per comprendere il rapporto tra la dieta Mediterranea, lo stile di vita e il territorio, si reputa opportuno procedere con una breve analisi dei cambiamenti che negli ultimi decenni hanno interessato le abitudini di vita e di consumo nei Paesi sviluppati.

Il livello di soddisfacimento dei fabbisogni alimentari raggiunto appare molto elevato (food security) ma questo è stato accompagnato da una forte “industrializzazione” dei processi di produzione degli alimenti che ha comportato un innalzamento dei livelli di rischio e un appiattimento delle caratteristiche di specificità delle produzioni. In sintesi, un abbassamento della sicurezza (food safety) e della qualità alimentare, proprio mentre si afferma una cultura della salute sempre più radicata sulla prevenzione del rischio e sulla specificità territoriale degli alimenti. Questa cultura costituisce un elemento di stabilità dei consumi sul piano della qualità pur in presenza di una perdurante fase di regressione dell’economia che condiziona i comportamenti di acquisto verso una riduzione della spesa; i consumi di qualità, infatti, tendono a mantenere un ruolo importante nella soddisfazione, ovvero nella *qualità della vita*, del consumatore.

In definitiva si è affermato e tende a consolidarsi un modello di consumo orientato al soddisfacimento di requisiti qualitativi in senso lato. Sotto il profilo della gradevolezza alimentare: attraverso la ricerca dei prodotti della tradizione – *i gusti di una volta* – attribuiti ai cibi ed alle ricette radicate in una tradizione e in uno specifico luogo. Sotto il profilo della salubrità: alimenti provenienti da agricoltura biologica, da aree di particolare pregio ambientale – i parchi naturali – e corredati dalle certificazioni relative alla sicurezza alimentare.

I requisiti qualitativi si estendono ulteriormente ad aspetti immateriali, quali: il riferimento a valori storici e culturali, il rispetto dell’ambiente e la sostenibilità ecologica dei processi produttivi – chilometro zero, Co2 free, energie rinnovabili, ecc... – o, ancora, al rispetto per le persone e per gli animali – commercio solidale, benessere animale, ecc....

L’attitudine al consumo di alimenti di qualità si connota, pertanto, anche di sensibilità ambientale e attenzione ad aspetti etici e a valori culturali.

Si rileva, inoltre, anche un deterioramento della qualità della vita urbana a causa di fenomeni legati al sovraffollamento – il traffico automobilistico, l’insufficienza dei servizi – e alla perdita delle relazioni umane e del rapporto con il contesto rurale e ambientale. Il cittadino ricerca il proprio benessere anche nel ripristinare il rapporto diretto con la *campagna*, come dimostra l’espansione e il

successo degli agriturismi, della ristorazione rurale, degli acquisti diretti – nelle aziende agricole, nei mercati del contadino, attraverso i gruppi d'acquisto solidali – e con l'ambiente naturale.

Il mondo agricolo coglie questa nuova domanda che la popolazione urbanizzata gli rivolge e si apre alla fruizione diretta, all'educazione dell'infanzia, alla reintegrazione degli emarginati e alla inclusione sociale dei disagiati.

Tutto questo definisce e sostanzia l'instaurarsi di un forte rapporto tra il cittadino e il proprio territorio e rende più chiaro come il cibo possa svolgere un ruolo fondamentale di tramite col territorio, grazie alla capacità evocativa dei sapori e degli aromi che si accompagnano ad appagamento e gioia.

Gli argomenti affrontati appaiono di validità universale e si possono riferire ad ogni luogo e ad ogni popolo. La varietà degli ambienti sulla terra fa sì, tuttavia, che vi siano luoghi più ricchi e altri meno fortunati. La storia ha lasciato tracce più fitte in alcuni paesi che in altri e l'ambiente risulta più o meno accogliente in ragione del clima e delle risorse: in ogni caso, i territori si sono conformati con caratteri specifici e distinti, hanno sviluppato una propria *identità* storica.

L'identità di ogni luogo costituisce, infine, un requisito – meglio: un insieme di requisiti – inimitabile, che ciascuno potrà apprezzare a proprio piacimento ma che determina il valore della territorialità (o mutuando il termine dall'enologia: *il terroir*). Da questo discende la grande valenza delle attestazioni di provenienza (DOC, DOP, IGP...) e la necessità/possibilità di *coltivare* il territorio, in tutti i suoi aspetti, naturali e antropici, culturali e sociali, per portare benessere per chi vive oggi e per chi vivrà domani.

L'identità culturale e territoriale, fruibile attraverso la frequentazione, anche turistica, trova nell'alimentazione un efficace veicolo che aggiunge esperienza viva e diretta all'aspetto tendenzialmente passivo della "visita" dei luoghi e delle testimonianze storiche.

La Sicilia può, a buon diritto, rivendicare una antichissima e ricca storia che sul suo territorio si è sviluppata attraverso un arco di tempo esteso nei millenni.

La cultura della Sicilia risulta quindi fra le più antiche e costituisce un patrimonio irripetibile che sta alla base della straordinaria ricchezza che ancora oggi contraddistingue il mondo agricolo e le sue produzioni alimentari.

Il primo radicamento sul territorio delle popolazioni preistoriche – usualmente nomadi – si determina intorno all'8000 a.C., per la necessità di attendere alle coltivazioni ed all'allevamento, conseguenti allo svilupparsi delle prime attività agricole.

La particolare fertilità delle terre affacciate sulle coste del Mediterraneo determina il precoce insediamento della civiltà neolitica dedita all'agricoltura; la Sicilia, il Mezzogiorno d'Italia e la Grecia assurgono, quindi, al ruolo di antesignani della nuova attività agroalimentare.

Lo sviluppo dell'agricoltura in Sicilia sembra precedere quello del continente europeo e della pianura padana. Una prima eccezionale descrizione dell'allevamento ovino viene infatti rintracciata nell'Odissea, nella descrizione che Omero tratteggia, del gregge condotto e allevato da Polifemo. L'ingresso per mare, ad opera dei Fenici, di capre e pecore attraverso il porto di Marsala, ha condotto a collocare in Sicilia anche la produzione del primo formaggio pecorino d'Europa (Cantarelli e Betta, 2000). È ancora Omero che riporta di una bevanda ricostituente per l'anziano Nestore preparata con vino, cipolle, farina d'orzo, miele e formaggio caprino grattugiato.

Testimonianze archeologiche rivelano che già dal XV secolo a.C., in Sicilia, si manifestavano i primi segni di una strutturazione della nutrizione in pasti, all'interno di elementi di socialità e si basa sull'aggregazione familiare; intorno al IV secolo a.C. si rinvengono quindi i primi veri elementi di gastronomia e di finalità conviviale del pasto.

La ricchezza e la varietà alimentare siciliana si deve probabilmente alla posizione dell'Isola al centro del Mediterraneo, condizione che ha favorito l'incontro con i nuovi prodotti e le diverse culture portate dai popoli che sul mare svolgevano traffici e migrazioni. È grazie a questo che in Sicilia arrivano i cereali e con essi viene preparato il primo pane – primo e più importante alimento dell'uomo, nato tra la Mesopotamia e l'Egitto – cibo che attesta la *primogenitura alimentare della Sicilia*; ben presto la capacità di rielaborazione ed evoluzione portarono alla preparazione di pani differenti per cottura e ingredienti.

Dalla Sicilia i cereali si diffusero verso il resto d'Europa. Tra i Romani si cominciarono anche a realizzare i primi dolci quando al pane si aggiunsero ingredienti come la frutta secca, l'uva passita, i datteri e il miele.

La Sicilia che si delinea all'alba della storia è una terra resa ricca dalla fertilità delle sue aree costiere che grazie al benessere economico sviluppa la propensione alla qualità della vita, compreso il godimento delle gioie della tavola, in misura assai superiore di quanto non accadesse allo stesso tempo nel resto d'Europa.

La grande attrattività esercitata sulle popolazioni dalla ricchezza agricola dell'Isola ha fatto sì che vi si stabilissero popolazioni di svariate provenienze: secondo Tucidide (V secolo a.C.) la popolazione della Sicilia era costituita dai Sicani autoctoni, dagli Elimi arrivati dopo la distruzione di Troia e dai Siculi provenienti dalla penisola. Queste popolazioni non erano dedite alla navigazione che restava una prerogativa di Fenici e Greci. Nel tempo Siculi, Sicani ed Elimi si unirono ai Greci in una progressiva ellenizzazione divenendo un'unica popolazione di Sicelioti (G. M. Columba, 1906).

Sarà con il dominio dei Romani, teso allo sfruttamento delle ricchezze in un rapporto di spoliazione, ben diverso da quanto esercitato dai Greci, che si verifica una decadenza della Sicilia.

Il periodo di massimo splendore dell'Isola si colloca quindi tra il VI e il IV secolo a.C., periodo nel quale si realizzò una grande rivoluzione alimentare e la gastronomia si tramutò in arte.

I primi grandi gastronomi si formarono in Sicilia ed erano siciliani: Archéstrato di Gela, autore di un trattato in versi "Hedypàtheia", Miteco, citato da Platone nel Gorgia, Eraclide di Siracusa, Dimbrione Siculo, il dietologo Acrone di Agrigento. Quanto rimasto di questi autori è giunto fino a noi grazie al greco d'Egitto Ateneo di Neucratis, erudito, gastronomo e buongustaio, con la sua opera "I Deipnosofisti" (i sofisti a banchetto).

La celebrazione della gastronomia avveniva nel banchetto (diviso in deypnon e symposion – fase dedicata alle libagioni ed alla conversazione); la conclusione del banchetto era dedicata alla frutta ed ai dolci. Tra la frutta si consumavano le mele, le pere, ma anche frutta secca, uva passa e noci, in diversi casi cotte e accompagnate al miele: cotogne cotte nel miele, noci e miele, ecc.. Anche tra i dolci, ovviamente era frequente l'uso del miele per dolcificare le crostate o nella elaborata placenta: foglie di pasta piena di ricotta e formaggio fresco dolcificata con miele bollente. Molto usati anche i *mostaccioli* (dolcetti al vino cotto, tuttora presenti nel meridione) e le sfoglie dolci fritte condite con vino cotto o miele, antenate delle odierne *chiacchiere*.

Con Archéstrato e gli altri grandi gastronomi della storia antica, Siracusa, Agrigento e Gela assurgono al ruolo di capitali della gastronomia. In Archéstrato esiste già la consapevolezza del pregio della cucina naturale, che non stravolge e snatura i sapori, che annovera anche delle vere raffinatezze quali: le uova di tonno di Pachino, la porchetta arrosto di Siracusa, insaccati e prosciutti, i formaggi di Agrigento, il miele di Ibla e ancora tanti volatili tra i quali i beccafichi di Sicilia.

In questa prospettiva si comprende il grande potenziale rappresentato dal patrimonio alimentare del meridione italiano, che si radica in tempi e luoghi remoti.

Le materie prime provenienti dal Medio Oriente e da altri continenti sono state rielaborate alla luce della sofisticata civiltà delle popolazioni che abitavano i nostri territori; questa antica sapienza, tramandata attraverso il tempo, è riconosciuta oggi nella cosiddetta *dieta mediterranea* già largamente apprezzata per la grande qualità e i benefici effetti sulla salute.

I sistemi alimentari mediterranei, partiti precocemente rispetto al resto dell'Occidente, non hanno subito modifiche sostanziali nel corso dei secoli ed hanno mantenuto l'antico costume a causa dello stretto rapporto tra l'uomo e il territorio; l'alta qualità ottenuta, infatti, ha incoraggiato gli abitanti a preservare la biodiversità dei propri ambienti (Cantarelli, 2005).

Al termine di questo percorso tra storia e cibo, credo risulti più agevole la comprensione del legame che si è voluto rinvenire già nel titolo: “La dieta Mediterranea come stile di vita e rapporto col territorio”.

La definizione *scientifica* della dieta mediterranea si deve, però, ad uno studioso americano: Ancel Keys, biologo dell’Università del Minnesota, che nel 1957, coadiuvato dal nutrizionista italiano Flaminio Fidanza, studiò le abitudini alimentari di uomini e donne nel paese di Nicotera (VV) in Calabria, dove, a quel tempo, la popolazione non conosceva né infarto né ictus. Lo studio mise a confronto le abitudini alimentari di numerosi gruppi sociali in diverse parti del mondo, cercando di evidenziarne gli effetti sulla salute.

Tra le conclusioni cui pervenne lo studio si definì la dieta mediterranea come: “il modello alimentare tipico di molte regioni del Mediterraneo nei primi anni ’60”.

Il 17 novembre 2010, la quinta sessione del Comitato Intergovernativo dell’UNESCO, riunitasi a Nairobi in Kenia, ha iscritto la Dieta Mediterranea nella prestigiosa lista del *patrimonio culturale immateriale dell’umanità*.

Sembra quindi lecito, in conclusione, affermare che la dieta mediterranea non si può circoscrivere soltanto ad un pur virtuoso modello alimentare, basato su modesti consumi di proteine e grassi animali, tanta frutta e verdure, cereali, vino rosso e olio d’oliva.

Sembra più adeguato definirla *un modo di vivere il territorio* che mantiene viva la consapevolezza delle origine storiche e dei valori di fruizione e di esistenza del patrimonio ambientale e culturale che la storia ha sedimentato nei luoghi della Sicilia e del meridione mediterraneo.

Il vivere in armonia con i cicli naturali si esprime nell’accettazione dei frutti che più diffusamente e spontaneamente l’ambiente è in grado di offrire, nel rispetto della stagionalità delle produzioni, nel consumo responsabile, che vede il consumatore consapevole partecipe del processo produttivo e attore (il Consum-Attore) attraverso la relazione con l’agricoltore e la condivisione dell’esperienza rurale.

La cultura alimentare mediterranea si è fin dall’antichità connotata assieme al valore aggregativo dei pasti che diventano, quindi, condivisione, rispetto, famiglia, dono.

Poiché la straordinaria qualità del cibo discende dalla non meno straordinaria qualità complessiva del territorio, affermare la dieta mediterranea significa mantenere viva e riprodurre, la qualità di ambiente, paesaggio, storia, cultura e società. In tal senso trascende e oltrepassa lo stesso concetto di sostenibilità, che richiama a un uso non dissipativo delle risorse naturali, per affermare il principio dell’interazione tra uomo e ambiente nel conformare il territorio ma sempre nel rispetto dei cicli naturali e con la dedizione all’ampliamento e all’arricchimento del patrimonio ambientale.