

L'alimentazione mediterranea tra locale e globale, tra passato e presente

di Alessandra Guigoni

in A.Guigoni, R.Ben Amara (a cura di), *Saperi e Saperi del Mediterraneo*, AM&D edizioni, Cagliari, 2006.

Il cibo è uno snodo centrale nella costruzione dell'identità, sia individuale, sia di gruppo, etnica. Nelle società tradizionali è al centro di cure, preoccupazioni ed ansie che coinvolgono l'intera comunità; per questi motivi il cibo si carica di valore etico-sociale, religioso, simbolico, esistenziale che va oltre la sfera economicistica, e che impegna l'intero sistema etico-religioso (cfr. Lanternari 1983: 65-66).

Eleonora Fiorani, tra gli altri, afferma che il cibo è in tutte le società carico di valori simbolico-sacrali, in quanto «il cibo è esperienza del mondo; la persona stessa si costruisce mangiando» (Fiorani 1993: 17).

Tramite l'atto di mangiare ed assorbire il cibo, noi diventiamo ciò che mangiamo; assumendo il cibo assimiliamo il mondo e di conseguenza l'atto di mangiare «è sia banale, sia carico di conseguenze potenzialmente irreversibili» (Fischler 1992: 279). Fischler individua in ciò il paradosso dell'onnivoro: l'uomo è preso tra due fuochi: da un lato il bisogno di variare, diversificare ed innovare la dieta, dall'altro l'imperativo d'essere cauti perché ogni cibo sconosciuto è un pericolo potenziale. Non solo, e non tanto, per paura di un "avvelenamento" fisiologico, quanto per questioni ontologiche legate alla soggettività. Incorporare gli alimenti significa farli diventare parte della nostra sostanza intima; perciò l'alimentazione è il campo del desiderio, dell'appetito, del piacere, ma anche della diffidenza, dell'incertezza, e dell'ansietà (cfr. Fischler 1992).

Le preferenze alimentari sono strettamente connesse con meccanismi di autoidentificazione sociale; in tale senso ogni nuovo alimento va incorporato nel sistema alimentare vigente, va fatto proprio, attraverso un processo di autenticazione che lo renda autoctono, locale, "genuino", così come avviene quando un neologismo o

un vocabolo straniero viene “accolto” in una lingua. Solo attraverso il riconoscimento dell’origine in seno a quella comunità il nuovo nato acquistava un ruolo e uno status nel gruppo sociale, un’identità accettata in quanto negoziata e condivisa. Così un tratto culturale, così un alimento, una pianta.

Così capita che siamo portati a pensare che tutto ciò che mangiamo abitualmente sia antico, e che abbia perciò una grande tradizione, che si perde nei secoli, e siamo portati a sottovalutare il ruolo che la tecnologia ormai ricopre anche nei prodotti tradizionali, di qualità, come formaggio, vino, paste alimentari, ritenendo la tecnologia nemica della tradizione, mentre talvolta la accompagna, migliorando la qualità dei prodotti alimentari.

Si dice, anche giustamente, che l’alimentazione umana sia un fenomeno di *lunga durata*, ossia tenda a conservare prodotti, tecniche di cotture, stili di consumo per molte generazioni. Diversi esempi, appartenenti al dominio dell’antropologia storica, ne sono la prova: le *piante di civiltà* innanzitutto: il grano in Europa e Vicino Oriente, coltivato agli albori delle grandi civiltà euro-mediterranee, il mais in Messico, conosciuto sin dal 5000 a.C., la patata sulle Ande, coltivata per millenni, il riso in Oriente. In Europa la cosiddetta *triade braudeliana*, formata da grano, vite e olivo, accompagna tutte le civiltà sino ai giorni nostri, insieme al formaggio, alla carne di maiale.

D’altro canto ogni elemento culturale, anche di natura alimentare, è sottoposto a mutamenti per l’azione di forze economiche, politiche, sociali e religiose nel corso della storia; così esistono alimenti che vengono conservati per millenni, come il pane, mentre altri vengono dimenticati, dopo essere stati in auge, come il *garum* romano, altri sono accantonati, come il miele, soppiantato in moltissime preparazioni culinarie dallo zucchero; altri infine, specie quelli di moderna introduzione, vengono modificati ad uso e consumo delle popolazioni locali, come il mais, che, portato in Europa dopo la scoperta dell’America, è sì stato usato, ma ridotto in farine e semole, per farne pappe, zuppe, pane e dolci, alla maniera europea.

A ben vedere la maggior parte delle piante di cui ci nutriamo sono di origine mediorientale, o asiatica o americana; anche gli alimenti simbolo dell’italianità, la *pasta al pomodoro* e la *pizza*, in fondo hanno una storia di poco più di due secoli, e senza

l'americano *pomodoro* la cosiddetta cucina mediterranea sarebbe molto diversa¹.

Lo storico Fernand Braudel ha detto che “le piante coltivate non smettono di viaggiare e di rivoluzionare la vita degli uomini” (cfr. Braudel 1982). Si può veramente dire, parafrasando Braudel, che le piante coltivate hanno sempre viaggiato, sin dalla rivoluzione neolitica, quando dalla cosiddetta mezzaluna fertile dal Vicino Oriente sono state introdotte in Europa, probabilmente accompagnate da un bagaglio di conoscenze, tecniche e strumenti.

Ecco che allora parlare di alimenti *locali*, se si guarda alla storia dell'alimentazione, ha un valore relativo, perché la maggior parte dei prodotti ci sono stati portati da altri luoghi, introdotti a seguito di grandi eventi socio-culturali e politici, fenomeni assimilabili, per alcuni versi, all'odierna globalizzazione.

In tale senso alcuni dei momenti più importanti sono stati appunto la rivoluzione neolitica nella Mezzaluna fertile del Vicino Oriente, la civiltà araba nel Medioevo, e il cosiddetto scambio colombiano avvenuto in Età moderna a seguito della scoperta dell'America.

Partiamo dal Neolitico. L'antropologo Christoph Wulf ha detto che la storia è cibo: senza l'azione selettiva dell'uomo non esisterebbero le piante coltivate dall'uomo, così come gran parte degli animali domestici. Gli uomini modificano la selezione naturale da migliaia d'anni, manipolando i geni di piante ed animali attraverso selezioni e incroci: «Neppure le civiltà superiori degli uomini sarebbero sorte, se non si fosse riusciti a coltivare cereali e verdure e ad addomesticare gli animali» (Wulf 2002).

Questa rivoluzione, avvenuta alla fine del Paleolitico, comporta un radicale mutamento dell'orizzonte tecnico ed economico; l'addomesticamento di animali e di piante avviene agli inizi in modo per noi impercettibile: gli uomini da cacciatori e raccoglitori si fanno allevatori, spesso di quelle stesse bestie che prima cacciavano da millenni, come pecore e capre, e agricoltori di quelle stesse piante che prima

¹ Ernesto Galli della Loggia, nell'introduzione al saggio di Franco La Cecla dedicato alla storia antropologica della pasta e della pizza, afferma che: «Poche cose al mondo sono così italiane come la pasta e la pizza. Soprattutto poche cose definiscono come queste l'identità italiana agli occhi degli stranieri, e questo già a partire dagli inizi del secolo quando però sia la pasta sia la pizza non erano ancora diventati dei piatti nazionali ed erano ben lungi dall'essere graditi ai palati di tutte le regioni d'Italia» (La Cecla 1998: 2).

raccoglievano, con falchetti di pietra, già da secoli (cfr. Leroi-Gourhan 1977: 187).

I primi orti e frutteti erano probabilmente luoghi allo stato di natura, recintati dall'uomo per poter raccogliere i frutti così protetti: «A questa origine rimandano le radici indogermaniche del tedesco *garten* (giardino), *gher* (racchiudere) e le parole greche *chortos* (recinto) e *cheir* (mano)» (Wulf 2002: 47).

Grano, farro, olivo e persino la vite sarebbero arrivati in Europa occidentale dal Vicino Oriente.

Un termine indoeuropeo interessante è **melit*, “miele”, attestato in molte lingue: ittita, greco, gotico, latino ecc. E' probabile che gli indoeuropei fossero bravi apicoltori e che dal miele ottenessero anche una bevanda alcolica, l'*idromele* (acqua e miele fermentato) attestato in molte lingue. E' molto probabile infatti che non conoscessero né il vino né la birra, che pure erano superiori in qualità. Col tempo l'idromele finì con essere sostituita da vino e birra, termini che non esistono in indoeuropeo. I Romani ad ogni modo, pur possedendo eccellenti vini, continuarono a mescolarli con il miele, nella bevanda chiamata *mulsum*. A suffragio di ciò infatti solo nelle lingue storiche troviamo la parola vino, uno di quei termini definiti “viaggiatori” perché probabilmente portano con sé anche un bagaglio tecnico e agronomico di chi ne conosce saperi e sapori. Al di fuori dalla famiglia indoeuropea troviamo il termine che designa il vino in arabo, in etiopico, in ebraico, in ittita; la parola dal vicino Oriente viaggiò insieme alla viticoltura in Occidente ed è presente in greco, in latino (*vinum*) e in lingua albanese.

Il secondo grande momento di innovazione agro-alimentare avviene nel Medioevo quando la civiltà islamica porta in Occidente una serie di tecniche agricole, di sistemi di irrigazione e molti prodotti, tra cui lo zucchero (ricavato dalla canna da zucchero), originario dell'India. Sebbene fosse noto ai naturalisti greci e romani, fu solo nel Medioevo che esso iniziò, lentamente a soppiantare il miele, d'uso millenario.

Il riso fu trovato dai musulmani in Mesopotamia e Egitto, e di lì portato in Europa, dove fu coltivato con successo dagli Iberici. In Andalusia era condito con zafferano, spolverato di zucchero, o cotto con latte, burro.

Gli unici agrumi che i Romani conoscevano erano i cedri. L'arancia amara ed il limone vennero portati dai Musulmani nel corso del Medioevo, così come l'arancia

dolce, probabilmente solo a metà del XIV secolo. Così dall'arabo *narany*, che indicava l'arancia amara, sono derivate le denominazioni dell'arancia nelle diverse lingue occidentali, mentre le arance dolci sono chiamate *burtuqal*, da Portogallo, dato che probabilmente si deve ai Portoghesi, esploratori dell'India alla fine del XV secolo, l'introduzione massiccia di questo agrume sulle mense europee.

Anche la melanzana è di origine indiana e fu portata nel Mediterraneo dai musulmani così come lo spinacio, originario del Nepal.

Gli Arabi diffusero (se non inventarono) la pasta secca a partire dalla Sicilia. Di lì il consumo si diffuse nel resto del Mediterraneo, ma suo luogo d'elezione (come produzione e consumo) rimase l'Italia, ed in particolare la Sicilia, la Sardegna, ed in seguito la Liguria e la Campania.

Ed è proprio in Sardegna che troviamo numerosi attestati che indicano come la produzione e l'esportazione della pasta, di diverse fogge, fosse fiorente, e di come la pasta sarda fosse rinomata nel bacino del Mediterraneo.

In particolare nei registri di dogana di Cagliari del XIV e XV secolo la pasta compare in numerose occasioni, e almeno di tre tipi: *fideos* (dall'arabo *fidaws* di incerta etimologia) maccheroni e infine *alatria* (probabile corruzione dell'arabo *itriyya*). Il termine *alatria* si trova in due ricette di una celebre trattato di cucina catalano del XIV secolo, mentre *fideos* è un termine piuttosto usato in tutto il Medioevo ed oltre, a tal punto che nella Savoia di oggi i vermicelli si chiamano ancora *fidés*, mentre in Sardegna è rimasto il termine *filindeu*, ad indicare una pasta lunga e sottile in uso nel nuorese, ed il pastaio è denominato *findeàgiu* o *findeàju* ossia chi fa la pasta, *su findeu* (cfr. S. Serventi- F. Sabban 2000).

E che dire del rito del caffè? Sebbene si sia diffuso in Europa solo in Età moderna si deve la sua messa in scena alla cultura culinaria dei Turchi, eredi della tradizione culinaria persiana e araba.

Molti cibi inglesi odierni hanno subito un'influenza diretta di piatti medievali arabi, portati in Occidente dai crociati, che avevano impiegato cuochi locali in Oriente, come rimarca l'antropologo Jack Goody:

«Tracce di una prima influenza appaiono in molti cibi inglesi, nei budini di Natale e nei pasticci di carne tritata (con la frutta secca proveniente dal Mediterraneo), nel marzapane, nel budino di riso e nella salsa di menta servita con carne d'agnello» (Goody 2004: 86).

Il Mediterraneo anche nel Medioevo, considerato spesso a torto un'epoca oscura, è un crogiuolo di civiltà, credenze, modi di vita, in cui una delle caratteristiche consiste nel meticcio, una delle cause della sua creatività culturale, anche in cucina.

Dopo la scoperta dell'America a differenza che in passato, quando i movimenti compiuti dalle piante avevano luogo in tempi lunghi secoli, se non millenni, questi movimenti si moltiplicano, accelerando notevolmente. Dall'America giungono fichidindia, mais, patate, pomodori, peperoni, peperoncini, la maggior parte della varietà di zucche, e della varietà di fagioli; tra i frutti l'avocado e l'ananas. E che dire del cacao? Sotto forma di cioccolata era bevuto freddo, non zuccherato e con l'aggiunta di peperoncino nel Messico precolombiano; portato nel Vecchio Mondo dal cacao sono state ricavate una quantità di prodotti liquidi e solidi mescolandolo a latte, nocciole, cocco, mandorle, zucchero e via dicendo.

Nel '500 mais, patate, e pomodoro sono piante considerate con sospetto, quando non vengono giudicate sprezzantemente, o con ripugnanza. Uno degli epiteti più gentili della patata è “cibo per bestie”. Tuttavia, nel corso del XVIII secolo, queste piante proliferano e alla fine s'impongono. La civiltà contadina dell'Italia centro-settentrionale è fatta di polente e pane di mais, un po' tutte le civiltà europee delle montagne, anche della Barbagia e dell'Ogliastra, hanno legato indissolubilmente i loro saperi e sapori culinari alle patate. Il pomodoro, in salsa, diventa il condimento per eccellenza, ed il peperoncino soppianta il pepe, almeno nelle cucine popolari e contadine dell'Europa del sud.

Se l'alimentazione ha sovente radici profonde nella nostra storia le cucine regionali si formano solo in epoca moderna, e sono, generalmente, di impianto sette-ottocentesco, anche se presentano pietanze (spesso popolari, quindi meno condizionate dalle mode culinarie, soprattutto di ascendenza francese) medioevali, come le torte salate (*sa panada* sarda ne sarebbe un esempio), le farinate di ceci, di castagne, alcune preparazioni, come lo *scapece* (che in sardo suona *scabecciu*).

Il geografo Jean Robert Pitte sostiene che le aree alimentari apparentemente antiche e stabili devono suscitare la maggiore diffidenza, perché, ad un esame maggiormente approfondito, si rivelano regioni in cui il sistema alimentare è al contrario piuttosto recente. Egli in particolare sostiene che (e lo cito direttamente):

«Le cucine mediterranee attuali non hanno molto d'antico salvo l'uso del pane, del vino, dell'olio d'oliva, della carne d'agnello e della cipolla. Delle salse al pesce salate e fermentate, come il *garum*, d'uso corrente durante l'Impero Romano, non resta nulla, salvo forse la salatura delle acciughe che non è d'altronde di epoca molto lontana. Quando gli archeologi vogliono preparare un pasto alla stregua degli antichi romani, utilizzano la salsa che più vi si avvicina, che è il *nuoc mâm* vietnamita [...] causa delle giornate di magro imposte dalla Chiesa, verso la metà dell'anno, i provenzali del XIV e XV secolo consumavano molto pane, del vino, pochissimo olio d'oliva, molta zuppa di cavolo, pesce di mare salato o d'acqua dolce. Ciò che oggi conferisce personalità alla cucina provenzale non è arrivato che all'inizio del XVI secolo e non si è veramente diffuso sino al XIX: il pomodoro, la melanzana, il carciofo, il fagiolo. Anche l'uso abbondante d'olio d'oliva è piuttosto recente» (Pitte 2003).

Allo stesso modo, prosegue Pitte, la maggior parte dei piatti considerati più

tipicamente, genuinamente, e autenticamente francesi sono diventati popolari e quindi consacrati dalla cultura gastronomica solo nell'Ottocento. Lo stesso potrebbe dirsi per tutti i piatti a base di patate, che dal Portogallo alla Russia sono spesso caratterizzanti delle cucine regionali o nazionali; per le *polente* di mais in Provenza, Balcani e Italia settentrionale (*mămăligă* in Romania, *milasse* o *panisse* nella Francia centrale), per le salse a base di pomodoro, per i condimenti come la *paprika*, indispensabile nella cucina dell'Europa orientale, dell'*harissa* (diffusissima nel Nord Africa) e del peperoncino, caratteristico dell'Italia meridionale continentale.

Un tempo la nobiltà e l'alta borghesia europea considerava i cibi esotici uno *status symbol* in virtù della loro rarità e degli alti costi di approvvigionamento, l'esempio delle spezie come pepe, cannella, noce moscata, nel Medioevo è significativo. Le spezie, in un certo senso, erano una merce globale, perché tendevano ad uniformare i gusti delle pietanze sulle mense dei ricchi delle più disparate aree europee. Nei *Quaderni dei conti delle monache di Santa Caterina* in Cagliari risalenti alle annate 1712-16 troviamo ogni mese l'acquisto del costoso pepe, nonostante il peperoncino fosse già stato introdotto e usato nell'Isola, come dimostra un altro documento coevo di un frate cagliaritano, Nicolas de la Concepcion, redatto nel 1725, intitolato *Pharmacopea de pobres* (cfr. Guigoni 2003).

Oggi si rifugge ciò che è globale e si cerca ciò che è locale, perché è merce altrettanto rara e preziosa, prodotta da artisti ed artigiani del cibo, ossia non prodotta in serie. Certo c'è distinzione tra cibo locale "in" e cibo locale "out", passatemi la rozza distinzione. Alcuni alimenti caratteristici di determinate aree, come i formaggi italiani DOP, sono assurti a status symbol, e la produzione ed il consumo hanno avuto un'impennata, altri stanno scomparendo, come molte varietà di frutta e verdura locali, ma anche razze locali ovine, caprine e pietanze, come la trippa, le zuppe di verdure e legumi: qui contano le politiche agricole regionali e nazionali, ma anche il ruolo dei mass media non è lieve in tali operazioni di *marketing* eno-gastronomico, oltre che di mera promozione di un certo patrimonio eno-gastronomico.

Secoli fa la nobiltà e borghesia d'Europa cercava in Oriente prodotti rari e preziosi, rifuggendo dalle spezie e sapori locali, come l'origano, il basilico, il finocchietto, considerati degni solamente del volgo.

Oggi chi possiede un orticello, un terrazzo e ha tempo e modo di coltivare da sé timo, maggiorana, alloro, basilico è in un certo senso ricco, essendo queste piante patrimonio della nostra identità mediterranea. Ancor più chi ha la possibilità di fare in casa l'olio o il vino: in tempi di mucca pazza, di sofisticazioni e truffe alimentari in tempi in una parola di insicurezza alimentare, tornano in auge stili e modi di vita antichi, che negli scorsi decenni sono stati abbandonati, forse troppo in fretta, perché considerati un ostacolo da superare, invece che una risorsa per le future generazioni.

Avere tempo da dedicare alla produzione e preparazione del cibo è un lusso, a avere solide conoscenze sulle tecniche colturali e culinarie significa possedere una ricchezza, proprio perché stanno scomparendo il piacere e la capacità di fare le cose con le proprie mani, sotto la scure della globalizzazione, simbolicamente rappresentata anche dai soffritti pronti surgelati, dei dadi ai mille sapori, che significano come tante altre cose simili, che sarebbe lungo elencare, omologazione del gusto.

È un processo, quello della globalizzazione culinaria, che mi sembra tenti, più o meno radicalmente, di cancellare con un colpo di spugna secoli di cultura alimentare, di togliere, più di quanto aggiunga. Finora non ha rappresentato un arricchimento ma un impoverimento della nostra alimentazione, un appiattimento, più che una diversificazione, e perciò va ostacolato anche in nome del diritto alla biodiversità e pluralità alimentare.

Bibliografia

F. Braudel, *Civiltà materiale, economia e capitalismo. (secoli XV-XVIII) Volume I. Le strutture del quotidiano*, Torino, Einaudi, 1982 (ed. orig.1979).

E. Fiorani, *Selvaggio e domestico. Tra antropologia, ecologia ed estetica*, Padova, Muzzio, 1993.

C. Fischler, *L'onnivoro. Il piacere di mangiare nella storia e nella scienza*, Milano, Mondadori, 1992 (ed. orig. 1990).

J. Goody, *Islam ed Europa*, Milano, Raffaello Cortina editore, 2004.

A. Guigoni, *L'acculturazione agro-alimentare delle piante americane in Sardegna*, Tesi di dottorato in Metodologie della ricerca etnoantropologica, Siena, a.a. 2003/2004.

A. Guigoni (a cura di), *Foodscapes. Stili, mode e culture del cibo oggi*, Monza, Polimetrica, 2004.

F. La Cecla, *La pasta e la pizza*, Introduzione di E. Galli Della Loggia, Bologna, Il Mulino, 1998.

A. Leroi-Gourhan, *Il gesto e la parola*, Torino, Einaudi, due voll, 1977 (ed. orig. 1965).

V. Lanternari, *Festa, carisma, apocalisse*, Palermo, Sellerio, 1987.

J. R. Pitte, *La geografia del gusto, tra globalizzazione e radici locali*, in *Cultura gastronomica*,

<http://www.culturagastronomica.it/pagine/Pitte2.rtf> (31 agosto 2003).

S. Serventi- F. Sabban, *La pasta. Storia e cultura di un cibo universale*, Roma-Bari, Laterza, 2000.

Ch. Wulf (a cura di), *Cosmo, corpo, cultura. Enciclopedia antropologica*, Milano, Bruno Mondadori, 2001 (ed. orig. 1997)

A. Riera Melis, *Il Mediterraneo, crogiuolo di tradizioni alimentari*, in M. Montanari (a cura di) *Il mondo in cucina. Storia, identità, scambi*, Bari-Roma, Laterza, 2002.