

ZEFFIRO CIUFFOLETTI

LA TAVOLA MEDITERRANEA.
BREVE VIAGGIO NEL TEMPO DALLE RADICI ROMANE
AL FUTURO PROSSIMO*

La storia della civiltà mediterranea è fatta di scambi e combinazioni diverse, tante quante le “rane” che popolavano il vasto lago di cui parlò Platone. Persino i prodotti e le pratiche alimentari, come ben sanno gli storici dell'alimentazione, sono frutto di scambi, contaminazioni e sedimentazioni di diverse tradizioni. Pompei, posta sul mare e contornata dalla ricca e produttiva area agricola dell'entroterra campano, era, sino a quando scomparve sotto la lava del Vesuvio nel 79 d.C., una cittadina fiorente e cosmopolita, nella quale diverse etnie e culture si erano nel tempo incontrate e scontrate, ma infine amalgamate. Per queste due ragioni ha un senso partire da Pompei per tentare un breve excursus sulla storia dell'alimentazione dal tempo dei romani ai nostri giorni.

Sicché si può dire, pensando alle influenze dei greci e degli etruschi, che Pompei era una città aperta e pronta a recepire le novità, come ha scritto una studiosa dell'antichità assai apprezzata qual è Eva Cantarella¹. Pompei, in sostanza, si può considerare come uno specchio delle varie civiltà antiche che si affacciarono nel Mediterraneo. L'economia di Pompei era fiorente non solo per la straordinaria fertilità dell'agro campano, ma anche per la sua posizione sul mare che gli consentì di esportare i suoi prodotti. Non a caso la via più importante di Pompei riportata alla luce all'inizio del Novecento dal grande archeologo Vittorio Spinazzola fu battezzata con il nome di Via dell'Abbondanza perché vi si affacciavano forni, negozi e botteghe con un'infinità di merci esposte. Si pensi al vino che veniva esportato

* Testo dell'intervento tenuto in occasione del Forum sull'alimentazione, *Il Concetto di nutrizione dal 79 d.C. al 2015*, Pompei 26 settembre 2014, organizzato da Adkrons, e patrocinato da UNESCO ed EXPO 2015.

¹ Cfr. E. CANTARELLA, *Nascere, vivere e morire a Pompei*, Milano 2011.

sino alla Francia e la Spagna, ma anche nelle colonie africane e nel mondo germanico, nonché a Roma. Lo stesso si può dire dell'olio che nell'antichità, oltre all'uso alimentare, veniva utilizzato per la filatura e tessitura dei tessuti, ma anche per la pulizia e la cura del corpo. Oggi noi conosciamo le straordinarie qualità salutari dell'olio di oliva che è alla base della celeberrima dieta mediterranea, tantoché nel 2010 è stata inserita dall'UNESCO nel patrimonio immateriale dell'umanità².

Le scene del mangiare, i luoghi, gli utensili da cucina, le case e le ville, le taverne di Pompei presentano una ricca documentazione non solo sull'importanza del cibo dal punto di vista dell'economia e della socialità, ma persino sulla dieta base degli abitanti di Pompei. Si pensi che solo per la produzione del pane e dei biscotti sono stati censiti almeno una trentina di luoghi dedicati. Per il vino e l'olio la documentazione è notevole. Frutta e verdura erano abbondanti tanto che Catone nel *De Agricultura* lodava i fichi di Ercolano e Columella in *De re rustica* elogiava il cavolo e le cipolle di Pompei, mentre Plinio il Vecchio citava i vini più noti: il "Pompeianum" e il "Vesuvianum"³.

Fatte le dovute distinzioni sociali, il cibo quotidiano per la popolazione era assai semplice «Doveva essere – ha scritto Mary Beard – una dieta ripetitiva, anche se sana, di pane, olive, vino, formaggio»⁴, specialmente ricotta, frutta, legumi e un po' di verdura dell'orto e ancora un po' di pesce e carne. In sostanza la dieta di base degli abitanti, come testimonia una lista incisa nel muro di una casa con annessa taverna nel centro di Pompei, era assai semplice: pane come base, dopo il pane l'olio, poi il vino. «Si tratta – come ha scritto Beard – di una dieta a base di pane, olio, vino e formaggio. Con qualche rara aggiunta di pesce o di carne»⁵. Non mancava la frutta e la verdura, gli odori: barbabietole, cavoli, senape, menta ecc. Come si vede siamo alle origini di quell'alimentazione semplice e frugale che si ritroverà successivamente nelle isole e nell'area mediterranea ancora molti secoli dopo.

Quello che risulta ancora più interessante è il fatto che proprio nel Mediterraneo, in Sicilia, si può parlare già dal IV secolo a.C. di *gastronomia*, cioè della scienza del sapere gastronomico, orientato alla ricerca della qualità e dei modi migliori di preparare il cibo, al di là delle mere esigenze nutritive. Fu Archestrato di Siracusa o di Gela a scrivere un trattato sulla

² Cfr. Z. CIUFFOLETTI, *Alle origini della dieta mediterranea. Storia e tradizione*, Firenze 2003.

³ Cfr. S. RINALDI TUFFI, *Pompei, la vita quotidiana*, Firenze 2009.

⁴ M. BEARD, *Prima del fuoco. Pompei. Storie di ogni giorno*, Roma-Bari 2011, p. 266.

⁵ *Ivi*, p. 266.

culinaria intitolato *Gastronomia* o *Gastrologia*, al quale si fa risalire il primo uso della parola, dal greco *gastrex* (stomaco) e *nomos* (legge, regola). Le dimensioni culturali del mangiare, incrociandosi con la medicina e con la religione, ma anche con il gusto, assunsero uno spessore così grande nella civiltà greco-romana ed etrusca che il diffondersi del cristianesimo non fece altro che consolidare e rafforzare. Anzi con il cristianesimo il pane e il vino divennero il corpo e il sangue di Cristo nella celebrazione della messa, mentre l'olio divenne, invece, essenziale per la celebrazione del battesimo e per impartire l'estrema unzione. Tutto ciò non fece che dilatare lo spazio geografico della vite e del vino a tutto l'ecumene cristiano.

Greci e romani – come è noto – facevano abbondante uso di zuppe e minestre di cereali e verdure, sino al *puls*, una polenta di orzo e cereali, olio, acqua e verdure, di cui parla Apicio. Proprio le zuppe, comprese quelle di pane, olive e orzo, come è noto, erano la base dell'alimentazione delle popolazioni mediterranee. Si trattava di un piatto unico, cosa che spesso si dimentica, ma che permetteva a tutti di sopravvivere anche perché le zuppe erano estremamente frugali e versatili. Naturalmente si potevano insaporire con gli “odori” e un poco di sale.

Oltre alle zuppe, comprese quelle di pesce, alla base della piramide alimentare mediterranea c'era la pasta e anch'essa, che pure aveva un grande ruolo nella cucina cinese, era nota nella civiltà etrusco-romana (tomba di Cerveteri) e Orazio e Cicerone erano golosi di *làgana* (*laganum*) strisce di pasta ottenute dall'impasto di farina e acqua. Gli arabi e gli ebrei la diffusero in molte zone del Mediterraneo. Al-Idris, un dotto arabo, parla di spaghetti già nel 1154 d.C. Si trattava di pasta secca che i carovanieri portavano con sé negli spostamenti. *Itriyah* si chiamava la pasta secca e non a caso in Sicilia, a Palermo, si consumano ancora oggi i *vermiceddoli di Tria*. A Napoli nel Cinquecento si parla di *trii vermicelli*. In ebraico la pasta secca si chiama in generale *itriyot*. Come si può capire i vermicelli ricordano la derivazione araba ed ebraica insieme. Ed è proprio alla fine del Medioevo e nel Rinascimento che i vermicelli e i maccheroni si trovano a Napoli, a Genova, a Roma e poi in Toscana e in Puglia. A Napoli, alla corte spagnola, avvenne però una prima straordinaria innovazione destinata a lasciare il segno nella cucina mediterranea. Alla fine del Seicento Antonio Latini, un giovane *scalco* ingaggiato a corte per la sua bravura, nel grande trattato, intitolato *Lo Scalco alla moderna*, utilizzò il pomodoro, da poco sbarcato dal Nuovo Mondo nel Vecchio Continente, in due ricette: una minestra già usata in Spagna e una salsa col pomodoro, una sorta di pesto.

Fu ancora un napoletano, Andrea Mattioli (1501-1578) a nominare il tomato col nome solare di «pomo d'oro, dato che i pomodori, allora,

erano gialli come l'oro». E ancora fu un pugliese spostatosi a Napoli, Vincenzo Corrado, a sancire l'ingresso del pomodoro nella cucina napoletana. Fu proprio questo ex-cappuccino, diventato famoso per la sua opera *Il cuoco galante*, edita a Napoli nel 1773 e venduta in oltre settemila copie, a indicare una varietà di impieghi del pomodoro sia: in salsa per condire i tortelli, sia per insaporire le uova⁶. In una sua opera successiva intitolata *Del cibo pitagorico ovvero erbacio per uso de' Nobili e de' Letterati* (1781), Corrado indica oltre sette ricette con l'uso del pomodoro. Questo autore, esperto di agricoltura e di botanica, partecipò alla svolta salutista e vegetariana del Settecento che si fece sentire in tutta Europa e persino nelle colonie americane. La sua opera sul *cibo pitagorico* è stata recentemente ripubblicata con una bella introduzione di Tullio Gregory (Donzelli, 2001). In realtà si trattava di una moda, ma molto attenta al problema del rapporto fra cibo e salute. In effetti *Del Vitto pitagorico per uso della medicina* (Firenze, Moucke, 1743) scrisse il naturalista e medico fiorentino Antonio Cocchi. Si trattava di tematiche molto diffuse all'interno della cultura illuministica e massonica. Secondo la tradizione pitagorica si riteneva che i vegetali fossero utili per la sanità del corpo e per la cura delle malattie. Corrado era piuttosto esplicito, pur non facendo cenno alla teoria pitagorica della reincarnazione, nel ritenere che i vegetali erano più salutari e naturali, mentre l'uso delle carni era nocivo. Corrado esaltava anche un altro aspetto del mangiare e cioè le buone maniere e la socialità. Naturalmente tutti questi riferimenti al mangiare riguardavano le classi alte.

Tuttavia proprio il popolo napoletano fece il miracolo di unire i *maccheroni*, la pasta secca, prima condita con il solo cacio, alla salsa di pomodoro. Ne venne fuori il piatto più rappresentativo della tradizione alimentare italiana nel mondo, insieme con la pizza al pomodoro, altra invenzione napoletana. Per la pasta secca era molto importante non solo l'uso di grani duri e di buona acqua, ma anche il vento caldo e il sole. Una cittadina come Gragnano, posta nell'entroterra di Castellammare di Stabia, dove si affermò precocemente la produzione di pasta secca a livello semi-industriale, si arrivò addirittura, dopo il 1805 quando subì gli effetti devastanti del terremoto, a orientare le vie cittadine per sfruttare i venti caldi provenienti dal mare per asciugare rapidamente i maccheroni. L'emigrazione di massa degli italiani oltreoceano alla fine dell'Ottocento favorì la produzione industriale della pasta secca e la sua diffusione nel mondo. Con gli spaghetti il Sud d'Italia

⁶ Cfr. Z. CIUFFOLETTI, *Introduzione* in V. CORRADO, *Il cuoco galante*, Firenze 2004.

conquistò il Nord e gli spaghetti, come la pizza, diventarono sinonimo della cucina italiana nel mondo⁷.

Negli anni fra le due guerre mondiali, complice il Fascismo e l'autarchia, si giunse a teorizzare, con una buona dose di retorica, la superiorità della «frugalità mediterranea», tipica delle popolazioni meridionali come «più sana e consona con le tradizioni della razza». Una razza, quella italica, «di cui i carnivori nordici temono – come fu scritto nel 1935 – la crescente prolificità e la sicura longevità». Fu dopo la tragedia della guerra che un professore dell'Università del Minnesota, Angel Keys, riuscì a dimostrare scientificamente l'importanza della dieta mediterranea per i suoi effetti salutari (arteriosclerosi, diabete) e antiossidanti, confermata poi dalla famosa piramide alimentare⁸. Tuttavia nel mangiare come e più di altre cose nella vita, occorre educazione, informazione e buon senso. La scienza ci aiuterà, ma non potrà restituirci un sano stile di vita senza la nostra attiva partecipazione.

Recentemente, Rosalia Cavalieri, che insegna Semiotica all'Università di Messina, ha pubblicato un volumetto prezioso sulla storia del gusto⁹. La capacità di apprezzare i sapori è un tratto peculiare della natura umana. Gli uomini nel regno del creato sono i soli esseri capaci di oltrepassare con una scelta cosciente i limiti biologici e di perfezionare le tecnologie e i comportamenti, come ad esempio, di mangiare quando non hanno fame e viceversa. Possono scegliere di cibarsi di questo o di quest'altro alimento, di creare cibo, di attribuirgli un valore simbolico, di elaborare l'arte della cucina, la gastronomia, come avevano capito i greci e i romani, senza ignorare le ricadute del cibo sul corpo e sulla mente, ma anche sulla vita sociale e sullo sviluppo del linguaggio.

Vorrei chiudere questo breve excursus sul concetto del “buon gusto”, proposta tre secoli fa da Vincenzo Corrado. Secondo Corrado, espressione della grande cultura illuministica napoletana, il «senso del gusto» è «il principale fra tutti, come quello, che dalla natura per immediata guisa fu stabilito, per far vivere, e ben vivere le creature sensibili e ragionevoli». Tanto è vero – scrive Corrado – che il gusto è quel senso che «ha maggior relazione con tutte le parti, le più nobili e necessarie massimamente del corpo umano». Tanto è vero – continua – che gli «sbagli (...) di esso producono in noi i pericoli e i danni più perniciosi con lo sconcertare le parti interiori ed essenziali della

⁷ Cfr. Z. CIUFFOLETTI, *Un capolavoro chiamato pasta. Uno stile alimentare globale*, Firenze 2012.

⁸ Cfr. ID., *Olio tesoro del Mediterraneo*, Firenze 2010.

⁹ Cfr. R. CAVALIERI, *E l'uomo inventò i sapori*, Bologna 2014.

nostra Macchina» (il corpo umano). Infine Corrado chiudeva con un inno alla civiltà del «buona gusto nella tavola». Colui che possiede il buongusto non può non essere «sensibile all’Umanità, alla Società, in una parola all’Amicizia», divina virtù – scrive – rara a trovarsi «nelle basse condizioni», ma ancor più rara nell’«alto rango». Corrado, quindi, elevò un inno tutto laico e moderno al «buon gusto» come fonte di equilibrio igienico e mentale e come fonte di disposizione alla socialità e all’amicizia. Che cosa si può dire di più e di meglio, anche se si tratta di un impegno grandioso in un mondo popolato di oltre sette miliardi di esseri, che ormai soffrono più di obesità che di assenza di cibo.