

ZEFFIRO CIUFFOLETTI

ALLA RICERCA DELLA DIETA MEDITERRANEA:
UNA STORIA ITALIANA*

I nutrizionisti per cercare di divulgare le regole per una più sana alimentazione evocano l'immagine della piramide, simbolo ormai universale della dieta mediterranea. Alla base di questa piramide, molto nota ormai anche in Italia, ma elaborata negli Stati Uniti, troviamo i carboidrati complessi: pasta, pane, amidi, patate. Sono questi gli alimenti che possono essere consumati tutti i giorni, come quelli del gradino appena superiore: frutta, verdura e latte, l'unico alimento animale che può essere consumato quotidianamente. Poi, andando verso il vertice della piramide, l'olio d'oliva e poi le carni bianche o il pesce (una o due volte alla settimana); mentre le carni rosse, in cima alla piramide, non dovrebbero essere consumate più di una volta al mese.

Ci dobbiamo chiedere da dove provenga la cosiddetta tradizione alimentare mediterranea e quali ne siano le caratteristiche fondamentali o almeno se sia possibile definirne il substrato storico. Naturalmente il contesto di riferimento è la penisola italiana, che mi sembra costituisca già di per sé un problema storiografico di non piccolo peso, tenendo conto della scarsa riflessione che è stata dedicata all'argomento, pur nel quadro di un crescente interesse per la storia dell'alimentazione¹.

La tradizione alimentare mediterranea non è difficile da definir-

* Relazione presentata al Convegno *Alla ricerca della Alimentazione Mediterranea*, tenutosi a Pisa il 16 maggio 2001 presso la Facoltà di Agraria.

¹ Cfr. P. SARCINELLI, *Gli italiani e il cibo. Dalla polenta ai cracker*, Milano, 1999.

si, anche se è complessa come le civiltà che si sono succedute nel Mediterraneo.

L'Italia sta in mezzo al Mediterraneo e quindi ne rappresenta il luogo di fusione delle culture e anche della tradizione alimentare. Ma l'Italia è, però, attaccata al cuore dell'Europa continentale e quindi fa da sponda fra Sud e Nord. In Italia tradizioni alimentari diverse si sono incontrate in uno straordinario gioco dello scambio, dove hanno svolto un ruolo importante climi, paesaggi, condizioni dell'agricoltura, ma anche rapporti sociali e scambi fra culture diverse, provenienti dall'esterno. Nella tradizione mediterranea si distinguono almeno tre filoni di cultura alimentare: quello legato alla tradizione *contadina*, quello legato alla tradizione *pastorale* e quello legato alla *tradizione marinara*. In Italia queste tre tradizioni sono legate dall'alimento che è diventato la base della alimentazione popolare per molti secoli e cioè il *pane*.

1. *Il pane e le zuppe: un universo virtuoso*

Come ha scritto in una bella pagina Carlo Levi il pane è «la prima prova della civiltà e la più profonda delle sue espressioni; (...) la forma del pane è forse il più espressivo dei modi umani e popolari dell'arte, e la più antica e permanente: quella che arriva a dire le cose più profonde e più vere della vita e dei sentimenti di un popolo; la prima scultura diventata momento della vita, divinità nascosta e incarnata, conoscenza, comunione, nutrimento»². Levi sosteneva – eravamo negli anni Cinquanta – che nel pane si esprimevano «le infinite storie di un popolo così diversamente civile»³.

Il pane, alimento essenziale, che si lega anche nella varietà dei modi di elaborazione e nelle forme al territorio e ai vari tipi di grano e di cereali, è stato a lungo il sovrano assoluto delle mense dei poveri, ma anche dei signori. Il passaggio dai cereali bolliti al pane non è stato facile: c'è voluta la selezione del grano (tenero/duro) poi la molitura, la lievitazione e, infine, le varie tecniche di cottura

² C. LEVI, *Le mille patrie. Uomini, fatti, paesi d'Italia*, Roma, 2000, p. 170.

³ *Ibidem*.

dalla cenere bollente al forno. Il pane, salato o non salato, condito o non condito, di solo grano o di altri cereali è diventato la base dell'alimentazione mediterranea, pur subendo una grande evoluzione nel tempo dall'epoca romana al Medioevo, quando i signori possedevano il proprio mulino e il proprio forno, mentre nei comuni medievali rinasceva l'arte dei fornai. Il pane godeva anche del prestigio che gli veniva conferito dalle sacralità cristiane e dalla grande espansione che in Italia ebbero i monasteri dei vari ordini. Nel Rinascimento si affermarono le tecniche di panificazione, ma il salto di qualità verso la produzione di pane in grande scala con l'uso di macchine, di polveri da panificazione e di lieviti, si ebbe nell'800. Fino al '700 prevalsero le minestre, le zuppe, le farinate come si può vedere da una recente ricerca condotta nell'Archivio dell'Accademia dei Georgofili a Firenze⁴. Durante le ultime carestie che dal 1765 al 1767 colpirono l'Italia e la Toscana, i Georgofili si impegnarono affinché le patate fossero introdotte nell'agricoltura e nell'alimentazione del popolo, che diffidava di un alimento nuovo e che, come si diceva, non solo non figurava nella Bibbia ma poteva procurare la scrofola. Si suggeriva l'utilizzo delle patate «specialmente per farne pane col miscuglio della farina di grano». In collegamento con la grande campagna illuministica del farmacista francese Parmentier, che Luigi XVI appoggiò nella sua campagna a favore della patata, i Georgofili si impegnarono in una serie di consigli alimentari per fronteggiare la carestia ed educare le classi popolari ad un maggior uso dei legumi, del mais e delle patate. Se si consultano le ricette rinvenute presso i Georgofili si può notare quale enorme peso avessero proprio le zuppe e le minestre di pane. Fra le zuppe economiche, da distribuire ai poveri, si diffusero in Italia alla fine del Settecento anche quelle ideate dal Conte di Rumford, fatte con legumi e cereali, in particolare orzo, patate, sedano e carote. Si trattava di allargare il ventaglio delle possibilità alimentari davanti ad un sistema agricolo ed economico che ancora non riusciva a fronteggiare il ricorrente squilibrio fra popolazione e risorse alimentari.

⁴ *In cucina... ai Georgofili. Alimenti, pietanze e ricette fra '700 e '800*, a cura di L. e L. Bigliuzzi, Accademia dei Georgofili, Firenze, 2001.

Fame e pane si rincorrevano, ma spesso mancavano i cereali e, allora, per panificare si usava di tutto, dalla vecchia all'orzo, dalle cicchie alle fave, fino alle ghiande (fatte seccare, cotte e poi macinate). In Toscana ancora nel secolo scorso si parlava di "pane méscolo" oppure di "pane vecciato", quando alla poca farina di grano era aggiunto di tutto fino alle leguminose come le vecce o le fave⁵. Inoltre il pane, magari rafferma, serviva per le "minestre di pane", il più ricco e fantasioso universo dell'alimentazione mediterranea. Spesso queste zuppe univano pane e lenticchie oppure pane e fagioli, in altri casi pane e verdure varie bollite con l'aggiunta di un po' di sale e un filo d'olio o di altri grassi. Essendo gli amminoacidi carenti nei cereali, ma abbondanti nei legumi e viceversa, con queste minestre si produceva una sorta di sinergia alimentare, che portava ad un miglioramento della capacità nutritiva di queste proteine che insieme diventavano "più nobili". Ecco perché si poteva fare a meno della carne e nello stesso tempo si poteva disporre di energie in modo continuativo. Questo universo delle zuppe o minestre di pane presentava una varietà straordinaria, tale da caratterizzare l'alimentazione prima dell'invenzione e dell'affermazione della pasta. Le zuppe e le minestre, di cui il pane era la base, rappresentavano, come si diceva, "la biada dell'uomo".

Dal Sud al Nord queste zuppe erano la risorsa alimentare di base delle popolazioni urbane e contadine: si pensi al "pancotto" dei contadini lucani (pane, aglio, cipolla, sale, poco olio); alla "panada antica" di Pieve di Cadore; al "pancotto campagnolo" di Senigallia; al "pancotto di montagna" del Gargano; al "pancotto e bietole di campo" di Orta Nuova; alla "paniscia di riso" di Borgomanero, alla "panzanella", che, forse, deriva dal "pane lavato" di cui parla Boccaccio e alla quale il Bronzino dedicò nel '500 delle rime: «chi vuole trapassar sopra le stelle, en'tinga il pane e mangia a tirapelle, un'insalata di cipolla trita, collo porcellanetta e cetrioli, vince ogni altro piacer di questa vita, considerate un po' s'aggiungersi il basilico e ruchetta». Si pensi alle zuppe di pane e fagioli diffuse da Nord (la famosa lombarda) al Sud; al "cipollato" nell'Italia centrale (pane

⁵ Cfr. F. APERGI, C. BIANCO, *La ricca cena. Famiglia mezzadrie e pratiche alimentari a Vicchio di Mugello*, Firenze, 1991, pp. 63-64.

cipolle selvatiche, uovo, formaggio e poco olio); si pensi, ancora, all'“acqua cotta” maremmana. «Acqua cotta e cipollato mettimi a letto che son malato» recitavano i lavoratori stagionali che calavano dai monti verso le pianure malariche della maremma a far “terra nera” o a mietere il grano. Si pensi anche all'“acqua-sale” pugliese, che il massaro versava nelle scodelle che il bracciante porgeva, dopo avervi deposto delle fette di pane (a volte si univa cicoria lessa e olio). Si pensi all'“acqua citta” romana (cicoria e cardì, più carne di bestie morte, bollita e versata nel pane), oppure alla “scottiglia” amiatina (pane e brodo di carne di agnello o di gallina). Infine si pensi alla “ribollita” fiorentina (pane e verdure lesse, fagioli, ribollite insieme) che facevano i contadini nel mese di maggio oppure i pastori nella transumanza di ritorno.

Con le minestre di pane e brodo di pesce – si pensi al cacciucco livornese – si potrebbe completare il quadro della base della piramide alimentare mediterranea, nello specifico contesto italiano, fondato appunto sull'agricoltura, la pastorizia e la pesca. Un universo estremamente vario, articolato, complesso, ma basato su una cultura alimentare plurisecolare tutta legata al territorio, ma anche agli scambi favoriti dal mare e dalla presenza di un reticolato urbano fra i più antichi del mondo. Si pensi all'inserimento delle spezie orientali nella cultura alimentare urbana nel Medioevo o a quella di corte nel Rinascimento oppure allo straordinario innesto in questa tradizione delle grandi “novità” provenienti dalle Americhe: il mais, la patata e il pomodoro. Si può dire che grazie a loro si completa la base della piramide della dieta mediterranea. Così come grazie all'uso del rosmarino, della paprika, dell'aglio e della cipolla, si completa, in funzione antiossidante, l'integrazione con le carni, dagli stracotti ai brasati, dagli arrostiti agli umidi.

2. La tradizione policentrica delle corti italiane

Proprio in età moderna, quando dall'America arriva appunto il mais e la patata, questa tradizione popolare del pane, delle zuppe, delle polente, delle farinate, delle pappe si fissa definitivamente per giungere fino a noi. Così come l'altro straordinario ingrediente della tradizione mediterranea che è il pomodoro, venne anch'esso dall'America per

andare ad arricchire proprio la tradizione popolare, questa volta urbana delle paste e dei maccheroni, così come delle focacce, antenate, appunto, della pizza col pomodoro. La tradizione della pasta, dei maccheroni, così come delle paste ripiene, tutte le varietà dei tortelli, è una tradizione che taglia il Nord e il Sud: al Nord, oltre l'Appennino, le paste all'uovo ripiene (cappelletti, tortellini, agnolotti, tortelli), ma con la variante legata al ripieno di ricotta diffusa in tutta l'area dei *tratturi* che vanno verso la Maremma dal Nord e dal Sud, dall'Appennino tosco-romagnolo a quello abruzzese. Così la variante del ripieno di patate che è più recente è originaria del Casentino.

Così la tradizione della polenta si lega all'avvento del mais che si diffonde gradatamente dal Nord al Centro in età moderna. Il riso, invece, è presente nel Settentrione con i risotti, ma anche nel napoletano con il "regale sartù", in Sicilia con gli splendidi "arancini". Si apriva, infine, sempre in età moderna il lungo cammino della pasta. "Maccheroni" e "Vermicelli" compaiono a partire dal XV secolo⁶, ma solo nell'Ottocento si passa dalla pasta fatta in casa, ai primi laboratori artigiani e poi alle vere e proprie industrie, che sanciscono la pasta come cibo di massa. Così come solo nell'Ottocento il pomodoro entra nel ragù o si unisce alla pizza, completando il lungo iter della piramide della tradizione alimentare mediterranea.

Dall'età moderna deriva anche la splendida tradizione di Corte⁷, la tradizione alta della cucina italiana, quella che emigra dalle corti italiane (dalla Firenze dei Medici alla Francia) e poi si scambia negli intrecci delle corti europee. Qui la cucina mediterranea diventa qualcosa di altro, gli ingredienti della terra si sposano con gli aromi e le spezie provenienti dall'Oriente. Il Mediterraneo diventa il luogo di scambi che hanno una incidenza economica e culturale rilevante. La via delle spezie, prima di allargarsi agli oceani, passava per le carovane e per le sponde del Mediterraneo. Cannella, pepe, garofano, tutto entrava nello sfarzo e nella ricca scenografia della cucina di corte. La cucina nelle corti italiane divenne espressione di socialità, di potere, di cultura e, quindi, elemento cruciale della civiltà

⁶ Cfr. S. SERVENTI, F. SABBAN, *La pasta. Storia e cultura di un cibo universale*, Roma-Bari, 2000, p. 37.

⁷ Cfr. M. MONTANARI, *Storia e cultura dei piaceri conviviali*, Roma-Bari, 1999; ID., *Nuovo convivio. Storia e cultura dei piaceri della tavola nell'età moderna*, Roma-Bari, 1991.

delle buone maniere, quella che Elias ha definito come la base della civiltà occidentale⁸. Nella cultura dell'alimentazione delle corti italiane del '500 predomina la sperimentazione e lo sfarzo; la tavola diventa un medium espressivo della potenza e della signorilità del principe. In un paese dalle molte corti, quasi tutte incentrate nell'Italia centro settentrionale, in un'area così densa di città e di così stretti rapporti con le campagne si delinea ben presto un *policentrismo* delle tradizioni alimentari raffinate. Si può cogliere il formarsi di una tradizione padana persino nei ricettari e nei loro autori, spesso coppieri o trincianti. Si pensi a Maestro Martino, al Platina al Massisburgo o al Pisanelli; o ancora una tradizione "romana" e toscana. Si pensi al Lancerio al Cervio o al Bacci (Andrea Bacci).

Qui non si tratta solo di diversità di condizioni climatiche ed economiche, di diversità di produzioni agricole. Si tratta anche di inventiva, inclinazione, gusto, arte della cucina. Fra metà Cinquecento e Seicento si affermerà l'egemonia dello stile toscano, quello stesso che con Caterina de' Medici si era affermato nella corte francese, che segnerà più tardi la nascita della *grande cuisine*, facendo diventare non più l'italiano, ma il francese la lingua della diplomazia internazionale e del gusto del mangiare. Sarà la corte più splendente d'Europa, quella di Versailles a unificare l'arte della grande cucina francese e a renderla borghese e universale dopo la rivoluzione del 1789, quando i cuochi delle grandi famiglie nobiliari si irradiarono per le strade che da Parigi si spingevano verso le grandi monarchie europee, disposte ad accogliere la nobiltà perseguitata. In Italia invece decadono le corti: i Medici, i Farnese, gli Este ecc., si estinguono. Ma la tradizione alimentare non muore. Muore la pompa, lo sfarzo, forse la forma, rimane la sostanza.

3. *L'operazione di Pellegrino Artusi e il tentativo di una tradizione nazionale a base regionale*

È così che la ricca e mezzadrile Toscana, diventa nell'800 la depositaria della tradizione culinaria più ricca e grazie alla lingua e alla cul-

⁸ Cfr. N. ELIAS, *La civiltà delle buone maniere*, Bologna, 1982; ID., *La civiltà di corte*, Bologna, 1980; S. BERTELLI, *Le corti italiane nel Rinascimento*, Milano, 1985.

tura di Toscana, o meglio, di Firenze, diventa luogo di fusione e di elaborazione della tradizione alimentare nazionale. Persa la corte, la cucina toscana aveva mantenuto la ricchezza della sua cultura alimentare ma aveva acquistato un carattere essenziale e cioè la «sobrietà, l'elementarietà, la concretezza» (sono parole usate dal poeta Mario Luzi, per definire la toscanità)⁹. Complice la grande funzione nazionale di Firenze nel Risorgimento italiano, la cultura alimentare toscana si ritrovò al centro della scena e come vedremo proprio a Firenze bagnò i panni in Arno Pellegrino Artusi, l'autore della "bibbia" della cucina italiana, che dal 1891 al 1940 ebbe ben quaranta edizioni. Una cucina, quella italiana, che aveva come suo carattere consolidato il policentrismo e il localismo, ma che affondava le sue radici popolari, "povere", proprio sulla tradizione alimentare mediterranea. Il policentrismo derivava proprio dai caratteri della storia pre-unitaria e dalla diversità territoriale, e culturale, tanto che era visibile anche nella tradizione dei ricettari, che ripresero ad uscire alla fine del '700, dopo la vera e propria egemonia della cultura alimentare francese. Si pensi al *Cuoco piemontese perfezionato a Parigi* (1766) e poi nell'Ottocento al *Cuoco galante* napoletano, o alla *Cucineria piemontese*, alla *Cuoca maceratese*, alla *Cuoca cremonese*, ricordati recentemente da Carlo Petrini («La Stampa», 9 giugno 2001).

Pellegrino Artusi, un romagnolo di Forlimpopoli, era figlio di un droghiere benestante, e si trasferì a Firenze nel 1852, a seguito di un'incursione del brigante Pelloni nella sua casa natale. Nella capitale toscana Artusi aprì un banco di sconto e si arricchì. Viveva solo con due camerieri e un gatto ed era un vero e proprio gaudente, amante della buona cucina e della buona compagnia. Fra i suoi amici annoverava lo scienziato Paolo Mantegazza, lo scrittore Renato Fucini e Olindo Guerrini. Con Firenze capitale il suo orizzonte si allargò fino a capire e gustare le varie tradizioni di quell'Italia appena nata che stava unita più per forza che per amore. *La scienza in cucina e l'arte di mangiar bene*, uscì nel 1891, e non ebbe all'inizio molto successo, ma Artusi andò avanti raccogliendo altre ricette. Il

⁹ Cfr. Z. CIUFFOLETTI, *Sapori di casa. Viaggio nella storia*, «Firenze / Toscana», 3, 1997, pp. 82-85.

che gli permise di allargare lo spettro delle sue ricette alla tradizione gastronomica dell'Italia meridionale e delle isole. Spesso le ricette erano frutto di sue corrispondenti, gentili signore borghesi o piccolo-borghesi, che avevano rielaborato ricette locali trasmesse, spesso, per via orale. Erano la testimonianza di una tradizione alimentare legata profondamente al territorio e alla sua storia. Per questo Artusi rappresenta la consacrazione del localismo nella tradizione alimentare italiana, classificando piatti e ricette su base regionale. Questo, del resto, è il carattere originale, la ricchezza e la forza della tradizione alimentare italiana, che affonda le sue radici nel territorio e nella cultura di una nazione variegata come è, appunto, l'Italia. In questa stessa varietà di usi e tradizioni alimentari italiani affonda le sue radici storiche, sociali e culturali la tanto elaborata "dieta mediterranea".