CULTURA & SPETTACOLI

La storia

La fruttivendola dipinto di Vincenzo Campi (1580 circa) esposto nella Pinacoteca di Brera a Milano All'epoca la frutta era guardata con sospetto dai medici

Quando la frutta faceva male «Alla larga da mele, fichi e ciliegie»

Nel saggio di Dante Bolognesi gli anatemi dei medici del '500: vietate pere, castagne, datteri, noci
Altri due volumi di Maraschi e Ferrari indagano su cibo e superstizione e sulle ricette antiche

Giorgio Ballario

Per il filosofo tedesco Feurbach «L'uomo è ciò che mangia»; Aristotele invitava alla moderazione spiegando che «È bene, nella vita come ad un banchetto, non alzarsi né assetati né ubriachi»; mentre James Joyce, tra una birra scura e un bicchiere di vino bianco svizzero, ammoniva: «Dio fece il cibo, il diavolo i condimenti». Insomma, a parte forse le epoche preistoriche, il rapporto dell'essere umano con l'alimentazione ha sempre avuto forti connotazioni culturali, religiose, filosofiche, identitarie e persino magiche.

Negli ultimi decenni, almeno nei Paesi occidentali, mangiar sano è diventato un imperativo morale, prima ancora che un'esigenza di salute. E talvolta anche uno stratagemma di marketing utile per incentivare i consumi. In ogni caso scegliere e consumare cibo è molto più che assolvere alla necessità fisiologica di nutrirsi.

PIRAMIDE ALIMENTARE

Da almeno trent'anni, ad esempio, consumare molta frutta è considerata un'eccellente abitudine alimentare, tanto che nel 1992 il Dipartimento americano dell'Agricoltura adottò una "piramide" alimentare in cui la frutta veniva posta fra i prodotti basilari per una corretta dieta che preservasse dalle malattie imperanti nelle società ipernutrite dell'Occidente. Un riconoscimento che oggi appare scontato e universalmente accettato e che si affianca al suo sempre maggiore gradimento. Ma non è sempre stato così, anzi ci sono state epoche nelle quali le nostre attuali abitudini alimentare venivano considerate addirittura nocive e pericolose. Lo racconta lo storico romagnolo Dante Bolognesi nel recente saggio "Storia della frutta. Un viaggio tra gusto, salute e mercati dal Rinascimento a oggi", pubblicato da Laterza. «La frutta è rimasta a lungo un prodotto di nicchia in una società abbacinata dalla paura della fame e delle carestie - spiega Bolognesi - i ceti popolari, urbani e rurali, avevano ben poca cura per un cibo che, diversamente dai cereali e dai legumi, non assicurava il soddisfacimento del bisogno primario della sussistenza.

Per i ceti aristocratici pere, mele, pesche, ciliegie erano sì ricercate, ma, proprio per la loro rarità e delicatezza, soprattutto come rivelatrici dell'identità e del buon gusto aristocratico. La coltivazione degli alberi da frutto rimarrà così a lungo rinchiusa all'interno degli orti e dei giardini dei monasteri e delle ville signorili».

NÉ PERE NÉ MELE

A metà del Cinquecento il medico ravennate Tommaso Giannotti Rangoni pubblicava a Venezia un trattato dal titolo ambizioso e promettente: "Come l'uomo può vivere più di 120 anni". Il messaggio di Rangoni poteva essere riassunto in un concetto: la moderazione. L'autore rispolverava le sobrie regole di vita che, a suo parere, avevano permesso agli antichi di rimanere a lungo esenti dalle malattie e dal deperimento dei corpi. Con la mentalità odierna si potrebbe immaginare una dieta a base di frutta e verdura, invece il medico ravennate aveva una vera idiosincrasia per molti prodotti agricoli: a suo parere il fico era un "frutto mostruoso", facilmente deperibile, portatore di "humori collerici", di "sangue cattivissimo", di "ventosità", di "pidocchi". Le mele, per quanto benefiche ai "melanconici" grazie al loro aroma, mangiate erano "tutte cattive e peggiori di tutti i frutti" causando "ventosità", rendendo difficile la digestione, favorendo l'insorgere di gravi malattie. L'uva generava dolori e turbamenti nello stomaco, nel ventre, nella vescica, nella testa. Le nespole a malapena potevano essere mangiate "fredde e secche" senza dimenticare che erano "contrarie alla vita"; così come le pere che, in più, erano "da mangiar cattive", favorivano la comparsa di vermi nell'apparato digestivo con coliche "incurabili". Per non parlare delle ciliegie, "contrarie allo stomaco", deperibili in pochi giorni; delle melagrane, pesantissime per lo stomaco e portatrici di terribili emicranie; delle castagne, anch'esse dannose per la "ventosità" e il "dolor di capo"; dei datteri, di difficile digestione e nefasti per la vescica, i reni, il fegato, generatori di "torcione, gurgulation del corpo, sangue crasso". E ancora critiche al consumo di noci, more e meloni.

I DEMONI NEL PIATTO

La situazione cambierà nei secoli successivi, grazie anche alle scoperte scientifiche nel campo della nutrizione che riveleranno l'inconsistenza delle antiche diffidenze. La frutta troverà così sempre maggiore spazio nelle tavole, non solo aristocratiche: ne sarà incentivata la coltivazione e si amplierà il commercio, favorito nell'Ottocento dai progressi dei mezzi di comunicazione (ferrovie, bastimenti a vapore), di conservazione e refrigerazione.

Se dall'epoca del Rinascimento si fa un passo indietro verso il Medioevo e la storia antica, è facile scoprire che nei secoli precedenti il consumo di certi alimenti era strettamente associato all'appartenenza ad un certo ceto, alle credenze religiose e persino a talune superstizioni magiche. Ne scrive in modo diffuso Andrea Maraschi, docente all'Università di Bologna, in un altro libro appena pubblicato da Laterza: "A tavola con i demoni. Cibo e magia nell'Alto Medioevo".

"L'idea che, introducendo qualcosa all'interno del proprio corpo, se ne possano assorbire o attivare i poteri, è un universale umano, una costante della nostra specie", sostiene Maraschi. "La domanda è: dove finisce il ruolo del cibo come semplice sostentamento, e dove comincia il suo potere di rimedio terapeutico di carattere cristiano, "magico" o sovrannaturale? E quando la cucina smette di essere focolare quotidiano per diventare calderone di incantesimi e sortilegi? Ho scelto alcuni alimenti da sempre centrali sulle nostre tavole – come il pane, la carne, il pesce, le uova, il sale, l'olio – per mostrare come essi potessero svolgere un ruolo fondamentale anche ben oltre l'orizzonte culinario".

LA CUCINA DEGLI DEI

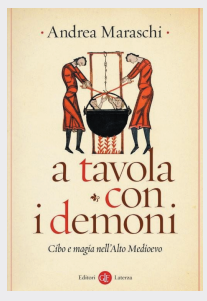
Se poi dalla storia vogliamo passare alla mitologia, il passaporto più adatto è il volume "La cucina degli dei" di Anna Ferrari (Lindau), nel quale la studiosa torinese offre un esauriente quadro dell'alimentazione e dei gusti culinari degli antichi greci e romani. Nella prima parte sono rievocati i principali miti che hanno per argomento, in generale, il cibo nell'antichità. La seconda parte del volume, invece, è in gran parte occupata dalle ricette vere e proprie, che vengono proposte in modo da poter essere cucinate ai giorni nostri. "Le ricette sono di due tipi", spiega l'autrice. "Quelle tratte direttamente dalle fonti storiche originali, talvolta con gli aggiustamenti necessari per renderle compatibili con i nostri palati e soprattutto con gli ingredienti a nostra disposizione; e quelle tratte dalla cucina tradizionale mediterranea che riprendono ingredienti e procedimenti della cucina antica".

© RIPRODUZIONE RISERVATA

IL RINASCIMENTO

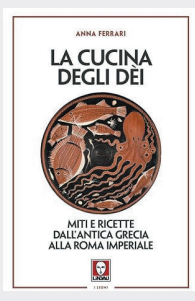
Dante Bolognesi
"Storia della frutta"
Laterza
134 pp., 15 euro

LE SUPERSTIZIONI



Andrea Maraschi
"A tavola con i demoni"
Laterza
192 pp., 17.10 euro

MITI E RICETTE



Anna Ferrari
"La cucina degli dèi"
Lindau
346 pp., 22.80 euro

VkVSlyMjZjc3ZmUzN2MtZDlmNy00OWQ4LTlmMjctMmU3ZTA5ZTJkZTExIyMjZTA4Y2U2NzMtYWYyMi00ZmVkLTkwYjY1M2FlMzc0OGNlZjA0IyMjMjAyNi0wOC0xNFQwOTozMToyMSMjI1ZFUg==