

La lectio

L'integrazione? La realizza a tavola la dieta mediterranea

La conferenza di Niola a Fico sulle nostre ricette più antiche e sulla cultura del «ben-essere»

A Fico, il Parco agroalimentare più grande del mondo con sede a Bologna, sarà l'antropologo Marino Niola, direttore scientifico del MedEat Research del Suor Orsola Benincasa, ad inaugurare domani alle 14 il ciclo di lezioni magistrali internazionali «Fico Mediterranean Lectures». «Essere e benessere. La ricetta mediterranea», sarà il tema della conferenza.

Marino Niola

La dieta mediterranea allunga la vita. Regala benessere e aumenta il tasso di felicità. Perché non è solo un modello alimentare fatto di stagionalità, tipicità e biodiversità. Ma è un modo di vivere bello e buono, che rimette in equilibrio l'ambiente e lo sviluppo. È il riscatto delle cucine del Sud snobbate nei decenni scorsi perché retaggio di povertà, calorica ed economica. E adesso assurte a simbolo alimentare di una nuova idea di

economia sostenibile che affonda le sue radici nel passato delle comunità che si affacciano sulle sponde del Mediterraneo. Una sorta di abbondanza frugale che secondo studiosi come Serge Latouche e **Andrea Segrè** è la sola ricetta in grado di riparare i danni prodotti dalla bulimia consumistica. Da quell'opulenza spalmata come burro sulla vita del cittadino globale, che ha ostruito le coronarie del primo mondo. Appesantito dall'accumulo delle scorie del benessere, da un eccesso di residui non più metabolizzabili. Proprio come le montagne di rifiuti che assediano le nostre città. E per definire questo modello ideale, che non è solo nutrizione ma stile di vita, che due scienziati americani, Ancel Keys e Margaret Haney, hanno inventato l'espressione dieta mediterranea. Che compare per la prima volta nella storia nel 1975 nel libro *Eat Well and Stay Well. The Mediterranean Way (Mangiare bene e star bene. La ricetta mediterranea)* ispirato alla tradizionale sobrietà delle nostre cucine popolari. Senza eccessi, né proteici né calorici. Ma senza demonizzazioni, scomuniche, anatemi. Un'idea del cibo gioviiale e conviviale democratica e sostenibile che ha il suo sim-



bolo planetario nell'arte dei pizzaioli napoletani che in questi giorni l'Unesco ha proclamato patrimonio dell'umanità. Insomma, il modello alimentare mediterraneo è il regime del futuro, quello che fa bene al corpo e all'ambiente, alla fisiologia e all'ecologia. Che non sono separabili. Perché oggi la salute del nostro corpo fosse diventata la cartina di tornasole della salute del pianeta. E viceversa.

Ecco perché abolire «il troppo e il vano» dai nostri piattirittorando, per quanto è possibile, alle sane abitudini di un tempo, riflette un rapporto rinnovato con i nostri bisogni e desideri. Ma anche una nuova responsabilità verso gli altri, verso la natura e verso le specie viventi. Non a caso non solo i cibi ma le pratiche sociali, l'artigianato, le filiere corte che sono alla base delle nostre eccellenze gastronomiche hanno pesato molto sulla scelta dall'Unesco che nel 2010 ha proclamato la dieta mediterranea patrimonio dell'umanità, proiettandola nel mainstream alimentare del mondo globale. Del resto la dieta mediterranea è globale da sempre. Perché è fatta di mescolanze, di prestiti, incroci, contaminazioni. Del anche il piatto più tradizionale, la più identita-

ria delle tipicità, hanno dentro la traccia dell'altro. Non è un caso che molti degli ingredienti base delle nostre gastronomie vengano da paesi lontani. Sono degli stranieri che ci mettiamo nel piatto. E guai se non ci fossero. I nostri spaghetti al pomodoro non sarebbero mai esistiti senza l'americanissimo *tomate*, che già tremila anni fa si vendeva in triplo concentrato nelle piazze di Tenochtitlan. Se le melanzane non fossero arrivate dall'Oriente le parmigiane ce le sogneremmo. Senza dire delle patate, dei peperoni. E del cioccolato. In questo senso ogni ricetta non è altro che una mescolanza di ingredienti diversi che diventano una sola cosa. Come la "minestra maritata" napoletana e l'olla podrida spagnola. O ancora, come le verdure alla "scapece". Nome e ricetta sono ispano-partenopei ma all'origine c'è il turco *sikbâg*, e prima ancora l'arabo *iskebech*, che designano una tecnica nordafricana di conservazione in aceto di verdure, pesci e carni.

Riflessi di una Mediterranean connection, che abbraccia la tavola e la politica, le identità e le sensibilità, le tradizioni e le vocazioni. In questo scenario la dieta mediterranea rappresenta una ricetta per vivere insieme, fatta non solo di cibi, ma anche e soprattutto di valori etici e sociali, di modelli di convivialità, di educazione alla sostenibilità, di propensione allo scambio, di disponibilità all'integrazione. Insomma la prova generale dell'umanità di domani.

