



TRASCRIZIONE INTEGRALE DELLE INTERVISTE INSERITE NELLA TRASMISSIONE CIBO RILASCIATE DA:

ALBERTO CAPATTI pag.1
MARIA LETIZIA PETRONI pag.3
VITTORIO CASTELLANI pag.5

Alberto Capatti insegna Storia della cucina e della gastronomia all'Università di Scienze Gastronomiche di Pollenzo, l'istituto di ricerca fondato da Slow Food a Bra, in provincia di Cuneo.

Professor Capatti, cos'è la dieta mediterranea?

La dieta mediterranea è un regime medico e gastronomico, nato da ricerche americane sulle cardiopatie effettuate intorno agli anni Cinquanta: da quel momento si è affermato in tutto il mondo.

Quali sono gli ingredienti che la compongono?

Gli ingredienti che la compongono sono quelli del Mediterraneo povero individuato dagli americani negli anni Cinquanta del Dopoguerra, che comprendeva il sud Italia, Creta, insomma tutti quei luoghi dove gli studiosi statunitensi avevano condotto le loro osservazioni. La dieta di questi posti includeva pochi alimenti, tra i quali emergevano l'olivo, la pasta, che per queste regioni era tuttavia un bene ricco, e frutta e verdura.

La dieta mediterranea può quindi essere considerata un fatto nuovo?

Si tratta di una scoperta dell'America, cioè di un paese tanto ricco da aver ecceduto nei consumi di carne. Gli americani scoprono la dieta di paesi molto poveri dell'Europa e la importano negli Stati Uniti, per poi riesportarla in Europa. Il primo testo di divulgazione in merito, un vero e proprio ricettario, "*Eat well and stay well*", viene pubblicato a New York nel 1959 (l'autore è Ancel Keys, n.d.r.); già nel 1962 un'editrice universitaria di Padova ne pubblica la traduzione per gli italiani. È una scoperta nuova di qualcosa di antico: la pasta e l'olivo, ad esempio, sono derrate che appartengono ad un Mediterraneo antico. La pasta appartiene al Mediterraneo arabo almeno dall'ottavo o nono secolo, mentre l'olivo risale al Mediterraneo romano.

Naturalmente, i paesi che utilizzavano tali grassi e carboidrati sono paesi che vivevano una cultura rurale continua e che negli anni Sessanta e Settanta si sono modificati profondamente.

Possiamo pensare alla dieta mediterranea come al frutto di incontri tra popoli del Mediterraneo e popoli esterni ad esso, come alla combinazione di elementi provenienti da altre parti del mondo?

Sì, diciamo che la nozione americana di dieta mediterranea è una nozione molto ampia e comporta un ampio spettro di derrate e di ricette. Per esempio, nel volume che ho citato, "*Eat well and stay well*", è compresa una ricetta chiamata "coniglio alla Minnesota". La

dieta mediterranea si afferma come un ceppo multiculturale che si presta a qualsiasi tipo di innesto, purché abbia alcuni requisiti propri dell'area del Mediterraneo.

Quindi, indipendentemente da quanto formalizzato e sistematizzato dagli americani, nel Mediterraneo si mangiava effettivamente in un certo modo?

Certo, nel Mediterraneo si mangiava in un certo modo. La curiosità di questo fenomeno è che a partire dagli anni Sessanta molti paesi dell'area considerati poveri, quali il sud Italia, la Grecia e una parte della Spagna, diventano ricchi e iniziano a consumare carne. Allo stesso tempo, la dieta mediterranea inizia ad assumere la funzione di promozione delle identità nazionali e locali, dimostrando una grande capacità di riesportarle anche a grande distanza.

Sono riscontrabili delle differenze nelle combinazioni degli ingredienti di base nelle gastronomie dei diversi paesi?

Sì, certo. Prendiamo per esempio l'ambito delle erbe. Quello delle erbe aromatiche è un ambito varietale immenso, dove i valori locali mettono in gioco fortissime differenze: basti pensare al pesto, da un lato, e alle erbe cretesi, dall'altro. Diciamo che il patrimonio botanico del Mediterraneo è estremamente vario. È una dieta che conserva localmente degli aspetti identitari molto spiccati.

Esistono dei piatti che siano nella loro totalità riconducibili ai criteri della dieta mediterranea?

Al centro della dieta mediterranea oggi sta la pasta, pur essendo anche il riso un prodotto dell'area del Mediterraneo, basti pensare al Piemonte e alla Lombardia. Oggi la pasta viene associata anche ad altri trattamenti del grano duro, delle semole, come il cous-cous, nonché ad altre forme di consumo di farine vegetali.

La Dottoressa Maria Letizia Petroni è responsabile del servizio di Dietetica e di Nutrizione Clinica presso l'Istituto Auxologico Italiano.

Come mai è stata proposta la dieta mediterranea all'Unesco perché venga definita patrimonio dell'umanità?

È stata un'iniziativa presa da quattro paesi del bacino del Mediterraneo: l'Italia, la Spagna, la Grecia e il Marocco. In qualche modo, questi paesi vedono in questa dieta, che incontra il gusto di milioni di persone, un vero e proprio sistema culturale dotato di un'elevata valenza di tipo salutistico e in grado di definire un territorio, quello della coltura dell'olivo, dell'olio e delle olive con i quali condiamo le nostre insalate. L'olivo è il tratto comune di questi paesi, dal punto di vista alimentare. Ne deriva una "cultura dell'olivo" che rende la dieta mediterranea altamente salutistica e capace, se seguita correttamente e in assenza di quei fantasiosi adattamenti tipici territori urbani, di prevenire le malattie cardiovascolari.

Quali sono gli ingredienti di base della dieta mediterranea?

I suoi elementi di base sono, oltre all'olio che ho già citato, la frutta e la verdura in elevata quantità, distribuite nelle famose "cinque porzioni" giornaliere. Inoltre prevede il consumo di cereali e derivati soprattutto non raffinati, quindi la pasta, il riso e originariamente anche il farro e gli altri cereali. Sono compresi nella dieta mediterranea anche i legumi e una moderata quantità di carne, contenente grassi saturi; i grassi considerati "buoni" sono infatti quelli contenuti dall'olio di oliva. Infine vi rientrano anche il pesce, in elevata o discreta quantità, e i latticini, consumati con moderazione.

Se le riferissi quello che ho mangiato, riuscirebbe a darmi un voto in condotta alimentare?

Esiste un indice di "mediterraneità" della sua dieta, che non è altro che un indice di salubrità, mediante il quale posso dare un punteggio alto agli alimenti della sua dieta mediterranea. Per cui, se oggi ha consumato frutta, verdura, legumi, pesce, cereali -meglio se integrali- posso darle un voto molto alto; se, invece, ha consumato bevande gassate dolci o hamburger fritti nell'olio e altri alimenti meno salutistici il voto sarebbe certamente più basso.

Ma un buon fritto misto come lo vede? Che punteggio mi darebbe se ne mangiassi una porzione?

Se lo frigge nell'olio di oliva e utilizza tutti gli accorgimenti per tenerlo leggero, come tenere alta la temperatura dell'olio ma senza farlo fumare, non riutilizzare l'olio per più frittture e asciugare bene il fritto croccante così ottenuto, le do comunque un voto alto.

In Italia, le persone provenienti da paesi stranieri portano con sé diete, ingredienti e abitudini gastronomiche diversi. Li bocchiamo tutti?

No assolutamente, noi possiamo importare da altre culture gli alimenti salutistici dei loro stili alimentari. Noi nutrizionisti, tradizionalmente, abbiamo sempre utilizzato dei sistemi di tipo divulgativo, tra i quali il più conosciuto è la piramide alimentare: ai piani bassi della piramide mettiamo gli alimenti che possiamo consumare più frequentemente, come la

frutta, le verdure e i legumi, mentre ai piani alti mettiamo gli alimenti particolarmente ricchi in grassi saturi o calorici. Alla base della piramide mettiamo quegli alimenti che possiamo consumare in grandi quantità, mentre al suo vertice poniamo gli alimenti che vanno consumati con moderazione. Non esistono alimenti da evitare totalmente, ma ci sono alimenti da consumare con moderazione e solo occasionalmente. Per quanto riguarda i modelli culturali non mediterranei, in effetti, cominciamo anche noi nutrizionisti a porci il problema di come integrarli. Alcune persone, in contatto giornaliero con la realtà delle persone immigrate, si sono già date da fare in maniera molto bella e valida: per esempio, al servizio di Dietetica dell'ospedale Buzzi, la Dottoressa Barichella e la Dietista Baldo con l'aiuto dei mediatori culturali hanno tradotto la piramide alimentare nelle principali lingue, aggiungendovi gli alimenti provenienti dalle culture specifiche. Hanno inserito nei piani della piramide alimentare mediterranea i piatti della tradizione araba, indiana, cinese ed est-europea, dando così luogo ad una piramide mista.

La dieta mediterranea è l'esito di incontri tra popoli, genti ed ingredienti provenienti da varie parti del mondo. Quello che ci ha raccontato è la fotografia della dieta mediterranea oggi, ma se la fotograferemo tra dieci o quindici anni, probabilmente avremo degli ingredienti che oggi non ci sono ma che ci vengono portati proprio in questi anni dagli immigrati dalle abitudini alimentari diverse. Quello della definizione della dieta mediterranea è quindi un processo continuo?

S', assolutamente: cinquemila anni fa non avevamo le arance o i limoni, duemila anni fa non avevamo il pomodoro, il riso o il mais; adesso tutti questi alimenti fanno parte di diritto della dieta mediterranea e tra cinquanta o cento anni avremo altri alimenti. Il cous-cous, ad esempio, è parte della dieta mediterranea dei paesi del Maghreb.

Gli ingredienti della dieta mediterranea da lei citati sono combinati in ogni paesi in pietanze diverse. Qual'è la risposta spagnola alla pastasciutta?

La *paella*! Almeno quella valenciana, cucinata con riso e pesce. La risposta greca consiste nell'insalata con la *feta*. Noi abbiamo la pastasciutta, ancora più salutare se di grano duro e tenuta al dente. I paesi mediterranei dell'Africa ci rispondono con il cous-cous, con i vari tipi di cereali che sono propri della loro cultura e variamente combinati con legumi: l'*hommos* di ceci, che appartiene alla tradizione sia del Medio Oriente che del Maghreb. Insomma, tutti questi paesi si difendono bene!

Queste gastronomie mediterranee sono parte integrante della dieta considerata tale? Ognuna di esse ne rispetta i criteri fondamentali?

Assolutamente sì, tutte quante. Le caratterizza, ad esempio, la moderata quantità di latticini, tra questi la *feta* greca, lo yogurt, diffusissimo nei paesi della sponda orientale del Mediterraneo, i nostri formaggi. Gli ingredienti possono essere variamente combinati, pur nelle differenze nazionali: gli spagnoli mangiano più pesce di noi, i greci più legumi, ma fondamentalmente gli ingredienti rimangono gli stessi. Tra questi compare l'olio di oliva, indispensabile, tra l'altro, per potere assorbire molti dei nutrienti contenuti nella verdura: il licopene, ad esempio, previene il tumore alla prostata negli uomini e non ne potremmo beneficiare se non condissimo i pomodori con un pochino di olio di oliva.

Vittorio Castellani, conosciuto come Chef Kumalé, ama definirsi “giornalista gastronomade”. Autore di libri e guide “etno-gastronomiche”, si dedica allo studio e alla ricerca sulle cucine del mondo.

Nel libro che hai scritto per Einaudi nel 2007 “Il mondo a tavola: precetti, riti e tabù” parli del cibo come elemento di identità culturale.

Esiste una serie di evidenziatori sociali che testimoniano e rendono immediatamente riconoscibile l'identità e la provenienza di una persona o di un nucleo sociale: l'abbigliamento, la musica, il modo di danzare, il cibo. “Dimmi come mangi e ti dirò chi sei” non è un proverbio banale, ma rispecchia la realtà effettiva. A seconda dei paesi dove ci troviamo, la natura ha dotato gli ambienti e i territori di prodotti diversi e ciascuna cultura ha sviluppato un proprio repertorio gastronomico condiviso laddove ci siano stati degli scambi: ad esempio, pensiamo al Medio Oriente, dove dalla Grecia all'Egitto fino alla Persia si mangiano grosso modo gli stessi cibi. In Giappone, invece, isolato per 300 anni, si è sviluppata una gastronomia identitaria e scarsamente condivisa con i paesi limitrofi. Oltre che da questo fattore geografico, le abitudini alimentari dei popoli sono determinate anche da altri fattori: quelli religiosi, ad esempio, determinanti nello sviluppo di gastronomie completamente diverse a seconda delle norme, dei divieti e dei precetti dominanti nelle loro culture.

Nel Ramadan musulmano, nei ventotto giorni del mese del digiuno è vietato mangiare dall'alba al tramonto: in realtà, lo possiamo considerare il mese della gastronomia, soprattutto dei dolci: il Ramadan si rompe all'imbrunire mangiando un numero dispari di datteri e bevendo un sorso d'acqua. Ciascun paese islamico ha adottato una propria gastronomia del mese del digiuno, dove prevalgono i dolci e i cibi sostanziosi per restituire al corpo tutta quella serie di energie che sono state dissipate durante la giornata. Se fossimo in Marocco, il nostro digiuno si interromperebbe con tre datteri e una ciotola di *Harira*, una zuppa di lenticchie, spezie e succo di limone, seguiti dai dolci di *Shabaqiya*, simili alle cartellate pugliesi. Al mattino, prima di iniziare il digiuno, mangeremmo una serie di *crêpes* farcite con burro e molto miele: è così che si nutre quotidianamente il 90% dei marocchini durante il mese di Ramadan.

Possiamo pensare in questo modo anche al precetto cristiano del digiuno del venerdì?

Il processo di secolarizzazione e di ammodernamento che ha avuto luogo in Occidente e nel mondo cristiano è molto diverso da ciò che accade nei paesi islamici: “Islam” significa sottomissione, e il suo significato indica come la precettistica coranica non sia modificabile, soprattutto nei suoi precetti alimentari. Il Corano è il passato, il presente e il futuro. Noi, invece, abbiamo per necessità e per volontà messo mano e cambiato molte delle cose scritte nei libri sacri, i Vangeli e la Bibbia.

Che significato possiamo attribuire al digiuno?

Nelle diverse religioni, non solo in quelle monoteiste del Mediterraneo, il digiuno ha un senso profondamente spirituale. Indica l'osservanza del volere divino: consiste nell'affermazione dell'esistenza di decisioni che sono state prese al di sopra della volontà umana, alle quali l'uomo deve rigorosamente attenersi come esercizio di fede.

Inoltre, esistono anche motivazioni di natura salutistica: il fatto di digiunare una volta alla settimana può sicuramente essere utile al nostro organismo.

C'è infine un'altra motivazione: quella di far provare al ricco i morsi della fame, di fargli sentire cosa prova il povero quotidianamente quando si trova in grosse difficoltà; si tratta di una sorta di emulazione del reale per chi appartiene alle classi più abbienti e non ha modo di provare la fame.

Tutta la precettistica religiosa agisce in tal senso, pensiamo anche alla tradizione ebraica. L'uomo deve sapere che ci sono dei limiti che non dipendono dalla sua volontà, ai quali si deve attenere.

In una determinata zona, proprio perché si trovavano alcuni ingredienti e non altri, è emersa una gastronomia di un certo tipo. Ci puoi portare degli esempi di meticcio gastronomico, risultanti da incontri tra genti diverse che si portavano appresso i prodotti delle loro terre?

Qualche politico ha utilizzato slogan del tipo "polenta sì e cous-cous no": al di là del loro discutibile significato etico, queste frasi denotano una profonda ignoranza in senso gastronomico: non si può pensare al mais, prodotto consumato dalle civiltà precolombiane già nell'8000 a.C. come ad un prodotto della pianura padana. Chi studia le cucine del mondo sa che ogni cucina contemporanea attuale non è altro che il frutto dello scambio avvenuto tra gli uomini nelle guerre, nel commercio e nei momenti di festa e di piacere. Non esiste un piatto al mondo che si possa definire autoctono e assolutamente tipico e tradizionale di un territorio; se guardassimo alla storia dell'alimentazione umana al contrario, come se avvolgessimo un film ad alta velocità, vedremmo comparire o scomparire alimenti che un tempo non c'erano. Ne rappresenta un esempio banale tutto ciò che è arrivato con la scoperta delle Americhe. Altro esempio concreto: un prodotto padano e assolutamente lombardo come il torrone. Nonostante si dica che sia di origine araba, in realtà viene dalla Cina: originariamente di sesamo, nel mondo arabo era conosciuto col nome di *Jijlanyya*, da *Jijlan*, che significa sesamo; dopo aver dato vita a numerose ricette già nell'Islam, subisce delle modificazioni dopo l'incontro tra cultura araba, ebraica e spagnola in Andalusia. Diventa torrone con l'aggiunta di albume d'uovo, intorno al 1200; il torrone lo mangiano con le noci in Francia, nella regione di Montélimar dove lo chiamano *nougat*, dal latino *nux gatum*, dolce di noci. Noi piemontesi lo facciamo con le nocciole, mentre gli arabi lo fanno con i pistacchi o con le mandorle. In Sardegna si trova il torrone bianco, il torrone morbido di Tonara, simile a quello prodotto a Xixona, in Spagna.

I cibi hanno sempre viaggiato nel tempo. Ci sono due variabili universali, ossia due regole valide da sempre: nei loro spostamenti, i cibi devono seguire il gusto dei popoli che li adottano: ogni popolo ha gusti diversi e introduce piccoli cambiamenti nella ricetta per renderli più appetibili. L'altra regola riguarda la reperibilità della materia prima: per fare il torrone, ad esempio, laddove non ci sono i pistacchi o le mandorle si mettono le noci, piuttosto che le nocciole. L'esempio del Mediterraneo orientale e occidentale è lampante, in tal senso.

È esemplare la storia del caffè, che ho trattato in un lavoro che ho seguito per il National Geographic: ho viaggiato dall'Etiopia alla Turchia per studiare e descrivere lo sviluppo del caffè e tutti i valori simbolici ad esso collegati; il progetto si chiama Coffee Roots ed è stato sponsorizzato da Lavazza http://www.coffeeroots.lavazza.com/CoffeeRoots/index_ita.jsp

Il caffè espresso è oggi uno dei simboli dell'"italianità", insieme al parmigiano e al prosciutto crudo; sicuramente lo si può considerare come il linguaggio universale che il caffè parla nei cinque continenti. È un prodotto altamente globalizzato.

Se noi andassimo a ripercorrere a ritroso il percorso del caffè, facendo attenzione a come si consuma nelle culture dove si è sviluppato, in Africa e poi nel mondo arabo e nell'area turco-balcanica, scopriremmo che oggi il caffè viene preparato con ricette diversissime dalle nostre. È quasi sempre speziato e non è una bevanda veloce, ma è una bevanda da meditazione che accompagna importanti riti: in Etiopia, ad esempio, la cerimonia del caffè, la Bunna, segna un rito che coinvolge le persone del villaggio nei momenti in cui devono prendere decisioni importanti o celebrare gli stadi del ciclo della vita, come nascite, morti, matrimoni e circoncisioni. La cerimonia del caffè è diventata tra i beduini del deserto del Wadi Rum un modo per celebrare la pace tra i clan che si contendono capi di bestiame o il possesso di un'oasi. Dalla Giordania il caffè arriva in Turchia, dove subisce una grande rivoluzione: viene privato delle spezie, mentre ancora oggi, dalla Anatolia fino allo Yemen, si continua a bere sempre speziato. Il caffè diventa un elemento importante nella vita alla corte dei sultani, dove si trasforma anche in un'arte del ricevere che le concubine del sultano dovevano saper proporre ai loro ospiti all'interno dell'harem.

Attraverso questo lungo viaggio, il caffè ha subito tantissime trasformazioni nelle tecniche di preparazione e negli utensili. È arrivato in Italia verso la fine del '600 grazie agli scambi commerciali tra turchi e veneziani: qui abbiamo saputo farlo diventare, prima con la caffettiera napoletana e poi con l'invenzione della macchina per l'espresso, la bevanda che tutti conosciamo. Oggi il caffè espresso viene considerato come una sorta di esperanto, di linguaggio universale parlato in modo uguale in tutto il mondo; esistono invece numerose ricette locali, molti modi diversi di consumarlo, tanti quanti sono i dialetti locali. Nell'epoca della globalizzazione sopravvivono tali usi, assolutamente tipici ed identitari. La Bunna, ad esempio, la cerimonia del caffè etiope, esiste solo nel Corno d'Africa; riti legati al caffè ci sono anche tra i Mourid senegalesi: il caffè Touba è una sorta di vino nero del profeta, di vino da messa, che lo Cheik Amadou Bamba, per esempio, usava per le conversioni.

Il caffè delle origini nasce come vino da messa nell'Islam dove l'alcool era vietato, perché era una sostanza eccitante in grado di mantenere svegli i monaci durante gli esercizi spirituali e di favorire la concentrazione durante la preghiera. Gli stessi Sufi, e tra loro i dervisci, prima di iniziare i loro esercizi bevevano litri e litri di caffè e questo li aiutava a raggiungere l'estasi e la comunicazione con Dio. Ancora oggi, nel mese di Ramadan, è usato per alleviare i morsi della fame. Una semplice bevanda, quindi, a seconda delle epoche storiche e delle culture in cui è collocata, assume valori identitari differenti .