

L'ADI (Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica) è una Società Scientifica fondata nel 1950, raccoglie al suo interno Cultori della Scienza dell' Alimentazione, ed ha una diffusione su tutto il territorio Nazionale con Sezioni Regionali. Per noi la Dieta Mediterranea è fondamentalmente uno strumento di terapia e di prevenzione per tutte le patologie cronico degenerative, uno stile alimentare nel contesto di uno stile di vita, inserito nel concetto più ampio di Mediterraneità. Un neologismo che nasce dalla necessità espressiva di racchiudere in unico termine un' idea complessa, per troppo tempo limitata e penalizzata dalla definizione "dieta mediterranea".

Il 16 novembre 2010 a Nairobi l'Italia incassava da parte dell'UNESCO, anche se in quota parte con Spagna Grecia e Marocco, l'iscrizione della Dieta Mediterranea come patrimonio Culturale e Immateriale dell'Umanità; viene riconosciuto un insieme di competenze, conoscenze, riti, simboli e tradizioni, che vanno dal paesaggio alla tavola. La Dieta Mediterranea diventa molto di più di un semplice elenco di alimenti in quanto si aggiunge il modo di processare, cucinare e consumare l'alimento stesso.

L'impulso al riconoscimento fu dato nel 2007 dalla dichiarazione di Chefchaouen che definiva come emblematiche alcune comunità che hanno mantenuto continuità di tradizioni, nel rispetto per il territorio e la biodiversità, e garantiscono la conservazione e lo sviluppo delle attività tradizionali e dei mestieri collegati. Per l'Italia la dichiarazione fu firmata dal Comune di Pollica che volle estendere questa peculiarità a tutto il Cilento.

Nel concetto di patrimonio, da pater munus, nel contesto dell'immaterialità "munus" riprende il significato iniziale di compito del padre e non di bene del padre, non l'alimento in quanto tale ma risultato di competenze che hanno creato una tipicità nel rispetto del territorio ed implementato la biodiversità.

Il ruolo del padre viene giustamente riconosciuto ma nella Decisione 5 al COM 6.41 del 16 novembre 2010, solo due righe sono dedicate al ruolo della donna.

“ Le donne rivestono un ruolo particolarmente vitale nella trasmissione delle competenze, nonché della conoscenza di rituali, gesti e celebrazioni tradizionali, e nella salvaguardia delle tecniche.”

La parola greca oikonomia non ha lo stesso significato del nostro termine «economia», anche se da questo deriva. Essa significa «gestione della proprietà familiare», appannaggio della donna nel senso più vasto di economia domestica e non solo in senso strettamente economico.

L'Italia, sicuramente più di ogni altro paese del bacino del mediterraneo, è stata terra di emigrazione e di immigrazione, inevitabili sono state le contaminazioni, anche della nostra cucina, che sono state integrate mirabilmente ed arricchite da una cultura e da competenze millenarie.

Perché proporre a patrimonio culturale La Cucina di casa Italiana?

Perché la dieta mediterranea non è la dieta delle comunità che si bagnano in questo mare bensì la dieta delle colline che lo circondano con alimenti comuni dall'arco alpino alle isole, nel rispetto della territorialità e soprattutto nella conservazione della biodiversità.

In queste comunità è stata l'inventiva, la creatività della madre che ha consentito di sfamare la famiglia con piatti nutrizionalmente completi con prodotti a 0 metri e soprattutto a 0 spreco.

La donna ha svolto un ruolo fondamentale nella preparazione dei cibi per il consumo quotidiano e per la conservazione ; economia domestica finalizzata alla sopravvivenza, utilizzo delle materie prime a disposizione, conoscenza del territorio, della stagionalità, della biodiversità, conoscenza delle erbe, edibili, aromatiche o medicinali.

Esempi di inventiva ed economia culinaria accomunano regioni apparentemente diverse :

Un pugno di chicchi di grano, insufficiente o troppo costoso per essere trasformato in farina, trova in comunità distanti tra di loro, geni della cucina che ne fanno un ingrediente base per un piatto addirittura adatto alla festività pasquale unito a quello che la natura dà in quel momento, la ricotta (la cuccia siciliana e la pastiera napoletana).

L'uso delle erbe aromatiche ad insaporire minestre e zuppe, "se non è zuppa è pan bagnato" ma ogni volta con un sapore diverso

Il pane raffermo che diventa elemento base delle polpette, con poca carne, o con formaggio stagionato o con uova, fritte, in brodo o in umido con sugo di pomodoro. Ammorbidito con acqua ed olio, condito con la stagione: pomodori, cetriolo, cipolla, arance in estate, patate lesse, olive nere o verdi, pomodori e melanzane sott'olio in inverno, odori e peperoncino è diventato oggi un antipasto gourmet.

I legumi, diversi per dimensioni, per colori, presenti in tutte le regioni e in tutte le tavole italiane indipendentemente dal ceto. L'immane connubio tra Cereali e Legumi: pasta e ceci, lenticchie, fagioli, piselli, fave, tal quali o in purea o in ammacco, risi e bisi, orgoglio della serenissima. Se c'è del guanciale va bene, ma ci sono sempre le verdure di campo che hanno dato a molti piatti l'identità regionale, per la particolarità degli ortaggi, per la presenza di aromi che molti individuano come esotici ma che tali non sono come lo zafferano.

Che dire di piatti con lo stesso ingrediente: merluzzo essiccato o conservato sotto sale, trasformato con genialità nelle case ed oggi reinterpretato dal ristoratore più o meno stellato assurgere ad identità di un territorio o di una città.

Filetto di baccalà alla romana, Baccalà in zimino tipica ricetta toscana, Baccalà al forno alla calabrese, Baccalà alla bolognese, Stoccafisso in tronchetto ricetta genovese, Stoccafisso alla marchigiana, Baccalà

mantecato, ricetta tipica veneziana, Baccala alla vicentina, Pesce stocco alla messinese.

Cambiano gli abbinamenti, cambiamo i condimenti e gli aromi , cambia il processo e cambia il risultato perché è diverso l'artista che lo ha concepito, Da una lastra di freddo marmo nasce un capolavoro che parla ai 5 sensi.

La capacità di valorizzare la scarsa disponibilità di fonti proteiche pregiate: Poca carne, da tagli non eccelsi, battute a diventare sottilissime e riempite con mollica di pane ed aromi a diventare simbolo di un territorio, straccetti con le patate e l'immancabile pomodorizzazione, con i funghi, con aromi e vino.

Gli ortaggi, tra i più versatili quelli a gemma, cucinati ed impiattati a rappresentare cibi di borghesia abbiente se non addirittura di nobiltà: melanzane, peperoni, zucchine e pomodori ripieni di pane raffermo e formaggio ad imitare la cacciagione: quaglie e beccafichi.

La focaccia interpretata in ogni casa con una ricetta personale, con ingredienti e con forme diverse. Una di queste è diventato il nostro simbolo nel mondo.

Nella realtà attuale con le sue esigenze sociali c'è da fare comunque una considerazione. L'oikos oggi non è più il luogo esclusivo della donna, di necessità virtù, nella gestione familiare deve entrare anche l'uomo e i giovani, lo impongono diversi ritmi di vita e spesso la lontananza dalla famiglia.

Per questo è necessario pur avvicinandosi ad alimenti di nuova gamma, dalla II alla IV, alimenti sottoposti a trattamenti che favoriscono la conservabilità e riducono la deperibilità complessiva, avere delle competenze che permettono di mettere insieme gli ingredienti e magari inventare piatti nuovi.

Bisogna aver acquisito il sapere dei sapori, così anche uno studente fuori sede, solo a cena al suo tavolo scrivania con un uovo al tegamino aromatizzato con una punta di organo, non potrà condividere il cibo ma

potrà condividere una cultura e il modo antico di mangiarlo, la ritualità di spezzettare il pane, intingerlo nel tuorlo, ritrovare in capo al mondo la sua comunità e il senso di appartenenza.

C'è inoltre la grande sfida che oggi deve affrontare il Mediterraneo con l'interdipendenza tra il cibo e la crisi climatica, deve recuperare una partecipazione inclusiva ed estesa, in cui abitudini alimentari sostenibili siano accessibili e comprese da tutti. Soprattutto diventa indispensabile sorreggere chi quotidianamente si spende per la tutela di questo patrimonio alimentare e culturale di un territorio.

Da questi punti di vista La cucina di casa Italia rappresenta:

Uno "stile alimentare" inserito nel concetto più ampio di Mediterraneità, un legame di forte reciprocità tra territorio e cibo, un itinerario in cui i mondi della pesca, dell'agricoltura, dell'allevamento, delle produzioni locali si incontrano con quello della cucina attraverso produzioni di qualità che utilizzano e rielaborano, anche in chiave moderna, prodotti legati ad antiche civiltà e che si basano sui corollari del teorema della Dieta Mediterranea.

La sua iscrizione nella Lista del Patrimonio UNESCO potrebbe dare maggiore visibilità al patrimonio culturale immateriale e promuovere un dialogo interregionale, valorizzare e tutelare le nostre eccellenze alimentari non sufficientemente protetti dai vari marchi di qualità D.O.P, I.G.P. rilasciati dall'Unione Europea.

Dr. Santo Morabito

Presidente Sezione Sicilia Associazione Italiana di Dietetica e
Nutrizione Clinica