metro

Quotidiano

Data 25-05-2017
Pagina 15
Foglio 1

«L'equilibrio di sapori arricchisce le persone»

Elisabetta Moro racconta il suo "Andar per i luoghi della dieta mediterranea"

L'antropologa Elisabetta Moro /METRO

I luoghi della dieta mediterranea
Autore: Elisabetta Moro
Editore: Il Mulino, pp. 160
Costo: 12 euro
Giudizio: ⊕⊕⊕⊕

LIBRI Mangiare non è solo sfamarsi ma gustare un piatto che ci fa vivere un godimento totale. Un piacere creato attraverso mescolanze di ingredienti diversi, incontri, condivisioni. Ne parliamo con **Elisabetta Moro**, antropologa dell'Università Suor Orsola Benincasa di Napoli che ha scritto con l'antropologo **Marino Niola**, "*Andar per i luoghi della dieta mediterranea*" (Il Mulino, p. 160, euro 12), che sarà presentato sabato 27 maggio alla VIII edizione di Dialoghi sull'uomo, festival di antropologia del contemporaneo diretto da **Giulia Cogoli** che si svolgerà dal 26 al 28 maggio, a Pistoia.

Elisabetta Moro, cosa vuol dire provare piacere col cibo?

Vuol dire godere di quel racconto straordinario che è la gastronomia, ovvero la fantasia nel mescolare i cibi nata attraverso gli scambi tra i popoli. L'uomo si evoluto culturalmente per il gusto di assemblare sapori diversi. Sennò avremmo lo stessa alimentazione di sussistenza che hanno gli animali.

Che influenza ha il cibo sulla nostra vita?

Influisce sulla sua parte biologica ma anche su quella emotiva e sentimentale profonda. La dieta mediterranea, di cui noi parliamo nel nostro libro, ci fa stare bene perché è sana ma ci arricchisce anche come persone.

Cosa c'è di così speciale?

Per esempio, la successione di piatti e portate. Nessuno metterebbe il panettone o la pastiera come antipasto. L'applicazione di questi principi di base riguarda un equilibrio di sapori testato nel tempo. Per esempio, per un napoletano è un'eresia preparare un piatto di spaghetti al pomodoro con l'origano o il timo al posto del basilico.

Dal libro emerge che per evolvere dobbiamo includere nuovi sapori.

Sì, certi alimenti li abbiamo talmente incorporati che non ci accorgiamo più che sono stranieri in origine. Il caso più clamoroso è quello del pomodoro che arriva dall'America.

I piatti degli chef sono migliori?

Gli chef sono talenti straordinari ma è più importante la cucina popolare costruita nei secoli dalla collettività. Si tratta di piatti collaudati dalla storia del gusto, fuori dalle mode.

Molte persone fanno diete dove rinunciano a molti alimenti.

Si sta creando una tribalizzazione del cibo. Provano piacere nel togliere cose che temono possano incidere sulla loro salute. Non è un piacere del corpo ma della mente. È come se dicessero: sono contento perché non ho mangiato dei veleni, non sono contento perchè ho mangiato un piatto straordinario. **ANTONELLA FIORI**

Codice abbonamento: 100404

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.