Sapori

Mediterranea, l'unica dieta che merita un Grand Tour

Gli antropologi Elisabetta Moro e Marino Niola illustrano un itinerario dell'Italia delle mille ricette, tra paesaggi, storie, ingredienti e scambi culturali. Non sempre a km 0. ***Seguici anche su Facebook***

di LARA CRINO'

Trecce di mozzarella di bufala, tielle, lutrini alla brace, scapece di pupiddhri, pezzetti al sugo, pasta di mandorla, patate arraganate, baccalà con la ciauredda, pasta alla norma. *Andare per i luoghi della dieta mediterranea*(Il Mulino, pp. 152, euro 12) di Marino Niola ed Elisabetta Moro, antropologi e direttori del MedEatResearch dell'università Suor Orsola Benincasa di Napoli, si può leggere innanzitutto così: come **un gustoso menu che accoglie specialità note in tutto il mondo e piatti semisconosciuti**.

C'è tutta la voluttà dell'elenco, come nella cena di Trimalcione messa in scena da Fellini nel

suo Satyricon, che non a caso è citata nell'incipit, ma non solo. Il libro è un **itinerario che tocca i punti vitali della nostra identità culinaria**, mostrandoci con gusto per il dettaglio e amore per la storia perché l'Italia a tavola è un modello per il mondo intero.

«Abbiamo voluto **raccontare come nasce il concetto di dieta mediterranea**, che oggi diamo per scontato ma che in realtà è stato teorizzato nel Dopoguerra. Lo dobbiamo a due figure straordinarie di scienziati, Ancel e Margaret Keys, che studiarono l'alimentazione del nostro Sud per **capire come mai gli italiani, che mangiavano in maniera più povera degli americani, vivevano di più e non erano affetti da malattie cardiovascolari**».

Ora quella dieta, termine «da riportare al suo significato originario di stile di vita, lontano da ogni medicalizzazione del cibo» è patrimonio dell'Unesco. Mettersi in viaggio per riscoprirla, animati dal principio del piacere e della convivialità, significa **percorrere i vicoli di Napoli, inerpicarsi tra gli strapiombi della Costiera Amalfitana e del Cilento, passando dalle acciughe di Cetara** al limoncello di Sorrento, poi scendere verso la Lucania e il pane antico di Matera, verso il finis terrae del Salento, tra verdure saporite e orecchiette di grano arso, e **arrivare infine alla Sicilia araba dei mercati di Catania e Palermo**, ma anche rendere giustizia a Genova e Venezia, in cui il genio marinaro delle Repubbliche fece affluire le spezie d'Oriente e le piante delle Americhe.

«Rendiamo omaggio alla **triade sacra del Mediterraneo, olio, grano e vino**, ma mostriamo anche come la nostra gastronomia democratica, fatta di **cibi umili che diventano ricchissimi**, sia da sempre **frutto di scambi e mediazioni, al di là della mitologia del chilometro zero**» dicono Niola e Moro.

Il risultato è un volume con cui **immaginare un personale Grand Tour tra osterie, rovine**

archeologiche, antichi conventi. Il libro sarà presentato durante l'incontro Una ricetta per vivere e mangiare assieme in programma sabato 27 maggio in occasione della VIII edizione di Pistoia. Dialoghi sull'uomo, il festival di antropologia del contemporaneo ideato e diretto da Giulia Cogoli che si svolgerà nella città toscana dal 26 al 28 maggio.