

Lando Siliquini

DIETA MEDITERRANEA

il Tempio della Sibilla

Prefazione di Adolfo Leoni



In copertina:

il Tempio metafora della Dieta Mediterranea.

La rappresentazione della Dieta Mediterranea nelle forme del “tempio” è stata proposta dal prof. Flaminio Fidanza (uno dei padri storici della scoperta) per la carica simbolica di miglioramento e innalzamento fisico e spirituale, in sostituzione della tombale emblematicità della famosa “piramide”.

Il Tempio greco romano [qui riportato nell’adattamento divulgativo e a *colori mediterranei*, secondo Lando Siliquini e Alessandra Borroni] è indubbiamente la figurazione più adeguata della *mediterraneità* intesa come *modus vivendi* e rende il senso dell’archetipo sacro, armonico e immutabile della dieta “ideale”.



QUADERNI DEL CONSIGLIO REGIONALE DELLE MARCHE

L'Italia sta tornando protagonista della scena mondiale sul tema della alimentazione.

EXPO 2015 Nutrire il pianeta / Energia per la vita sarà il più importante evento internazionale di questa prima parte del XXI secolo. Sempre in Italia si è tenuta nel novembre scorso la seconda Conferenza Internazionale sulla Nutrizione, promossa dalla FAO e dall'OMS. A Bologna è stata aperta la prima edizione delle *Giornate della Dieta Mediterranea Patrimonio dell'UNESCO* e da lì è stata lanciata la proposta della *Giornata Mondiale della Dieta Mediterranea*. Dal 2016 è previsto l'*EXPO Mondiale della Dieta Mediterranea* con successiva cadenza biennale.

In questa centralità tutta italiana, la nostra Regione, terra madre della Dieta Mediterranea, ha le carte in regola per giocare un ruolo di primissimo piano grazie alla storia, agli studi scientifici e ai primati di salubrità, salute e longevità.

Il libro di Lando Siliquini lo dimostra, mettendo in luce un itinerario di civiltà lungo il filo conduttore della Mediterraneanità, quale stile alimentare e di vita delle vallate marchigiane che – attestato storicamente senza pause – parte dalla cultura picena, si inoltra nella storia di Roma, attraversa il Medioevo con il monachesimo occidentale e si mantiene ininterrottamente in evidenza nell'era moderna, fino alla apoteosi della validazione scientifica avviata dal *Seven Countries Study* e portata a compimento dal *FINE Study* e dal progetto *HALE*.

Queste sono infatti le indagini che, inquadrando costantemente la popolazione campione di Montegiorgio e alternamente quella di altre località sparse in tre continenti, hanno indicato il valore assoluto della Dieta Mediterranea e indotto il riconoscimento UNESCO quale “bene culturale immateriale dell’Umanità”.

Dati medico scientifici, storici e antropologici si accavallano e si intrecciano grazie ai felici collegamenti che Siliquini ha potuto fare da medico igienista e da indagatore della cultura popolare, spalancando la nitida prospettiva della più antica e più vitale delle tradizioni dell’Uomo come volano di salute, di cultura, di turismo e di economia per la Terra di Marca.

Per tutte queste ragioni abbiamo accolto con favore la proposta di pubblicare nella nostra collana editoriale “I Quaderni del Consiglio” questo importante lavoro.

Vittoriano Solazzi

Presidente Assemblée Legislativa delle Marche

DIETA MEDITERRANEA
il Tempio della Sibilla

Lando Siliquini

Si ringrazia l'ing. Amedeo Grilli e la Redazione de *Il Gusto... della vita* per avere autorizzato la riproduzione degli articoli *Pane nostrum: il pane sciapo e Osservando le opere d'arte scopriamo le nostre tipicità*.

DIETA MEDITERRANEA
il Tempio della Sibilla

Autore: Lando Siliquini
e-mail: landosi@tin.it

Prefazione: Adolfo Leoni
e-mail: adolfo.leoni1953@libero.it
www.adolfoleoni.wordpress.com

INDICE

PREFAZIONE <i>di Adolfo Leoni</i>	11
IL MANIFESTO <i>di Adolfo Leoni</i>	17
PROFANUM.....	19
LA DIETA MEDITERRANEA.....	21
LE TAVOLE DI GUBBIO.....	29
LA DIETA NATURALE.....	37
I PADRI DELLA DIETOLOGIA ITALIANA.....	47
LA CUCINA MONASTICA.....	57
LE VALLI DEGLI ORTI.....	59
TARTUFI. I DIAMANTI DEI SIBILLINI.....	63
IL MIELE.....	71
PANE NOSTRUM: IL PANE SCIAPO <i>di Amedeo Grilli</i>	73
OSSERVANDO LE OPERE D'ARTE <i>di Amedeo Grilli</i>	77
LA DAMA DELLE ACQUE.....	81
APPENDICE	
ALIMENTAZIONE MEDITERRANEA E PREVENZIONE.....	85
SOSTANZE NATURALI NOCIVE DEGLI ALIMENTI.....	103
PIRAMIDE ALIMENTARE MEDITERRANEA.....	109
BIBLIOGRAFIA.....	111

PREFAZIONE

Lando Siliquini potrebbe essere il nuovo “santo petroliere”. Non perché abbia scoperto l’oro nero sui Monti Azzurri. Neppure perché manovri una trivella. Il suo “oro nero”, il nostro “oro nero”, è di ben altra specie. Ha a che fare con il cibo, prima ancora con la produzione agricola, prima ancora con la difesa della terra, prima ancora con un modo di vita che è cultura tradizionale slanciata sul futuro attraversante il presente. Con la nostra storia e la nostra contemporaneità, insomma. Con il nostro paesaggio e panorama. Con le generazioni che furono e che sono. E che saranno. Generazione su generazione.

Si chiama Dieta mediterranea, Dieta della Sibilla, scrive l’autore. È la nostra, di queste terre, di queste genti, di un certo modo di vivere e intendere le cose, le persone, l’agricoltura, i borghi. Era il nostro cibo quotidiano sino a 50 anni fa, erano i prodotti della nostra agricoltura. Prima di tutto era lo stile di vita giunto sino a noi.

Li stiamo dimenticando, e proprio noi che vi eravamo immersi. Ne intuirono la portata (che successivamente dimostrarono con una indagine complessa e raffinata) il nostro grande scienziato Flaminio Fidanza (originario di Magliano di Tenna) e il maestro Ancel Keys con il forte contributo delle rispettive Consorti; e non fu cosa pacifica, proprio in quegli anni cinquanta e sessanta dell’altro secolo in cui la ricca alimentazione “americana” veniva acclamata, indistintamente, come una panacea... prima di rivelarsi un vaso di Pandora.

E fu lo Studio delle Sette Nazioni (il Seven Countries Study)..

Uno studio che vide Fianza appassionato animatore e motore dell'iniziativa, e che fu "uno dei più importanti studi ecologici - scriverà più tardi il Professore - in quanto è stato il primo a dimostrare in popolazioni molto differenti una significativa relazione tra le abitudini alimentari e la rispettiva incidenza e mortalità per cardiopatia coronarica".

Attivo, vivace, arguto. Flaminio Fianza ha lavorato sino al giorno della sua scomparsa per contribuire, nel suo campo, alla crescita dell'Italia. Ha trasferito nei suoi studenti e in quelli formati sui suoi libri un patrimonio di conoscenze e di intuizioni, ha segnato un cammino che oggi Siliquini riprende e continua con il suo libro.

Quella dieta, ancora oggi la stanno studiando gli Americani, per rispondere ai gravi problemi di obesità. Ne discutono alla FAO, per risolvere magari un segmento di fame nel mondo. Se n'è accorto l'UNESCO, che l'ha dichiarata bene immateriale dell'umanità. Sarà il tema conduttore di EXPO 2015.

"Oro nero", patrimonio prezioso, allora per la Terra di Marca. E "santo petroliere" Lando Siliquini, tra l'altro medico, umanista, storico, che vi rimugina sopra, scava, riporta in superficie un modo tradizionale di vivere, produrre e alimentarsi. Ne scrive. Ed è come se dicesse: state attenti, abbiamo una ricchezza da proporre, riguarda la salute e la possibilità di vivere meglio se solo seguissimo alcuni accorgimenti che ci appartengono da sempre! Dai Piceni e forse anche da prima. Sino ai nostri nonni!

Sta qui l'importanza del lavoro attuale di Siliquini: aver detto, e dimostrato, che vale la pena immischiarsi con la Dieta mediterranea, metterci le mani, riproporla, in un quadro più ampio, che abbraccia agricoltori, ristoratori, medici, insegnanti, operatori turistici, istituzioni, famiglie. Una comunità, insomma.

“Le cose ben fatte fatele sapere perché servono a tutti”. Lo disse anni fa il prof. Paolo Preti, docente alla Bocconi, intervenendo ad un convegno nelle Marche. Parlava di economia. Ma la massima vale in ogni ambito.

Dieta mediterranea ovvero un propulsore. Un’identità. Un marchio, un brand, per dirla in modi raffinati. Un’occasione di svolta anche turistica. Non vorrei usare una parola grossa come svolta di civiltà, ma lì vicino. Perché dietro alla nostra Dieta c’era un modo particolare di intendere la vita, perché ha il sapore delle nostre contrade, della laboriosità della gente, dell’incanto dei nostri monti e dei nostri borghi.

La Dieta mediterranea nasce in questa terra così ben descritta da Margareth Collier, inglese, giunta nel Fermano circa un secolo e mezzo fa dopo il matrimonio con l’ufficiale dell’esercito Arturo Galletti. Affacciandosi ad una finestra della sua villa su un cucuzzolo della campagna di Torre San Patrizio, scriveva: “Tra l’Adriatico e la catena appenninica dei Sibillini giace una campagna fertile e ondulata, ricca di cereali, di vino e d’olio. Campi pezzati di grano, di granturco, di trifoglio rosso, di lino azzurro, di legumi ricoprono le valli e i pendii delle colline. Aceri e pioppi, inghirlandati di viti, s’innalzano dai campi di grano. Ulivi e gelsi abbondano. Le acacie orlano le strade, e qua e là gruppi di querce e di olmi fanno rimpiangere al viaggiatore che non ne siano stati risparmiati di più in quella che una volta era una contrada con boschi bellissimi. Coppie di enormi buoi tirano gli aratri e i carri dipinti. Gli Appennini incappucciati di neve chiudono ad ovest l’orizzonte, e la distanza rende incantevole la vista del mare, intravisto tra le curve delle colline, punteggiato dai colori vivaci delle vele delle barche da pesca. Strane minuscole città circondate da massicce mura di difesa stanno appollaiate sulla cima di ogni collina”.

Nel suo libro Siliquini è come se dicesse: cambiamo stile, torniamo alle radici, a quello che c'appartiene e ci contraddistingue.

C'entra, allora, anche quanto ha scritto nel 2012 il *Wall Street Journal*. Il quotidiano statunitense affermava che l'Italia poteva superare la crisi ritrovando la sua storia, specie quella rinascimentale, quella delle piccole patrie, delle città stato.

Nello stesso anno, Salvatore Settis, archeologo-docente-scrittore, rilanciava da Moresco la necessità della tutela del paesaggio e la difesa dei borghi. E Vittorio Sgarbi ribadiva da Penna San Giovanni (e nei giorni scorsi da Porto San Giorgio e Montegiorgio) la necessità di difendere la Terra di Marca perché ricca di cultura e di bontà. Il cibo non è distante da tutto ciò, ne è invece una componente essenziale.

Cogliamo un altro aspetto ancora. Qualche tempo fa, a distanza di pochi giorni, prima il Tg5 poi il Tg1 hanno parlato dei "piatti della nonna". Non solo, anche quotidiani e periodici nazionali sono intervenuti sullo stesso argomento lanciando un "Allarme a tavola". Lo ha fatto per prima la rivista *Le vie del Gusto*. Questo il concetto: otto italiani su dieci temono che "la sapienza culinaria della nonna" venga cancellata completamente.

«Se ci fosse un Wwf della gastronomia», scriveva un altro giornale, «il panda sarebbe lei, una bella signora con le rughe, il grembiule a fiori e il mestolo di legno in mano». La nonna, insomma, quella brava massaia di cui noi, ormai con i capelli bianchi, ricordiamo ancora i gustosi "menù", le ricette "povere", la capacità di valorizzare ogni ingrediente e di non sprecare nulla. Ma i giovani?

Occorre che i ristoranti (e/o le locande e/o le trattorie e/o le osterie) siano propensi a sposare e proporre il menù nostrano, quello derivato dalla Dieta mediterranea. E occorre

che qualcuno a casa, qualcuno di più “moderno”, torni a riproporre un pasto tradizionale. Eppure non basterà ancora. Perché manca l’ultimo e forse più significativo elemento: la Festa. C’è anche questo nell’orizzonte della Dieta. La Festa, con il suo significato più profondo, e la logica di superare il concetto del “produci, consuma e crepa”, per dirla con le parole di una canzone di Giovanni Lindo Ferretti.

Sempre nel 2012, in un’indagine nazionale, la metà degli intervistati raccontava “che una volta i pranzi e cene coi parenti erano un’abitudine, per un terzo un appuntamento fisso ogni domenica; oggi, quella stessa metà per ritrovarsi al massimo va al ristorante. Ma non è la stessa cosa...”.

La festa dunque che va riscoperta, con quel gusto di ritrovarsi, di sedere a tavola insieme, di alzare i calici e brindare alla speranza, di rendere “sacro” un momento di tempo inserito nel tempo, di dargli spessore. Di mangiare i frutti di stagione (da cui frugale) della terra, di rendere “piatto” anche il prodotto più semplice. Di ascoltare le campane, che rintoccano il ripetersi delle ore, del tempo che “torna”, e le bande di paese, che fanno di gaiezza. Il vino, che scorre generoso, e la birra, altrettanto. Santificare un giorno - quello di festa - e tornare poi, rigenerati, al lavoro.

Un po’ come gli Hobbit di Tolkien, di cui Cesare Catà, un altro scrittore della nostra terra, parla come di creature legate ai ritmi della natura, amanti del bere, del mangiare, del fare all’amore; creature non sofisticate ma schiette, leali, legate alla Contea e tutto ciò che vi cresce.

Allora, da questo libro che riscopre i giacimenti nascosti del nostro “oro nero”, parte l’idea di una serie di azioni da intraprendere e di un manifesto da proporre.

La prima azione riguarda le strategie tese a far recuperare l’Indice di Adeguatezza Mediterranea nello stile alimentare del nostro territorio.

Questo vuol dire interventi di conoscenza e approfondimento nelle scuole di ogni ordine e grado; l'avvio di corsi per operatori sanitari, tecnici ospedalieri, e poi ristoratori, cuochi, produttori agroalimentari; la riscoperta e valorizzazione di eventi capaci di recuperare le tradizioni locali della Dieta mediterranea; la diffusione d'informazione sui media classici e sui social network; il lancio degli orti della salute che stavano particolarmente a cuore al prof. Flaminio Fidanza; interventi infine sulla ristorazione collettiva.

La seconda azione dovrebbe invece vertere su programmi specificamente finalizzati a promuovere la Dieta mediterranea come referenza della Terra di Marca, come suo traino. È per questo fine che a Montegiorgio, patria incontestabile della Dieta mediterranea, è nato con un atto ufficiale del Comune il Laboratorio Piceno della Dieta mediterranea. Ma pensiamo anche a un Museo della Dieta mediterranea; alla valorizzazione della cultura antropologica picena; all'inquadramento delle "sagre" nella cornice della Dieta mediterranea; alla sensibilizzazione di operatori economici e politici; a una forte campagna di pubblicità; a una convegnistica adeguata; a ricerche e studi storici; alla riscoperta della cucina monastica; al recupero delle pratiche agronomiche; alla realizzazione di un Centro contro l'Obesità in accordo e collaborazione con l'ASUR e le Università marchigiane. Un grande lavoro che parte dall'"oro nero" e che, con questo libro, inizia a riemergere.

Alcune cose sono già nate e operano da un anno circa: il Laboratorio, come dicevamo, gli incontri nelle scuole, quelli con le associazioni, la stesura di un primo menù della Dieta, la Prima Fiera delle Qualità con 35 piccoli/grandi produttori della Terra di Marca. C'è tanto da fare. Nulla da inventare, ma tutto da riproporre con formule nuove.

Adolfo Leoni



IL MANIFESTO

- 1) Mi impegno a difendere la nostra campagna, e ad incrementare le colture legate alla Dieta mediterranea;
- 2) Mi impegno a realizzare un menù turistico che presenti le specificità della Dieta;
- 3) Mi impegno a coinvolgere e valorizzare i vecchi depositari di ricette tradizionali;
- 4) Mi impegno a fare dell'Accoglienza e dell'Ospitalità non una tecnica ma un moto del cuore;
- 5) Mi impegno a ricercare i prodotti della nostra terra e valorizzarli attraverso le Denominazioni Comunali;
- 6) Mi impegno a creare filiere cortissime e occasioni particolari dove gli agricoltori e i piccoli produttori agroalimentari abbiano la possibilità di presentare e vendere i loro prodotti;
- 7) Mi impegno per la salvaguardia dei nostri Borghi. Luoghi dove è ancora possibile condurre una Buona Vita;
- 8) Mi impegno a sostenere quelle associazioni che riscoprono gli Antichi Sentieri e i Nuovi Cammini;
- 9) Mi impegno perché torni il senso vero della Festa come componente del sentire comunitario;
- 10) Mi impegno perché la nostra e le future generazioni non abbiano più da violentare la nostra Terra di Marca.

Adolfo Leoni



PROFANUM

Per Dieta Mediterranea non si intende semplicemente una cucina o un modo di mangiare, bensì uno stile alimentare e di vita, un patrimonio scientifico e culturale, un contesto socio ambientale, un ecosistema. Anzi l'Ecosistema. Vedremo perché.

Una maniera alternativa di esprimere l'organica complessità sottesa a questa locuzione è chiamarla Mediterraneità.

Il mare che ha catalizzato la civiltà umana - e che non a caso era chiamato *mare nostrum* - esplicita il primato tutto italico.

L'*umbilicus* della Penisola, come il *mundus* dei primi Latini, è il suo tempio - inteso come luogo fisico e mentale, punto di congiunzione della terra e del cielo, del tempo e dello spazio, altare delle idee, scrigno delle conoscenze, scaturigine di salute e di purificazione - custodito dalla Vergara Sibilla.

LA DIETA MEDITERRANEA

La Dieta Mediterranea è stata sancita dall'UNESCO come “patrimonio culturale dell'umanità”¹, definita dal Senato americano “il miglior modo di mangiare” e adottata dal mondo scientifico quale standard di riferimento della alimentazione equilibrata, sostenibile e raccomandabile.

Meno noto è il ruolo principe avuto dalle vallate dei Sibillini nella attuale validazione scientifica e in passato nella nascita e trasmissione di questo patrimonio antropologico.

La Dieta Mediterranea è stata scoperta e valorizzata dal fisiologo americano Ancel Keys², che aveva visitato l'Italia nel periodo bellico, e dal famoso nutrizionista italiano Flaminio Fidanza, i quali, dopo aver condotto insieme delle ricerche negli anni cinquanta, oltre mezzo secolo fa avviarono il Seven Countries Study in sette nazioni di tre continenti [Finlandia, Olanda, Grecia, Italia, Jugoslavia, Giappone, Stati Uniti] - coinvolgendo, per l'Italia, Montegiorgio ovvero la media vallata del Tenna (insieme a Crevalcore)³ - fino a provare la indiscutibile superiorità di tale stile alimentare e di vita ai fini della salute e della longevità.

Lo studio internazionale - che sta rivoluzionando l'approccio dell'Umanità ai problemi alimentari, sanitari, socioeconomici ed ecologici - è confluito successivamente nel FINE Study, quindi nel progetto HALE, fino a raggiungere i tempi attuali; avvalendosi costantemente dei dati rilevati in terra marchigiana nella popolazione di Montegiorgio (a differenza dell'avvicendamento o scomparsa delle altre località campione).⁴

In effetti, per “dieta mediterranea” si intende un modello

comportamentale che è salute, tradizione, cultura, piacere, socializzazione, equilibrio, ovvero un insieme di abitudini alimentari, unite a uno stile di vita attivo, che caratterizzavano soprattutto gli ambienti rurali dei Paesi che si affacciano sul Mediterraneo, in particolare l'Italia. Un tesoro del quale i paesi del Piceno sono straordinari depositari, anche per la preziosa salubrità ambientale che essi offrono.

Sinteticamente può essere definita come una cucina prevalentemente “vegetariana”, “biologica”, “biodiversificata”, basata su prodotti locali, stagionali, freschi o conservati in maniera naturale, plurifrazionata e caloricamente proporzionata alle esigenze del giorno, resa appetibile da un'arte culinaria plurisecolare che ha fatto di necessità virtù, gustata con meritata lentezza e senza fanatismi; dove giocano un ruolo fondamentale l'attività fisica e il riposo adeguato, la combinazione dei cibi, un parsimonioso uso del sale, l'atteggiamento equilibrato verso il cibo, l'abbondante esposizione solare, le acque di sorgente, l'assenza di inquinamento⁵, l'ossigenazione ottimale.

Dal punto di vista medico, una dieta di tal fatta previene l'ipertensione, il diabete, la gotta, le dislipidemie, le malattie cardio e cerebro-vascolari, l'obesità, le malattie epatiche, biliari, urologiche e genitali, i disturbi digestivi, le allergie alimentari, le malattie infettive e addirittura alcuni tumori; giova alla pelle, al sangue, alle vene, ai capillari, alla retina, alle terminazioni nervose, alle ossa, alle articolazioni, ai muscoli, all'apparato respiratorio; è utilizzabile nelle diete dimagranti, nelle attività sportive, in gravidanza e come prevenzione secondaria nel corso delle malattie conclamate. Vari studi hanno attribuito a questa un effetto antidepressivo e altri ne hanno evidenziato una azione preventiva nei confronti della malattia di Alzheimer e del morbo di Parkinson. Favorisce lo sviluppo e allunga la sopravvivenza⁶.

Dopo il Seven Countries Study, tutti questi aspetti sono stati dimostrati da centinaia di studi che hanno coinvolto milioni di persone in tutto il mondo.

Per la cronaca, Ancel Keys è vissuto fino a 100 anni e Flaminio Fidanza, oriundo di Magliano di Tenna, acclamato Presidente onorario dell'Istituto Nazionale per la Dieta Mediterranea, è scomparso nel marzo 2012 a 93 anni.

Sotto il profilo alimentare essa viene classicamente rappresentata con la “piramide”, vale a dire lo schema figurato delle categorie alimentari (praticamente tutte!) secondo la frequenza di introduzione (che è la vera dirimente), dove: l'ampia base indica l'uso quotidiano di cereali specie integrali, verdure, frutta fresca, condimenti variegati, dolcificanti grezzi e grassi vegetali dell'olio di oliva e dei frutti oleosi a guscio (noci, mandorle, nocciole), con un consumo appropriato del vino oltre all'abbondante introduzione di acqua e tisane; la parte soprastante quello alternato nella settimana di legumi, latticini, uova, carni bianche, pesce e più sporadico delle carni rosse; fino all'apice che simboleggia il ridotto utilizzo degli zuccheri semplici, del sale, dei cereali troppo raffinati, dei conservanti o additivi o surroganti di sintesi, delle margarine, del burro, dei grassi animali solidi (il grasso di maiale è il più salutare per il maggior contenuto di grassi insaturi e l'assenza di grassi trans, segnalati dalla facile fusibilità). Il tutto fondato su un peculiare contesto socio antropologico e ambientale. Il “tempio” è l'altra raffigurazione, proposta da Fidanza, che meglio rappresenta l'armonica ed esaltante struttura derivata dal dinamico rapporto tra la civiltà umana e l'ambiente.

L'effetto immediato è quello di apportare quantità adeguate di fibre, grassi insaturi, minerali, vitamine, antiossidanti, probiotici, antisettici, micronutrienti vari, liquidi e dosi proporzionali di tutte le componenti nutritive (grazie

anche alla maggiore biodisponibilità delle sostanze quando si trovano allo stato naturale); stimolare il senso di sazietà; prevenire l'introduzione di tossine; attivare il metabolismo, la termogenesi e la depurazione; incrementare il calcio e la vitamina B12 nel sangue, la flora intestinale e le funzioni ormonali; migliorare l'elasticità vascolare; fronteggiare i microrganismi patogeni; ridurre il sovraccarico calorico, il ristagno fecale, lo stress insulinico, gli effetti iperlipemizzanti, l'aggregazione piastrinica, le sostanze flogogene, l'uricemia, la fosforemia, le scorie azotate e la ritenzione idrica - che a lungo termine, grazie anche alla contestualizzazione culturale e ambientale, si traduce nei benefici *quoad vitam ac valetudinem* ufficializzati dagli studi.

Le recenti raccomandazioni hanno di fatto ulteriormente sottolineato la salubrità di questa tradizione alimentare, spingendo verso i cereali integrali, l'olio d'oliva, le erbe aromatiche, il frazionamento dei pasti, la corretta idratazione, l'attività fisica.

Oltre a quello nutrizionale, un aspetto tutt'altro che trascurabile è la convenienza economica sia per il privato che per la società. In realtà è poco percepito, nonostante l'importanza, che la dieta mediterranea fa bene non solo direttamente alla salute dell'uomo ma anche alla conservazione delle risorse terrestri e quindi al risparmio economico e alla vivibilità dell'ambiente. Gli studi partiti dall'olandese premio Nobel Paul Crutzen e portati avanti dalla FAO nel report *Livestock's Long Shadow* fino alla elaborazione della doppia piramide del Barilla Center for Food and Nutrition hanno dimostrato che la piramide alimentare ha un peso inversamente proporzionale sull'ambiente, nel senso che i cibi da consumarsi in maggiore quantità sono quelli che (tenendo presente l'intera filiera, dalla produzione al consumo allo smaltimento) producono meno gas serra, uno sfruttamento inferiore del suolo, un

minore spreco di acqua, un ridotto uso di pesticidi, un risparmio energetico, dunque un costo più modesto, soprattutto se prodotti localmente. Favoriscono inoltre la biodiversità. Se ci si rendesse conto che un terzo della emissione dei gas serra è dovuto al settore alimentare, che la dieta italiana immette mediamente meno della metà della CO2 rispetto a quella americana, che se quest'ultima fosse adottata dalla intera popolazione mondiale sarebbe richiesto il doppio delle risorse che la Terra possiede, si comincerebbe ad avere una mezza idea di quanto la sostenibilità ambientale dell'alimentazione sia argomento tutt'altro che marginale nel contesto dell'equilibrio del pianeta e della sopravvivenza dei popoli⁷.

Sorgono a questo punto delle considerazioni.

A ben vedere, Montegiorgio ha svolto un ruolo cardine, ancor più rilevante di quanto sembri, nella scoperta della dieta mediterranea. Infatti, a parte il legame diretto con il professor Fidanza, da tutta la vicenda emerge che: le località di Finlandia, Olanda, Stati Uniti e Serbia sono risultate condurre una dieta meno salutare; delle nazioni più virtuose (Grecia, Italia, Croazia, Giappone) la nostra è quella dove è nato lo studio e dove fiorisce la cucina più apprezzata al mondo; delle regioni, Campania, Calabria, Emilia e Marche, dove sono stati condotti gli studi italiani, quest'ultima conserva il primato della longevità (attiva!)⁸ e della salubrità ambientale e tra le rispettive coorti è stata solo quella di Montegiorgio a comprovare *sperimentalmente* l'eccellenza italica⁹.

Questo significa che la Dieta Mediterranea - ovvero il regime alimentare e di vita sancito ufficialmente a livello mondiale come il più naturale, completo, salutare, gradevole ed economico tra quelli storicamente creati, sperimentati e adottati dall'umanità - è stata scoperta e identificata pienamente e primieramente con la cultura culinaria, lo stile di vita e la salubrità ambientale delle vallate che scendono dai Sibillini.

1 DECISION 5.COM 6,41 dell'UNESCO.

2 Ancel Keys ha vissuto per oltre 20 anni a Pioppi in comune di Pollica (Salerno) nel Cilento. Per questa ragione e per due rilievi effettuati su 49 famiglie nel 1967 e nel 1999, il comune campano rivendica la paternità della Dieta Mediterranea.

3 Flaminio Fidanza avviò nel 1952 una indagine a Napoli in collaborazione con Ancel Keys, dimostrando che la colesterolemia era influenzata dalla assunzione alimentare di acidi grassi saturi. A quel punto furono giudicati opportuni studi prospettici su gruppi di persone con differenti abitudini alimentari e diversa prevalenza di malattie cardiovascolari. Nel 1957 fu allora avviato uno studio pilota a Nicotera da parte di Flaminio Fidanza e Adolfo Del Vecchio, con il coinvolgimento di un nutrito gruppo di scienziati italiani e stranieri. Nel 1958 sempre Fidanza pianificò un altro studio pilota, con la collaborazione del Centro per le Malattie Cardiovascolari di Ancona, in un gruppo di abitanti di Montegiorgio riscuotendo una altissima percentuale di partecipazione. Nel 1959, diventato operativo lo Studio delle Sette Nazioni lanciato da Ancel Keys e collaboratori, fu creato in Italia un comitato di supervisione composto da Fidanza, Poppi e Puddu, i quali scelsero le aree rurali italiane in rappresentanza del sud, del centro e del nord. Nella individuazione di Montegiorgio giocò certamente un ruolo il legame affettivo di Fidanza, ma furono determinanti l'eccezionale partecipazione fornita nel precedente studio pilota nonché la obiettiva rappresentatività di un paese che presenta caratteristiche di centralità idrogeografica e di equidistanza e collegamento viario e culturale tra mare e montagna. Per il nord fu incluso il paese di Crevalcore (non potendo essere trascurate le tradizioni culinarie dell'Emilia). Andando a ben vedere, la cosa piuttosto curiosa fu invece che nel Seven Countries Study fu cancellato lo studio pianificato a Nicotera! La clamorosa esclusione, oggi poco ricordata, fu dettata dalle difficoltà logistiche e giustificata con la ristrettezza dei fondi e la comparabilità delle osservazioni, tratte dalla indagine del 1957, con i risultati di Creta. La cittadina calabrese si è poi rifatta aggiudicandosi la Dieta Mediterranea di Riferimento e lanciando una serie incredibile di iniziative. Tornando a Montegiorgio, sempre nella pubblicazione di Alessandro Menotti sui risultati del Seven Countries Study, leggiamo che il Comitato vi si installò con grande soddisfazione grazie alla disponibilità dell'Amministrazione e alla possibilità di alloggiare in hotel facilmente raggiungibile a Fermo e di mangiare pesce eccellente a Porto San Giorgio! Furono invitati 726 soggetti di età compresa tra 40 e 59 anni, i quali offrirono una partecipazione al 99%. [Il numero complessivo delle persone monitorate nell'intero Studio delle Sette Nazioni fu superiore a 12.000]. La professoressa Adalberto Alberti Fidanza coordinava il gruppo addetto al rilievo dei consumi alimentari. Furono successivamente monitorati glicemia, colesterolo, emoglobina, traccati elettrocardiografici e mortalità. Un controllo fu effettuato nel 1965 e un altro nel 1970. Anche in quelle occasioni Montegiorgio colpì per l'altissima partecipazione (93%). Seguirono i controlli del 1980, del 1985 e del 1991, nei quali oltre agli incidenti coronarici e cerebrovascolari furono rilevati l'autosufficienza, lo stato mentale e le condizioni fisiche. I risultati del Seven Countries Study in capo a 31 anni di osservazioni collocarono ufficialmente solo Montegiorgio tra i paesi italiani - visti i peggiori risultati di Crevalcore e di fatto l'assenza di Nicotera che fu presa in considerazione solo per analogia con Creta, grazie allo studio pilota condottovi nel 1957 da Fidanza, e per un altro studio limitato negli anni sessanta - nel ristretto gruppo delle località a regime alimentare e comportamentale più salutare. Lo stesso Flaminio Fidanza e il collaboratore Alessandro Menotti concludevano che si è trattato della prima e più lunga indagine condotta su campioni di popolazione italiana riguardante il rapporto tra alimentazione e salute, con studio di prevalenza, incidenza e mortalità da malattie cardiovascolari e da malattie cerebro vascolari e che in tal senso sono stati per diversi anni gli unici studi disponibili e validi in Italia; che gli schemi impostati nelle coorti italiane di Montegiorgio e Crevalcore hanno costituito il modello per le variazioni dei rilevamenti nelle altre nazioni; che i rilevamenti sul modo di mangiare e vivere in queste località hanno contribuito in larga parte alla definizione della cosiddetta Dieta Mediterranea, all'utilizzo di schemi alimentari (in luogo della analisi dei singoli alimenti o nutrienti) e allo studio della relazione di questi con le diverse cause di morte.

4 Il Seven Countries Study è stato il primo e più grande studio per indagare stili alimentari e di vita insieme ad altri fattori di rischio per le malattie cardiovascolari in paesi e culture differenti e per un esteso periodo di tempo. In una tale indagine “globale” - tanto da interessare sette nazioni in tre continenti - Montegiorgio ha ufficialmente rappresentato la Dieta Mediterranea insieme a Creta, Corfù e la costa dalmata. Questo modus vivendi è stato confrontato con quello delle altre nazioni e Montegiorgio è diventata la località di riferimento italiana e mondiale nel lancio della Dieta Mediterranea. Infatti, il Seven Countries Study partito nel 1958 si è trasformato dal 1984 nel FINE Study per le sole coorti italiane di Montegiorgio e Crevalcore e per quelle finlandesi e olandesi; dove l’indagine cardiovascolare è stata estesa alla valutazione dei rischi comportamentali, fisici, mentali e sociali degli anziani provenienti dal Seven Countries Study. Nel 2001 è poi partito il Progetto HALE, finanziato dalla Unione Europea, prendendo in considerazione e combinando i dati del Seven Countries Study, del FINE Study e di uno Studio SENECA, sui determinanti dell’invecchiamento sano in un totale di 13 nazioni europee (Italia, Finlandia, Olanda, Belgio, Francia, Danimarca, Grecia, Ungheria, Serbia, Polonia, Svizzera, Spagna, Portogallo). I database creati dal Team succeduto a Keys e Fidanza contengono i dati dei fattori di rischio cardiovascolare raccolti nella fase di partenza e successivamente ogni 5 anni, fino a 40 anni di follow up, solo per i cinque paesi partecipanti al FINE Study, e con una cadenza assai meno serrata per la Serbia e Creta. Cosicché anche in queste tabelle spicca la centralità avuta da Montegiorgio. Nel 2006 si è poi costituito un gruppo di coordinamento per continuare le analisi del Seven Countries Study, compresi i dati della mortalità a 50 anni dall’inizio. Di fatto, la elaborazione statistica del Seven Countries Study è tuttora in corso! In sintesi, le nostre vallate sono state protagoniste assolute di quella che può essere considerata la più grande scoperta in campo biomedico nell’ultimo sessantennio sia in termini scientifici sia per le conseguenze sociali, ambientali, economiche, turistiche, culturali e sanitarie. Un ruolo che nasce indirettamente con l’opera avviata nel 1952 dal professor Flaminio Fidanza (oriundo di Magliano di Tenna), insieme al maestro Ancel Keys, e si consolida con l’inserimento di Montegiorgio nello Studio Pilota del 1958, nel Seven Countries Study dal 1960, nel FINE Study dal 1984, nel Progetto HALE dal 2001 e nelle osservazioni statistiche protrattesi fino al 2014, quale unica località, scelta fin dall’inizio in rappresentanza della Dieta Mediterranea, presente in tutto l’arco della indagine primigenia e decisiva nella dimostrazione dei benefici su ogni fronte del lifestyle che si sta imponendo in tutto il mondo. Sessantadue anni di risalto della nostra Terra di Marca sulla scena mondiale, che scaturiscono da una storia di civiltà plurimillenaria, sono stati spesso colpevolmente dimenticati. Ma nessuno può cancellare il fatto che il Professor Fidanza e i 726 Cittadini di Montegiorgio, forti delle nostre tradizioni, hanno indotto una vera e propria volta di civiltà!

5 La IARC di Lione, l’Agenzia Internazionale per la Ricerca sul Cancro che lavora per l’OMS, ha di recente classificato ufficialmente l’inquinamento atmosferico tra gli agenti “sicuramente cancerogeni” (alla stessa stregua del fumo, dei raggi UV, dell’amianto, del benzene) che agirebbero inducendo delle mutazioni direttamente sul DNA e colpendo tanto i polmoni che altri organi emuntori. L’OMS ha quantificato in 223.000 i decessi per tumori nel 2010 provocati dall’inquinamento, che si aggiungono ai 3 milioni di morti annuali per altre malattie sempre correlate all’inquinamento.

6 La costituzione dell’OMS definisce la salute come “*stato di completo benessere fisico, psichico e sociale e non semplice assenza di malattia*”. L’OMS ha inoltre indicato come componenti essenziali dello star bene quattro aree: l’alimentazione, l’attività fisica, il benessere sessuale, il controllo dello stress; e il ruolo trasversale dell’acqua.

7 Il Simposio FAO del novembre 2010 a Roma definiva sostenibili “... *le diete a basso impatto ambientale che contribuiscono alla sicurezza alimentare e nutrizionale nonché a una vita sana per le generazioni presenti e future. Le diete sostenibili concorrono alla protezione e al rispetto della biodiversità e degli ecosistemi, sono accettabili culturalmente, economicamente*

eque e accessibili, adeguate, sicure e sane sotto il profilo nutrizionale e, contemporaneamente, ottimizzano le risorse naturali e umane”.

8 Il rapporto MEV(i) 2013 assegna alle Marche anche il più basso quindi il migliore Indice di Morti Evitabili, tanto per i maschi che per le femmine, calcolato come numero medio di giorni per anno sottratti alla longevità a causa di morti evitabili con una buona prevenzione primaria e secondaria. Calabria e Campania si trovano invece tra le regioni a indice più elevato. Quanto alla obesità in Italia il non invidiabile primato spetta alla Basilicata, seguita dalla Sicilia e dalla Calabria. Il “pragmatismo” americano ancora una volta ci insegna come gli effetti pratici, che si stanno prolungando nel tempo proprio nella nostra regione, siano ulteriori prove dell’importanza avuta dallo stile di vita e dal fattore socio ambientale delle Comunità picene.

9 Giuseppe Fatati, Presidente della Fondazione della Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica (ADI), scrive: *“Nella analisi dei dati [del Seven Countries Study] la coorte calabrese scomparve, per cui quella definita Dieta Mediterranea Italiana era piuttosto una dieta dell’Italia centrale”.*

LE TAVOLE DI GUBBIO

Secondo una ricerca del glottologo indoeuropeista Augusto Ancillotti, combinando la terminologia alimentare presente nelle Tavole Iguvine con le tradizioni locali si deduce che gli antichi Umbri Piceni usavano molto la farina (poni) e mangiavano soprattutto pane (fikla) magari in bruschetta (eskamitu) o a treccia (tenzitim), crescita (mefa), focaccia di farro (farsiu), pane tostato ovvero frustingo (poni frehtu), olive in salamoia (ranu), focacce a strati (strusla), impasti o polenta di cereali (vestisia), crostata a fuselli allineati (petenata), ciambelle (arclataf), verdure (felsva), frutta (frif), altri prodotti agricoli (arvia), *latte cioè il prodotto della mammella (feliuf), carne avicola (avis) e uova (aueif)* [N.d.A.], polpettoni di carne e vegetali (cumata), carne di capra (pelmen cabrina), carne di maiale in forme di fegatelli (iepru) o lardo e cotiche (sorsu) o taglio di polpa (caro); conservavano le carni sotto strutto (pelmen sorser toco) o in feccia di vino ovvero morchia di oliva (fahe) o sotto sale (salu) come la pancetta (sufafia), *il ciavuscolo (klavaf) e le salsicce (prusesie), oppure nel seminterrato (perso) o nel pozzo (rusime) o in grotta (carsome) e magari mediante affumicatura aromatizzante (urseto); godevano della ricchezza dei fiumi (iuieskani, azno, taleno, sata) e del profumo terrigno e divino dei tartufi (trifo); dolcificavano con miele (miletinar); usavano condimenti (spefa) e “insaporivano” con la sapa (sopa)* [N.d.A.] e con il sale grezzo (pistuniru); bevevano acqua (udor), idromele (udor miletinar) e vino (vinu) - per un pasto (cesna) biologico/salutare/senza difetto (sevacne).

Il rito iguvino fa emergere quello che Ancillotti definisce “*il menu di tremila anni fa tramandato nelle terre a cavallo dell’Appennino Umbro Marchigiano*” con la sua *mediterraneità*: il contesto della ritualità, della religiosità, della festa, della socializzazione, del sacrificio, della musica; la prevalenza vegetariana, espressa da cereali, frutta, verdura e altri prodotti agricoli (che includono sicuramente i legumi, senza escludere che questi siano citati direttamente nel *farsiu*, in considerazione del fatto che il termine dialettale *farghjò* indica un legume selvatico e *phaseolus* era chiamato il fagiolo del vecchio mondo); la implicita ricchezza di fibre; l’uso di latte e uova; la preferenza tra le carni per quella di maiale; il sottinteso utilizzo del pesce; l’importanza dei condimenti, degli aromi, del miele, del vino, dell’olio. Ma va principalmente notato che quella umbro picena all’alba della civiltà, lungi dall’essere una alimentazione elementare/primitiva/cavernicola, presentava tutti gli elementi di un avanzato stato dell’arte: la coltivazione della triade mediterranea (cereali, vite, ulivo), che anche autori romani riconosceranno per tipicità del Piceno; la padronanza di trasformazione dei prodotti della terra (farro > farina, olivo > olio, vite > vino); la lavorazione della carne di maiale (oltre a quella avicola, bovina e ovina) tenendo conto delle parti anatomiche; la gastronomia che si sbizzarriva in preparazioni complesse, forme fantasiose, impasti, cotture, frollatura, aromatizzazioni, condimenti, dolcificazioni; la conservazione con metodi naturali; la varietà e la combinazione dei cibi; la funzione catartica/terapeutica.

La ricerca del professor Ancillotti parte dallo studio delle cosiddette Tavole Iguvine.

Nel 1444 nei pressi di Gubbio furono trovate sette lastre di bronzo recanti su due facciate, in lingua umbro picena arcai-

ca (in caratteri etruschi e umbro-piceni per alcune, per altre latini), la trascrizione di una complessa liturgia propiziatoria.

Le Tavole, risalenti al I-III secolo a.C., formano, insieme al Liber Linteus etrusco, il più antico e completo documento riguardante rituali religiosi pre-cristiani. Quelli ivi codificati probabilmente risalgono agli albori del primo millennio a.C. e vengono officiati da una confraternita chiamata Atiedja.

I Sacerdoti rappresentavano un gruppo di 20 comunità provenienti dal territorio umbro e da quello piceno.

Gli innumerevoli studi, condotti tanto da linguisti italiani - tra i contemporanei segnaliamo il Devoto, il Prodocimi, il Pisani oltre ad Augusto Ancillotti e Romolo Cerri [autori della pubblicazione “Le tavole di Gubbio e la Civiltà degli Umbri”, Edizioni Jama, Perugia 1996: traduzione di riferimento per gran parte delle osservazioni espresse in questo capitolo] - che stranieri, hanno permesso la decifrazione scientifica del testo. Una indicazione molto interessante viene però da Giovanni Rocchi, epigrafista e linguista *piceno* (è stato Sindaco di Monsampietro Morico) che *cromosomicamente* intuisce la gravidanza etnica del rito vedendoci la stessa mitica manifestazione del *ver sacrum*; cioè di quella usanza che comportava il distacco della decima parte dei giovani dalla comunità per colonizzare nuove terre e che il folklore ci tramanda nello spettacolo monterubbianese di *sciò la pica* intorno alla Pentecoste cristiana.

Le Tavole eugubine sono una miniera di indizi o di prove della cultura e della storia centroitalica del primo millennio a.C. Basti pensare che sono state determinanti per conoscere sia le procedure del rito romano che i valori fonologici dell'alfabeto etrusco.

Gli studi che hanno ruotato intorno a esse sono assai numerosi. Meraviglia solo che il loro messaggio, chiaro pure

se lontano dall'essere totalmente estratto, è raramente ricordato o fatto proprio dalla storiografia propinata alla scuola, né è stato mai valorizzato negli ambiti piceni.

In esse ritroviamo, tra le altre cose, tutta la carica allegorica del “tempio della Dieta Mediterranea”, dove la ritualità e la religiosità sono tutt'uno con la socializzazione, la festa, la musica, la danza, la gastronomia, l'ambiente, la storia, la cultura, la lingua, la tradizione. Allora, non solo la cucina mediterranea riemerge, come abbiamo visto, con tutta la sua concretezza da quelle pagine di bronzo, ma altre consuetudini rurali con la propria gergalità appaiono adombrate nella celebrazione eugubina: la macellazione del maiale; il saltarello; la caccia ai colombacci.

Detto che del cerimoniale che segnava la macellazione del maiale rimangono oggi gli aspetti meno cruenti e meno partecipati, esso presentava fino agli ultimi decenni del secolo scorso connotazioni sacre e arcaiche che emergevano già nella calendarizzazione lunare (sempre la fase calante, solitamente dell'ultimo ciclo annuale o del primo successivo).

Sebbene i momenti drammatici dell'uccisione siano attualmente superati da metodi che limitano la sofferenza del suino - a ogni modo, non possono essere spacciati per una conquista di civiltà sistemi meno cruenti ma che si accompagnano alla odierna eccedente mattanza di miliardi di capi di bestiame solitamente fatti crescere in condizioni orribili, laddove la civiltà rurale mediterranea si limitava alle strette necessità e contemplava atteggiamenti quasi affettuosi verso gli animali di allevamento - si avvertiva già in quelli un registro primordiale.

Il corteo di persone ad accompagnare, spingere, trainare l'animale fino al tavolone sacrificale; la resistenza e lo stre-

pitio di quello, che si acuiavano allorquando, immobilizzato in una lotta impari, il “sacerdote” affondava la lunga lama nel collo, trasformandosi via via in un rantolo che forzava i fiotti di sangue come catarsi allucinante e liberatrice - tutto richiamava fin da quelle scene crudeli la fatalità e l'incontro della vita e della morte, il sacrificio per la sopravvivenza.

Superate e rimosse le scene della tragedia, ecco la festa in un brulicare di gente indaffarata: i vapori che salivano dall'acqua bollente aspersa con la *cùcuma* sulla cotica rasata da abili coltelli; i pennacchi dei comignoli, anima esalante dal sangue messo a cuocere in grandi calderoni; l'officiante che si apprestava a sezionare con perizia quel ben di Dio; le donne che lavavano le *vudèlle*; le *pàcche* eviscerate trasportate di peso nell'apposito locale; i bambini che guardavano curiosi; la *vergàra* che preparava *sgrìsci* e sangue e pasta di magro; la gran tavolata.

Poi l'attesa che la carne raffermaesse esposta alle benedette gelate invernali per arrivare al giorno della *pìsta* e al secondo atto del rito.

Nel breviario eugubino ritroviamo le basi delle procedure e delle parole che fino a ieri marcavano tutte queste fasi.

Così *lo soiàsse* del “sorso” (il maiale), l'*aròla* nello “ericle” (l'altarino), la *pìsta* e la *salàta* del “pistuniru” (il sale e il macinato), la *ssògna* e *lo pasùnto* del “pesontro” (strutto), le *sacicce mätte* e *li tùrdi mätte* nelle “prucesie” (carni ritagliate) e negli “arclataf” (tortiglioni) dedicati a Marte, *lu ciavùsculu* che chiamavano “klavlaf” (bastone), *li sgrìsci* dalle stesse “prucesie”, *lo sapó* ricavato dalla “sopa” (le viscere di basso potere nutritivo), la *scalétta* usata a mo' di portantina per il trasloco dell'animale immolato, similmente alla “kletra”, le due *pàcche* che chiamavano “tuplak”, pesate sulla *vascùja* che ieri era la “veskla”, la *parnànta* posta “parne” (nel davanti) per evitare di *stongàsse* con il

“toco” (strutto), mentre affilati *cortélli* eseguivano l'ordine del “kartu” (*ccortà* ovvero tagliare); a partire dal giorno della luna piena (menzne kursclasiu); sotto i *ravà* della trimurti “grabovia”; fino alla consumazione del “banchetto sacrificale” da parte dei convenuti al *rajùtu* (la reciprocanza, quasi una micro confraternita di reciproco *adiutus*, sullo schema di quella *atiedja*).

Testimoni oculari di quella che credevamo una memoria popolare e profana, a trasmissione orale, ci accorgiamo che è storia/istoriata in eccezionali documenti scampati al tempo per riportarci una liturgia sancita da oltre tre millenni, che ha lasciato nei Sibillini (al confine tra Marche e Umbria ovvero al centro della stessa protoregione *atiedja* teatro della protocollare caccia ai colombacci) le espressioni più tipiche, fino a tradursi nella antonomastica “*norcineria*”.

La danza a ritmo ternario, citata più volte nelle tavole (“*atripursatu*” e varianti), è con ogni probabilità la forma arcaica del “saltarello” marchigiano, ballo appunto a tre tempi che si rapporta alla semantica del salto ritmato come momento di festa, specificamente rinvenibile nelle parole “*tripudio*” e “*trionfo*” (il danzare battendo tre volte il piede, che caratterizzava i *carmina sacra* delle origini di Roma) e poi nell'espressione “salti di gioia” e nei verbi “esultare” ed “esaltare”.

Attingendo alla cultura ornitologica del mondo della caccia, lo studioso Giovanni Rocchi fornisce una rappresentazione più realistica nella fase dei voli augurali, implicitamente suggerendo di cercare una eccezionale chiave di lettura nella più tipica delle locali tradizioni dell'arte venatoria, la caccia *a le palómme* ovvero ai colombacci.

Partendo dallo spunto di Rocchi, nell'analizzare i due ce-

rimoniali ci accorgiamo in effetti di straordinarie analogie strutturali e dinamiche, una volta accettata l'ovvia diversificazione funzionale tra la finalità religiosa e per certi aspetti vitale del rito dei Confratelli Atiedji e quella esclusivamente ludica dei giorni nostri.

In entrambi i casi si tratta di valutare il volo degli uccelli da un punto di osservazione dettagliatamente calcolato.

I sincronismi, marcati da comandi vocali tra l'Officiante collocato sullo “uerfale” iguvino e l'Osservatore posto sulla piattaforma con visione privilegiata, permettevano ai Confratelli di lanciare quattro tipi di uccelli (picchio, ghiandaia, cornacchia e gazza) per osservarne il volo e trarne auspici (da “aves” e “specere”). Allo stesso modo lo scambio di segnali tra il Coordinatore occupante “lu rivilli” e l'Aiutante insediato nel capanno di vedetta fa sì che nella uccellazione si possa avvistare stormi di colombacci, studiarne le traiettorie, lanciare il piccione, ammaestrato alla buttata o al giro, e azionare al momento giusto il piatto basculante dove è impastoiato lo zimbello (sintetizzando in poche righe e da profano una pratica che richiederebbe un intero trattato).

È stato sempre accettato che il nome *pàrba* o *pàlpa* del richiamo, nella pratica uccellatoria, derivasse dal delicato “azzico” dell'operatore, accostato impropriamente a una sorta di palpeggiamento.

Nelle Tavole Iguvine leggiamo però che uno degli uccelli era chiamato “parfa” (forse per “parva curnago”): un buon indizio per l'ipotesi che la terminologia odierna, nella accezione di uccello rituale, sia addirittura mutuata da quella di tremila anni fa!

La posta alle *palómme* non prevede l'utilizzo del picchio (“peico” iguvino e “picus” latino) né della ghiandaia (“peica” iguvina e “pica” dialettale), tuttavia è ancora interessante notare che gli uccelli coinvolti, piccioni e palombi, sono

da sempre visti come messaggeri e i loro nomi, ancorché etimologicamente non precisati, richiamano la divinità bigemina e aviaria Picumno/Pilumno preconizzatrice del totem italico Picus (e del suo femminile Pica).

Picumno e Pilumno, per inciso, erano i numi coniugali a tutela del matrimonio, dei neonati e della porta di casa, di cui figurativamente rappresentavano gli stipiti, le *columnae*.

I momenti di silenzio, come condizione indispensabile alla validazione della remota liturgia e oggi al buon esito dell'appostamento, caricano l'atmosfera ieratica.

L'aspetto curato del bosco, con alberi plurisecolari svettanti sopra la *rasóra* (potatura graduata della macchia circostante) nei punti strategici della campagna - che richiama il *lucus* latino - completa la scenografia del rito pagano restituito quasi intatto dalla profondità del tempo.

In conclusione, se le Marche e l'Umbria, la stessa regione protostorica dei Confratelli Atiedji, sono il *tempio* di un complesso cerimoniale venatorio che raggiunge caratteri di sacralità, non è soltanto un caso.

LA DIETA “NATURALE”

Il Tempio esprime bene la sapiente e ideale temperanza dell’Uomo in armonia con il Cosmo.

Parola d’ordine è la *moderazione*, come giusto mezzo, nel nome della quale prendono forma e si integrano gli aspetti sociali e quelli alimentari. Occupa il “timpano”. È la saggezza che attinge all’arte culinaria, al patrimonio di conoscenze proprie di tutto un popolo, ai suoi principi morali e alla sua capacità di far circolare questi valori culturali e di trasmetterli alle nuove generazioni, ricorrendo a tutte le forme della socializzazione: dal contatto all’amicizia, dalla convivialità alla tolleranza, dalla festa alla musica alla poesia alla danza, dalla ritualità alla religiosità.

Sulle “metope” leggiamo gli alimenti universali, mediterranei ma non solo, mentre le “colonne” e il piedistallo concettualizzano i gruppi caratterizzanti. Il tutto concorre alla centralità della buona alimentazione, quella sana, fatta di cibi, di ritmi e di colori che siano espressione dell’osmosi tra l’Uomo e la Natura.

La base di tutto, il “crepidoma”, è la sostenibilità economica e ambientale, dove sono protagoniste la biodiversità, la stagionalità, la genuinità, la salubrità ecologica, ma anche il culto del lavoro e della collaborazione, del rispetto e dell’onore, della previdenza e del recupero.

All’interno del tempio arde il fuoco che la vestale Sibilla tiene sempre acceso, perché il furto di Prometeo agli Dei significa padronanza dell’energia che un giorno porterà l’Uomo a raggiungere le sfere celesti. La prima forza che esso ha messo a disposizione degli umani sono fonti di nutrienti al-

trimenti indisponibili e riserve di cibo purificato, essiccato, affumicato. La fiamma, addomesticata dall'Uomo, vivida e calda, accese la miccia dell'aggregazione, dello scambio, dell'adattamento alimentare e quindi della civiltà: il filosofo Claude Lévi Strauss definì la cottura dei cibi come "*l'invenzione che ha reso umani gli umani*". Allo stesso modo, il fuoco domestico ardente sull'*aròla* (la "piccola ara" della casa), custodito dalla Vergara che mai lo faceva *smurì*, era sorgente di calore fisico e spirituale e favoriva la *véja*, un momento di grande intensità umana molto importante nella diffusione e trasmissione della cultura orale: il tepore luminoso della fiamma accompagnava la degustazione di vino e cibarie stagionali (mais, castagne, frittelli, patate e così via), creando un'atmosfera che catalizzava la conversazione condita di racconti, ricordi, battute, riflessioni, moniti; tutto rafforzava i legami affettivi e aiutava a superare i problemi quotidiani, lasciando indelebilmente nella memoria il sapere collettivo e nell'animo la sacralità della vita, degli avvenimenti, dei rapporti interpersonali.

L'aggettivo che meglio di tutti può sintetizzare o identificare la Dieta Mediterranea è "naturale".

È in questa maniera che si può rendere tutta la portata del modello alimentare e comportamentale basato sulla naturalità e sulla evidenza.

Naturale perché "normale", ecologica, olistica, universale, biologica, equilibrata, biodiversificata (multifattoriale e integrata) e biodiversificante, economica, senza sprechi, etica, nutriente, proporzionata, adeguata, supercollaudata, pratica, socializzante, salutare, terapeutica, stimolante, rallegrante, modulabile, personalizzabile, democratica (nata e arricchita dalla base e alla portata di tutti), storica, sincretica, educativa, senza dogmi né fanatismi, sincronizzata con

i ritmi della natura, senza limitazioni temporali, rispettosa delle componenti corporee, adatta a tutte le età, capace di accogliere le nuove tendenze, avallata dalla scienza, aperta al futuro.

La scienza alimentare postmoderna non rinnega le origini della civiltà umana. Sta invece aprendo le nuove frontiere della nutrigenetica, della nutrigenomica, della epigenetica, della metabolomica e della proteomica, ossia lo studio degli effetti degli alimenti sulla genetica, sulla espressione genica, sulle modificazioni pretrascrizionali del DNA, sulla stabilità dell'RNA messaggero, sul metabolismo e sulle proteine. Un nuovo grande capitolo (quasi una rivincita tardiva di Jean-Baptiste de Lamarck) che vedrà l'Alimentazione Mediterranea protagonista.

Al di là della imponente mole di studi scientifici che hanno messo in luce i risultati pratici della alimentazione mediterranea, questa non si basa su principi dogmatici bensì rispetta in toto i presupposti teorici di quegli stessi risultati.

Il frazionamento dei pasti permette di ridurre i picchi di insulina, pertanto a parità di calorie introdotte diminuisce il senso di fame, attenua la trasformazione dei nutrienti in grassi, previene il diabete da esaurimento del pancreas. La prevalenza vegetariana comporta un moderato apporto proteico che insieme al ridotto uso del sale salvaguarda la funzionalità renale; fornisce grandi quantità di fibre che fungono da spazzini, da assorbenti dei grassi e da stimolatori dell'intestino; apporta numerosi micronutrienti dalle più svariate azioni; grazie agli oli vegetali, permette l'assunzione di grassi insaturi dalle indispensabili funzioni plastiche e vitaminiche, antiossidanti e anti colosterolo; serve amidi a basso indice glicemico (ovvero a lento assorbimento, con minore stimolo insulinico). L'assunzione

di carni, in quantità moderata, integra l'apporto di quegli aminoacidi essenziali assenti o carenti nelle diete vegetariane strette e fornisce in maniera biodisponibile vitamine, ferro e altri micronutrienti. Il pesce contribuisce al corretto rapporto tra grassi saturi, monoinsaturi e polinsaturi; apporta iodio e fosforo organico; integra gli aminoacidi. Le uova sono la migliore fonte di proteine nobili, cosiddette perché contenenti tutti gli aminoacidi essenziali, non sintetizzabili dall'organismo: fenilalanina, isoleucina, lisina, leucina, metionina, treonina, triptofano, valina, istidina, sul totale di ventidue. I latticini rendono disponibili grandi quantità di calcio; con il loro contenuto di triptofano, aminoacido precursore della serotonina, hanno una buona azione antidepressiva; forniscono inoltre proteine nobili, vitamine, acido linoleico coniugato (un omega 6 che riduce la massa grassa e favorisce quella magra) e altri nutrienti. I condimenti sono straordinari contenitori di vitamine e micronutrienti, portatori di valenze culinarie affinate nei secoli, generatori di effetti farmacologici. I legumi danno energia da carboidrati a lento assorbimento, proteine vegetali, fibre e varie altre sostanze. Il vino (nella cui produzione l'Italia sta riconquistando il primato che già le valse il nome di Enotria) consumato con moderazione aumenta il colesterolo HDL, riduce la flogosi, migliora la resistenza insulinica; grazie al resveratrolo ha azione antiossidante e antiaterogena con riduzione delle malattie cardiovascolari e della mortalità. L'attività fisica smaltisce le calorie in eccesso, mantiene o aumenta la massa magra innalzando il metabolismo basale (e quindi il consumo di calorie anche durante il riposo), favorisce la produzione di endorfine che migliorano il tono dell'umore, agevola l'escrezione delle tossine con la sudorazione, innalza i livelli degli ormoni sessuali, catabolizza colesterolo e zuccheri del sangue, abbassa la pressione grazie alla vaso-

dilatazione periferica, allena il muscolo cardiaco e i circoli coronarici collaterali. L'importanza di una buona idratazione e il ruolo terapeutico delle acque di sorgente sono tanto intuitibili quanto meritevoli di un lungo trattato.

La valenza *farmaceutica* degli alimenti altamente benefici (come l'olio di oliva) ha portato allo sviluppo della cosiddetta Nutraceutica.

In un mondo che ha perso la bussola del saper vivere e del saper mangiare, hanno sguazzato i falsi profeti.

Ecco allora fiorire una quantità di diete "miracolose": Scarsdale; Atkins; Dukan; Zona; Cronodieta; Color Diet; Macrobiotica; Latto Ovo Vegetariana; Vegana (vegetariana strettissima); Crudista. E poi diete Esotiche, cucina Fusion, revival Paleolitici, Digiuni totali o a risparmio proteico, cucina Molecolare, e chi più ne ha più ne mette... fino ad alghe, cicale e cavallette.

Se "naturale" è l'alimentazione prevista dalla Dieta Mediterranea, significa che non sono tali i regimi alimentari di altre proposte, laddove si discostano da quella.

Sono "innaturali" perché non equilibrati, non educativi, non proponibili per lunghi periodi, non economici, non rispettosi della natura, non salutari; perché sono dogmatici, parziali, condizionanti, isolanti, poco sperimentati, deprementi, contraddittori tra loro.

In genere si tratta di mode effimere e scopiate.

A ben vedere nessuno ha inventato niente!

Le nostre nonne già conoscevano l'inappetenza che può essere provocata dal mangiare carni senza pane, dal mangiare un solo tipo di cibo, dal saturarsi di acqua o di frutta e verdura prima dei pasti, dal rompere l'appetito con fuori-pasto; sapevano che era meglio mangiare poco e spesso, che andavano assecondati i ritmi diurni, che una alimentazione vegeta-

le era leggera e digeribile, che una alimentazione carnea combatteva i deperimenti e doveva accompagnare le convalescenze, che mangiare velocemente fa male alla salute, che un digiuno moderato anche settimanale è per contro salutare, che le giuste associazioni dei cibi amplificano la somma dei benefici, che le erbe contengono principi medicinali, che il cibo “fatto in casa” (“a km zero”, diremmo oggi) era più salutare perché sicuramente genuino; erano saggiamente convinte che la moderazione fosse la strada maestra in tutti gli aspetti della vita e che “mangiare per vivere” non dovesse escludere la soddisfazione di “vivere per mangiare”.

Un discorso a parte va fatto per i regimi alimentari personalizzati previsti e controllati in ambito medico, che hanno invece una specifica funzione terapeutica o preventiva, ma che non possono essere lasciati alla improvvisazione e alla generalizzazione.

A fronte di queste evidenze, non mancano tuttora atteggiamenti critici, rilievi, distinguo o vere e proprie contestazioni su alcuni aspetti della cucina mediterranea. Osservazioni che provengono spesso da personaggi interessati a proporre diete alternative. Altre volte si è trattato di una ignoranza del significato e dei contenuti intrinseci della Dieta Mediterranea. Su alcuni risultati controversi la riflessione è scaturita spontanea. Ma fondamentalmente restano i paradossi, che si commentano da soli, della cucina tanto palatabile da creare dipendenza (sic) e della dieta troppo perfetta per essere vera!

Gli aspetti che vengono contestati al modello alimentare mediterraneo sono più frequentemente: l'abbondanza di carboidrati e di oli, quindi di calorie; il ruolo controverso dei latticini; l'alto indice glicemico delle patate; la presen-

za della carne di maiale; il modello primitivo/cavernicolo; le difformità ideologiche e materiali riscontrabili nel bacino mediterraneo; l'influenza di cucine provenienti da tutto il mondo; la mitizzazione; la minore azione dimagrante rispetto ad alcune diete alternative; la maggiore salubrità segnalata per altre diete come la giapponese, la cinese, la eschimese; la presenza anche nei prodotti naturali di tossine, antienzimi, antivitamine; l'essere un parto della povertà; i problemi di salute e di sopravvivenza dei nostri Antenati.

È facile rispondere.

Nella Dieta Mediterranea è implicito il concetto di proporzionalità delle calorie rispetto alla attività fisica svolta. Dire quindi - come accadde a un Ministro della Salute italiano - che l'alimentazione mediterranea va corretta con la diminuzione dei carboidrati, significa parlare di qualcosa che non si conosce.

Dei latticini potremmo affermare che hanno per l'Uomo un ruolo filogenetico e ontogenetico. Criminalizzare un alimento fondamentale per lo sviluppo è una teoria intrinsecamente sballata. E a difenderlo concorrono ancora una volta la statistica e la scienza. In Francia, nonostante l'alto consumo di grassi saturi, si verifica il cosiddetto "paradosso francese" della più bassa mortalità per malattie cardiovascolari rispetto ad altri paesi consumatori di grassi animali (fermo restando che il record della longevità è del Giappone e dell'Italia). Questo fatto viene attribuito all'uso dei formaggi, non meno che a quello dei vini e delle speziature, alla attività fisica, all'intero introito alimentare sostanzialmente contenuto, all'uso di frutta e verdura. Tale virtù dei formaggi sembra riconducibile alla liberazione di peptidi attivi, con azione antipertensiva e antitrombotica, nel corso della stagionatura. I grassi saturi alimentari derivati dal latte e dai vegetali sembrano essere meno dannosi, anzi addirittura sa-

lutari, rispetto a quelli derivati dalle carni. I prodotti lattiero caseari hanno dimostrato di ridurre la pressione arteriosa, la dislipidemia, la resistenza insulinica e il rischio del cancro del colon retto, oltre al determinante apporto di calcio, proteine, triptofano, vitamine e altri nutrienti. Le frequenti intolleranze ai latticini (o vere e proprie idiosincrasie) non sono indice di insalubrità. Anche il miele e le fragole, tra i prodotti con le migliori qualità nutrizionali e terapeutiche, sono frequenti cause di allergie. L'alimentazione mediterranea contempla una tale varietà di cibi che si può supplire facilmente alla eliminazione di una categoria (a differenza di quanto accade per altri modelli alimentari).

A proposito dell'indice glicemico delle patate, cioè della loro capacità di innalzare la glicemia e stimolare la risposta insulinica, va detto che ciò è ampiamente compensato dalle minori calorie contenute da questo tubero rispetto ai cereali a parità di peso. Relegarle all'apice della piramide, secondo certi orientamenti, è misura illogica (che peraltro sconfessa soprattutto le Contrade mitteleuropee!).

Premesso che l'alimentazione mediterranea non esclude le carni (come non esclude nessun altro alimento!) - proponendo semplicemente un rapporto più equilibrato, l'attenzione verso la genuinità e una preferenza per quelle bianche o magre o a grassi insaturi - la carne di maiale ha costituito da sempre la maggior fonte di proteine animali per le popolazioni italiane, e la ricchezza di grassi insaturi, aumentati con la selezione delle razze e i moderni pastoni di ingrasso, in assenza di grassi-trans, la avvicina ai poteri saluteri dei grassi vegetali e ittici. Tralaltro, è considerata la carne più ecologica essendo il maiale capace di nutrirsi con molti tipi di scarti.

La storia della cucina mediterranea è talmente lunga e complessa che scambiarla per una alimentazione primordiale/cavernicola è fare una offesa all'intelligenza.

Vero è che gli stili alimentari e di vita nei Paesi che si affacciano sul Mediterraneo sono assai difforni e spesso discrepanti. Basti considerare l'atteggiamento dei Paesi arabi verso il vino e la carne di maiale. Né le rispettive cucine sono paragonabili. La mediterraneità di riferimento non può che essere quella italiana.

Il fatto poi che la Dieta Mediterranea, dal versante alimentare, sia il risultato di innumerevoli contaminazioni partite dalla Cina, dall'India, dal Medio Oriente, dai Paesi islamici, dal Nord Europa, dalle Americhe, dalla cucina ebraica - innestate sulla triade mediterranea del pane, dell'olio e del vino - non sminuisce la sua originalità, bensì ne sottolinea la lunga storia e l'adattabilità estrema ma senza compromessi. Oggi, di fronte alle spallate del mondo industrializzato, della innovazione modaiola, del dispregio in cui è tenuta la identità culturale, che hanno messo a nudo una improvvisa fragilità, la scommessa deve essere quella di recuperare la storica capacità di integrare le nuove istanze senza che il life style mediterraneo ne rimanga stravolto.

La canonizzazione monastica, con gli antefatti storici, ne attesta senza equivoci la portata popolare, a dispetto di chi la ritiene solo una idealizzazione retorica. I monasteri non erano corpi estranei ma istituzioni in perfetta osmosi con la società laica e rurale.

La minore azione dimagrante rispetto a diete specifiche è una falsa convinzione. Con opportuni accorgimenti, l'alimentazione mediterranea può essere trasformata in una dieta dimagrante, avvantaggiata da una valenza educatrice (che permette di mantenere i risultati ottenuti) e soprattutto dalla sicurezza di non provocare danni all'organismo. [vedere in Appendice]

I primati in aspettativa di vita e di salute detenuti dall'Italia sgombrano ogni dubbio sui meriti dei modelli alimen-

tari nazionali (anche se degenerati negli ultimi decenni). D'altra parte, anche le salutari diete esotiche perdono ogni confronto con quella italiana o mediterranea su tutti gli aspetti connessi: accettabilità internazionale, costo economico e ambientale, rischi, contesto culturale, sperimentazione, e via dicendo.

I prodotti naturali hanno dovuto sviluppare meccanismi di autodifesa (oggi surrogati dai pesticidi), talvolta malsani o tossici, per resistere alle aggressioni esterne, ma la cultura culinaria della civiltà mediterranea ha collaudato durante i secoli le opportune contromisure con la scelta, i tipi di cottura, il nettamento, la conservazione appropriata, la combinazione dei cibi, la frollatura, la decantazione e, come sempre, la moderazione! [vedere in Appendice]

La Mediterraneità non è stata semplicemente frutto della povertà, poichè tutto il mondo è stato povero ma solo i nostri Avi ne hanno saputo estrarre un mirabile tempio.

Purtroppo in passato si sovrapponevano enormi problemi economici (quindi carenze dietetiche “quantitative”) e scarsissime conoscenze scientifiche (dove malattie e mortalità da altre cause) a vanificare in parte il valore di un tale stile di vita. Se oggi unissimo questo patrimonio culturale e ambientale - che pure in quelle indescrivibili condizioni ha permesso la sopravvivenza e spesso la gioia di vivere dei nostri Padri - alle grandi opportunità di prevenzione e di cura offerte dalla medicina moderna e alle ben diverse possibilità socio economiche, potremmo giungere a risultati veramente eccezionali.

Max Weber, il sociologo e filosofo tedesco che prese atto del *“disincantamento del mondo moderno”*, scriveva *“...dove il cibo è divenuto disincantato dovremmo rivolgerci alla mediterraneità per recuperare l'incanto”*.

I PADRI DELLA DIETOLOGIA ITALIANA

La terra fermano ascolana ha dato i natali a coloro che possono essere collocati tra i fondatori della dietologia italiana: da Luigi Luciani a Silvestro Baglioni a Eugenio Centanni a Emidio Serianni, con l'incursione dell'oriundo Fidanza.

Flaminio Fidanza era il rampollo di una illustre famiglia di Magliano di Tenna (dove il Padre ebbe a rivestire la carica di Sindaco), paese al quale è rimasto sempre legato tanto da tornarvi con molta frequenza e da presceglierlo per il riposo delle sue spoglie mortali. Egli portò avanti studi insieme ad Ancel Keys fin dagli anni '50; è stato poi Coordinatore generale delle sezioni italiane (quelle più attive e proficue) dello Studio delle Sette Nazioni e Presidente onorario dell'Istituto Nazionale per la Dieta Mediterranea e la Nutrigenomica. Ancel Keys e la coniuge Margaret hanno avuto come collaboratori anche gli altri italiani Vittorio Puddu, Mario Mancini, Alessandro Menotti e Alfonso Del Vecchio, lo statunitense Jeremiah Stamler, il finlandese Martii Karvonen, il giapponese Noboru Kimur e altri; tuttavia Fidanza ne è stato il primo e più stretto cooperatore e l'erede caposcuola italiano. Nel suo determinante apporto a quella che può essere considerata una delle più importanti scoperte dell'ultimo sessantennio in campo biomedico, ha potuto contare sulla collaborazione della consorte professoressa Adalberta Alberti, vera esperta in educazione alimentare, insieme alla quale fece salire alla ribalta internazionale Nicotera e Montegiorgio, pianificò e monitorò le coorti italiane, ideò il Tempio della Dieta Mediterranea ed elaborò uno dei principali indici di aderenza alla dieta mediterranea,

chiamato Indice di Adeguatezza Mediterranea (IAM), che calcola il rapporto tra la percentuale di energia derivante dal consumo di alimenti tipici mediterranei (cereali, legumi, patate, verdure, frutta, pesce, vino, olio) e la percentuale di energia derivante da alimenti non tipicamente mediterranei (latticini, carne, uova, grassi animali, dolci): indice col quale ha condotto uno studio di revisione dei consumi alimentari intervenuti negli ultimi decenni rispetto a quelli fotografati dal Seven Countries Study, traendo la conclusione che *“l’allontanamento dalla salutare Dieta Mediterranea di Riferimento, osservato non solo a Montegiorgio ma praticamente in tutta Italia, rappresenta un serio problema che richiede interventi immediati”*. Scrive il professor Lluís Serra Majem, Presidente della Mediterranean Diet Foundation, che i contributi di Fidanza hanno riguardato *“la composizione biochimica corporea, la caratterizzazione della dieta mediterranea, il ruolo della nutrizione nelle malattie coronariche, i metodi di sorveglianza dietetica, le pubblicazioni di nutrizione e di stati nutrizionali ampiamente utilizzate da chi si dedica ai campi della nutrizione, cibo e salute pubblica”*, concludendo che *“indubbiamente egli è stato una delle più grandi risorse nella storia mondiale delle scienze dell’alimentazione”*¹.

Luigi Luciani nacque ad Ascoli Piceno nel 1840 e laureatosi in Medicina svolse ricerche di fisiologia in un ambito molto vasto, tanto da essere il primo cattedratico italiano a scrivere un trattato sulla “Fisiologia dell’uomo”, addirittura tradotto in inglese, tedesco e spagnolo. Il suo nome rimane eponimico di alcuni fenomeni patologici da lui identificati. Fu nominato Senatore del Regno d’Italia. Un settore importante delle sue ricerche fu proprio quello dell’alimentazione.

Silvestro Baglioni era nato nel 1876 a Belmonte Piceno. Anche lui medico ricercatore, successe al maestro Luciani

nella direzione dell'Istituto di Fisiologia Umana dell'Università di Roma. Si occupò di varie branche della fisiologia umana con numerose pubblicazioni e dimostrò particolare interesse per la fisiologia della alimentazione dove preconizzò la salubrità della dieta mediterranea mettendo in evidenza il valore nutritivo delle proteine dei cereali nonché l'importanza del vino, dell'olio di oliva, della frutta!

Eugenio Centanni nacque a Monterubbiano nel 1883. Produsse molti lavori scientifici su aspetti biochimici, immunologici, infettivi, tossicologici, oncologici. Fu tra i primi a focalizzare l'attenzione sui rapporti tra le carenze alimentari, le avitaminosi e le relative conseguenze.

Una citazione particolare va fatta per l'ascolano Emidio Serianni, fondatore nel 1950 della Associazione di Dietetica e Nutrizione Clinica (con la finalità di promuovere e sostenere tutte le iniziative che possono interessare la scienza della alimentazione) e creatore dei primi corsi in Italia per dietologi e dietisti. Studioso dinamico e precorritore, ha sfatato i pregiudizi verso la carne di maiale che consigliava sempre poiché essa ha fatto per millenni parte della dieta base nella vita rurale e ha raggiunto un ulteriore incremento di grassi insaturi e di proteine con i moderni pastoni d'ingrasso.

Nel solco di una scuola che assume a questo punto i contorni della saga familiare contestualizzata nella tradizione picena, si impone *last but not least* Alberto Fidanza. Il fratello di Flaminio è stato professore ordinario di fisiologia della nutrizione nella facoltà di Fisiologia umana dell'Università La Sapienza di Roma (quella che fu di Luciani e di Baglioni). Tuttora ne è libero docente. È considerato come primo e più importante vitaminologo italiano (senza nulla togliere ai meriti pionieristici di Centanni) e viene annoverato tra i grandi vitaminologi mondiali. Ha fatto parte del team per il Seven Countries Study.

Allargando la prospettiva storica e territoriale e le categorie professionali, non si può dimenticare il contributo dato dall'ambito marchigiano alla materia alimentare con naturalisti, enologi, scalchi, autori di raccolte della cucina, estensori di almanacchi e cuochi d'eccellenza.

Costanzo Felici, nato il 1525 nel pesarese, fu medico, storiografo e naturalista. Scrisse un trattato epistolare su tutte le piante commestibili intitolato "De l'insalata e piante che in qualunque modo vengono per cibo all'uomo" e uno di botanica generale in latino su "*foglie, fiori, semi, frutti, funghi, tartufi*".

Nel 1596 Andrea Bacci, medico archiatra pontificio, idroclimatologo ed enologo, nato a Sant'Elpidio a Mare nel 1524, pubblicò "De naturali vinorum historia", la prima e più dotta guida enologica. Un'opera monumentale in latino in cui tratta gli aspetti storici, territoriali, antropologici, bromatologici e medici del vino, con la descrizione della produzione tanto italiana che europea. Il libro quinto De vinis Italiae contiene il capitolo dove descrive i vini marchigiani identificando ben venti territori diversi nonché le tecniche di coltivazione e di vinificazione tipiche della regione, senza dimenticare i vini di Amandola, Montefortino e San Ginesio (tra cui il vino cotto). Riporta tra l'altro la notizia storica, tratta da fonte non precisata, che il paese di Amandola fosse da identificare con una Cupra Montana o che almeno tale toponimo dovesse collocarsi ai confini con Montefortino! Fu il primo a parlare dello spumante. Il trattato costituisce documentazione di riferimento nelle domande per il riconoscimento delle Denominazioni di Origine Controllata. Andrea Bacci si occupò anche di storia locale, farmaci, zoologia. Ma il suo interesse principale furono le acque, le cure termali e l'idroterapia, di cui mise in luce storia e proprietà curative con il libro "De Thermis" che fu oggetto di diverse ristampe fino al '700.

Francesco Scacchi, nato a Fabriano nel 1577 è l'altro italiano marchigiano, dopo il Bacci, ad aver descritto la produzione dello spumante, decenni prima di Dom Perignon.

Contemporaneo del Bacci fu pure Andrea Marcolini da Cantiano che pubblicò gli appunti presi dalle lezioni di Gabriele Falloppia in sette libri dal titolo "De Thermalis Aquis".

Merita una citazione il medico di Jesi Giuseppe Tarugi per la pubblicazione nel 1685 delle "Prerogative dell'acquaticcio", tipico nome marchigiano della bevanda a stretta stagionalità ottenuta dalla fermentazione delle vinacce con acqua (la cui storia risalirebbe a Greci, Ebrei e Romani), che prende il nome di *acquarello* a Firenze, *vinello* a Pistoia, *caccemitte* verso l'Abruzzo, *raspato* in Umbria e a Roma, *mezzovino* in Lombardia e Romagna.

Del primo '600 è l'ampia raccolta di carte di dispensa, cucina e mensa, di proprietà del Cardinale Bonaccorsi.

Antonio Latini, nato nel 1641 a Fabriano, divenne "scalco" ovvero gran maestro dei conviti di corte, a Napoli. Annotano Bellesi, Franca e Lucchetti che egli fu sostenitore delle erbe aromatiche tradizionali mediterranee in luogo delle spezie esotiche, delle ricette essenziali rispetto a quelle manieristiche e barocche rinascimentali, dell'innesto di peperoni e pomodori, che passarono da rarità a ingredienti veri e propri. Scrisse "Lo Scalco alla moderna", dove inserì il "Trattato di varie sorti di sorbette, o di acque agghiacciate" con ricette per mescolare la neve con zucchero, sale, succo di limone, fragole, amarene, cioccolata e creare "*sorbetta di latte che prima sia stato cotto*". La nascita del gelato!

Altri scalchi marchigiani di rilievo sono stati Venanzo Mattei autore de "Il teatro nobilissimo di scalcheria", Vittorio Lancillotti che scrisse "Lo scalco pratico", Monsignor Centini, Antonio Amati. Giovanni Battista Rossetti, autore della pubblicazione "Dello scalco", fu al servizio di Lucre-

zia d'Este moglie del Duca di Urbino, ma era ferrarese.

Antonio Nebbia, vissuto nella seconda metà del '700, scrisse "Il cuoco maceratese", manuale che ebbe un grosso successo in tutta Italia almeno fino all'avvento dell'Artusi. Proponeva una cucina regionale (anche nel titolo!) basata sulla pulizia, l'economia del recupero, l'idiosincrasia per i grassi (tollerando lo strutto di maiale), i piatti nazionali non contaminati dai francesismi, come sottolineano Bellesi, Franca e Lucchetti. La mediterraneità della sua cucina si legge pure nel conto in cui teneva frutti, legumi, ortaggi, tartufi, salse, sughi, latte e formaggi, uova, creme e torte, pesce, con un occhio alle carni di maiale, manzo, vitello, capretto, agnello e cacciagione; e nel capitolo dedicato alla stagionalità dei cibi. Fu il primo a raccogliere (o inventare) la ricetta dei famosi *vincisgrassi*, che compaiono nel suo libro col nome di *princisgras* e arricchiti di tartufo.

All'inizio del XIX secolo venivano pubblicati almanacchi impostati su ricette di cucina più o meno stagionali. Tra il 1832 e il 1834 il romano Vincenzo Agnoletti, autore di diversi testi grazie a una lunga esperienza in Italia, in Francia e in Europa, pubblicava a Pesaro "Il manuale del cuoco e del pasticciare di raffinato gusto moderno", una delle opere più importanti della gastronomia nazionale, dove, mostrando un modo di cucinare più italiano, rendeva omaggio anche all'arte culinaria marchigiana di cui riportava varie ricette. Di quello stesso inizio secolo sono interessanti le annotazioni del grande poeta e pensatore Giacomo Leopardi che apprezzò molto la cucina napoletana nel suo soggiorno partenopeo ma al contempo era orgoglioso delle prelibatezze gastronomiche marchigiane in cui vedeva un possibile stimolo alla economia della regione. Il pesarese Gioacchino Rossini oltre che geniale compositore fu raffinato buongustaio e valente cuoco, tanto che numerose e

famose sono le ricette di sua invenzione e altrettante quelle a lui dedicate. Egli era nato con la passione per la cucina non meno che per la musica e migliorò la sua arte culinaria a Parigi, ma senza risparmiare qualche critica ai gusti francesi mise spesso in risalto le prelibatezze interamente italiane e consacrò in maniera definitiva il tartufo della sua terra. Esattamente nell'anno della proclamazione della unità nazionale, compare poi il testo di autore anonimo "Il cuoco delle Marche" e trent'anni dopo, sempre di anonimo, "Il cuoco perfetto marchigiano". Tutta una serie di fatti che testimoniano la ottocentesca consapevolezza della cultura culinaria regionale, paradossalmente ignorata dalla famosa antologia di Pellegrino Artusi.

"La pratica del distillatore e confettiere italiano" di Giseffantonio Landriani, libro oggi rarissimo stampato in Ancona nel 1816 (nuova edizione di un volumetto pubblicato nel 1785 a Pavia) fa da battistrada alla nascita di quella imprenditoria (di cui Varnelli, Meletti, Borghetti e Olivieri sono i marchi più noti) divenuta testimonial internazionale dell'arte marchigiana - erede della ultramillenaria tradizione monastica e rurale - di sublimare i principi più nobili e salutari della natura.

La tradizione delle bibite marchigiane, esaltate dalle acque dei Sibillini e dalla laboriosa inventiva artigianale del dopoguerra, è stata messa in ombra dagli omologanti marchi delle multinazionali. Chissà che non possa tornare protagonista di una nuova primavera della genuinità mediterranea, come la già riaffermata produzione vitivinicola picena e i promettenti risultati dei mastri birrai custodi e innovatori delle antiche competenze conventuali. Il successo internazionale dei "maccheroncini di Campofilone" - che nel novembre 2013 hanno ottenuto dalla Unione Europea il marchio Igp: prima pasta all'uovo italiana a essere tutelata con

il disciplinare del prestigioso riconoscimento - è l'esempio più eclatante delle notevoli potenzialità delle terre picene nel settore della cultura alimentare.

Cesare Tirabasso nacque a Montappone nel 1888. Scrisse "La guida in cucina", "Il cuoco classico" e "La gioia del focolare", con prevalenti e specifici riferimenti alla tradizione marchigiana. Visse e operò come cuoco (ma anche scrittore e appassionato di scienze mediche e biochimiche) tra Macerata, Argentina, Camerino e Roma. Personaggio di grande preparazione e professionalità, con il suo approccio pluridisciplinare colse gli aspetti medici e sociali della corretta alimentazione individuando i tratti salienti della tradizione mediterranea: la stagionalità; la prevalenza vegetariana; l'importanza del pescato; la qualità degli ingredienti; l'igiene della preparazione; la combinazione dei cibi; l'abbinamento dei vini; il ruolo delle acque; il rapporto ordinato con il mangiare; l'incomparabile valore salutistico della gastronomia; l'ideale equilibrio tra il buono, il raro e l'economico; la dignità e la modernità dell'arte culinaria. Sorprendenti per attualità i suoi consigli: *"Un giorno per settimana stretto magro: baccalà, stoccafisso, pesce, brodo di pesce o vegetale, farinacei, legumi e verdure. Un giorno per settimana cucina vegetariana: brodo vegetale, farinacei, uova, legumi e verdure. Cinque giorni a settimana come si vuole, sempre cucina sana e con prevalenza vegetariana"*.

Lorenzo Totò, nato nel 1930 a Monsampietro Morico, cresciuto a Servigliano, ha vissuto a Lucignano Val di Chiana dove gestiva l'albergo osteria "da Totò". È morto nel 2011. Nel 1987 era divenuto cuoco ufficiale della trasmissione RAI Uno Mattina. Aveva lavorato anche in altri programmi televisivi, sbarcando addirittura in Giappone. Nelle sue attività e pubblicazioni ha celebrato la cucina contadina, gli ingredienti semplici, l'uso delle erbe, i sapori e profumi di

un tempo. Espressivo della sua atavica mediterraneità era l'appellativo di Signore delle erbe.

Arrivando agli Chef dei nostri giorni, si cita per tutti l'Associazione Cuochi del Fermano che con la rivista "Il Gusto... della vita" da anni divulga e raccomanda i principi della cucina mediterranea, intesa come arte culinaria capace di fondere passato, presente e futuro accogliendo le nuove tendenze che non siano in contrasto con i caratteri qualificanti del *victus mediterraneo*.

L'apporto della nostra regione nel campo internazionale della dietetica è infine suggellato dal logo della Università Politecnica della Marche in calce alla nuova Piramide Alimentare Mediterranea (del 2010) avendo l'istituzione marchigiana collaborato in rappresentanza dell'Italia alla sua elaborazione per conto della Fundación Dieta Mediterránea, insieme ad altri enti europei e africani: versione in cui si è cercato di recuperare l'importanza dello stile di vita quotidiano come fondamento della Dieta Mediterranea - trascurato nella prima stesura e invece già nel 2002 felicemente concettualizzato da Flaminio Fidanza nel Tempio - ponendo alla base la stilizzazione di attività fisica, riposo, convivialità, biodiversità, stagionalità, genuinità, filiera corta, tradizione e gastronomia.

1 Flaminio Fidanza si laureò in Medicina a Napoli dove tornò, dopo essersi specializzato in Nutrizione e Fisiologia a Roma, divenendo assistente di Gino Bergami, il quale gli assegnò la ricerca sul campo con Ancel e Margaret Keys. Racconta, sempre Lluís Serra Majem, che dopo una borsa di studio della Rockefeller Foundation che gli permise di lavorare nel laboratorio di Fisiologia e Igiene del professor Keys (correggendo il modo italiano *non scientifico* di pensare) divenne il principale ricercatore del Seven Countries Study e riferimento internazionale nel campo della nutrizione. È stato per trent'anni Professore dell'Istituto di Scienza dell'Alimentazione dell'Università di Perugia. Essendo uno degli indiscutibili padri della Dieta Mediterranea, nel 1998 ricevette insieme a Keys il riconoscimento Grande Covian (premio in memoria del ricercatore spagnolo Francisco Grande Covian, istituito nel 1996 e assegnato ogni due anni) e conseguentemente la Presidenza Onoraria della Commissione Scientifica FDM. Era ammirato per l'erudizione e l'eloquenza, dotato di grandi capacità di recupero, intransigente ma con un secco e mediterraneo senso dell'umor: un lavoratore instancabile, stimolato dagli argomenti scientifici fino agli ultimi giorni, attivo in varie linee di ricerca insieme ad Alessandro Menotti, alla propria consorte Adalberto Alberti e ad altri.

LA CUCINA MONASTICA

Il territorio umbro marchigiano ha visto il fiorire del monachesimo occidentale - basti ricordare il primigenio complesso di Sant'Eutizio, i natali di San Benedetto, Santa Scolastica, San Francesco e Santa Chiara, l'impronta indelebile lasciata dai Farfensi, l'arrivo dei Camaldolesi di San Romualdo e dei "monaci dissodatori" dell'ordine Cistercense formatosi in Francia (sempre come costole dei Benedettini), la presenza delle Benedettine e delle Clarisse, la rapida diffusione dei fratelli Francescani, il contributo di Santi e Beati fornito agli Agostiniani, il numero complessivo di Abbazie e Monasteri, i segni lasciati dai Templari e dai gruppi ereticali! il nome adottato dal paese di... Monte Monaco - che con il suo carattere operoso raccolse, arricchì, codificò e conservò la cultura culinaria e rurale mediterranea.

La regola monastica, pur con le varianti che differenziavano le comunità seguendo i principi dei fondatori, si ispirava fundamentalmente a una ascesi spirituale strettamente collegata ai ritmi della vita quotidiana, ai luoghi, alla natura, al lavoro, alla cultura, alla ospitalità ("*ora et labora*").

La cucina monastica era espressione di questa simbiosi con l'ambiente e aveva una funzione sia alimentare che terapeutica.

In prima battuta il monachesimo ereditò la triade mediterranea romana (frumento/pane, vite/vino, olivo/olio), già fatta propria dal Cristianesimo nella simbologia eucaristica e nelle unzioni sacramentali insieme alla emblematicità alimentare e acronimica del pesce [in greco ICHTHUS = Iesus CHristos THEu Uios Soter = Gesù Cristo Figlio di Dio Salvatore].

La vita cenobitica e il contemporaneo rapporto con il mondo esterno favorirono l'arricchimento delle conoscenze in tema di natura e di abitudini alimentari ma anche lo studio, la sperimentazione e la sublimazione religiosa.

Si canonizzò allora un'alimentazione prevalentemente vegetariana, con ampio uso di erbe nutritive, aromatiche e medicinali, che prevedeva l'utilizzo quotidiano seppur moderato di vino e birra, di olio di oliva (a fronte di un atteggiamento quasi demonizzante verso i grassi animali!), di pesce (di fiume, di mare, di allevamento), di pane, cereali, minestre, legumi, frutta fresca, noci e mandorle; carni, latticini e uova venivano concessi soprattutto in caso di duro lavoro o di malattia; i dolci essenzialmente a base di miele o marmellate o sapa coronavano le feste. Erano inoltre contemplati un semi digiuno quaresimale e l'astensione totale dal consumo delle carni per circa 150 giorni all'anno.

Acqua, sole, aria, fuoco furono benedetti da San Francesco come fratelli; la terra come madre. Preghiera, ritualità, convivialità, culto del lavoro, cultura, gastronomia, ospitalità, moderazione erano la base delle regole.

Le comunità monastiche, seguendo l'insegnamento biblico, riconoscevano nell'Uomo - nel suo essere espressione unitaria di anima, mente e corpo - l'immagine di Dio, come nei frattali di Mandelbrot e nelle monadi di Leibniz è riflesso l'universo intero. Per questo, con la preghiera e l'ascesi rappresentarono un faro spirituale per le anime; fertilizzarono le menti salvando l'immenso patrimonio sapienziale greco romano; per non trascurare la materialità corporea effettuarono lavoro di ricerca e sperimentazione alimentare e farmacologica, costituirono alacri fattorie, stimolarono le coltivazioni, l'artigianato, il commercio e l'imprenditoria.

LE VALLI DEGLI ORTI

“Herbis non verbis fiunt medicamina vitae”. Sulla scia della massima di un erbario monastico del XIV secolo, secondo cui *di erbe non di parole sono fatti i rimedi della vita*, l’orticoltura è stata da secoli vanto delle Marche.

La fama si somma al riconoscimento ricevuto fin dall’età classica per la coltivazione della triade mediterranea detta anche braudeliana (dal nome dello storico del secolo scorso Braudel, che le ha definite “piante di civiltà mediterranea”): il frumento, l’olivo e la vite. La viticoltura come tipica del Piceno è stata attestata da Strabone, da Polibio, da Catone e da Plinio il Vecchio. L’uva picena veniva esportata e apprezzata particolarmente in Gallia! Il Condito di Camerino era usato per fare il vino di assenzio (una specie di amaro, stimolatore dell’appetito), come riporta il cuoco Apicio. La “sapa”, strettamente legata al territorio marchigiano così come il vino cotto, era ben nota ai Romani tanto che il nome è quasi una antonomasia del “sapore”. La pregiatizza delle olive picene è testimoniata sia da Plinio il Vecchio (che le considera le migliori d’Italia e del mondo per la produzione di olio buono) sia da Marziale. La coltivazione del grano e la produzione del pane dolce picentino sono riportate da Varrone. Ai Piceni veniva riconosciuta anche una particolare tecnica di mietitura. Erano inoltre noti per la coltivazione di mele e pere e per la pratica della pesca e della caccia.

Tornando agli orti, osserviamo che questi hanno permesso ai loro curatori di sfamarsi gustosamente curandosi.

La biodiversità, segno assolutamente distintivo e qualificante della cucina mediterranea, raggiunge il top nell'utiliz-

zo delle piante erbacee. Tanto la ricerca delle specie spontanee che la coltivazione e la preparazione culinaria erano specializzazione della Vergara, che si portava dietro quasi cromosomicamente quel bagaglio incredibile di conoscenze, di tradizioni e di saggezza popolare tanto importante per affrontare le ristrettezze economiche e vivere dignitosamente. La gastronomia delle erbe ha rappresentato effettivamente l'alternativa alle carenze di risorse alimentari, costituendo altresì principale modalità di insaporimento delle pietanze e strumento di azioni farmacologiche sia in senso preventivo che curativo. Questi fatti hanno comportato un atteggiamento di grande rispetto e di cura verso l'ambiente agevolandone la biodiversità.

A tramandare in forma scritta e sistematica quello che era il risultato della cultura classica, delle ricerche sugli antichi testi (di Ippocrate, Aristotele, Teofrasto, Plinio, Discoride), delle osservazioni e degli esperimenti (condotti soprattutto dalle comunità monastiche) e della tradizione orale appannaggio delle donne, sono stati studiosi come il marchigiano Costanzo Felici, l'umbro Castore Durante (autore del libro "Herbario nuovo" illustrato da Parasole da Norcia), il toscano Andrea Mattioli (traduttore e ampliatore dell'opera di Discoride), l'emiliano Giacomo Castelvetro, l'abruzzese Salvatore Massonio, i campani Antonio Cocchi e Vincenzo Corradi. Ma il merito della traduzione pratica è rimasto a lungo della Vergara (e delle sue Sibille).

L'UNESCO, nella descrizione della Dieta Mediterranea, ha riconosciuto che *"le donne hanno svolto un ruolo indispensabile nella trasmissione delle competenze, così come della conoscenza di riti, gesti tradizionali e celebrazioni, e nella salvaguardia delle tecniche"*.

Col sopravvento della economia consumistica sono state improvvisamente disprezzate o trascurate le cucine del-

le erbe e il know how millenario, con un impoverimento drammatico della qualità e quantità di micronutrienti nell'alimentazione, concomitante alla distruzione materiale delle piante spontanee e all'oblio (quando non è stata una perdita irreversibile) del patrimonio culturale: in pratica, un crollo della biodiversità in natura e sulla tavola, di cui l'umanità sta già pagando lo scotto in termini di salute e di ecosistema.

La rivalutazione della alimentazione mediterranea e del connesso stile di vita per fortuna si sta facendo strada. Si tratta ancora di un fenomeno quasi elitario, ma le dichiarazioni di intenti di governi e associazioni internazionali, che stanno facendo seguito alle osservazioni degli scienziati più sensibili all'argomento, fanno ben sperare.

Tralasciando in questa sede di inoltrarci nei significati simbolici dell'orto medievale - che costituì per i monaci palestra di esercizio fisico, intellettuale e spirituale - è facile notare la triplice funzione (nutritiva, organolettica e terapeutica) sempre svolta dalla cucina delle erbe.

L'elenco delle piante coltivate, già copioso, si ampliava consistentemente con le specie spontanee di cui si aveva conoscenza e rispetto. La cucina mediterranea si avvaleva dunque con grande fantasia di una notevole varietà di ortaggi, di erbe aromatiche coltivate o spontanee, di spezie.

Tra i primi (classificati in ortaggi a frutto, a fusto, a foglia, a fiore, a radice, a tubero, a seme) troviamo: aglio, asparagi, bietole, broccoli, carciofi, cardi, cavoli, carote, cetrioli, cicoria, cipolle, finocchi, insalate, legumi, melanzane, peperoni, pomodori, porri, rape, ravanelli, spinaci, tuberi, zucche, eccetera.

Delle erbe aromatiche un cenno alle più note: alloro, artemisia, assenzio, bardana, basilico, borragine, cerfoglio, cumino, coriandolo, dragoncello, erba cipollina, elicriso,

lavanda, maggiorana, malva, melissa, menta, origano, prezzemolo, pimpinella, porcellana, rabarbaro, raperonzolo, rosmarino, ruta, salvia, santolina, santoreggia, scalogno, sedano, timo, valeriana, eccetera.

Infine le spezie, che si distinguono dalle erbe aromatiche per essere allo stato essiccato e spesso d'importazione: anice, cannella, chiodi di garofano, curcuma, ginepro, issopo, liquirizia, mirto, mentuccia, noce moscata, paprica, pepe, peperoncino, rafano, santoreggia, sesamo, tamarindo, vaniglia, zafferano, zenzero, eccetera.

L'azione nutritiva si esplica grazie al pur ridotto apporto energetico e soprattutto con la fornitura di fibre, sali minerali, vitamine, oli vegetali, enzimi. La funzione organolettica deriva dalla plurisecolare esperienza culinaria che avvalendosi della grande varietà di componenti ha saputo ricorrere a innumerevoli combinazioni per la stimolazione del gusto. Gli effetti farmacologici sono di vario tipo: anti-settico, antiparassitario, spasmolitico, depurativo, antiflogistico, antireumatico, anti-pruriginoso, colagogo, eupeptico, carminativo, diuretico, lassativo oppure astringente, fluidificante, ansiolitico, ipotensivo, cicatrizzante, tonico, balsamico, antidolorifico, febbrifugo, rubefacente, antiossidante, antitumorale.

Se pensiamo alla moderna alimentazione basata su un ridottissimo pool di ingredienti - raramente controllabili; sicuramente contaminati quanto meno dai processi di lavorazione; additivati con conservanti, coloranti, stabilizzanti, addensanti, gelificanti, emulsionanti, sapidificanti, aromatizzanti, rivestenti, acidificanti, lieviti, antiagglomeranti, antischiumogeni; proposti o imposti proprio da quei Paesi a minori tradizioni culinarie - ci rendiamo conto di quanto recuperare la coltura e la cultura delle erbe significhi salvare la biodiversità e quindi aiutare sia l'Uomo che l'Ambiente.

TARTUFI. I DIAMANTI DEI SIBILLINI

Tra i prodotti della terra spontanei o coltivati che rientrano a pieno titolo nella cucina mediterranea, un discorso a parte va fatto sul Tartufo: per vari motivi, non ultimo dei quali la vocazione antica e odierna dell'Appennino umbro marchigiano.

L'abbinamento sembrerebbe contenere elementi di contraddittorietà.

Mentre nella alimentazione mediterranea è incluso un concetto di tradizione, di veri principi nutrizionali, di ingredienti a basso costo, nel tartufo si vede l'elemento nuovo apparentemente privo di una tradizione locale, l'ingrediente del tutto carente di principi nutrizionali in senso stretto, la cucina degli strati abbienti.

La famosa abitudine alimentare e il lussuoso ingrediente hanno però in comune un forte legame fisico con le nostre terre, una eccezionale complementarità e, a ben vedere, una inattesa testimonianza storica. La resa molto elevata porta inoltre a essere accettabili i costi.

Si tratta di un valore aggiunto di grande importanza per la cucina mediterranea della Terra di Marca.

I tartufi, alle dosi utilizzabili, hanno un valore nutrizionale molto limitato. Un etto del fungo ipogeo contiene mediamente nove grammi di proteine (ricche di metionina, cistina, lisina), dodici grammi di glucidi e meno di un grammo di lipidi (tra cui acido linoleico), oltre ad acqua, sali minerali e una buona quota di fibre. Ma assumerne cento grammi è proibitivo economicamente e fisiologicamente.

Da ciò si deduce che sono importanti soprattutto l'aroma e il sapore.

Tra i composti odorosi dei tartufi sono state individuate alte concentrazioni di steroidi analoghi ai feromoni prodotti tanto dagli animali che dall'uomo. Anzi, secondo lo studio di Claus e Hoffman del 1971, la concentrazione di questi nei tartufi sarebbe doppia rispetto a quella nel sangue del verro! I feromoni sono ormoni sessuali volatili, escreti dalle ghiandole salivari e dalla cute, capaci di influenzare estro e comportamento dell'animale.

Tartufi e funghi stimolerebbero il cosiddetto gusto "umami" ovvero il quinto gusto (quello del glutammato o della sapidità o "sapore gradevole" nel significato della parola degli scopritori giapponesi) che si associa ai quattro già noti - del *dolce*, del *salato*, dell'*amaro* e dell'*acido* - e ai due in via di definizione scientifica del *grasso* e del *fritto*.

Il gusto intenso e *umami* insieme all'avvolgente e caratteristico profumo li rende preziosi dal punto di vista organolettico, permettendo di abbattere le calorie da condimenti. Il fascino è poi amplificato dalle loro proprietà afrodisiache.

La raccomandazione più importante - che vale per l'intero modello alimentare mediterraneo e ancor più per il tartufo - è quella di utilizzare il prodotto naturale, evitando decisamente le imitazioni aromatiche artificiali sia legali (leggere le etichette in caso di salse tartufate) che illegali (affidarsi agli esperti per non acquistare terfezie aromatizzate con metodi vari!), poiché a prescindere dalla eventuale insalubrità si finirebbe con l'avere una percezione distorta del tartufo fino al disprezzo. Ovviamente, per goderne appieno, la scelta va indirizzata verso le varietà migliori: il Bianco Pregiato e il Nero Pregiato, senza disdegnare il Marzuolo e l'Estivo.

Quelli che nel linguaggio corrente vengono chiamati comunemente Tartufi sono più precisamente i corpi fruttiferi (carpofori o ascocarpi) di alcune specie di funghi del genere Tuber. Essi vivono in simbiosi mutualistica con l'apparato radicale di alcune piante arboree con le quali formano micorrizie e si sviluppano sottoterra meritando l'appellativo di ipogei. Sono conosciuti da tempi antichissimi, ma i primi a interessarsi a loro sotto l'aspetto biologico furono i Greci, che li chiamarono Hydnon, da cui il termine Idnologia, la scienza che studia i tartufi. [Alberto Mandozzi, i Tartufi del Piceno, Edizioni Tuber Communications, Amandola 2006]

I Romani li consideravano prodotti dai fulmini di Giove vicino all'albero a lui sacro, la quercia; conoscevano le proprietà afrodisiache che li accostavano a Venere ed ebbero modo di apprezzare il tubero nero delle zone centrali della penisola italiana, ma più spesso usavano terfezie africane o tartufi greci. Secondo il cuoco romano Apicio, Nerone li definiva "cibo degli Dei".

Nel medioevo al contrario il tartufo fu considerato sterco del diavolo e pasto delle streghe (forse proprio per la sua fama di afrodisiaco) o addirittura velenoso e pertanto detestato o ignorato.

Riapparve nell'era moderna, prima in Spagna (nel XV secolo) e poi in Francia e in Italia.

La rinnovata ammirazione per la terrigna escrescenza fu celebrata nell'800 da Gioacchino Rossini con la definizione di "Mozart della cucina".

I tartufi veri, ovvero quelli che possono essere commercializzati a norma della legge 752 del 16 dicembre 1985, sono il Bianco Pregiato, il Nero Pregiato, il Bianchetto o Marzuolo, il Nero d'Inverno, il Moscato, l'Estivo o Scorzone, l'Uncinato, il Nero Ordinario, il Nero Liscio. Di fatto hanno un merca-

to solo il Bianco e Nero Pregiati, il Bianchetto e lo Scorzone.

Prediligono la roverella, il cerro, il leccio, il salice, il pioppo, il tiglio, il nocciolo, ma anche il faggio, il carpino nero e bianco, il pino nero e i cedri.

Sono un prodotto tipicamente mediterraneo: vengono tenuti in grossa considerazione in Francia, in Grecia, in Spagna, nel Medio Oriente; l'Italia può essere tuttavia considerata la nazione più vocata poiché vi crescono tutte le specie. Le regioni italiane tradizionalmente ricche di tartufi sono le Marche, l'Umbria, il Piemonte, la Lombardia, la Toscana, l'Emilia Romagna, l'Abruzzo; altre ancora come la Sicilia si sono affacciate solo di recente su questo mercato.

I Sibillini hanno la loro fetta di notorietà internazionale grazie al Tartufo Nero di Norcia: ma il riconoscimento va sicuramente stretto. Infatti, anche le vallate del versante orientale e le adiacenti aree umbro picene hanno una produzione certamente rispettabile e soprattutto variegata, tanto da abbracciare come una piccola Italia tutte le specie e tutte le stagioni. Un tesoro che si sta lentamente riscoprendo solo negli ultimi decenni.

Moderni cavalieri alla ricerca di sensi perduti tornano a inebriarsi nei giardini incantati di Alcina.

Intorno alla portata storica delle contrade centro italiche nella produzione e utilizzo del tartufo può essere illuminante l'indagine etimologica.

Fino ai nostri giorni è stata considerata verosimile la derivazione da "terrae tuber" per il tramite di un supposto latino tardo "terrae tuffer".

Poi è intervenuto Giordano Berti, studioso di esoterismo storico (forse per questo specializzato in tartufi!) che, da un indizio rilevato in un antico codice, ha circostanziato una origine medievale del termine facente riferimento alla con-

sistenza e porosità tufacea del tubero, che avrebbe indotto la definizione di “terra tufola”.

Quest’ultima ipotesi sta riscuotendo un certo credito, ma a dire il vero sa molto di paraetimologia. La presenza del termine in tutta l’area romanza e anglosassone¹ è un chiaro indice (peraltro canonizzato nel cosiddetto *Criterio linguistico dell’area maggiore*) di una radice ben più antica. Né il medioevo, per i motivi che abbiamo detto sopra, poteva rappresentare il periodo più adatto per la diffusione materiale e linguistica di un prodotto volutamente ignorato. Per contro, proprio una scarsa attenzione ovvero uno studio superficiale dell’argomento avrebbe potuto creare facilmente una etimologia popolare metaforica basata sull’assonanza dei termini italici, ma non la sua improvvisa espansione in ambito europeo². Va a ogni modo notato che il Berti con la sua ipotesi converge verso la convinzione che sia stata l’Italia centrale, proprio per la tipologia del suo tufo, la patria dei moderni tartufi!

La teoria etimologica classica resta la più argomentata e cronologicamente accettabile.

E si presta a un ulteriore approfondimento.

Poiché il latino a differenza dell’umbro non contemplava la “f” intervocalica (che era rimpiazzata dalla “b”), le parole italiane di derivazione latina che la comprendono (non composte e non ereditate dal greco né da altri ceppi linguistici) più che dal latino tardo vengono considerate provenienti dalla variante sabina, come “bifolco”, “tafano”, “bufalo”, “gufo”, “rufo”, “cafone”, “zufolo”. Questo sta a indicare che la parola “tufer” (o “tufulus” che dir si voglia), contraltare del latino “tuber”, è nome di indiscutibile impronta umbro piceno sabina e si è affermato nelle lingue europee moderne, a dispetto del più colto latino, per lo stretto rapporto di quella regione protostorica con il fungo ipogeo³.

La focalizzazione dell'abbinamento *tartufo / area centroitalica* - tanto nel percorso etimologico arcaico che in quello paraetimologico medievale - la dice lunga sul ruolo ripetutamente svolto dalle fascinose Terre della Sibilla Appenninica nella scoperta, riscoperta ed esaltazione di questa magia della terra, del cielo e degli inferi⁴!

1 Prov. “trufa”; fr. “truffe”; sp. “trufa”; ingl. “truffle”; ted. “Truffel”; rom. “trufă”; dan. “Trof-fel”; corso “terratrofulu” o “terratrovulu”; nap. “taratuffolo”; sic. “tirituffulu”; mil. “tartuffol”; piem. “tertifla”; it. “trifola” o “trufola”.

2 Seppure si ammettesse il rapido dilagare del nome medievale, in qualche area marginale italiana o europea avrebbe persistito lo strascico dell’etimo latino. La totale assenza di questo sdoppiamento inficia il valore della intera teoria. Senza contare che la variante *truf, che come si vede prevale nelle lingue europee e che compare anche nei dialetti e nella lingua italiana, depone più per una semplice migrazione della consonante “r” tufer > trufe, come indicato dal Diez, che per la complessa contrazione di “terre tufole tubera” proposta dal Berti.

3 Il “trifo” delle Tavole Iguvine, equivalente della “tribus” latina, con la sua consonanza e il suo valore di “terra” o di “entità tripartita” è quanto meno paradigmatico degli sviluppi fonetici che potrebbero essere alla radice tanto di “tartufo” che di “trifola”, oppure può indicare direttamente la loro radice etimologica (per il legame del tartufo con la terra e con le divinità protettrici). Interessanti sono anche il termine dialettale fermano “trûfu” per indicare un recipiente globoso (a collo stretto e ventre rigonfio), per vino e aceto, e il derivato “trofèllu” per definire persona grassoccia, a ulteriore supporto del termine ricostruito *tufer/tufulu/trufu quale variante sabina del latino “tuber” (rigonfiamento). In romeno “trufă” è il tartufo e “trufaș” è il borioso (gonfio di superbia).

4 Il *mundus* dei primi Latini significava luogo di culto, firmamento del cielo e passaggio per gli inferi. Era il pozzo baricentrico rispetto al pomerio tracciato da Romolo, il quale vi gettò, secondo Plutarco, *“le primizie di ciò che era buono dal punto di vista del costume e necessario dal punto di vista della natura”*.

IL MIELE

Anche se la famosa piramide alimentare relega dolci e dolcificanti tra i prodotti da ridurre o eliminare, la cucina mediterranea dispone di un edulcorante tipico, buono e dalle notevoli virtù: il miele.

Si hanno indizi dalla età della pietra e testimonianze scritte dei Sumeri, dei Babilonesi, degli Egizi, della Bibbia e del Corano, degli Umbro Piceni, passando per la civiltà greco romana e il monachesimo medievale, di un uso mediterraneo tanto alimentare che medicinale del miele fino al XIX secolo, quando è stato soppiantato dallo zucchero raffinato industrialmente. Lo zucchero di canna, ugualmente conosciuto fin da epoche remote e introdotto in Europa dagli Arabi tra il 700 e il 900 d.C., veniva estratto artigianalmente mantenendo le proprietà dei cibi genuini, ma non era molto utilizzato per l'alto costo. La produzione fu poi trasferita nelle Americhe, da dove veniva importato a prezzi minori. La scoperta del contenuto in saccarosio della barbabietola cosiddetta da zucchero consentì nell'800 l'estrazione industriale e l'abbattimento definitivo dei costi, che portarono all'eclissi dell'apicoltura.

Questo ha significato che un prodotto come il miele - che è la quintessenza della natura distillata dal prodigio entomologico delle api e istintivamente apprezzata fin dalla preistoria - viene surrogato da quel monocorde, ingannevole e sterile prodotto artificiale utile in pochissime occasioni, frequentemente superfluo, spessissimo dannoso. Forse è l'esempio più clamoroso dello smarrimento culturale e del conseguente degrado alimentare odierno.

Tornare all'utilizzo del miele - col suo contenuto di fruttosio a minore indice glicemico e insulinemico rispetto al saccarosio, di flavonoidi, carotenoidi, vitamine A-B-C-E-K, sali minerali, oligoelementi e micronutrienti, diversi secondo le varietà - significa sviluppare un'azione antibatterica, antivirale, antiparassitaria, antinfiammatoria, antitumorale, e ridurre glicemia, colesterolo, trigliceridi, omocisteina, PCR, peso corporeo prevenendo le malattie cardio vascolari: cioè rendere un servizio al gusto e alla salute.

Le Marche, la cui apicoltura trimillenaria è suffragata dalle iscrizioni bronzee eugubine, stanno accrescendo la produzione e la qualità grazie alla biodiversità incontaminata delle campagne e particolarmente dei Parchi, conquistando il mercato con le varietà millefiori, di acacia, di castagno, di tiglio, di melata.

Si consiglia un consumo giornaliero fino a 50 grammi (pari a sei cucchiaini da tè), con l'accortezza di ridurre la dose in caso di diabete e di escludere la somministrazione ai bambini sotto l'anno di età (per la possibile anche se rarissima presenza di spore non contrastabili dall'intestino del neonato) e ovviamente ai soggetti allergici ai pollini o intolleranti al fruttosio.

PANE NOSTRUM: IL PANE SCIAPO*

di Amedeo Grilli

In tutta la fascia dell'Italia centrale dalla Toscana alle Marche passando per l'Umbria il pane si fa senza sale. Molte sono le storie che si raccontano sul perché di questa antica tradizione.

È una abitudine antica, già nel 1200 è diffuso il pane senza sale, per cui Dante Alighieri parlando dell'esilio nel XVII canto del Paradiso scrive: *“Tu proverai sì come sa di sale// lo pane altrui, e come è duro calle // lo scendere e 'l salir per l'altrui scale...”*.

Molte sono le storie legate al pane senza sale: i Perugini lo fanno risalire al 1540 quando papa Paolo III impose l'acquisto del sale dalle saline pontificie e per non soggiacere alla disposizione decisero di non usare il sale nel pane; il pane “sciocco” fiorentino trae le sue origini da un noto evento: nel XII secolo il prezzo del sale in Toscana salì alle stelle a causa della decisione di Pisa - in conflitto con Firenze - di bloccare il commercio del sale che arrivava in quelle terre proprio dal porto pisano, per cui si decise di risparmiare il sale nel pane.

Non conosco il vero motivo né la mappa precisa delle zone d'Italia del pane senza e con il sale, sicuramente la fascia centrale fa pane senza sale ed è bene tener presente che nelle aree dell'Italia centrale lontane dalle coste il sale era un bene di lusso, ma non credo che sia questo il solo motivo del pane “sciapo”.

* Articolo pubblicato su “Il Gusto... della vita” n°18 del settembre 2012.

Nelle Marche l'insediamento abitativo era prevalentemente distribuito nelle case sparse, per cui il pane non si comprava nei forni se non nelle città più grandi.

Nelle campagne il pane si faceva una volta a settimana, esso doveva durare sette giorni e l'aggiunta di sale, che rende il pane più "gommoso" e lo fa indurire più in fretta, oltre ad inibire l'attività del lievito che viene disidratato dall'azione del cloruro di sodio, non contribuiva alla buona conservazione del pane.

Dicono sia un bene anche per la salute non assumere sale con il pane ma, anche a prescindere dalle esigenze di benessere, il pane senza sale valorizza molto il sapore base e si presta perfettamente ad esaltare il sapore del companatico. Ma che buono! Non si disfa, non copre i sapori, dura di più perché, a differenza del sale igroscopico, non assorbe umidità.

Mangiar pane è una abitudine diffusa non solo per ridurre la quantità di companatico e quindi risparmiare ma è una modalità di alimentazione che amplia la gamma di sapori.

Il pane aggiunge gusto ai cibi ed il suo uso associato ai vari alimenti contribuisce a creare nuovi sapori, addirittura diversi dai due componenti pane e companatico considerati separatamente.

Si crea così una nuova gamma di sapori inediti, perché allora aggiungere il terzo sapore del sale a quello dato dal profumo della farina impastata con acqua e lievito?

Saper gustare un cibo è anche stabilire un perfetto bilanciamento tra pane e pietanza.

Nelle famiglie marchigiane si mangiava pane fatto a mano, a lievitazione naturale, utilizzando il lievito madre che si tramandava di giorno in giorno. Una volta lavorato sulla apposita tavola di legno, veniva lasciato nella madia a riposare per la lievitazione coperto con i teli di cotone bianco e le coperte di lana. Per infornarlo si utilizzava l'ap-

posita pala di legno per la cottura nel forno, sempre a legna. Mentre si cuoceva il suo profumo riempiva le case vicine dando il buongiorno ai loro abitanti.

Ricordo l'odore del pane appena sfornato, il suo calore quando lo si tirava fuori, gli occhi dei ragazzini che aspettavano di mangiare la crescia fatta con la pasta di pane. Le forme erano solamente file e filoni. Non c'erano i panini, il pane si mangiava a fette.

Il ricordo di gusti perduti: quello della fetta di pane tiepida e soffice con dentro una fetta di prosciutto o di mortadella, quello di una fetta di pane ancora caldo e profumatissimo con un filo di olio nuovo, oppure gli originali sapori del pane con uva, fichi, noci, la fetta di pane con olio sale e maggiorana, o con vino e zucchero. Il pane anche associato alla pasta asciutta crea un sapore inedito e per finire poi con il pane secco pancotto o panzanella.

Tutti conoscono l'antica bruschetta o panunto, la nutella è moda recente!

Il tutto con il pane senza sale, "sciapo"; i salumi erano saporiti ed anche il pesce si conservava con il sale (baccalà, aringhe, eccetera).

Penso che anche questo modo di far pane sia un elemento identitario, proviamo a raccontarlo e a farlo gustare ai tanti turisti che vengono ed apprezzano la nostra terra.

Oggi ogni forno propone pane in tutti i modi ed in tutte le forme, non solo con il sale ma con oli, grassi, olive, semi eccetera, per fortuna che in un angolino c'è ancora una fila di pane "normale" quello senza sale, quello che racconta la nostra storia.

OSSERVANDO LE OPERE D'ARTE SCOPRIAMO LE NOSTRE TIPICITÀ*

di Amedeo Grilli

La cucina dei territori è fatta di specialità tipiche che caratterizzano la tradizione di sapori locali, qualche volta perduti, che spesso vengono valorizzati e rivisitati.

Solo un prodotto tipico può oggi richiamare e fare realmente la differenza.

Il giusto prodotto, riscoperto e proposto con professionalità, costituisce un valore aggiunto.

Oggi cerchiamo di riappropriarci di una documentata prelibatezza del passato che appartiene alla nostra storia.

Il rito della “salata” o della “pista” è un momento legato alla tradizione familiare contadina, fortemente stagionale, che ha ricette ed usi propri legati alla storia di questa porzione della nostra regione.

Non mi soffermo sui tanti aspetti e tradizioni da raccontare sul “rito” della salata; esiste una ampia ed interessante letteratura e pubblicistica in merito. Vorrei richiamare l'attenzione sul tipo di maiale che veniva allevato e poi trasformato in prelibati salumi.

Quando siamo di fronte ad un salume, di solito ci chiediamo da dove proviene il maiale, dove è stato allevato, cosa ha mangiato?

In tanti sono disposti a pagare profumatamente il prosciutto spagnolo Pata Negra, che è il prosciutto più caro del

* Articolo pubblicato su “Il Gusto... della vita” n°13 del marzo 2011

mondo, di cui si conosce la razza del maiale di provenienza, la modalità di allevamento e i sistemi di preparazione e conservazione. È giusto pagare di più il prodotto di maggiore qualità? Credo di sì, anche se per ottenere la qualità non sempre è obbligatorio fare migliaia di chilometri e andare per forza all'estero. E i nostri maiali debbono essere per forza quelli dei grandi allevamenti intensivi che producono razze selezionate su gusti internazionali?

Quali erano le razze presenti nel nostro territorio prima della contaminazione globalizzante che ci ha portato sapori e piatti identici ovunque?

Se guardiamo alcuni quadri del pittore rinascimentale Vincenzo Pagani (1490-1567) di Monterubbiano, e precisamente la pala di Sarnano e quella di Cossignano, scopriamo, tra i dettagli dello sfondo, che i particolareggiati e nitidi paesaggi in cui sono ambientate le immagini sacre riportano alcuni maiali al pascolo o semplicemente rappresentano un maiale. Sono maiali neri con una fascia bianca che assomigliano molto a quella famosa razza che oggi si chiama *Cinta Senese* e che rappresenta una razza autoctona di punta della produzione italiana.

La *Cinta Senese* è una razza di maiale nero con una caratteristica fascia bianca che allaccia, “cinge” il garrese, il torace, le spalle e le zampe anteriori e da cui deriva il nome. Se poi andiamo nell'atrio della chiesa di S. Agostino a Fermo nella bella lapide medievale, in pietra d'Istria, che ricorda il condottiero fermano Francesco Guerrieri, è rappresentato anche un maiale con una caratteristica cinta che lo avvolge nel torace.

Queste opere d'arte ci raccontano che in questa zona la razza di maiali più diffusa, tanto da essere assunta come tipica rappresentazione del maiale, era quella particolare con

il mantello nero ed una striatura bianca al dorso che avvolgeva la pancia. Vogliamo provare a riscoprirla?

Se andiamo a vedere come i nostri confinanti cugini senesi ci parlano della loro cinta scopriamo che: *“Le origini di questa razza sono molto antiche ed esistono testimonianze pittoriche che dimostrano l'allevamento di suini simili all'attuale Cinta Senese fin dal Medioevo. Il tratto più caratteristico di questo suino è la presenza di una cinghiatura bianca, che dà il nome alla razza, su un mantello che è di colore grigio-nero. La più famosa raffigurazione di un suino che assomiglia all'attuale Cinta Senese è di Ambrogio Lorenzetti, Effetti del buon Governo (1319-1347), nel Palazzo Comunale di Siena. Altre rappresentazioni di suini con cinghiatura bianca appaiono in dipinti e affreschi della scuola senese del XII secolo in diverse chiese della campagna di Siena”*.

Dopo un lungo oblio dovuto alla introduzione di razze selezionate perché non pensiamo di scoprire, reintrodurre e valorizzare questa nostra razza marchigiana presente nella marca fermana rappresentata e documentata in opere d'arte della nostra area?

La carne ottenuta da questa riscoperta razza di suini della marca fermana potrebbe essere utilizzata prevalentemente per la trasformazione in salumi di pregio tipici della zona di allevamento, quali prosciutto crudo, spalletta, coppa, pancetta, ciavuscolo, lonza, salsicce eccetera e, perché no, per il pronto consumo.

Si potrebbe incentivare la conduzione degli allevamenti di tipo familiare medio intensivo nella fascia montana favorendo anche allevamenti di tipo semibrado, magari pensando ad avviare un percorso per arrivare a costituire un consorzio di tutela del suino “fasciato marchigiano” D.O.P.,

unica via che permette una sicura tracciabilità del prodotto finito della nostra storica razza di suini da cui trarre prodotti di qualità. Sarebbe un altro passo avanti verso la valorizzazione di un territorio che con questa riscoperta specificità acquisirebbe ulteriore capacità attrattiva.

LA DAMA DELLE ACQUE

Il massiccio dei Sibillini è un grande serbatoio di acque della migliore qualità. Acque che borbogliano nel ventre della montagna; che esplodono in polle sorgive; che sguisciano nei borri; che prorompono in torrenti e cascate; che scorrono a fiumi; che s'acquietano in specchi lacustri; che singhiozzano nei fontanili; che trasudano furtive nel fondo di pozzi secolari; che si spiegano in veli trasparenti percolando dalle rocce; che cristallizzano in cattedrali scintillanti sotto la luna delle terse notti invernali.

L'oro blu, il vero tesoro del XXI secolo - quello che il petrolio è stato nel ventesimo - è da sempre la ricchezza di queste montagne, elargita generosamente in uno spettacolo di forme e di riflessi sotto l'occhio disincantato ma sempre rispettoso di chi era avvezzo a tanta esuberanza.

La Sibilla ne è stata austera guardiana, nel ruolo di sacerdotessa di divinità variamente ispirate al prezioso fluido.

Il tempio delle acque ha sostenuto un florido ecosistema dove l'uomo ha saputo integrarsi e irradiare spunti di civiltà.

Poi sono giunti gli abusi, la noncuranza e l'ingratitude, i peccati di superbia. Il luogo sacro è stato profanato, l'incantesimo si è rotto. La Regina ferita ha abdicato alla sua corona, ritirandosi sdegnosamente.

Ritorniamo allora sulle orme della Sibilla, simbolo forte della organicità e poliedricità del territorio montano; metafora del rapporto tra l'uomo e la terra, tanto evocativa da avere impregnato gli strati più antichi della cultura europea.

Andiamo alla ricerca delle nostre radici, convinti di trova-

re - nella cultura del rispetto per il mondo che ci circonda, della conservazione e del rinnovo delle risorse, della custodia dei valori - le ragioni archetipiche del plurimillenario equilibrio socio ambientale, che possano cementare le fondamenta delle nuove regole necessarie alla sopravvivenza, al benessere e al progresso delle moderne comunità.

APPENDICE

ALIMENTAZIONE MEDITERRANEA E PREVENZIONE

La Prevenzione Primaria - ovvero la serie di regole che servono a mantenere lo stato di salute - trova nell'Alimentazione Mediterranea l'alleato principale.

Fidanza elaborò, sulla scorta della ricerca effettuata a Nicotera negli anni '60, una tabella giornaliera che prevedeva: cereali 465 gr; legumi 43 gr; pesce 46 gr; ortaggi 309 gr; olio vergine d'oliva 42 gr; frutta 104 gr; vino 294 ml; formaggio 12 gr; carne 47 gr; uova 21 gr. [ovviamente si trattava di un consumo medio giornaliero standardizzato a partire dal consumo settimanale]. Con estrema sintesi, egli consigliava *“carne non più di due volte a settimana, meglio se di animali da cortile, latte scremato, formaggi magri, pasta non più di ottanta grammi al giorno, come pesce va bene il tonno, verdura e frutta a sazietà, olio di oliva”* e fare almeno *“cinquanta minuti di attività fisica al giorno”*.

La Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU) aggiorna periodicamente i cosiddetti LARN Livelli di Assunzione Raccomandata di Nutrienti (giornalieri) distinti per classi di età, peso, sesso. Premesso che le proporzioni di macronutrienti sono state definite come le percentuali di energia ricavabile al 55% dai carboidrati, al 30% dai lipidi e al 15% dalle proteine (con range di variabilità dipendente da vari fattori), gli standard quantitativi (definiti per comprendere le quantità e le equivalenze di un determinato cibo implicite nel concetto di “porzione”), aggiornati al 2012 e riferiti all'alimento crudo al netto degli scarti, sono i seguenti:

latte	125 ml
yogurt	125 g
formaggio fresco	100 g
stagionato	50 g
uova	50 g
carne fresca o surgelata	100 g
carne conservata	50 g
pesce fresco o surgelato	150 g
pesce conservato	50 g
pane	50 g
sostituti del pane	30 g
cereali	80 g
patate	200 g
legumi freschi	150 g
legumi secchi	50 g
verdure ortaggi	200 g
frutta fresca	150 g
frutta secca	30 g
frutta a guscio	30 g
olio	10 ml
burro	10 g
bevande analcoliche	200-330 ml
thè	250 ml
caffè	30-50 ml
vino	125 ml
birra	330 ml
aperitivi alcolici	75 ml
superalcolici	40 ml
zucchero	5 g
miele, marmellata	20 g
dolce	100 g
paste edulcorate	30-50 g

Quello che segue è un possibile schema di suddivisione delle porzioni alimentari nel corso della giornata, in formato base che prescinde dalle modalità di cucina e non tiene conto di gusti, intolleranze, malattie, struttura fisica, attività intensa, impegni lavorativi, stati fisiologici particolari [per la cadenza settimanale si rinvia alla Piramide Alimentare edizione 2010 della FDM]:

Colazione	latte o yogurt caffè o tè miele o zucchero pasta edulcorata
Spuntino	frutto
Pranzo	cereali legumi e/o formaggi e/o uova o carne o pesce pane o sostituti o patate verdure ortaggi aromi e spezie olio bevanda analcolica e/o vino dolce frutti a guscio caffè miele o zucchero
Merenda	yogurt o tè e biscotti o tisane
Cena	carne o pesce pane o sostituti verdure ortaggi aromi e spezie olio frutto bevanda analcolica e/o vino

*Acqua in abbondanza

L'Alimentazione Mediterranea trova tuttavia applicazione anche nella Prevenzione Secondaria (ovvero nel quadro delle azioni utili a prevenire l'aggravamento o le complicanze delle malattie già manifeste).

Di seguito sono proposti alcuni schemi di massima, a scopo esemplificativo - **che vanno sempre personalizzati ricorrendo al proprio medico o specialista della nutrizione**, dovendosi tener conto di età, sesso, costituzione, attività, sports, gravidanza, e così via, nonché del grado della malattia in atto e di eventuali patologie concomitanti, intolleranze, terapie in corso, eccetera.

In pratica si tratta di accorgimenti che non stravolgono i principi generali già enunciati della alimentazione mediterranea, anzi sottolineano l'estrema adattabilità di questa cucina (che non troviamo in nessun regime alimentare alternativo).

Per cominciare, vediamo un esempio generico di alimentazione mediterranea in FORMATO IPOCALORICO, per un calo di peso lento e graduale (che non deve superare il 10% del peso di partenza e comunque i 3-4 kg al mese) affinché l'organismo possa adattare il proprio adipostato, non diminuisca la massa magra e non si abbiano effetti dannosi, nel tempo stesso in cui si fanno propri i principi della corretta alimentazione molto importanti nella successiva dieta di mantenimento. Si ribadisce che **il regime alimentare specifico va prescritto dal medico, tenendo conto delle caratteristiche e delle eventuali patologie del soggetto**:

- * bere acqua oligominerale, liscia, in abbondanza, lontano o prima dei pasti;

- * la carne va scelta magra, fresca o surgelata; togliendo il grasso visibile; evitando brodi di carne, interiora, pelle, midollo, carni grasse;

* il pesce va utilizzato tre o quattro volte alla settimana, scegliendo il meno grasso, fresco o surgelato;

* i formaggi vanno limitati a una o due volte alla settimana e scelti fra i molli freschi, evitando o riducendo quelli secchi;

* latte e yogurt debbono essere in parte o totalmente scremati;

* le uova vanno utilizzate senza o con poco condimento;

* i grassi di condimento debbono essere adeguati ma non eliminati, preferendo quelli vegetali;

* le spezie possono essere usate a piacere;

* i cereali (pane, pasta, riso, mais, orzo, avena, eccetera) vanno assunti con moderazione, preferendo quelli integrali, conditi in maniera semplice (olio + ortaggi + spezie), escludendo quelli grassi o dolci o salati;

* verdura e ortaggi sono da assumere in abbondanza ma all'inizio del pasto;

* i legumi vanno spesso usati per sostituire carne-pesce-uova-latticini;

* le patate per sostituire saltuariamente i cereali;

* la frutta può essere fresca o conservata poco zuccherina, evitando invece quella molto dolce o essiccata o farinosa o sciroppata; la frutta a guscio oleosa va computata sulla quota grassi;

* le bevande da escludere sono quelle alcoliche o dolci o gassate; possibile un bicchiere di vino;

* eliminare le porzioni di dolci e dolciumi (salvo in caso di attività fisica più o meno intensa);

* usare il miele per dolcificare.

Altri consigli:

1) fare i pasti principali a orari fissi, ma suddividere gli alimenti in almeno cinque momenti;

2) spezzare il pasto o impiegare più di venti minuti;

3) assumere frutta, verdura e liquidi per rompere la fame;

- 4) praticare attività motoria (previo controllo medico);
- 5) ridurre l'uso del sale;
- 6) i condimenti grassi possono essere ridotti con le modalità di cottura (forno, griglia, spiedo, acqua, vapore, cartoccio, pressione) aggiungendo olio a crudo o usando solo spezie, aromi, limone, aceto, pomodoro, tartufo;
- 7) controllare la funzionalità del fegato e della tiroide;
- 8) regolarizzare il ciclo mestruale;
- 9) normalizzare l'intestino;
- 10) monitorare gli effetti della dieta mediante esami di laboratorio e misura del peso, della massa grassa e magra, della idratazione.

In generale si considera che, rispetto all'uso corrente (salvo casi particolari): va incoraggiato il consumo di frutta, verdura, legumi, pesce, latte e yogurt scremati, acqua; va ridotto il consumo di grassi animali, carne, uova, formaggi, sale da cucina, dolci, bevande alcoliche; va mantenuto il consumo di olii vegetali (meglio di oliva) e di cereali integrali; da escludere raffinati e surrogati industriali.

Inoltre: apparecchiare solo il necessario; mangiare soltanto quando si è seduti a tavola; non fare nient'altro mentre si mangia, salvo la conversazione conviviale; riporre le posate appena assunto il boccone, riprendendole solo dopo aver deglutito; tagliare il cibo in pezzi piccolissimi; usare piatti piccoli e allargare il cibo; masticare a lungo; alzarsi da tavola appena finito di mangiare; togliere subito gli avanzi; non tenere cioccolatini in casa; dormire a sufficienza.

Un accorgimento utile a frenare il senso di fame, senza sconvolgere la naturalità della alimentazione, è quello di invertire l'ordine classico di assunzione dei cibi, iniziando dall'acqua e dalla frutta, per passare alle verdure, quindi al cosiddetto "secondo", concludendo con... il "primo".

Nelle DIFFICOLTÀ DIGESTIVE sono utili degli accorgimenti per migliorare la digeribilità dei cibi.

La carne deve essere magra, bianca, di animali giovani, frollata, ben cotta ma non troppo (meglio bollita, di primo taglio, non tritata, pestata).

Il pesce è più digeribile della carne (specie magro, bollito); così anche i crostacei; i molluschi, invece, richiedono una lunga digestione.

Il latte deve essere mischiato (orzo, pane, biscotti, eccetera), magro, bevuto a piccoli sorsi (bollito o delattosato, se non tollerato).

Il formaggio più digeribile è quello magro o duro-secco, non fermentato, ben masticato.

Le uova sono più leggere a la coque o in camicia.

Dei condimenti: olio e burro sono preferibili crudi e in modica quantità; i grassi animali sono sconsigliati; spezie e aromi permessi sono basilico, lauro, menta, origano, prezzemolo, rosmarino, salvia, timo, mentre sono sconsigliati cannella, capperi, chiodi di garofano, noce moscata, pepe, peperoncino, senape.

Sale, aceto, limone vanno usati con moderazione.

La verdura è meglio cotta (lessata), passata, non piccante (evitando aglio, asparagi, barbabietole, cavoli, cetrioli, cipolle, finocchi, peperoni, sedano, spinaci).

Le patate sono più digeribili in purea o lesse.

I legumi devono essere cotti a lungo, previa immersione in acqua, ricambio durante la cottura e aggiungendo bicarbonato, passati o triturati (solo dopo cotti), in piccole quantità crescenti.

La frutta deve essere fresca, ben matura (meglio se cotta o frullata).

Il pane più digeribile è quello bianco, con poca mollica, ben cotto, raffermo o tostato o biscottato.

La pasta è ben digeribile, specie se sottile, meglio se poco condita e cotta al punto giusto.

I dolci sono rapidamente assorbiti se con pochi grassi (ma possono dare borborismi, diarrea, dolori addominali).

L'acqua va usata in abbondanza, lontano dai pasti, liscia o poco gassata, bicarbonato-alcalina, e comunque preferita alle altre bevande.

Inoltre è necessario: mangiare lentamente, a piccoli bocconi, masticando bene (tenere in forma l'apparato masticatorio); evitare cibi troppo caldi o troppo freddi; cuocere bene e a fuoco lento; preferire cotture a forno, ai ferri, allo spiedo, a vapore, in acqua, a pressione; l'olio per cuocere deve essere quello di oliva (se si usa l'olio di semi preferire quello di arachidi o di mais o di girasole e rinnovarlo ad ogni cottura evitando di riscaldarlo fino al punto fumo!); non fare attività fisica o mentale prima di 2-3 ore dalla fine dei pasti.

Nel DIABETE dividere i cibi in 5 o 6 pasti giornalieri.

Evitare: pasti abbondanti; zucchero, dolci; carni grasse; pesci grassi, molluschi e crostacei; latte intero, formaggi grassi; burro, strutto, maionese, margarine; panna; fritti, umidi, arrostiti; frutta secca zuccherina (uva passa, fichi secchi, eccetera); superalcolici.

Moderare: uova (non più di 2 volte a settimana); formaggi magri (non più di 2 volte a settimana); frutta fresca dolce (uva, fichi, caki, banane, eccetera); pane bianco; patate; cereali; caffè, thè, vino. Ridurre il sale da cucina.

Preferire: legumi, ortaggi, verdure; frutta fresca meno dolce o a basso indice glicemico (pere, mele, ciliegie, eccetera); pane integrale; latte o yogurt scremati; carni magre; pesci magri; olio di oliva e di semi; aromi, spezie, aceto, succo di limone; crusca.

Per abbassare l'indice glicemico sono preferibili i cibi freschi, i frutti meno maturi e i carboidrati integrali, meno cotti, più compatti, assunti insieme a grassi e proteine, arricchiti con condimenti acidi (aceto, limone).

Inoltre: non fumare; ridurre il sovrappeso corporeo; praticare esercizio fisico regolare.

Se compare una DISLIPIDEMIA MISTA (aumento tanto del colesterolo che dei trigliceridi) fare come di seguito.

Evitare: pasti abbondanti; grassi di origine animale; carni grasse, fegato, cervella, interiora, selvaggina, carni rosse; baccalà, molluschi, crostacei, caviale; latte intero, formaggi grassi; burro, strutto, maionese, margarine; fritti, umidi, arrostiti; uova; cioccolato, pasticcini, gelati, creme, panna; zucchero, dolci; banane, fichi, uva, cachi, frutta essiccata zuccherina, frutta sciroppata; alcolici; caffè o tè forti.

Usare: pane integrale; pasta o riso (in quantità limitata), con olio e pomodoro; brodo vegetale; carni magre; pesce; latte e yogurt magri, formaggi magri (non più di 2 volte a settimana); verdure; legumi; patate; frutta fresca non troppo zuccherina; frutta secca oleosa (in quantità limitata); tè o caffè leggeri, bevande non zuccherate; crusca; aglio, cipolla, peperoncino; olio di oliva o di semi.

Preferire cibi crudi, quando possibile, oppure cuocere alla griglia, spiedo, piastra, cartoccio, acqua, vapore, pressione, aggiungendo condimenti a crudo. Non fumare. Ridurre il peso corporeo. Praticare attività fisica.

Nella IPERCOLESTEROLEMIA senza aumento dei trigliceridi il regime alimentare è analogo, tuttavia sono ammissibili maggiori quantità di pane e cereali, dolci magri, grassi vegetali e frutta, oltre che un bicchiere di vino al pasto (ma tutto in dosi tali da non favorire l'aumento di peso).

Nella fase acuta della ARTROPATIA GOTTOSA vanno totalmente escluse le bevande alcoliche, eliminate le carni rosse, alcalinizzate le urine (specie con frutta e verdura), assunta acqua in abbondanza; va invece evitato il digiuno!

Nei periodi intervallari sono da limitare o evitare: vino, birra, spumanti, superalcolici; pasti abbondanti e grassi; pesce grasso, pesce in scatola, trota, merluzzo, luccio, aringa, rana, molluschi, crostacei; carni in eccesso, specie se grasse e/o rosse, carne secca o salata o conservata, estratti o concentrati di carne, interiora.

Moderare: funghi, melanzane, pomodori, sedano, spinaci, barbabietole, asparagi, cavoli, rape; legumi; frutta secca; cachi, fichi, banane, uva, datteri; miele.

Preferire: latte e latticini magri; uova; verdure; patate; frutta; pane, pasta, riso; dolci (senza grassi e senza cacao); olio di oliva crudo; carne magra; pesce magro.

Bere acqua in abbondanza (oligo/medio-minerale alcalina).

Praticare attività fisica moderata; ridurre il peso corporeo.

Le MALATTIE del FEGATO beneficiano ovviamente dell'opportuno regime alimentare mediterraneo.

Evitare: alcolici (totalmente); pasti abbondanti; grassi di origine animale; pasta elaborata; carni grasse; pesci grassi, molluschi, crostacei; formaggi fermentati e grassi; fritti, umidi, condimenti, salse, estratti di carne; burro, strutto, maionese; uova; cioccolato, pasticcini, gelati, panna, creme; frutta secca e oleosa; caffè, thè.

Usare: pane tostato, fette biscottate; pasta o riso, con olio crudo o pomodoro; brodo vegetale; olio d'oliva; carni magre; pesci magri; latte e yogurt magri; formaggi magri (comunque non più di due volte a settimana); verdure, ortaggi; legumi; patate; frutta fresca matura; zuccheri, miele, marmellata, dolci senza grassi; acqua non gassata, thè leggero.

Cuocere alla griglia, ai ferri, a vapore, in acqua. Condire con olio d'oliva, sugo di pomodoro, limone.

Non fumare.

Se sono presenti disturbi addominali, limitare pure: legumi; barbabietole, broccoli, carciofi, cavoli, funghi, melanzane, peperoni, rape, radicchio, ravanelli; castagne, cocco, avocado.

Ridurre drasticamente il sale da cucina in caso di cirrosi.

Nella IPERTENSIONE ARTERIOSA.

Evitare: sale da cucina, citrato o bicarbonato di sodio; pasti abbondanti; condimenti, salse, dadi, burro, margarina; alcolici; caffè, cioccolato, coca cola, bibite gassate; liquirizia; carni salate, carni inscatolate; pane salato; cibi in salamoia; carni grasse, interiora; grassi di origine animale (burro, lardo, creme); pesce conservato, molluschi, crostacei; formaggi grassi, stagionati, fermentati, piccanti; dolci grassi; latte intero, yogurt, panna, gelati; uova fritte; fritturre, umidi, arrostiti; fiocchi di mais, chips, cracker, salatini; ortaggi e frutta in scatola, sottaceti, capperi, crauti.

Usare soprattutto: olio di oliva o di semi; carne di vitello, pollo, coniglio; pesce fresco o surgelato; riso, pasta, polenta; pane senza sale; frutta fresca; verdura, ortaggi, aglio; legumi; patate; miele, dolci senza grassi; latte o yogurt scremati; ricotta, mozzarella, formaggi freschi; acqua oligominerale.

Fare esercizi moderati (isotonici) come passeggiate, nuoto, bicicletta in pianura. Ridurre il peso corporeo. Non fumare. Dormire a sufficienza e rilassarsi.

Attenzione: ai farmaci (consultare il medico); a freddo, tosse, starnuti; a sforzi o sports intensi (isometrici); ad arrabbiature, spaventi; a strapazzi fisici o psichici.

La INSUFFICIENZA RENALE INIZIALE può ottenere beneficio da alcuni accorgimenti alimentari (sempre dietro indicazione medica).

Evitare: sale da cucina, citrato o bicarbonato di sodio, lievito, condimenti salati, salse, dadi; cioccolato, coca cola, bibite gassate; carni salate, carni inscatolate; pane salato; cibi in salamoia; carni grasse, interiora; pesce conservato, molluschi, crostacei; formaggi, latte intero, yogurt; dolci e gelati grassi; frittture, umidi, arrostiti; fiocchi di mais, chips, cracker, salatini.

Moderare: carne; pesce; uova; vino.

Possono essere usati: olio di oliva o di semi, burro; riso, pasta, polenta; pane insipido, biscotti, fette biscottate; frutta fresca; verdura fresca; legumi; patate; zucchero raffinato, miele, dolci senza grassi; latte scremato; ricotta, mozzarella.

Bere acqua oligominerale liscia. Tenere sotto controllo il colesterolo. Evitare i rapidi dimagramenti. Non fumare.

Negli stadi più avanzati il regime dietetico comporta restrizioni e complementi assai più complessi, di stretta competenza medica, previo costante controllo clinico laboratoristico.

Nelle INFIAMMAZIONI delle BASSE VIE URINARIE.

Evitare: pasti abbondanti; birra, vino, superalcolici; thè e caffè forti; bibite gassate, bicarbonato o citrato di sodio; grassi di origine animale; insaccati, cacciagione; cibi salati, affumicati, inscatolati, sottaceti; sale, aceto; spezie e salse piccanti; condimenti piccanti o grassi; crostacei; formaggi stagionati, fermentati, piccanti, grassi; frittture, sughi; aglio, cipolle, melanzane, peperoni, ravanelli, tartufi; cacao, dolci grassi

Moderare: pasta asciutta con formaggio e pomodoro; carne bianca arrostito; prosciutto magro; salse non piccanti; pomodori; formaggio grattugiato; agrumi, banane, castagne.

Preferire: pane tostato, grissini integrali, cereali integrali, crusca, pasta o riso conditi a crudo con olio o burro; brodi vegetali; olio di oliva o di semi, margarine, burro fresco; carni magre e bianche; pesci magri; latte, yogurt, formaggi magri; uova (non fritte); verdure; legumi; patate; frutta fresca matura; miele; bibite analcoliche e acqua non gassate

Inoltre: non fumare; tenere l'intestino regolato; bere acqua in abbondanza (1-2 litri al giorno); non indossare vestiario troppo stretto all'inguine; sospendere i rapporti sessuali (fino alla guarigione).

Nella fase acuta delle ENTERITI con DIARREA, è meglio osservare uno o due giorni di semi digiuno, limitandosi a bere a volontà acqua non gassata e una eventuale soluzione idroelettrolitica (un litro d'acqua, quattro cucchiaini di zucchero, un cucchiaino di sale e spremuta di due agrumi) oltre ad assumere una alimentazione liquida a base di tè leggero con limone dolcificato, brodo di verdure con carote, succo d'arancia diluito, bibite non gassate di agrumi, frullato di mela e banana.

Nei giorni successivi andranno esclusi: caffè, alcool, cacao; pane integrale, mollica; latte, formaggi fermentati; uova fritte; carne di maiale o agnello o cacciagione; frittture, grassi, sughi, salse, spezie; verdure, ortaggi; legumi; frutta secca, cachi, fragole, more, prugne, uva, frutta con la buccia; dolci grassi, gelati; cibi troppo caldi o freddi. Si potranno invece utilizzare: liquidi (come sopra); riso in bianco, pasta sottile, semolino, minestrine; olio a crudo; carne bianca magra ai ferri; pesce lessato o ai ferri; ricotta, mozzarella, parmigiano, formaggio fuso; patate lesse; pane raffermo o tostato, grissini, biscotti; miele, dolci senza grassi; frutta fresca matura.

Nella STIPSI da INTESTINO PIGRO bere acqua in abbondanza (meglio acque minerali magnesiache), a digiuno e lontano dai pasti.

Assumere: pasta e pane integrali; minestre e brodi vegetali; verdure, ortaggi; legumi; frutta matura (uva, fichi, cachi, prugne, datteri, aranci, more), frutta cotta; carne e pesce magri; latte e yogurt magri (salvo intolleranze); zuccheri non raffinati, miele, marmellata; crusca o altre fibre; olio d'oliva; tisane.

Evitare: alcolici; grassi; cibi troppo raffinati; riso, parmigiano, carote; frutta acerba; limoni, banane, mele; carote.

Provare a evacuare ogni giorno, alla stessa ora, dopo colazione.

Praticare attività fisica e irrobustire i muscoli addominali.

Nella STIPSI SPASTICA, oltre ai consigli sopra esposti, ridurre la tensione emotiva, escludere cibi piccanti, formaggi fermentati, legumi, cipolla, aglio, cavolo, peperoncino, sedano, frutta acerba, melone, bevande gassate, caffè, cibi troppo caldi o troppo freddi.

Nella CEFALEA/EMICRANIA controllare ed eventualmente evitare: vino rosso, birra, alcolici in genere; bevande gassate o fermentate; formaggi fermentati stagionati; latte; uova; maionese, crema, panna, gelato; brodo di dado; carne preparata dall'industria (stagionata, affumicata, lavorata, inscatolata, insaccata, intenerita); selvaggina, salsiccia, pancetta, fegato; pesce salato, essiccato, sott'olio, con additivi; crostacei; aromi e spezie; legumi; cipolle, aglio; olive, pomodori, cavoli, spinaci, crauti, melanzane; agrumi, banane, susine, avocado, fichi, uva passa; cioccolato, nocciole; lievito, salsa di soia; cibi conservati o contenenti nitrati, nitriti, tiramina, glutammato di sodio (cucina cinese); eccesso di zuccheri, caramelle, confetture; caffè, fumo.

Preferire: pane bianco tostato, cracker, fiocchi d'avena, pasta, riso; carne e pesce freschi o congelati; formaggio fresco molle; olio d'oliva o di semi; verdure, ortaggi; frutta; dolci senza cioccolato.

Ricercare eventuali allergie alimentari. Evitare il digiuno. Controllare i farmaci assunti. Diminuire lo stress psichico o fisico.

Nella PROTEZIONE della PELLE la Dieta Mediterranea mette letteralmente *in mostra* i suoi meriti.

Occorre infatti assumere: acqua in abbondanza; pane e pasta integrali; latte e formaggi magri; carni bianche; pesce; olio d'oliva; verdura, ortaggi; legumi; patate; frutta; fibre.

Eliminare invece: caffè, cioccolato; alcolici; grassi di origine animale; carni rosse; frittture; cibi che alterano colesterolo e fegato; cibi allergizzanti.

Inoltre: dormire a sufficienza; non fumare; evacuare l'intestino con regolarità; esercitare attività fisica; fare vita all'aria aperta in zone salubri; umidificare e ricambiare l'aria negli ambienti chiusi; mantenere costante il peso corporeo; fare attenzione alle allergie; tenere sotto controllo nei e lesioni croniche; evitare diete dimagranti irrazionali, stress, creme non strettamente necessarie, esposizione eccessiva ai raggi ultravioletti e ad agenti irritanti vari.

È stata dimostrata la PREVENZIONE dei TUMORI del colon, della prostata, della mammella, dell'endometrio, del pancreas, dell'apparato urogenitale e dei polmoni, esercitata dall'uso di verdure, frutta fresca e a guscio, olio di oliva, cereali, patate, latticini, carni bianche o a grassi insaturi, pesce, moderando al contempo l'assunzione di uova e limitando carni rosse, carni di macello non garantite, zuccheri raffinati, grassi animali, cibi conservati industrialmente.

Ma altre regole molto importanti sono: non fumare; moderare l'esposizione ai raggi solari; evitare radiografie e tac non strettamente necessarie; porre attenzione a estrogeni (contenuti negli anticoncezionali e nelle carni di macello non garantite), steroidi anabolizzanti, nitriti e nitrati (delle carni conservate), idrocarburi, benzene (dei petrolio-derivati), amianto (dell'eternit), arsenico, anilina; controllare polipi, cisti, nei, ulcere croniche della pelle (specie al viso), ghiandole ingrossate, gozzo tiroideo, turbe della minzione, macchie bianche della bocca, ulcera gastrica o gastrite atrofica (gastalgie e dispepsia), colite ulcerosa (diarrea sanguinolenta), laringite cronica (raucedine persistente), bronchite cronica (tosse catarrale cronica), dimagramenti rapidi senza spiegazione; sottoporsi a pap test, esplorazione rettale, ricerca sangue occulto nelle feci e urine, autopalpazione della mammella o testicoli. Sottrarsi per quanto possibile all'inquinamento delle metropoli.

È importante conoscere alcune FONTI ALIMENTARI di VITAMINE, tenendo presente la maggiore biodisponibilità delle sostanze quando si trovano allo stato naturale e per contro i residui chimici noti e meno noti che contaminano le biomolecole estratte o create artificialmente.

Vit. B1: cereali(germee crusca); lievito; arachidi, noci, nocciole; legumi; fegato, rene, cuore, prosciutto; tuorlo d'uovo.

Vit. B2: fegato, rene; latte, formaggi, tuorlo d'uovo; lievito; cicoria, asparagi, spinaci, funghi; mandorle, nocciole, castagne.

Vit. B6: fegato, rene, muscolo, tonno, sgombro, alici; tuorlo d'uovo; cereali integrali; lievito; banane.

Vit. B12: fegato, rene, cuore; ostriche, aringhe, sgombri.

Vit. H: fegato; tuorlo d'uovo; lievito; carote, lattuga; pappa reale.

Ac. Pantotenico: fegato, rene; uovo; vegetali freschi; lievito; pappa reale.

Vit. PP: lievito; fegato, muscoli; uovo; cereali integrali.

Ac. Folico: fegato, rene.

Vit. C: agrumi, fragole, ribes, castagne; broccoli, peperoncini, cavoli, spinaci; fegato.

Vit. A: carote, spinaci, pomodori; meloni, albicocche, caki, pesche; fegato di animali e pesci; tuorlo d'uovo, formaggi; burro, panna.

Vit. D: fegato, rene; latte, formaggi.

Vit. E: germe di grano; nocciole, mandorle; oli vegetali.

Vit. K: vegetali (spinaci, cavoli).

Vit. F (miscele di acidi grassi insaturi): oli vegetali; pesce.

Il contenuto in FIBRE degli alimenti vede in testa la crusca dove rappresenta fino al 30-40%. Raggiunge il 6-9% nel gruppo rappresentato da: legumi secchi; arachidi, nocciole, mandorle, noci di cocco; castagne, ribes nero; frutta essiccata; tartufo nero; datteri secchi; orzo perlato, fiocchi d'avena, semi di cereali; cereali integrali. È del 3-5% per: legumi freschi; fagiolini; pane di segale; noci, avocado, lampone, mirtillo, more, ribes rosso; funghi; prezzemolo, sedano, broccoli, cavoli, carote, cipolle, carciofi. Il 2% è quello in verdure, ortaggi, patate, frutta fresca.

Infine una distinzione orientativa in MAGRI e GRASSI nei gruppi di cibi.

Carni magre: petto e lombata; pollo, coniglio, suino magro, bovini giovani, cacciagione, piccione, capretto, cavallo, faraona.

Carni grasse: cervella, interiora, pelle, midollo, spuntature, hamburger, insaccati, brodi di carne; suino grasso, tacchino, gallina, quaglia, agnello, pecora, castrato, bovini

adulti, anatra, oca.

Pesce magro: merluzzo, spigola, orata, cernia, sogliola, platessa, rombo, razza, tinca, astice, palombo, trota, luccio, stoccafisso, baccalà, molluschi, crostacei.

Pesce grasso: anguilla, salmone, tonno, sgombro, aringa, caviale, triglia, carpa, storione, pesce spada, cefalo, sardina, latterini, palamita, maccarello.

Formaggi magri (ovvero meno grassi!): mozzarella, scamorza, certosino, dolce verde, fior di latte, crescenza, camembert magro, grana, ricotta, stracchino, fontina, caciotta, quartirolo, formaggino.

Formaggi grassi: mascarpone, provolone, pecorino secco, bitto, roquefort, gervais, groviera, parmigiano reggiano, caciocavallo, robiola, emmental, crema, panna.

Delle uova è magro l'albume e grasso il tuorlo.

I vegetali sono prevalentemente magri, come cereali, patate, frutta, verdura, legumi; sono grassi frutta a guscio, olive, pane all'olio, grissini, crackers, biscotti, panettone, gelati, torte, paste.

Tutte le indicazioni e i dati sopra riportati hanno un valore generico e lo scopo di favorire l'attenzione, la riflessione e il dibattito nel campo dell'alimentazione. La traduzione pratica va sempre rapportata ai continui aggiornamenti scientifici e alle specifiche condizioni fisiopatologiche del singolo - pertanto è da concordare con medici e operatori specialisti del settore.

SOSTANZE NATURALI NOCIVE DEGLI ALIMENTI

La naturalità degli alimenti non garantisce di per sé l'assenza di sostanze dannose o tossiche.

Premesso che è comunque dirimente la quantità del principio presente nel cibo e complessivamente assunto all'atto del mangiare, resta fondamentale l'esperienza culturalmente accumulata nei millenni dalle popolazioni. La scienza moderna ha tuttavia individuato correlazioni più sfumate e complesse, di cui è bene tener conto senza fanatismi tradizionalisti o filosofici.

Vediamo in rapida carrellata aspetti noti e meno noti.

Le antitripsine contenute nell'albume d'uovo, nel latte e nei legumi ne riducono la digeribilità. La loro termolabilità permette di risolvere il problema con la semplice cottura.

Il cavolo, la soia e l'aglio contengono glucosidi che fissano lo iodio riducendone la utilizzazione da parte della tiroide. La supplementazione dell'alogeno previene il gozzo un tempo tanto frequente.

Piuttosto nota è la tossicità del nocciolo di pesche, prugne, albicocche, ciliegie, mandorle amare, a causa dell'acido cianidrico liberato dai glucosidi, che possiede una azione antitiroidea ma soprattutto può provocare anossia.

L'acido ossalico delle patate, del cacao, degli spinaci, del rabarbaro, provoca precipitazione del calcio alimentare che diventa meno assorbibile. Si può supplire aumentando l'introduzione di calcio, ma bisogna tener presente il rischio di calcolosi renale.

L'acido fitico presente nei cereali, specie integrali, e nelle leguminose complessa il calcio, il ferro, lo zinco, il magne-

sio riducendone la biodisponibilità.

La tiaminasi che distrugge la vitamina B1 si riscontra nei visceri e nelle carni.

La acidoascorbico-ossidasi, di zucchine, cetrioli, meloni, cavolo, carote e mele, altera la vitamina C.

L'antibiotina è contenuta nell'albume d'uovo, ma viene distrutta dalla bollitura.

La solanina è un alcaloide delle patate, che diventa pericoloso quando aumenta di quantità per infezione parassitaria o esposizione del tubero alla luce. A quel punto interferisce sulla conduzione nervosa e sembra che eserciti una attività teratogena sul feto.

La coniina è l'alcaloide contenuto nella famosa cicuta (pericolosa se viene confusa con il prezzemolo), che provoca morte per paralisi dei muscoli respiratori.

Sono alcaloidi anche le xantine (caffèina, teobromina, teofillina,) presenti in diverse piante esotiche (caffè, cacao, tè), stimolanti il sistema nervoso in senso positivo ma talora negativo.

La glicirizina della liquirizia a dosi medio alte e prolungate provoca ipertensione, ritenzione idroelettrolitica, ipocalcemia e addirittura miopia.

Prezzemolo, sedano, fichi, bergamotto contengono furocumarina che può provocare fotosensibilizzazioni.

Nello zafferano, nella noce moscata e nella cannella è presente il saфроlo che, solo a dosi *non naturali*, è risultato tossico sugli animali.

L'estragolo, epatocancerogeno, si trova nel dragoncello e negli oli essenziali di anice e finocchio.

Molti vegetali sono ricchi di sostanze ad azione estrogenica.

Fagioli e soia hanno fitoemoagglutinine, chiamate lecitine, capaci di agglutinare gli eritrociti in vitro (ma non in vivo).

La tiramina del formaggio, vini rossi, salsa di soia, cacao,

pesce, banane, facendo rilasciare catecolamine e serotonina può provocare ipertensione acuta ed emicrania, specie se assunta in concomitanza con antidepressivi inibitori delle monoamminossidasi (I-MAO).

L'alimentazione a base quasi esclusiva di piselli, fava e veccia, senza eliminazione dell'acqua di cottura, determinerebbe il latirismo (paralisi muscolari, tremori, alterazioni scheletriche).

La fava specie fresca e addirittura il suo polline provocano distruzione dei globuli rossi in individui carenti della glucosio-6-fosfato-deidrogenasi (favismo). Pitagora docet!

Flavoni della buccia di arancio, mandarino e pompelmo sono altamente velenosi.

L'intera pianta dell'oleandro è cardio-entero-neurotossica.

Gli effetti dannosi dei funghi vanno: dalla irritazione della mucosa gastrointestinale (tutti i funghi sono di per sé poco digeribili!); alla azione parasimpaticomimetica (dolori, vomito, diarrea, ipersecrezioni) della muscarina presente nel genere *clitocybe*; alla sindrome panterinica (vertigini, eccitazione, allucinazioni) causata da muscimolo e acido ibotenico dell'*amanita muscaria* e *pantherina*; alla attività allucinogena del genere *psilocybe*; alla risposta cardiovascolare antabuse simile (tachicardia, arrossamenti, sudorazione) per accumulo di etanolo e acetaldeide indotto dalla coprina del *coprinus atramentarius*; alla cancerogenicità della idrazina della *gyromitra esculenta*; alla epatolisi esercitata dalle amatossine della *amanita falloide*; alla nefrotossicità della orellanina dei cortinari.

Sempre nell'ambito micologico, è bene tener presenti sia le possibili allergie o intolleranze ai funghi che il loro potere di assorbire e concentrare eventuali sostanze tossiche presenti nel terreno (metalli, isotopi radioattivi, eccetera). Inoltre, sono state identificate negli ultimi decenni alcu-

ne sindromi tanto più pericolose per quanto insospettabili poiché causate da funghi precedentemente ritenuti commestibili. Tra questi, il *Tricholoma equestre*, apprezzato fin dall'antichità, nel 2000 ha causato in Francia diversi casi di rabdomiolisi (lesioni muscolari), cosicché, pur rimanendo incerto se trattavasi di avvelenamento da accumulo per eccessivo utilizzo o da micotossina di una muffa contaminante, in via cautelativa anche l'Italia ne ha vietato la vendita. La sindrome acromelalgica (con forti dolori a piedi e mani e lungo periodo di recupero) è causata da specie orientali del genere *Clitocybe*, ma nel 1996 è stata segnalata in Francia e nel 2002 in Italia. La sindrome di Szechwan è una malattia emorragica scoperta solo nel 1980, causata da un fungo che cresce nella omonima zona della Cina e che viene frequentemente utilizzato nella locale cucina tradizionale. Infine la sindrome norleucinica è stata segnalata la prima volta in Francia nel 1994 nella forma di una insufficienza renale acuta (per fortuna reversibile) da ingestione di *Amanita proxima* (del gruppo ovoidea).

Tra le contaminazioni naturali degli alimenti - archiviata ormai la "segale cornuta" (segale parassitata dal fungo *Claviceps purpurea* i cui alcaloidi causavano allucinazioni, convulsioni, gangrene letali... e oggi sono entrati nella farmacopea) - vanno segnalate le muffe produttrici di aflatoxine, il parassita *anisakis*, il bacillo botulinico.

Le aflatoxine sono micotossine dannose al fegato, ai reni, al sistema nervoso e trovate teratogene e cancerogene, prodotte da muffe contaminanti di granaglie, mais, arachidi e semi oleosi. Sono soprattutto le grandi quantità di prodotti importati che destano le maggiori preoccupazioni per la diversa tolleranza che i paesi esportatori applicano nel monitoraggio. Il pericolo infatti può essere scongiurato solo con

la ricerca di queste e di altre micotossine tramite appositi metodi di dosaggio e il rispetto di determinati standard rapportati ai consumi italiani, spesso sottostimati all'estero.

L'uso di mangiare pesce crudo (non diffuso nella cultura italiana) comporta il rischio di contrarre l'anisakiasis, parassita che provoca subito gastroenterite e successivamente una infiammazione cronica e ulcerativa dell'intestino, forti reazioni allergiche e talora colonizzazione di fegato, milza, pancreas, vasi e miocardio. L'anisakiasis può essere prevenuta solo con la cottura o il congelamento (7 gg, a -20°/-23°).

Per i cibi conservati in maniere naturali tradizionali bisogna tener conto del rischio botulismo. Le spore del botulino sono resistenti al riscaldamento a 100°C e allorché si ritrovano in ambiente privo di ossigeno, a temperature adatte, con pH >4,5, in assenza di antisettici e in condizioni osmotiche isotoniche, germinano e cominciano a produrre la potentissima tossina botulinica, la quale porta a una paralisi flaccida progressivamente discendente a partire dallo strabismo e dalla ptosi palpebrale (> bocca > collo > braccia > torace > addome > vescica). La cura si basa sulla somministrazione della relativa antitossina, con probabilità di successo proporzionale alla rapidità della diagnosi. Se l'alimento viene sottoposto a nuova cottura prima del consumo (come per le conserve di pomodoro) il rischio scompare perché la tossina, a differenza delle spore, è termolabile. Non sono comunque dirimenti l'aspetto, l'odore e il colore del cibo conservato, perché solo alcuni ceppi ne provocano l'irrancidimento. Igiene della preparazione, alte temperature, pH <4,5, buona salatura, autoclavaggio o sterilizzazione industriale sono le migliori misure di profilassi. Un discorso particolare va fatto per il miele, dove si possono ritrovare spore botuliniche proprio per la modalità della sua creazione, che tuttavia non germinano per l'azione antisettica del

prodotto. Se però passano nell'intestino del neonato, che non ha ancora le opportune difese, possono anche se eccezionalmente riacquistare lo status bacilliforme e produrre la tossina che darà luogo al botulismo pediatrico.

Non vanno poi trascurate le numerose tossinfezioni e gastroenteriti infettive (più o meno gravi) causate da tutta una serie di altri microrganismi, per difetti di produzione, conservazione o utilizzo degli alimenti.

Già da questi accenni tossicologici si deduce che oggi non sono più proponibili la produzione e conservazione con metodi casalinghi ancorché tradizionali, per gli standard di sicurezza, metodologia, risultato, tracciabilità richiesti dal consumo pubblico. D'altra parte si sta vedendo che produttori sconosciuti, filiere lunghe, manipolazioni complesse, cibi transgenici, ridotta biodiversità, allevamenti innaturali, alterazioni e contaminazioni chimico-fisiche o biologiche, passaggi internazionali, bizantinismi legislativi, eco- e agro-mafie, contraffazioni, cucine modaiole, portano problemi di salute e di sostenibilità sempre più numerosi e gravi. Il giusto mezzo va ricercato nella controllabilità della filiera corta, nella conoscenza delle specificità territoriali, nell'adeguamento dei consumi alimentari alle stagioni, nella preferenza per le conservazioni con mezzi fisici (caldo o freddo) rispetto a quelle con contaminanti chimici, nella garanzia delle denominazioni di origine e delle indicazioni geografiche protette, nella attenzione verso le produzioni realmente biologiche, nella predilezione per le aree di produzione salubri, nella valorizzazione della tradizione, della cultura e della storia che stanno a monte dei prodotti in commercio, nel recupero delle sane abitudini di vita.

Tutti aspetti in cui l'Italia e le Marche in particolare possono giocare un ruolo di primo piano.

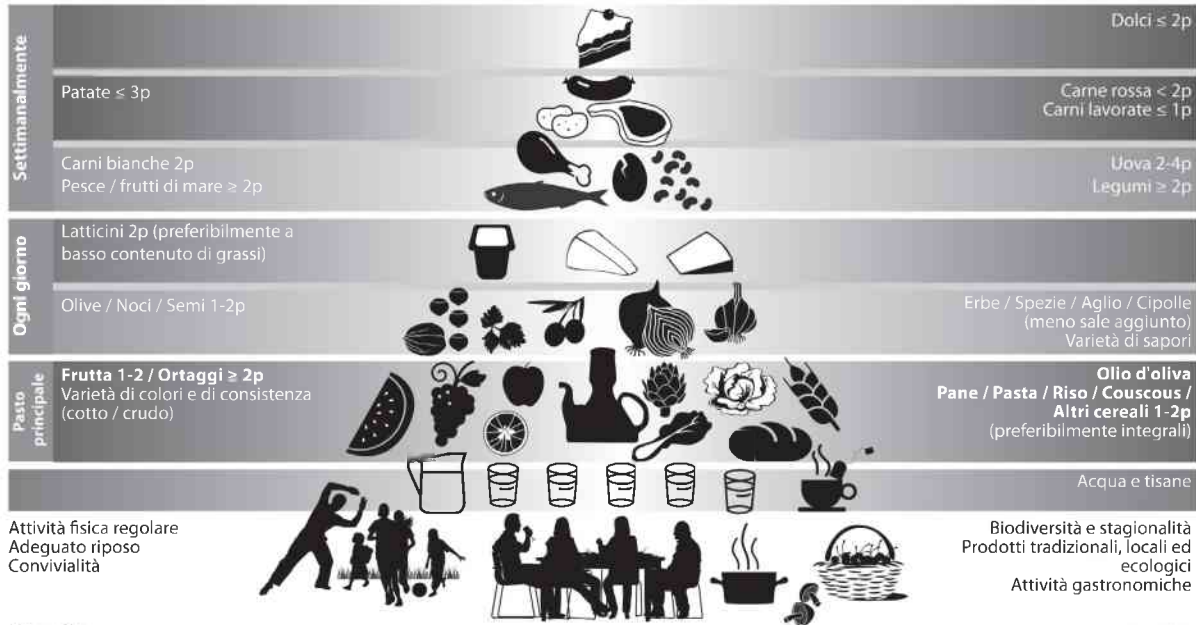
Piramide Alimentare Mediterranea: uno stile di vita quotidiano

Linee Guida per la popolazione adulta

Porzioni frugali e secondo le abitudini locali



Vino con moderazione e secondo le abitudini sociali



© 2010 Fundación Dieta Mediterránea
Si raccomanda l'uso, la diffusione e la promozione di questa piramide senza alcuna limitazione.

Edizione 2010

p = porzione



Fundación
Dieta Mediterránea

ICAF
International Commission on the
Anthropology of Food and Nutrition



Predimed
Prevention and Promotion of
Mediterranean Diet



BIBLIOGRAFIA

- Adornato F.: *Sviluppo integrato e risorse del territorio. Un caso di studio nel Piceno*. Franco Angeli Editore, Milano 2006.
- Ancillotti A.; Cerri R.: *Le tavole di Gubbio e la Civiltà degli Umbri*. Ed. Jama, Perugia 1996.
- Associazione Cuochi della provincia di Fermo: *Il Gusto... della vita. Tradizione e cultura della buona tavola*. Rivista ufficiale edita da Ass. "Il Gusto... della vita", Montegiorgio 2008-2012.
- Bacci A.: *De naturali vinorum historia*. Editore Muzi, Roma 1597. Edizione in facsimile dell'editore Forni, Bologna 1980.
- Ballarini G.: *Rischi e virtù degli alimenti*. Edizioni Calderini, Bologna 1989.
- Bellesi U.; Franca E.; Lucchetti T.: *Storia dell'alimentazione, della cultura gastronomica e dell'arte conviviale nelle Marche*. Il Lavoro Editoriale, Ancona 2009.
- Bellomaria B.; Ballelli S.; Giampaoli L.; Maggi F.: *Flora officinale nel comune di Montefortino*. Camerino 2002.
- Bevilacqua Calzolari S.: *Le ricette contadine*. Orsa Maggiore Editrice, Roma 1988.
- Boni U.; Patri G.: *Le erbe*. Gulliver Libri, Perugia 1997.
- Carugati D. G. R.; Pozzo G.: *La cucina gioiosa*. Diakronia srl, Vigevano 1992.
- Crocioni G.: *La gente marchigiana nelle sue tradizioni*. Edizioni Corticelli, Milano 1951.
- Dalla Via G.: *Le combinazioni alimentari*. Edizioni di red/studio redazionale, Como 1988.
- Derache R.: *Tossicologia e sicurezza degli alimenti*. Editore Tecniche Nuove, Milano 1988.
- Fatati G.: *Mediterraneità*. Pacini Editore, Pisa 2012.
- Fidanza F. et al.: *Nutrizione clinica e preventiva*. Casa Editrice Libreria Idelson, Napoli 1985.
- Fidanza F.; Liberati M.: *Le scelte alimentari a Montegiorgio dal 1970 allo Studio dei Sette Paesi*. Andrea Livi Editore, Fermo 2009.
- Frascati G.: *Dietologia clinica. Principi generali di scienza dell'alimentazione*. Edizioni Medi, 1998.

- Frattini P.; Minarelli C.: *Effetto serra*. Ambientenergia, 1, Leditore, Milano 2012.
- Kromhout D.; Menotti A.; Blackburn H.: *The Seven Countries Study. A scientific adventure in cardiovascular disease epidemiology*. Bower Offset by, Utrecht 1993.
- Leoni A.: *Alla mia terra. Racconti e leggende di un amante quasi deluso*. Albero Niro Editore, 2012.
- Lévi-Strauss C.: *Il crudo e il cotto*. Tascabili il Saggiatore, Milano 2009.
- Lucchini L.; Caretto A.: *La dieta mediterranea tra mito e realtà*. Il Pensiero Scientifico Editore, Roma 2012
- Lusetti L.: *Principi di scienza dell'alimentazione*. Edizioni Calderini, Bologna 1988.
- Mandozzi A.: *i Tartufi del Piceno*. Edizioni Tuber Communications, Amandola 2006.
- Mandozzi A.; Monaldi M.: *I Funghi*. Edizioni Tuber Communications, Amandola 2011.
- Massobrio P.: *De.Co. la carta d'identità del sindaco*. Comunica Edizioni, Alessandria 2008.
- Mazzara Morresi N.: *La cucina marchigiana tra storia e folklore*. Edizioni Fratelli Anibaldi, Ancona 1988.
- Mc Lean Baird J.: *Recenti progressi in nutrizione umana*. Società Editrice Universo, Roma 1986.
- Menghini A.: *Il giardino dello spirito*. Perugia, 1998.
- Montanari M.: *Il cibo come cultura*. Ed. Laterza, Roma-Bari 2007.
- Montanari M.: *La fame e l'abbondanza. Storia dell'alimentazione in Europa*. Ed. Laterza, Roma - Bari 2012.
- Muzi B.; Evans A.: *La cucina picena*. Franco Muzzio Editore, Padova 1991.
- Muzzarelli M. G.: *Nelle mani delle donne. Nutrire, guarire, avvelenare dal medioevo a oggi*. Ed. Laterza, Roma-Bari 2014.
- Nebbia A.: *Il cuoco maceratese*. Ristampa integrale del volume del 1781, per conto della Ditta Varnelli, 1998.
- Nicolai G. e coll.: *Alimentazione e salute*. Recanati 1981.
- Nicolai G.: *Conservazione e trasformazione degli alimenti*. Editore Enrico Hoepli, Milano 1979.
- Ordine dei Medici Chirurghi e degli Odontoiatri della provincia di Fermo: *La professione medica nella marca fermana*. Andrea Livi Editore, Fermo 2010.
- Padovani F. (a cura di): *La cucina di Conventi e Monasteri. Periodici San Paolo*, Milano 2014.

- Pandiani M.: *Nutrizione applicata*. Edizioni S.C.E., Milano 1989.
- Possedoni G. A.: *Itinerari del silenzio*. Il Lavoro Editoriale, Ancona 1992.
- Rocchi G.: *Dai riti marziali delle tavole iguvine a "sciò la pica"*. Monsampietro Morico FM 1999.
- Santarelli M.: *L'apparecchio del Gusto. Contributi a una archeologia della gastronomia moderna*. Quodlibet, Macerata 2004.
- Saluzzo C.: *Obesità sintomo non malattia*. Edizioni Minerva Medica, Torino 1990.
- Siliquini L.: *Sibilla Italica: Miti e misteri dei monti Sibillini*. FAS Editore, Ascoli Piceno 2012.
- Spaccamonti R.: *Quattro passi nella gastronomia*. A cura della Pierrel, 1989.
- Tirabasso C.: *Il cuoco classico*. Ristampa del volume pubblicato nel 1932, curata da Evio Hermas Ercoli per la Camera di Commercio di Macerata, Editore Retecamere Scrl, Macerata 2007.
- Travia L.: *Manuale di scienza della Alimentazione*. Il Pensiero Scientifico Editore, Roma 1987.
- Università degli Studi di Ancona: *The obese child. International Meeting*, Abstract book, Ancona, 1990.
- Villarini A.; Allegro A.: *Prevenire i tumori mangiando con gusto*. Sperling Paperback, Trento 2013.
- Zurlini F.; AA.VV.: *Medici e Medicina nelle Marche*. Andrea Livi Editore, Fermo 2005.
- www.academiabarilla.com
- www.aditalia.net
- www.agrimarche.it
- www.amint.it
- www.barillacfn.com
- www.coreras.it
- www.dietamed.org
- www.dietamediterranea.com
- www.dietamediterraneaitalia.it
- www.docenti.lett.unisi.it
- www.fao.org
- www.ilgustodellavita.info
- www.isprambiente.gov.it
- www.nicoterranea.files.wordpress.com
- www.sevencountriesstudy.com
- www.unesco.org/culture

*Lunghe notti d'inverno quando fuori
bùfa e la neve s'affastella e il vento
mugola e nel bagliore lieve a stento
mutevoli ombre di gelidi mòri*

*tornano aneliti erranti d'amori
perduti. Sull'aròla il fuoco è intento
al camino e diffonde un chiaror lento
che sfuma i volti in trepidi colori.*

*Il fuoco che arde da millenni ancora
brucia la storia che vive un momento
e mentre ulula il vento da vòra*

*un bimbo ascolta col cuore sgomento.
E oggi ricorda i racconti d'allora
come il calore di un fuoco mai spento.*

Stampato nel mese di Febbraio 2015
presso il Centro Stampa Digitale
dell'Assemblea legislativa delle Marche

DIETA MEDITERRANEA

il Tempio della Sibilla

La Dieta Mediterranea è stata sancita dall'UNESCO come "patrimonio culturale dell'umanità", definita dal Senato americano "il miglior modo di mangiare" e adottata dal mondo scientifico quale standard di riferimento della alimentazione equilibrata, sostenibile e raccomandabile. Meno noto è il ruolo principe avuto dalle vallate dei Sibillini nella attuale validazione scientifica e in passato nella nascita e trasmissione di questo patrimonio antropologico. In effetti, la Dieta Mediterranea - che sotto il profilo alimentare è rappresentabile con la classica "piramide", ma come modello di vita ideale è un vero "tempio" - ha una stretta referenzialità con le vallate picene, per tanti straordinari motivi: perché nella validazione della dieta il comune di Montegiorgio ha svolto un ruolo cardine; perché Flaminio Fidanza, primo e stretto collaboratore di Ancel Keys con cui condivideva i meriti della scoperta e della convalida medico scientifica, era originario di Magliano di Tenna; perché la terra fermano-ascolana è patria dei fondatori della dietologia italiana, che insieme a Fidanza contano Luigi Luciani, Silvestro Baglioni, Eugenio Centanni, Emidio Serianni; perché il territorio umbro marchigiano è stato incubatoio di quel monachesimo occidentale che raccolse, codificò e conservò la cultura culinaria e rurale mediterranea; perché le valli centro italiane mantengono la salubrità ambientale e le tradizioni culturali che erano alla base di tale modello comportamentale; perché le Marche vantano il record della longevità; infine perché questo modus vivendi - ed è il felice collegamento che Siliquini ha potuto fare da medico igienista e da indagatore della cultura antropologica locale - trova nell'ambiente umbro piceno che ruota attorno alle terre della Sibilla Appenninica i riscontri storici e linguistici di una arcaicità e un primato plurimillenni. La più antica e più vitale delle tradizioni dell'Uomo può essere un volano di salute, di cultura, di turismo e di economia per la Terra di Marca.

QUADERNI
DEL CONSIGLIO
REGIONALE
DELLE MARCHE

166

ANNO XX - n. 166 Febbraio 2015
Periodico mensile
reg. Trib. Ancona n. 18/96 del 28/5/1996
Spedizione in abb. post. 70%
Div. Corr. D.C.I. Ancona

ISSN 1721-5269

Direttore
Vittoriano Solazzi
Comitato di direzione
Giacomo Bugaro, Rosalba Ortenzi,
Moreno Pieroni, Franca Romagnoli
Direttore Responsabile
Carlo Emanuele Bugatti
Redazione
Piazza Cavour, 23 - Ancona - Tel. 071 2298295
Stampa: Centro Stampa digitale
dell'Assemblea legislativa delle Marche, Ancona