

ROSSELLA SEMPLICI

Il cibo dell'ESSERE

Nutrire corpo,
relazioni e tradizioni



© 2025 ITL srl a socio unico
Via Antonio da Recanate, 1 – 20124 Milano
Tel. 02 67131639
e-mail: libri@chiesadimilano.it
www.itl-libri.com

Proprietà letteraria riservata – Printed in Italy



Finito di stampare nel mese di febbraio 2025
presso Industrie Grafiche GECA – San Giuliano Milanese (MI)

ISBN 979-12-5595-030-1

INTRODUZIONE

Questo libro vuole essere un viaggio nelle dimensioni dell'essere umano attraverso il cibo, percorrendo le traiettorie che hanno portato e portano ancora oggi le persone a scegliere gli alimenti e come mangiarli, a preparare le pietanze, ad attribuire valori e simboli.

Tra umanità e cibo si è creato e sviluppato nel tempo un legame profondo, indissolubile e con caratteristiche che da una parte hanno permesso di svelare aspetti propri dell'umano e dall'altra ne mantengono l'imperscrutabilità.

Il cibo, pertanto, non è soltanto nutrimento per il corpo, ma è anche scrigno di valori e tradizioni, spazio di incontro e di dialogo interculturale e intergenerazionale, laboratorio di sperimentazioni soggettive e culinarie, atelier di identità personale e sociale, realizzazione di stili di vita, che si spera diventino sempre più sostenibili e salutari. Questi aspetti dovrebbero spronarci a tutelare l'alimentazione da disordini, intrusioni e omologazioni.

Il cibo e la tavola possono essere pensati anche come uno spazio e un tempo per riscoprire il valore e l'importanza del prendersi cura di sé, inteso come ricerca del ben-essere integra-

le, da perseguire in armonia con il divenire della persona e della realtà di cui è parte.

Inoltre la riscoperta del piacere del gusto, afferrabile con la lentezza, la soddisfazione di preparare cibi per coloro che amiamo e la serenità di una tavola approntata non solo per mangiare, ma anche per le relazioni potrebbero aiutarci a contenere le criticità del vivere contemporaneo, quali ad esempio l'individualismo, la velocità, l'indifferenza, la ricerca dell'appagamento immediato e la solitudine.

L'orizzonte si allargherà e permetterà di sperimentare nuove dimensioni del rapporto tra cibo, persona, relazioni con l'auspicio che diventino semi buoni per la vita personale, per la famiglia, per la comunità e per il mondo.

CIBO, NUOVO FILO D'ARIANNA?

Il rapporto tra cibo e relazioni può diventare un nuovo filo d'Arianna “ontologico”, che permette di fondere armonicamente le conoscenze sull'essere umano senza disperderci nel labirinto creato dalla parcellizzazione specialistica, dalla frammentazione dei saperi e dall'incomunicabilità tra le discipline.

Queste tendenze, in rapida crescita dai primi anni del Novecento, hanno impedito di attuare pienamente la tutela della dignità umana, di proteggere il creato e di elaborare risposte adeguate ai problemi socio-economici. In merito a queste problematiche Benedetto XVI nell'enciclica *Caritas in veritate* (2009) sosteneva: «C'è una mancanza di sapienza, di riflessione, di pensiero in grado di operare una sintesi orientativa» (n. 31).

La meta delineata dal Papa è chiara, il problema è come arrivare. È necessario introdurre cambiamenti nelle finalità, negli obiettivi e nelle strategie di ogni disciplina; fino a oggi sono state attuate tre modalità: *pluridisciplinarietà*, *interdisciplinarietà* e *transdisciplinarietà*.

Con la *pluridisciplinarietà* le discipline vengono accostate, ma non c'è alcuna interazione tra le metodologie utilizzate e nep-

pure un confronto sui risultati raggiunti: si esamina il medesimo argomento ma con angolature diverse; ad esempio il concetto di “equilibrio” in fisica si riferisce alla compensazione tra spinte diverse e nell'alimentazione indica l'assunzione bilanciata dei nutrienti, quali i carboidrati, le proteine, i grassi, le vitamine, i sali minerali.

L'*interdisciplinarietà* permette alle discipline di confrontarsi mantenendo ben definita la propria identità: si genera un mosaico che offre una visione d'insieme della realtà studiata, senza perdere la specificità e la riconoscibilità di ogni disciplina, rappresentata dalla singola tessera.

La *transdisciplinarietà* è la nuova frontiera che ha iniziato a svilupparsi dalla seconda metà del secolo scorso: amplia e intensifica l'interazione tra le discipline, spingendole ad aprire i propri confini e andare oltre per permettere di contaminarsi, fecondarsi reciprocamente e quindi diventare qualcosa di nuovo.

Le parole di papa Francesco nella costituzione apostolica *Veritatis gaudium* (2018) ci aiutano a comprendere meglio le potenzialità della transdisciplinarietà:

È senz'altro positiva e promettente l'odierna riscoperta del principio dell'interdisciplinarietà: non tanto nella sua forma “debole” di semplice multidisciplinarietà, come approccio che favorisce una migliore comprensione da più punti di vista di un oggetto di studio; quanto piuttosto nella sua forma “forte” di transdisciplinarietà, come collocazione e fermentazione di tutti i saperi entro lo spazio di Luce e di Vita offerto dalla Sapienza che promana dalla Rivelazione di Dio. (n. 4c)

Il cibo, affrontato all'interno della transdisciplinarietà, oltre a essere considerato una risposta a un bisogno primario, legato quindi alla sopravvivenza fisica, è visto come parte integrante dei processi culturali, sociali, psicologici, economici, spirituali e religiosi. Quando mangiamo ci nutriamo di alimenti, ma anche di simboli, di miti, di credenze, di ideali, di storia e di tradizioni, quindi di tutti gli ingredienti che sostengono la ricerca del senso della vita, l'importanza delle relazioni e la consapevolezza dell'interdipendenza che lega tutte le persone tra loro, con gli altri esseri viventi e con il pianeta.

CIBO E CULTURA

I cibi che mangiamo, come li prepariamo, quando e con chi li consumiamo sono il frutto della millenaria evoluzione culturale dell'umanità; dalla medesima radice di necessità di soddisfare il bisogno primario di mangiare sono nati regole e comportamenti differenti, che permettono di identificare le popolazioni sparse sul nostro pianeta.

Il primo collegamento tra cibo e cultura è maturato nel mondo latino. Il termine cultura deriva dal verbo *colere*, che significa coltivare ed era riferito sia all'agricoltura sia all'allevamento.

Cicerone ha inserito la parola cultura in una dimensione immateriale e, per distinguerla dal significato originario legato alla materialità, ha aggiunto *animi* e ha coniato l'espressione *cultura animi* per indicare la coltivazione dello spirito. Come la terra richiede una cura attenta e costante per dare frutti, così la persona deve coltivare l'animo per accrescere ed esprimere le proprie capacità e concretizzare le potenzialità.

Nel corso dei secoli il significato di cultura si è dilatato grazie all'apporto di diverse discipline (filosofia, antropologia, sociologia, psicologia, religione, economia) che ne hanno evidenziato

aspetti e caratteristiche. Un contributo particolarmente significativo in questa direzione è stato dato dall'antropologo britannico Edward Burnett Tylor, che nel 1871 scriveva: «La cultura o civiltà, intesa nel suo ampio senso etnografico, è quell'insieme complesso che include le conoscenze, le credenze, l'arte, la morale, il diritto, il costume e qualunque altra capacità e abitudine acquisita dall'uomo in quanto membro di una società».¹

In questo enunciato sono evidenziati come elementi costitutivi della cultura i frutti della creatività nei diversi ambiti della vita, le strategie per trasmettere tale patrimonio alle persone appartenenti alla comunità in modo che possano interiorizzarlo e armonizzare i comportamenti al contesto sociale in cui vivono.

L'antropologo statunitense Arjun Appadurai sostiene che la cultura «è un dialogo fra tradizioni sedimentate e aspirazioni»;² questa definizione legittima la contaminazione tra differenti ambiti: individuale, familiare e sociale; il patrimonio culturale non viene solamente trasmesso e acquisito, ma è anche modificato e arricchito.

Un ulteriore avanzamento nella comprensione delle reciproche influenze tra persona e cultura è offerto dall'etnopsicologia, che studia l'influenza della cultura sullo sviluppo mentale, sui comportamenti e la conoscenza della realtà. Ogni persona interiorizza il patrimonio della cultura con cui viene in contatto e ha la possibilità di apportare cambiamenti. La cultura è in continua evoluzione grazie al contributo dei singoli, delle comunità e delle contaminazioni con altre culture.

¹ E.B. TYLOR, *Alle origini della cultura*, vol. 4, *Animismo. L'anima e le anime. Dottrina e funzioni*, Ist. Editoriali e Poligrafici Internazionali, Pisa-Roma 2000.

² A. APPADURAI, *Il futuro come fatto culturale*, Raffaello Cortina, Milano 2014.

Il cibo è espressione di questa dinamicità e permeabilità, in quanto è un intreccio di conoscenze, di credenze, di tradizioni, di riti sedimentati nei secoli. Ne è un esempio la selezione degli alimenti. Nessun popolo mangia tutto ciò che è commestibile, ma sceglie e tramanda di generazione in generazione indicazioni relative ai cibi da prediligere, quelli da considerare indesiderabili e quelli proibiti; viene data importanza anche a come deve essere “lavorato” il cibo, presentato, conservato e riutilizzato. Quest’ultima abitudine era molto presente nelle cucine dei secoli scorsi, soprattutto in quelle povere, dove nessun avanzo veniva gettato, ma diventava un ingrediente per una nuova pietanza.

Altro aspetto culturale del cibo è il desiderio di conservare la memoria di questi processi, che ha spinto persone di ogni tempo a raccontarli e scriverli, creando così le ricette. Per millenni hanno convissuto le forme orali e quelle scritte; i primi reperti di queste ultime risalgono al 1700 a.C. e appartengono alla civiltà babilonese; sono state rinvenute 35 ricette, scritte su tre tavolette.

Nel corso del tempo sono nate molte forme di tutela della tradizione culinaria; le più recenti sono le confraternite, le accademie e i musei del cibo; queste organizzazioni sono presenti in tutto il mondo e in Italia sono particolarmente numerose.

In particolare i musei del cibo hanno contribuito, a partire dagli anni Settanta del secolo scorso, ad ampliare il ruolo di queste istituzioni. Oggi non sono più pensati esclusivamente come luoghi dove esporre e conservare gli oggetti appartenenti alla cultura “alta”, quali i capolavori artistici, i reperti storici e le collezioni scientifiche; sono considerati luoghi adatti ad accogliere anche le creazioni della cultura popolare. Alcuni musei

del cibo sono ospitati in edifici storici, altri in aziende produttive che preparavano oppure trasformavano l'alimento, altri ancora sono una tappa di un percorso che coinvolge parti del territorio limitrofo. Il lavoro, la produzione, il racconto dei lavoratori, l'ambiente circostante e i materiali multimediali sono gli ingredienti principali di questo particolare percorso museale.

Nel documento dell'Unesco *Convenzione per la salvaguardia del patrimonio culturale immateriale* elaborato nel 2003 è stato formalizzato l'allargamento del concetto di patrimonio e di bene culturale. Nell'articolo 2 sono indicati gli elementi costitutivi: «Le prassi, le rappresentazioni, le espressioni, le conoscenze, il know-how – come pure gli strumenti, gli oggetti, i manufatti e gli spazi culturali associati agli stessi – che le comunità, i gruppi e in alcuni casi gli individui riconoscono in quanto parte del loro patrimonio culturale». ³ Sono indicazioni che promuovono il rispetto per la diversità culturale e valorizzano la creatività umana in tutte le espressioni, compresa la cultura culinaria.

Il cibo ha, inoltre, un'ampia valenza simbolica, in grado di influenzare diversi ambiti, quali l'importanza della stagionalità e la lotta allo spreco alimentare con le ricette tradizionali del riciclo degli avanzi, la tutela della biodiversità, la difesa delle peculiarità culturali di fronte alla globalizzazione, il sostegno al dialogo interculturale e il rispetto dei diversi modi di vivere.

La consapevolezza dell'importanza del cibo nel nostro Paese ha spinto il governo a presentare, il 23 marzo 2023, la candidatura della nostra cucina a patrimonio immateriale dell'Unesco.

³ <https://ich.unesco.org/doc/src/00009-IT-PDF.pdf>

Nel dossier la nostra cucina viene definita come «un insieme di pratiche sociali, riti e gestualità basate sui tanti saperi locali che, senza gerarchie, la identificano e la connotano. Un mosaico di tradizioni che riflette la diversità bioculturale del Paese e si basa sul comune denominatore di concepire il momento della preparazione e del consumo del pasto come occasione di condivisione e di confronto».⁴

La nostra cultura culinaria ha tutti i presupposti per mantenere viva l'armonia tra essere umano e territorio; questo ci aiuta a sostituire le logiche dello sfruttamento con quelle del rispetto e della cura dell'ambiente; i benefici, non solo in ambito alimentare, saranno molti e per tutti.

Inoltre, l'essere ben radicati nelle tradizioni e nella storia ci dà la sicurezza necessaria per aprirci agli altri, portatori di novità, senza temere di perdere identità e senso di appartenenza. Questi modi di essere e di vivere, consolidati dalla cultura del cibo, valorizzano gli aspetti positivi della globalizzazione e ne contengono quelli negativi. Attraverso il cibo si assaggiano le altre culture e si dona la propria, in uno scambio rispettoso e alla pari. Il cibo, in questa prospettiva, diventa uno scambio culturale: «Il cibo rappresenta il primo veicolo su cui si sono incontrate le culture, un comune campo di scambio, laddove la necessità di un istinto primario avvicina gli individui e non gli fa perdere il contatto con la proprio identità».⁵

⁴ <https://www.unipr.it/notizie/cucina-italiana-presentate-alluniversita-di-parma-le-ragioni-della-candidatura-patrimonio>

⁵ E. DI RENZO, *Strategie del cibo: simboli, saperi, pratiche*, Bulzoni, Roma 2005, p. 198.

Il cibo diventa così una delle concretizzazioni dell'*interculturalità*, approccio che si fonda su un doppio riconoscimento: la diversità degli esseri umani nelle molteplici declinazioni e la specificità di ciascuno. È attraverso l'interculturalità, sostenuta dal confronto, dal dialogo, che la paura della disintegrazione dell'identità personale, sociale ed etnica lascia il posto al rispetto, alla comprensione, alla solidarietà e alla cooperazione tra persone appartenenti a etnie, gruppi culturali e religiosi differenti.

Le parole pronunciate da papa Francesco nel discorso tenuto il 30 aprile 2023 alla Facoltà di Informatica e Scienze bioniche dell'Università Cattolica di Budapest sintetizzano quanto esposto fino a ora: «La cultura, in un certo senso, è come un grande fiume: collega e percorre varie regioni della vita e della storia mettendole in relazione, permette di navigare nel mondo e di abbracciare Paesi e terre lontane, disseta la mente, irriga l'anima, fa crescere la società».⁶

La cultura culinaria può assumere anche il ruolo di antidoto all'eccessivo ricorso al fast food, come lo conosciamo oggi.

Il pasto rapido e da asporto non è una prerogativa del nostro tempo, era già presente nelle civiltà antiche. In Egitto e in Grecia il pesce fritto veniva venduto anche presso le bancarelle. I primi locali dedicati al pasto veloce sono nati a Roma, Ostia e Pompei; erano i *thermopolia*. Si affacciavano sulla strada e avevano un bancone dove venivano poste le anfore di terracotta contenenti sia le bevande sia i cibi pronti, solitamente minestre e legumi. Gli alimenti potevano essere consumati in loco oppure portarti a casa. Nel Medioevo questa tipologia di servizio era svolta da venditori ambulanti

⁶ www.vatican.va/content/francesco/it/speeches/2023/april/documents/20230430-ungheria-cultura.html

INDICE

INTRODUZIONE	Pag.	5
CIBO, NUOVO FILO D'ARIANNA?	»	7
CIBO E CULTURA	»	11
CIBO ED EVOLUZIONE DELL'UMANITÀ	»	21
CIBO NEI MITI, NELLE LEGGENDE E NELLE RELIGIONI	»	27
CIBO E ARTE	»	39
Pittura	»	40
Teatro	»	42
Letteratura	»	43
Musica	»	47
CIBO E CREATO	»	53
PRIMI INCONTRI CON IL CIBO: DAL LIQUIDO AMNIOTICO ALLE PAPPE	»	65
Come tutelare il tempo relazionale durante l'allattamento	»	70
Alimentazione complementare	»	71

IL CIBO NELL'EDUCAZIONE	Pag.	75
Attenzione agli alleati della sana alimentazione	»	78
CIBO E IDENTITÀ		83
CIBO E RELAZIONI	»	91
I DISTURBI DELLA NUTRIZIONE E DELL'ALIMENTAZIONE	»	99
Anoressia nervosa	»	101
Bulimia nervosa	»	102
Disturbo da <i>binge eating</i>	»	103
Nuovi disturbi alimentari	»	104
Ortoressia nervosa	»	104
Vigoressia	»	105
Drunkoressia	»	106
CIBO E INTEGRALITÀ DELL'ESSERE	»	109
RIFLESSIONI CONCLUSIVE	»	113
GLOSSARIO	»	115
BIBLIOGRAFIA	»	123