

La Dieta Mediterranea: la nostra eredità, il nostro futuro



Un Manuale per Promuovere
il Dialogo Interculturale e la Sostenibilità
Attraverso il Cibo Mediterraneo



CONTRIBUTORI: Michael Scoullos, Vicky Malotidi (MIO-ECSDE), Mohamed Reda, Ghada Ahmadein (AOYE), Safae Elhir, Mohamed Ftouhi (CMED), Melania Farnese, Romina Bicocci (FESTAMBIENTE), Nael Salman and Imad Atrash (PWLS)

SUPERVISIONE: Prof. Michael Scoullos, UNESCO Chair and Network on Sustainable Development Management and Education in the Mediterranean (University of Athens)

RINGRAZIAMENTI SPECIALI vanno a Ziyad Alawneh e Mario Alves per aver esaminato il lavoro e fornito commenti.

CREDITI FOTOGRAFICI: MIO-ECSDE e Freepik

CITAZIONE PROPOSTA: Scoullos M., Malotidi V., Farnese M., Bicocci R., Salman N., Atrash I., Elhir S., Ftouhi M., Reda M., Ahmadein G. “La dieta mediterranea: la nostra eredità, il nostro futuro. Un manuale per promuovere il Dialogo Interculturale e la Sostenibilità attraverso il cibo mediterraneo.” MIO-ECSDE, 2021.

ISBN: 978-960-6793-31-8

DONATORI: Questa pubblicazione è stata finanziata dalla Fondazione Anna Lindh (ALF/CFP/2020/ICD/215) e dai contributi propri dei partner (AOYE, CMED, FESTAMBIENTE, MIO-ECSDE, PWLS).

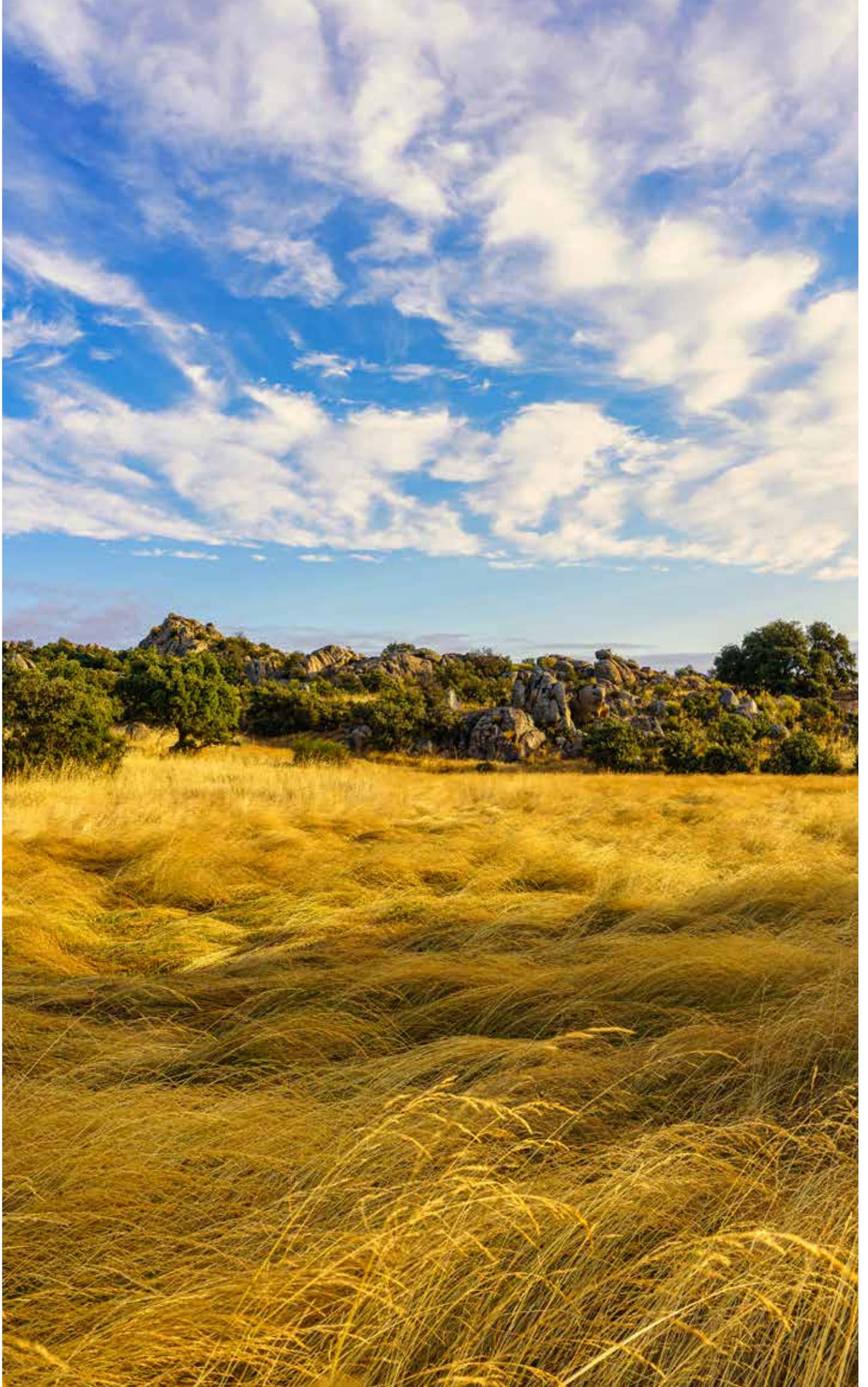
DISCLAIMER: I punti di vista, i pensieri e le opinioni espressi nel testo appartengono esclusivamente agli autori e non necessariamente a MIO-ECSDE né ai donatori.



COPYRIGHT © 2021 by MIO-ECSDE. Tutti i diritti riservati.

indice

Prefazione	5
1. I nostri punti in comune: la triade mediterranea (e altro ancora)	9
2. La vite e I suoi prodotti	17
3. L'ulivo nei paesi della Regione Mediterranea	23
4. La grande famiglia dei cereali	27
5. Legumi: il quarto membro mancante?	33
6. Così tanta frutta!	37
7. Frutta secca e Radici	43
8. Le verdure nella dieta mediterranea	49
9. Sale	53
10. Prodotti caseari nella Regione Mediterranea	57
11. Bevande calde	61
12. Dolcificanti	65
13. Digiuno e cibo delle feste nel Mediterraneo	69
14. Piatti tipici mediterranei	75
15. Dieta mediterranea e salute	81
16. Gli impatti ambientali della filiera agroalimentare e le sfide della sostenibilità	85
17. Pratiche sostenibili e la dieta mediterranea	95
Epilogo	103
Riferimenti	107





prefazione

La storia dell'umanità, se la riduciamo all'essenziale, ruota intorno ai bisogni fondamentali della sopravvivenza, dove civiltà che riuscirono a prevalere erano caratterizzate, in linea di principio, da un buon appetito; queste erano spronate dai brontolii dello stomaco, quell'impulso fondamentale che contribuì in modo sostanziale a plasmare intere culture e società. Le tecniche alimentari che ne derivano sono dunque parte integrante dell'esperienza di una nazione, una saggezza accumulata dai nostri antenati che riflette le loro vicissitudini, rendendo il cibo un mezzo attraverso il quale possiamo esaminare e interpretare una società, la sua cultura e istituzioni, le credenze religiose, le classi sociali, gli atteggiamenti e le identità personali e collettive. Considerando dunque il contesto sociale della dieta e del cibo è evidente che la dimensione culturale influenza le preferenze e le abitudini alimentari (MIO-ECSDE, 2007).

L'uso degli alimenti da parte dei popoli mediterranei è in fase di continuo mutamento da diecimila anni e forse più. Eppure, è ancora possibile rintracciare similitudini tra i pasti consumati nella nostra contemporaneità e quelli dei nostri antenati preistorici. Questa somiglianza dimostra la forza insita nella tradizione, radicata nella biologia, nell'evoluzione dell'uomo e della biodiversità circostante, testimoniando la ricca diversità della Regione Mediterranea e delle sue risorse, e determinando il modo in cui si comportano gli esseri umani. Oggigiorno, sia le tradizioni che le risorse naturali sono a rischio: le pratiche e le tecnologie di produzione alimentare stanno mutando così rapidamente da non prevederne le risposte in relazione alle pressioni ambientali, da un lato, e alle nuove condizioni socio-economiche e alle nuove tendenze dettate dalla globalizzazione, dall'altro.

E' interessante notare come la dieta mediterranea, come prodotto dell'interscambio tra biodiversità, paesaggi, culture ed evoluzione storica della Regione, non ha risentito delle tensioni che esistevano, e tuttora esistono, tra paesi o sotto regioni. Questa dunque si inserisce in un contesto dove le attività di scambio sono accolte apertamente, se non addirittura con "umorismo", guadagnandosi la sua posizione all'interno della Lista UNESCO del Patrimonio Culturale Immateriale dell'Umanità. In quest'ottica, il manuale presentato tenta di sfruttare al meglio le potenzialità dell'alimentazione mediterranea come mezzo per instaurare e sostenere un dialogo interculturale produttivo, aspirando a stimolare l'interesse e la consapevolezza del valore del cibo mediterraneo e del suo patrimonio culturale immateriale tra i cittadini mediterranei e non solo.

Gli **aspetti** presentati nel manuale, correlati al cibo, sono i seguenti:

- **La Regione Mediterranea è una eco regione unica, un'interfaccia Nord-Sud, un mosaico di popolazioni e culture di origini e caratteristiche differenti, ma al contempo accomunate da un unico background. Il cibo mediterraneo è un incredibile "deposito" vivente di usanze, tradizioni, e retaggi culturali, che permette continue possibilità di "incontro" nell'area che influenzano mutualmente le civiltà.**
- **Le potenzialità del cibo mediterraneo di affrontare le sfide attuali riguardanti i modelli insostenibili del consumo degli alimenti e la loro produzione, gli scarti alimentari e l'impronta ecologica della filiera agroalimentare.**
- **Gli attuali problemi di salute legati ai modelli alimentari come opportunità per apprezzare l'adozione di una dieta sana ispirata e basata su quella tradizionale mediterranea**
- **Le tendenze moderne nella cucina e nella ristorazione, il marchio alimentare e la certificazione di origine derivanti dai prodotti e dalle pratiche alimentari tradizionali del Mediterraneo.**

Inoltre, questo manuale è stato sviluppato nel quadro dell'Educazione allo Sviluppo Sostenibile (ESD) che cerca di porre gli studenti di tutte

le età nelle condizioni di prendere decisioni ragionate e di intraprendere azioni responsabili al fine di raggiungere un'integrità ambientale, una sostenibilità economica e una società giusta, per le generazioni presenti e future. I contenuti didattici dell'ESD affrontano questioni critiche, come il cambiamento climatico, la povertà, il consumo e la produzione sostenibili, la coesione sociale, la democrazia e la *governance*, i diritti umani, la salute, l'equità di genere, la diversità culturale e la protezione ambientale. Il cibo è un ambito che "incontra" e integra significativamente la maggior parte delle tematiche sopra descritte. Inoltre, nello sviluppo del seguente manuale, sono state prese in considerazione ed elaborate le **principali direttrici dell'ESD**, in particolare quelle racchiuse nel contesto **ESD for 2030**, quali:

- **stimolare la popolazione a essere protagonista della crescita personale e della società in cui vive;**
- **favorire la transizione ecologica della società e dell'economia**
- **incentivare la popolazione ad adottare stili di vita sostenibili**

Gli **obiettivi generali** sono i seguenti:

- **Sensibilizzare e ampliare la conoscenza dell'importanza del Mediterraneo come inestimabile patrimonio naturale e culturale basato sui prodotti alimentari e sulle abitudini e diete culinarie, sul loro background storico e sulle relative tradizioni.**
- **Migliorare la "percezione dell'altro" tra i paesi della Regione Mediterranea utilizzando il cibo per tracciare somiglianze e differenze.**
- **Servire come "veicolo" idoneo per la promozione del dialogo interculturale e della sostenibilità, in particolare tra i giovani. Il materiale può essere utilizzato anche da educatori, formatori giovanili, giovani e dal pubblico in generale.**

Il manuale è il risultato di un processo di co-creazione di MIO-ECSDE e quattro delle sue ONG affiliate, tutte fortemente motivate e convinte del potenziale del cibo mediterraneo per promuovere i valori della diversità culturale, del rispetto e della sostenibilità nella Regione. Esperti e professionisti dell'educazione non formale del nord e del sud della Regione (Egitto, Italia, Grecia, Giordania, Marocco, Palestina e Portogallo) hanno collaborato al processo di sviluppo mentre il progetto **SIDUMEF** è sostenuto dalla Fondazione Anna Lindh per il Dialogo tra Culture (novembre 2020-agosto 2021). La Presidenza UNESCO sulla Gestione e l'Educazione per lo Sviluppo Sostenibile nel Mediterraneo (presso l'Università di Atene) e il Segretariato del Comitato Mediterraneo sull'ESS (MCESD) ha fornito il supporto scientifico e la supervisione.

Prof. Michael Scoullou



i nostri punti in comune:
la **triade** mediterranea (e altro ancora)



1 i nostri punti in comune: la **triade** mediterranea (e altro ancora)



Nonostante i continui mutamenti nel corso del tempo, l'antica dieta mediterranea, basata sulla famosa triade “*cereali & pane, olive & olio, uva & vino*” non solo sopravvive ancora oggi, ma è la diretta artefice della cultura alimentare dei nostri giorni, nonostante i continui input della globalizzazione che invade e influenza molti aspetti della vita moderna. Cereali, uva e olive sono stati identificati come la “*trinità eterna*” da Fernand Braudel, storico specializzato sulle vicissitudini del Mediterraneo, sottolineando come durante gli avvenimenti storici della Regione, dalla prima antichità ad oggi, e nonostante i movimenti di persone, i cambiamenti dello stile di vita e le varie influenze, la dieta mediterranea è ancora basata in larga misura sulle stesse piante: cereali, olivo e vite.



Si attribuiscono le origini dell'**ulivo** all'area del Mediterraneo orientale: foglie fossili di olivo, risalenti a un periodo tra i 50 e i 60 mila anni fa, sono state trovate nella caldera di Santorini (Grecia). A poco a poco l'olio d'oliva ha acquisito un ruolo importante nell'alimentazione e nella vita del Mediterraneo ponendosi al centro della dieta umana. Le popolazioni antiche avevano già perfezionato varie tecniche per garantire la conservazione delle olive. Dopo un'iniziale raccolta (a vari gradi di maturazione, da verdi a nere) queste potevano essere conservate sotto sale, in salamoia o sotto aceto. Una cantina piena di olio e vino era un segno di grande prosperità nell' "Odissea", così come lo sarebbe stato altrove nelle prime culture mediterranee. Tuttavia, l'olio non era impiegato solamente per fini nutrizionali, ma anche per molti altri scopi, per l'illuminazione, come carburante o cosmetico. Nel Maghreb, per esempio, l'olio d'oliva era ampiamente utilizzato per lenire le irritazioni cutanee.



In tempi antichi i **cereali** maggiormente coltivati e consumati non erano ovunque gli stessi; comprendevano vari tipi come l'orzo, il farro, il grano duro o il grano tenero, a seconda del clima, della tradizione locale e delle preferenze. Nonostante ciò, il pane è stato, ed è tuttora, il loro derivato più famoso, continuando a esistere in diverse varietà a seconda della cultura della regione considerata (e oltre). Molte varietà di pane lievitato – prodotto dalla segale scura o dal frumento – sono tipiche della tradizione egiziana già a partire da 4.500 anni fa: un impasto di farina di frumento o segale veniva mischiato con il lievito e lasciato "alzare" o lievitare. Gli antichi egizi potrebbero essere stati il primo popolo mediterraneo a cuocere il pane, sebbene utilizzassero una specie di cereale più primitiva (farro) e la loro farina non fosse raffinata come oggi, costruendo i primi forni come raffigurato in antichi papiri e pitture murali.



L'**areale** di origine della vite comprende l'Asia centrale, le coste meridionali del Mar Nero e del Mar Caspio fino alla zona nord-orientale dell'Afghanistan. Secondo gli archeologi, la viticoltura si è sviluppata in una regione compresa tra la Georgia e l'Armenia dove una prima forma di vino era prodotta dalla fermentazione dell'uva. Nel IV e III millennio a.C. questo vino "primitivo" veniva rivestito di una funzione sacra dagli antichi georgiani, che solevano deporre a fianco del defunto un tralcio di vite con le sue radici, custodito in una borsetta d'argento, per essere piantato nel mondo dei morti. Il vino, durante il suo lungo viaggio per raggiungere il Mediterraneo, ha trovato nel Medio Oriente (e precisamente Israele, Libano, Palestina e Siria) un'importante zona di proliferazione dei vigneti, testimoniato dai numerosi riferimenti di uva, vino e i simboli associati in testi sacri, come la Bibbia.

Attualmente è in corso un forte dibattito sulla possibilità di espandere la triade includendo i legumi, che tradizionalmente hanno rivestito un ruolo considerevole nella dieta dei popoli mediterranei come “*carne dei poveri*”, fornendo apporti proteici non presenti nei cereali. Le coltivazioni maggiormente impiegate per il consumo umano erano le fave, i ceci, le lenticchie e i piselli, osservabili molto frequentemente nei giardini privati ma utilizzate anche in campo agricolo data la loro importanza agronomica.

Dieta e biodiversità

La biodiversità mediterranea rappresenta la biodiversità più varia e preziosa d'Europa. Questa biodiversità entra nella vita quotidiana attraverso la sua parte commestibile e medicinale: nei mercati ortofrutticoli, pescherecci, farmacie, ecc. La dieta mediterranea è inseparabile dalla diversità biologica della regione che ha sostenuto per secoli il sostentamento della sua gente. È forse più evidente quando si tratta della varietà di specie ittiche del Mar Mediterraneo stesso: alle «sardele», acciughe e sgombri, crostacei, crostacei e cefalopodi, che sono stati tradizionalmente utilizzati nella dieta mediterranea. L'interrelazione e la dipendenza diventa ancora più evidente quando ci si rivolge alla vegetazione: ortaggi, frutta, cereali, legumi, ulivi e uva e la grande varietà di spezie ed erbe aromatiche che ancora vengono raccolte dalla natura.

Quanto alla carne e ai suoi derivati (ad esempio prodotti lattiero-caseari) mentre ormai rivestono un ruolo di rilievo nella dieta e nei piatti tipici della Regione, se si prende in considerazione l'economia agricola del passato, si osserva come questi prodotti erano impiegati relativamente poco, legati principalmente a riti (sacrifici) e feste. I bovini fungevano principalmente da animali da lavoro, e non tanto per ottenere latticini; pecore e capre erano diffuse, ma allevate principalmente per ottenere la lana o i peli, e solo in secondo luogo legate alla produzione di formaggio e pelli. I maiali erano usati dagli antichi greci e romani fondamentalmente come fonte di carne e grasso. Solo durante le feste la carne di questi animali veniva impiegata come sacrificio agli dei. Allevamenti di cammello invece erano tipici delle tribù nomadi del Nord Africa.



Ognuna delle grandi civiltà del Mediterraneo ha avuto la sua influenza sul cibo e sulle variazioni della “triade” mediterranea nel corso del tempo. Indubbiamente molti prodotti alimentari e ricette sono state create dagli antichi egizi e minoici (Creta/Grecia) ma è stata l’antica Grecia la prima regione in cui possiamo documentare una tradizione gastronomica. Sebbene in alcune zone (es. Sparta) il cibo fosse molto semplice, in altre è ampiamente documentato l’apprezzamento del buon cibo e dei prodotti locali, legati alla geografia e ai paesaggi stessi della Grecia, con le sue numerose isole, valli isolate e microclimi specifici, che favoriscono lo sviluppo di un sapore caratteristico dei prodotti alimentari. Grazie a ciò, i cibi e i vini di molte antiche città greche guadagnarono un riconoscimento e una reputazione particolare, talvolta godendo di una protezione statale simile alle moderne “denominazioni di origine”. Contemporaneamente, alcuni importanti “nuovi” cibi raggiungevano il Mediterraneo dall’impero persiano e da ancora più a est: probabilmente il più importante tra tutti era il pollo, ma tra gli altri pesche, albicocche, cedri, pistacchi. Mentre le colonie greche si diffusero lungo le coste settentrionali e orientali del Mediterraneo, i Fenici, partendo dalle coste dell’odierno Libano e della Siria, colonizzarono e coltivarono gran parte del Nord Africa (Sidra, in Libia, e Cartagine, vicino all’odierna Tunisi, furono alcuni dei loro più famosi insediamenti), apparentemente introducendo l’olivo in Nord Africa. Purtroppo, ad oggi non sono stati rinvenuti documenti rilevanti che descrivano le loro pratiche agricole, a noi note grazie a reperti archeologici e a scritti latini, testimoniando come gli antichi romani avessero acquisito molte delle loro competenze agronomiche.

Le spedizioni di Alessandro Magno nella Persia orientale, in Afghanistan e in India e l’epoca ellenistica portarono una rivoluzione nella cultura alimentare del Mediterraneo, introducendo nuove specie, spezie e ricette che furono successivamente arricchite gradualmente dagli antichi Romani che succedettero ai regni ellenistici ampliando ulteriormente la cucina della Regione.



Infatti, i viaggi e il commercio nell'Impero Romano avvenivano con la stessa frequenza – se non ancor più spesso - dei tempi moderni grazie all'assenza di frontiere nazionali. Tuttavia, il trasporto era lento: per giungere dallo Stretto di Gibilterra ad Antiochia, in Siria, erano necessari cinque mesi di viaggio, permettendo solo ad alcuni vini, i cibi essiccati, in salamoia o salati, di resistere. Contemporaneamente, basandosi su ciò che appresero, i contadini romani svilupparono molteplici varietà di verdure e frutta, in particolare mele, pere e uva, riuscendo inoltre ad “addomesticare” e allevare sistematicamente diverse specie, dalle oche alle lumache, parallelamente agli animali da fattoria più familiari - bovini, suini, pecore, capre, galline - e introducendone di nuove tra cui ghiri, anatre e lepri. Infine, sono stati in grado di allevare molte specie di pesci in acque interne e marine delimitate, importando inoltre molte spezie da ben oltre la Regione, tra le quali pepe, cannella, zenzero, chiodi di garofano e noce moscata dall'Asia meridionale.

Il Medioevo è stato un periodo in cui si sono succedute guerre, instabilità, cambiamenti climatici e grandi carestie andando ad incidere sulla dieta, spesso costringendo le persone a condividere il cibo, come chicchi di grano, crusche e galle di quercia, con i propri animali nei periodi di scarsità di cibo. L'Impero Romano d'Oriente (bizantino), per esempio, iniziò a perdere i suoi territori orientali nel 600 d.C. soffrendo occasionalmente di penuria di olio d'oliva.

Tuttavia, i flussi migratori, causati da queste instabilità, hanno comportato anche degli effetti positivi sulla dieta: le influenze mesopotamiche, desertiche e mediterranee hanno plasmato la cucina islamica, mentre al tempo delle Crociate gli europei, di ritorno dalla Siria e dalla Palestina, hanno portato con sé nuovi sapori e spezie impiegate dalla cultura musulmana. Durante questo periodo la popolazione della Regione Mediterranea era costituita

prevalentemente da contadini poveri che basavano la propria dieta su pane d'orzo, verdure e legumi, frutta, formaggio e piccoli pesci sotto sale o conservati in acqua in cui si aggiungeva vino per evitare infezioni microbiche.

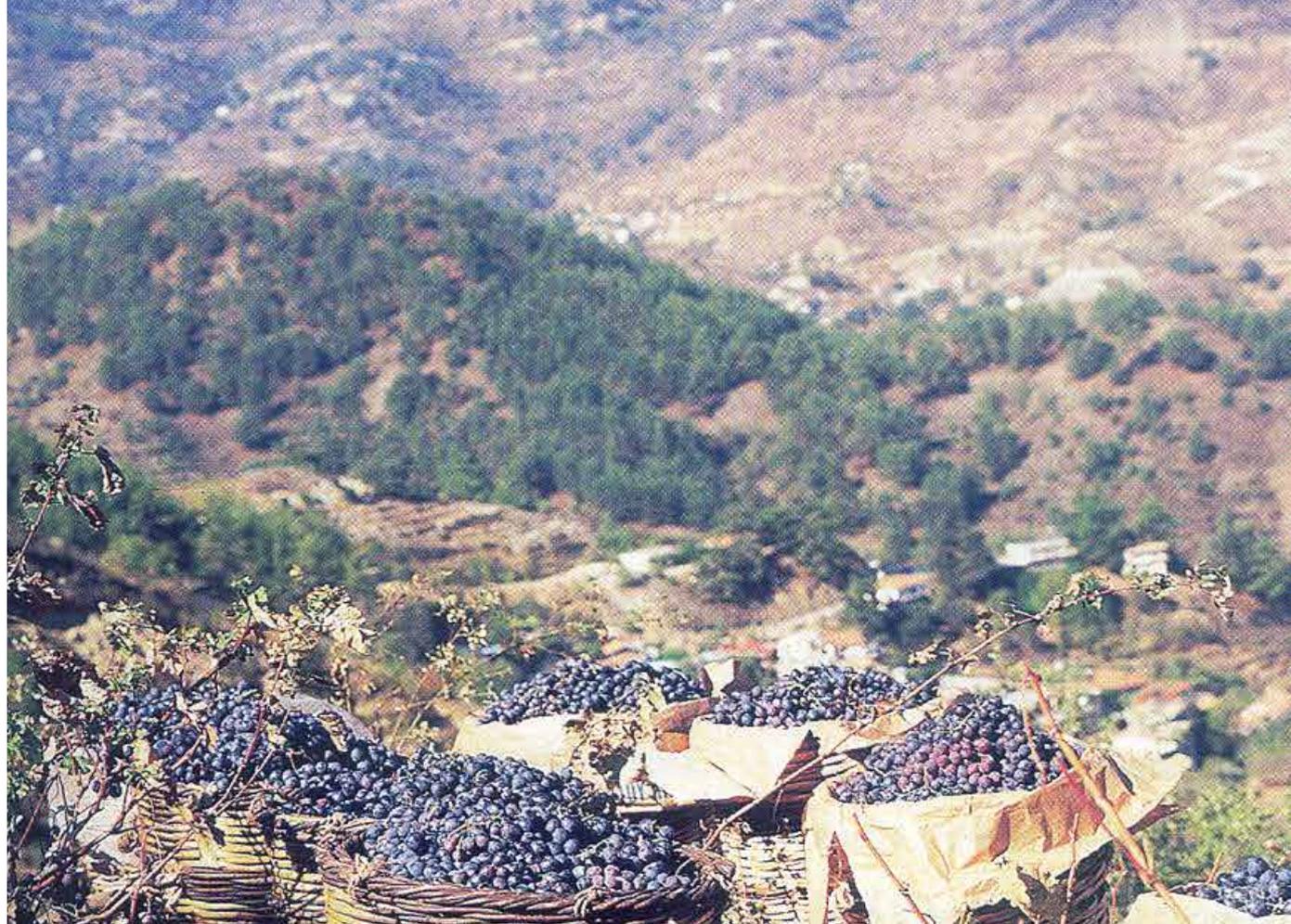
Manoscritti spagnoli e italiani di cucina del XIII e XIV secolo d.C. mostrano che la cucina mediterranea medievale non era molto diversa da quella degli antichi romani: sono presenti ricette a base di maiale al miele, anatra con marmellata di mele cotogne, rigaglie con sciroppo d'uva e aceto. La zuppa di cipolle, lo stufato di verdure, i fagioli e il pane nero, invece, erano ancora considerati l'alimento base per i poveri e i meno abbienti. Grazie alle rotte commerciali furono introdotti nella Regione spinaci, melanzane, limoni, arance amare e zucchero di canna, originari in Asia e successivamente diffusi da est a ovest e lungo la costa nordafricana e in Spagna a causa dell'espansione islamica durante il periodo dell'Alto Medioevo, presupponendo la possibilità di scambio di alimenti con questi vasti territori. Il cibo "arabo" che fino a quel momento era quello impiegato dai nomadi del deserto, si arricchì con limoni, arance amare, spinaci e melanzane. Zucchero e riso, un tempo rarità accessibili solo alle classi privilegiate, divennero gradualmente più economici e comuni. In particolare, l'importazione dello zucchero, ingrediente molto più versatile del miele, ha portato alla creazione di confetture, gelatine, "dolci al cucchiaino" e dolciumi. Le spezie orientali, invece, erano difficili da reperire nell'Europa occidentale medievale, al contrario dei territori arabi che, essendo molto più vicini ai centri di commercio delle spezie, riuscirono ad arricchirne la cucina a tal punto da entusiasmare in alcune occasioni gli occidentali che rimanevano sopraffatti dai sapori che incontravano.

Nonostante i continui "ingressi" e "uscite", sopravvivono ancora oggi gli antichi alimenti di base mediterranei:

- Pane
- Olio d'oliva e olive
- Fave e altri legumi
- Uva (e vino)
- Latte e formaggio
- Fichi e datteri
- Frutti di mare di tanti tipi
- Agnello, capretto e altre carni meno frequenti.



Nel 1500 d.C. la dieta mediterranea era piuttosto scarna, soprattutto per i contadini poveri; un pasto consisteva in un piccolo pezzo di pane con le cipolle, qualche oliva o un po' di formaggio o carne salata, quella fresca era riservata unicamente per i giorni di festa. I metodi di conservazione impiegati permettevano di avere del cibo salutare durante tutto l'anno, dove le verdure sott'aceto, la carne affumicata, i legumi secchi e i dolci sono solo alcuni esempi. Fu in questo periodo che le influenze ottomane e arabe cominciarono a farsi sentire in maniera più pressante lungo le sponde settentrionali del Mediterraneo. Il pesce e i frutti di mare freschi erano disponibili nelle isole e lungo le coste, ma non erano economici. I forni domestici erano rari e molte famiglie producevano l'"ash bread" ovvero un pane cotto nelle braci del camino. Ma nel Vicino Oriente e all'estremità orientale del Mediterraneo si stava sviluppando una tradizione culinaria più elaborata. L'alto costo delle spezie in Europa - in un'epoca in cui pepe, zenzero, cannella e noce moscata erano considerati non solo aromi ma addirittura terapeutici - fu una delle motivazioni che spinse Colombo ad attraversare l'Atlantico, che al contrario finì per scoprire il continente americano ricco di peperoncini, spezie, vaniglia, cioccolato, pomodori, fagioli, zucche, patate, mais e girasoli. Tutti questi prodotti hanno influenzato il cibo del Mediterraneo e alcuni di essi, una volta entrati completamente nell'usanza dell'area, sono stati rivoluzionari: pomodoro, pepe nero, patate, mais e olio di girasole hanno fortemente plasmato gli attuali schemi alimentari di oggi. Così, a partire dal 1492, avvenne una rivoluzione nelle abitudini alimentari e il cibo e il commercio alimentare sono gradualmente diventati globali.



la vite
& i suoi prodotti



2

la vite & i suoi prodotti

La **vite** cresce in territori caratterizzati da climi temperati continentali e mediterranei. Coltivata da più di circa 5.000 anni, da questa pianta è possibile ricavare differenti alimenti, tra cui l'uva da tavola, l'uvetta, l'aceto, le foglie di ulivo, il mosto e il vino, impiegati in diversi ambiti culinari.



Geroglifici testimoniano come già in antico Egitto avvenisse la coltivazione di uva **nera**, impiegata anche da Greci, Ciprioti, Fenici e Romani per la produzione di vino o come alimento, e solo in un secondo momento questa coltura si espanse anche in altre regioni come l'Europa, il Nord Africa e infine il Nord America. Attualmente, l'uva coltivata per fini commerciali può essere classificata come uva da tavola o da vino, a seconda della modalità di consumo prevista: se consumata fresca (uva da tavola) o impiegata per la produzione di vino (uva da vino) o altri prodotti. Le cultivar impiegate come uva da tavola tendono a essere dei frutti grandi, con una buccia molto sottile, e privi (per lo più) di semi. Quelle soggette a vinificazione, invece, sono più piccole, generalmente ricche di semi e con una buccia relativamente più spessa.

Il succo d'uva è una bevanda largamente impiegata nella regione mediterranea e dalle caratteristiche molto rinfrescanti e salutari, generalmente servita fredda, che si ottiene spremendo e miscelando l'uva. Anche se a prima vista potrebbe sembrare semplice realizzare questo prodotto, è necessario avere molta esperienza per conferirgli il giusto sapore e colore; L'estrazione può infatti avvenire attraverso una pressa a caldo o a freddo, la cui temperatura è un fattore determinante della qualità, mentre la composizione potrà differire a seconda dell'anno di produzione e dalle variazioni durante gli stadi di maturazione dei frutti.

L'uva essiccata, o **puva passa**, è presente sul mercato con due varianti cromatiche dipendenti da fattori di produzione come la temperatura di essiccamento, l'esposizione alla luce solare e l'umidità, dalle quali ne deriva un prezzo e una qualità differente, dove quella più chiara risulta di valore commerciale più elevato rispetto a quella più scura. L'uvetta nera era già ben conosciuta in antichità, dove quella più rinomata era prodotta nell'isola di Rodi, mentre in epoca bizantina fu rappresentata da quella proveniente dall'isola di Chio. I Greci facevano largo uso di questo alimento come spuntino, dessert o ingrediente per cibi più elaborati, per esempio nella preparazione di salse, mischiandolo con semi di senape. Successivamente, in epoca bizantina, venivano consumate quantità di uva passa anche durante i periodi di digiuno, e solo a partire dal XVII secolo fu impiegata come aroma. Fu per questo motivo che *Agapios Landos*, un monaco cretese, suggerì ai suoi lettori di consumare gli spinaci spolverati con pepe, cannella o uvetta, o di mangiare i capperi con aceto, olio d'oliva e uvetta. Il prodotto, che sia la varietà *ribes* (derivante da uva nera) o di *Corinto* (derivante da uva bianca) è estremamente diffuso nella dieta della regione, come snack salutare o ingrediente di piatti e dolci, soprattutto nella pasticceria di Egitto, Palestina, Libano, Siria, Marocco, e Tunisia.

L'**aceto**, prodotto importantissimo impiegato sin dall'antichità, è il risultato della fermentazione della componente alcolica del vino realizzata dai batteri. L'alimento contiene una quantità significativa di acido acetico e, oggi, viene utilizzato per una moltitudine di scopi: per condire verdure, come ingrediente per realizzare salse e per marinare, o conservare gli alimenti. L'aceto è stato parte integrante della storia dell'uomo sin dagli albori dell'agricoltura, quando la fermentazione alcolica di frutti, cereali e verdure fu scoperta. Storicamente, essendo un acido debole di facile reperibilità, il suo impiego non era relegato al solo ambito culinario, ma

anche medico, domestico (es. per operazioni di pulizia) e industriale, e attualmente è ancora apprezzabile il suo utilizzo in alcuni di essi.

Aceto balsamico: A partire dal Medioevo si osserva la produzione di una tipologia particolare di aceto, definito aceto “balsamico”, oggi ben conosciuto nel Mediterraneo. Dal colore molto scuro e denso, è ottenuto concentrando, parzialmente o totalmente, mosto d’uva e succo d’uva fresco, includendo bucce, semi e raspi. Questi vanno incontro ad una prima fase di fermentazione alcolica e, una volta prodotto l’acido acetico, ad un successivo affinamento, concludendo l’intero processo dopo 12 anni o più! Originario dell’Italia, sta divenendo sempre più popolare nel mondo. La parola *balsamico* (dal latino *balsamum* e dal greco *balsamon*) significa “come un balsamo” indicando le sue proprietà “curative” e “rigenerative”. L’aceto balsamico ha un sapore meno acido rispetto l’aceto, grazie anche alla sua composizione che vede la presenza anche di ingredienti “dolci”, risultando ideale per condire molte pietanze differenti come carne, verdure, gelati e frutta, una volta che sono state cucinate. Prodotto a Modena e Reggio Emilia a partire dal Medioevo, come dimostra un documento del 1046, impiegando le *cultivar* Trebbiano e Lambrusco e fatto invecchiare in botti di legno di diverse piante, l’aceto balsamico è presto divenuto apprezzatissimo dalla Casa d’Este durante il Rinascimento. Oggi, è molto stimato da chef e amanti del cibo gourmet. Alcuni di questi aceti hanno anche più di 100 anni!

Le **foglie di vite tenere**, fresche o sotto aceto, sono utilizzate in molte parti della regione, in particolare quelle orientali. Vengono principalmente utilizzate per la preparazione del piatto tipico della “dolma”, cioè foglie di vite ripiene con riso o carne macinata, erbe aromatiche, cipolla, uvetta di ribes, menta, ed eventualmente pinoli tostati ed altri ingredienti. Le ricette possono variare localmente nella sottoregione: da Creta a Cipro, in Giordania, Libano e Palestina.

Il **mosto** è il succo d’uva appena schiacciato contenente tutte le bucce, i semi e i raspi, molto denso di particolato, la cui parte solida viene definita vinaccia. Per il suo alto contenuto di glucosio il mosto viene utilizzato come dolcificante, già a partire dagli antichi Greci e successivamente dai Romani (il mosto condensato mediante bollitura era chiamato *siraion* –sciropo), ma era spesso impiegato anche come agente acidificante e conservante, soprattutto nei piatti di frutta. Oggi, il mosto concentrato viene ancora utilizzato non solo in Grecia e Cipro, ma anche nei paesi balcanici e in Medio Oriente, come sciroppo noto come *petimezi*, *pekmez* o *dibis*. In Grecia e Cipro, il *petimezi* è un ingrediente base per una crema pasticceria conosciuta come *moustalevria* e un pasto dolce noto come *soutzoukos* o *churchkhela*. I “must cookies” sono famosi biscotti greci, che si basano su un impasto dolce ottenuto impastando farina, olio d’oliva, spezie e mosto.

Il **vino**, in qualsiasi sua forma e tipologia, è considerato uno dei prodotti più rinomati del Mediterraneo. È una bevanda che fin dall’antichità è stata utilizzata in tutta la regione e ha contribuito al suo sviluppo, cultura ed economia, accompagnando fin dalla sua origine i pasti e le occasioni sociali delle persone nonostante il loro status socio-economico.

Riferimenti al vino possono essere rinvenuti in tutte le antiche leggende e in vari importanti documenti: dai poemi epici (vedi Iliade e Odissea) all'antica cultura ebraica, fino alla Bibbia. Gli antichi Greci adoravano il dio Dioniso come patrono del vino, mentre gli Egizi associavano al vino diversi dei, come Osiride e Shesmu, il "Dio del torchio". Nel delta del Nilo e nelle oasi egiziane, la coltivazione e il consumo del vino risalgono almeno all'Antico Regno d'Egitto (fine III millennio a.C.) mentre in Israele, il vino kosher era apprezzato almeno dai tempi dell'Antico Testamento. Fu grazie alla colonizzazione greca, ai commerci fenici e, in seguito, alla conquista romana, che la cultura del vino si diffuse in tutte le coste del Mediterraneo e del Mar Nero.

In Italia, la cultura del vino importata da altre culture era concomitante con la produzione vinicola etrusca locale. In epoca tardo-romana, e poi nel Medioevo, le botti di legno iniziarono a sostituire le anfore utilizzate fino a quel momento come contenitore del vino. Tuttavia, il materiale non poteva garantirne un tempo di conservazione molto lungo, portando ad un consumo del prodotto in tempi relativamente brevi. Le conquiste musulmane del VII e VIII secolo portarono gradualmente al bando della produzione di tutte le bevande alcoliche in tutti i loro territori, influenzando le usanze di praticamente l'intero Sud del Mediterraneo. Tuttavia, la colonizzazione francese nel XIX e all'inizio del XX secolo ha preannunciato il ritorno della vinificazione e della funzione sociale del vino in queste aree, fino alla loro definitiva indipendenza. Sebbene la bottiglia fosse già diffusa fin dal I secolo a.C., questa veniva impiegata principalmente come mezzo per trasportare il vino dalla botte alla coppa. I tappi di sughero non erano delle dimensioni adeguate in quanto la loro funzione era unicamente di tenere lontani insetti e polvere, ed erano realizzati con diversi tipi di legno per non creare una chiusura ermetica. Fu Henry Purefoy a scoprire che, quando il sughero non viene immerso nel liquido, si restringe perdendo umidità facendo andare a male il vino. Per evitare la disidratazione del tappo, allora, fu stato necessario modificare la forma della bottiglia, così che, dal 1740 in poi, la bottiglia corta e robusta fu sostituita da una con una forma allungata come quelle che abbiamo oggi.

Il vino è sempre stato un elemento centrale dei banchetti e delle feste in molte parti della regione, tanto che oggi, dove ne è consentito il consumo, è strettamente connesso alla socializzazione. A seconda delle uve e delle tecniche di vinificazione impiegate si producono diversi tipi di vino, anche attraverso la miscelazione di più cultivar. Tuttavia, ci sono pochi tipi principali di vino: rosso, bianco, rosato, vino dolce e spumante. Anche se a prima vista potrebbero sembrare simili, ogni tipo di vino deve essere servito a temperature e forme di bicchiere diverse per apprezzarne al meglio la qualità. Il vino rosso, ad esempio, va servito a temperatura ambiente in calici ampi per consentirne l'ossigenazione, mentre il vino bianco predilige temperature più fredde e calici più stretti. In molti paesi della regione il vino (e le tasse annesse) sono entrate molto importanti dal punto di vista economico, rendendo necessario stabilire denominazioni e certificazioni di origine e qualità.

È TEMPO DEL RACCOLTO!

In tutto il Mediterraneo c'è un'ampia varietà di festività per celebrare la vendemmia. L'*Haro Wine Festival*, per esempio, è un festival estivo spagnolo che si tiene nella città di Haro a La Rioja (Spagna). È usanza celebrare con la *Batalla de Vino* (Battaglia del vino), dove la gente del posto e turisti si lanciano il vino rosso l'un l'altro, e con corride durante le quali nessun animale viene effettivamente sacrificato.

Nell'isola greca di Santorini, il periodo della vendemmia, o *Vedema*, è molto apprezzato. Si utilizzano cesti, localmente chiamati *ambelia* o *kouloura* e la raccolta avviene esclusivamente a mano, con l'ausilio di uno speciale coltello ricurvo, il *feredini*. Dopo la produzione del vino, le botti vengono tradizionalmente aperte il 22 ottobre, giorno della festa di Sant'Averkios.

In Italia ogni regione coltiva la vite e celebra la vendemmia sotto forma di sagre, tradizionali feste che promuovono vino e prodotti locali. In realtà tutte queste feste sono radicate nell'antichità.



Storie di vini

In Italia ogni vino ha alle spalle una storia completamente differente. Peculiare, per esempio, è l'origine del vino dolce toscano "Vin Santo", frequentemente utilizzato per la Santa Comunione nella messa cristiana. Questo viene prodotto dalla lavorazione e appassimento principalmente di uve di *Malvasia* e *Trebbiano Toscano*. Il nome può essere legato a diverse storie. Una di queste narra che, nel 1348, un frate francescano guarì i malati di peste con il vino dolce che si usava durante la messa. Le supposte proprietà curative conferirono al vino il suo attributo di "sacro".

Un altro vino di origine peculiare è il "Pagadebit". Viene prodotto in Emilia-Romagna dalla lavorazione delle uve di *Bombino Bianco*. Si racconta che questa cultivar è estremamente produttiva e resistente anche alle intemperie, pertanto i contadini si accordavano per ripagare i debiti accumulati negli anni meno redditizi regalando il loro vino, assegnandogli il nome "paga debiti".



l'**ulivo** tra i paesi
della regione Mediterranea



3 l'ulivo tra i paesi della regione Mediterranea

Simbolo di pace, saggezza, fertilità, prosperità, fortuna e vittoria: nessun altro albero da frutto in terra mediterranea è stato celebrato, dipinto o cantato quanto l'**ulivo**. Come regola generale, il bacino del Mediterraneo è la regione del “Vecchio Mondo” dove crescono gli ulivi. Questa pianta ha bisogno di una stagione arida in cui sviluppare il suo contenuto oleoso e di un inverno fresco in cui riposare. Infatti, non tollera il gelo e normalmente non ha successo al di sopra di circa 800 m di altezza. Nelle parti settentrionali del Mediterraneo, l'areale degli ulivi segue la costa, penetrando leggermente nell'entroterra.



Si narra che nell'antica Grecia il primo ulivo sia stato piantato dalla dea Atena sulla rocca dell'Acropoli di Atene in modo da guadagnarsi il nome della Città durante la sua contesa con il dio del mare Poseidone, ed ebbe modo di crescere in quello stesso luogo per secoli, dietro il tempio di *Eretteo*, come simbolo di pace, progresso e ricchezza. I Romani credevano che fu il mitico eroe Ercole a portare l'olivo in Italia: lo chiamavano *Hercules Olivarius* l'"olivicoltore". Nella tradizione ebraica e cristiana l'ulivo è simbolo di pace; era un ramo d'ulivo quello che la colomba portò a Noè come segno che il Diluvio stava cessando; secondo la tradizione, la croce di Cristo era fatta di legno di ulivo e cedro. Nell'Islam è centrale l'olivo, "l'asse del mondo", simbolo dell'uomo universale e del Profeta che esortava: "*Mangiate l'olio d'oliva e massaggiatelo sui vostri corpi poiché è un albero sacro (Mubarak)*".



Esiste un gran numero di varietà di olive mediterranee impiegate sia per la produzione di olio che per essere consumate a tavola. Nella sola Grecia sono state registrate circa 45 varietà di cui 7 sono le olive da tavola commercialmente più significative. Tra gli altri prodotti dell'ulivo possiamo annoverare diversi tipi di "pasta d'oliva" e il "legno d'ulivo", ideale per la costruzione di mobili per la casa e l'artigianato. Le talee fresche degli alberi possono essere impiegate in allevamento mentre gli scarti di lavorazione vengono miscelati con altri mangimi o utilizzati come combustibile.

Oltre all'olio d'oliva, altri tipi di olio sono ampiamente utilizzati nel Maghreb e nel Medio Oriente: l'olio di argan, estratto dall'albero di argan, è ampiamente utilizzato in Marocco e nelle aree vicine. È indigeno del Marocco e fin dall'antichità svolge un ruolo notevole nell'economia, dato che viene utilizzata ogni parte dell'albero. L'olio di sesamo era ampiamente utilizzato nell'antico Egitto e nel Vicino Oriente, in competizione con l'olio d'oliva; mentre sta avendo un forte ritorno nella cucina di oggi.

Le olive, autoctone del Mediterraneo, potrebbero essere state coltivate per la prima volta intorno al 4000 a.C. nell'area della Palestina, e diffuse in Siria e in Asia Minore raggiungendo prima Creta e poi l'antico Egitto intorno al 1500 a.C. Furono proprio i Fenici a portarle a Cartagine, i Greci le introdussero in Italia, Sicilia e nel sud della Spagna, mentre i Romani le promossero ulteriormente, in particolare nel sud della Francia. Già in antichità erano sviluppate le tecniche di preparazione e conservazione delle olive: le stocavano in salamoia, sotto sale o aceto.

Erano state messe a punto molte ricette per aromatizzare le olive e darle maggior risalto, spesso aggiungendo erbe, tra cui il finocchio, alla salamoia; Agli antichi Greci piacevano le olive acerbe, verdi, rotte e salate sotto sale, oppure nere e raggrinzite. I Romani invece impararono a conservare le olive sia dai Greci che dai Fenici, utilizzando coriandolo, cumino, lentisco e menta, oltre al finocchio. Secondo la leggenda, nell'antica Atene, gli ulivi che furono piantati dalla Dea Atena erano chiamati "Moria Elaia" e il loro olio veniva immagazzinato dai tesoriere della città e donato agli atleti durante la Panathinaia per ungere e preparare i loro corpi. Questo prezioso olio è stato destinato anche ai campioni. I messaggeri, invece, concludevano i conflitti portando un ramo d'ulivo, impiegato anche come unico premio per i vincitori ai Giochi Olimpici, e molti filosofi greci ne studiavano le proprietà medicinali: solo i testi di Ippocrate racchiudono più di 60 trattamenti alle olive. In epoca bizantina si mantennero i tradizionali centri di coltivazione dell'olivo, mentre gran parte della produzione totale proveniva dagli uliveti dei monasteri cristiani. La distribuzione dell'olio d'oliva seguiva gli antichi schemi: veniva immagazzinato in apposite giare, caricato su navi e portato nei maggiori centri urbani o ovunque vi fosse un aumento della domanda. Il bisogno di luce (illuminazione di templi, palazzi e case), insieme ad altri usi, creò una domanda sempre crescente, rendendo l'Impero continuamente carente di olio d'oliva. Non sorprende quindi che molto spesso le autorità ne vietassero le esportazioni, nonostante l'impero bizantino fosse il più grande esportatore di olio d'oliva al mondo. Negli anni dell'Impero Ottomano si verificò un'ulteriore crescita del commercio dell'olio d'oliva e si sviluppò il trasporto marittimo, facilitando le rotte marittime dal Mar Egeo all'Europa occidentale. Il commercio di olio ha rafforzato le economie locali, dando anche un impulso alla produzione di sapone, creando di conseguenza unità produttive dinamiche e stabilendo gradualmente consolati dei paesi europei nelle regioni produttrici di olio, come Creta (Grecia). Nel XVIII secolo le esportazioni di olio riforniscono i mercati europei non solo di un prodotto commestibile, ma anche della materia prima per la produzione del sapone.

Nella tradizione greca, quando nasce un bambino, viene piantato un ulivo. L'ulivo e il bambino cresceranno insieme. L'albero sarà lì per le prossime generazioni a ricordare la continuità e l'evoluzione della vita.



la grande famiglia
dei **cereali**



4

la grande famiglia dei **cereali**

I **cereali** hanno sempre ricoperto un ruolo chiave nella dieta mediterranea e nell'economia agricola sin dall'antichità. Questi alimenti, considerati dei doni della dea romana "Ceres" (conosciuta anche come "*Demetra*" nell'antica Grecia), sono stati coltivati e utilizzati in modalità diverse nel corso del tempo in tutta la regione Mediterranea. È in questo modo che orzo, segale, farro, avena, grano duro, frumento, così come tutti i loro derivati sono entrati a far parte delle tradizioni locali e delle preferenze e tendenze alimentari dei vari Paesi in relazione alle risorse disponibili come suolo, clima e acqua, ed elevando il pane come il loro prodotto più popolare, disponibile in moltissime varietà.

Possiamo datare gli albori del pane ad almeno 10.000 anni fa, rappresentando uno dei punti di svolta che segnarono l'abbandono delle tradizioni "nomadi" per stili di vita "stanziali". In epoca neolitica, infatti, si osservarono le prime coltivazioni di cereali che potevano essere immagazzinati e utilizzati negli alimenti come zuppe d'avena, pappe e focacce. Nel corso del tempo anche la superficie dei terreni cerealicoli è aumentata nelle varie subregioni mediterranee rappresentando un vero e proprio processo evolutivo noto come "cerealizzazione". L'origine del pane lievitato è attribuibile ad un'area non ben identificata del Mediterraneo - forse Egitto o la Creta minoica - da cui ci sono pervenute le prime testimonianze (la più antica è stata scoperta in tombe egizie del 3000 a.C. circa). Questo pane "primitivo" era realizzato a partire da un impasto di lievito miscelato con farina di frumento o di segale (contenenti una quantità significativa di glutine) che veniva lasciato "lievitare" o fermentare. 4.500 anni fa, invece, gli antichi Egizi e i Sumeri iniziarono a cuocere il pane azzimo, privo di lievito, usando il farro (*zea*) macinato più grossolanamente rispetto ai giorni d'oggi. Impastare era considerato un lavoro faticoso: nell'antico Egitto, erano gli operai e gli schiavi a dover impastare, usando i piedi che tenevano bastoncini di legno. I chicchi d'orzo cotti insieme all'acqua erano impiegati per cucinare una specie di porridge, un piatto greco tradizionale chiamato "*maza*" (letteralmente massa). Se lasciata essiccare al sole, questa dà luogo ad un tipo di pasta "primitiva" ancora impiegata in Grecia con il nome di "*trachanas*" "dolce" o "acida", a seconda dell'aggiunta o meno di latte acido o yogurt.

Pane dal Mediterraneo!

Msemmen, è una specie di frittella friabile, una specialità culinaria che si trova in diverse varietà nel Magreb. Il suo impasto è preparato con semola finissima e un po' di farina di frumento a cui viene aggiunto olio d'oliva, che conferisce loro il loro gusto deciso. A differenza di altre ricette di frittelle, non contiene né latte né uova, sostituite con acqua tiepida e olio d'oliva.

Il "Markouk" è una focaccia tradizionale in Libano, Siria, Giordania, Israele, Palestina (in Medio Oriente, in generale). Viene cotto su una piastra metallica a cupola o convessa, nota come saj. Di solito è considerevole, circa 2 piedi e sottile, quasi trasparente. Simile alle procedure per fare altre focacce, l'impasto del pane Saj viene appiattito e tenuto molto sottile prima della cottura, determinando una profondità molto sottile a questo pane. Di solito viene piegato e messo in sacchetti prima di essere venduto.

Al giorno d'oggi possiamo osservare una grande varietà di tipologie e forme di prodotti alimentari a base di cereali:

Il **pane** è il principale prodotto della tradizione. Realizzato adoperando diverse ricette, tecniche e miscele di farine e altri ingredienti. La lievitazione può avvenire secondo diversi processi che vanno dall'uso del lievito - microbo naturale - ai metodi di aerazione artificiale durante la preparazione o la cottura. Tuttavia, alcuni tipi di pane ancora in uso nella regione Mediterranea sono azzimi, o per preferenza/tradizione o per motivi religiosi.

Con il termine pane **biscottato** indichiamo i pezzi di pane di grano, orzo o altri cereali che vengono cotti due volte, o comunque risultano "croccanti", come il pane dei naviganti, le gallette, ed altro. La maggior parte di essi sono noti fin dall'antichità o dal Medioevo.

Farine: cereali macinati e setacciati, per panificazione (pane), pasticceria, biscotti e preparazioni culinarie;

Semola: farina macinata grossolana utilizzata per couscous e primi piatti, pasticceria e altri alimenti.

Fiocchi di cereali: da avena, mais e riso.

Pasta e pizza!



LA PASTA, UN PIATTO “MODERNO” CON UNA LUNGA STORIA ANTICA

Mentre in Grecia la “*lagana*”, come oggi viene chiamata e usata, è un particolare tipo di focaccia consumata all’inizio del periodo di Quaresima, nel II secolo d.C. *Ateneo di Naucrati* fornì una versione della “*lagana*” costituita da sfoglie di pasta di farina di frumento e succo di lattuga schiacciata, aromatizzate con spezie e fritte nell’olio. Un libro di cucina di inizio V secolo d.C., invece, descrive lo stesso piatto realizzato con strati di pasta ripiene di carne, andando a rappresentare un possibile precursore delle moderne lasagne. Tuttavia, il metodo di cottura di queste sfoglie è molto più rassomigliante a quello impiegato nella realizzazione di dolci di pasta frolla, di pasta brisè o della pasta sfoglia di oggi, basi delle torte e ancora molto diffuse nel Mediterraneo orientale. Quei primi metodi di cottura non corrispondono alla nostra moderna definizione di pasta “fresca” o “secca”.

Anche se le prime testimonianze concrete sulla pasta in Italia, così come la intendiamo oggi, risalgono al XIII-XIV secolo d.C., gli storici ne hanno identificato tracce anche in un passato ancor più remoto, già a partire dall’antica Grecia; nella mitologia greca si crede che il dio Efesto abbia inventato un congegno per realizzare fili di pasta, rappresentando probabilmente il primo riferimento ai produttori di pasta! Mentre il Talmud di Gerusalemme documenta l’”*itrium*”, una sorta di pasta bollita comune in Palestina tra il III e V secolo d.C. Un dizionario redatto dal medico e lessicografo arabo del IX secolo d.C. Isho bar Ali, invece, definisce con “*itriyya*”, l’analogo arabo, i prodotti a base di farina di semola dalle forme simili a fili ed essiccati prima della cottura. È proprio da “*itriyya*” che ha avuto origine la tria italiana, pasta lunga a strisce simile alle tagliatelle. È probabile che nel V secolo d.C. gli arabi impiegassero l’*itriyya* durante i lunghi viaggi; se così fosse, i documenti di Isho bar Ali rappresenterebbero la prima testimonianza scritta di pasta secca.

In Nord Africa si mangia da secoli un altro tipo di alimento simile alla pasta, noto come *couscous*. Dal XIV e XV secolo, diversi tipi di pasta secca divennero popolari in tutto il Mediterraneo e oltre grazie alla facilità e sicurezza di conservazione e la loro adattabilità alle abitudini culinarie locali.



Un altro aspetto importante è che gran parte della produzione cerealicola viene utilizzata nell'allevamento del bestiame! Ad esempio, in Marocco questo corrisponde a quasi il 56%!



L'aspetto culturale immateriale della famiglia dei cereali è di enorme importanza nella Regione (e non solo) grazie al loro ruolo unico nelle usanze dei popoli del Mediterraneo. Il pane è strettamente legato alle manifestazioni tipiche e alle feste in molte tradizioni: una ricca varietà di pani tradizionali viene prodotta in tutta la Regione per matrimoni, funerali, feste locali e altri momenti importanti della vita delle persone. Gli steli sono usati in diversi casi per la decorazione per simboleggiare fertilità e felicità. I chicchi di cereali - di solito farro o orzo - facevano parte di cerimonie e feste religiose in tutta la Regione. I pani azzimi sono solitamente focacce e hanno un significato religioso speciale per i seguaci dell'ebraismo (*matzah*), del cristianesimo e dell'islam. La cultura cristiana attribuisce al pane, sia lievitato (Chiesa ortodossa) che azzimo (Chiesa cattolica romana) il più alto significato simbolico. L'“*Eucaristia*” (Comunione) è un pasto di pane e vino comportando al contempo il consumo spirituale della carne e del sangue di Cristo.

Antichi dolci che sopravvivono ancora oggi

I *melipikta* erano dolci a base di farina di grano duro (semola), olio d'oliva e miele consumati nell'antica Grecia e, in seguito, in epoca bizantina. Sopravvissuti nella tradizione culinaria araba e ottomana, oggi vengono ampiamente impiegati, in particolare durante le festività.





legumi: il quarto
membro mancante?



5 legumi: il quarto membro mancante?

Diversi esperti stanno sostenendo con forza l'ampliamento della "triade" mediterranea per accogliere i **legumi**, chiamati anche "*la carne dei poveri*" che fin dall'antichità hanno tradizionalmente svolto un ruolo considerevole nella dieta delle popolazioni mediterranee fornendo la maggior parte delle proteine necessarie.



Questi sono tra le prime piante coltivate nell'area mediterranea, probabilmente a partire dal Mediterraneo orientale, introducendo i piselli, le lenticchie, i ceci e la veccia (quest'ultima utilizzata come alimento per gli animali). Si suppone che i fagioli piattoni siano entrati a far parte della dieta del Mediterraneo orientale intorno al 6000 a.C., o anche prima, venendo impiegati nelle sepolture dell'antico Egitto. La loro coltivazione iniziò a diffondersi ampiamente nel II millennio a.C. quando le fave a seme grosso iniziarono a comparire in depositi sia nell'Egeo che in Iberia, mentre fagioli e ceci riuscirono a essere descritti anche nell'*Iliade* (VIII secolo a.C.). La maggior parte dei legumi, principalmente fagioli, fave, lenticchie e ceci, erano e sono ancora comunemente consumati sia freschi che essiccati in tutta la regione. Il genere di fagioli *Phaseolus* – che racchiude le specie di fagioli commestibili più impiegati – è stato introdotto nella dieta mediterranea dopo il ritorno di Colombo dal suo secondo viaggio in America nel 1493!

L'importanza delle leguminose risiede anche nella loro capacità di catturare l'azoto atmosferico attraverso l'azione di particolari batteri che risiedono nei noduli delle loro radici, impiegandolo nella produzione di proteine. Alla morte della pianta, l'azoto verrà rilasciato in ambiente aumentando la fertilità del terreno e facilitando la crescita di altre piante. Storicamente, prima dell'uso dei fertilizzanti chimici, questa "concimazione verde" ricopriva un ruolo fondamentale e rappresentava una pratica comune per sostenere i terreni mediterranei poveri di nutrienti. Oggi la coltivazione delle leguminose viene impiegata anche come copertura vegetale per prevenire perdite di suolo e fertilità a causa dell'erosione, essendo in grado di svernare e di fissare l'azoto, fornendo ai terreni poveri di nutrienti una concimazione adeguata e consentendo ad altre piante di crescere e stabilizzare il terreno.



I fagioli che hanno salvato il mondo!

Secondo lo scrittore e semiologo Umberto Eco:

“Senza i legumi l'Europa non avrebbe superato il Medioevo 'oscuro”.

Durante questo periodo infatti gli europei affrontavano ogni giorno la morte: invasioni barbariche, carestie e malattie erano all'ordine del giorno. Qualcosa però cambiò tra l'XI e il XIII secolo d.C: fu avviata sistematicamente la coltivazione a rotazione triennale dei legumi, rendendo il terreno più fertile; le riforme politiche di Carlo Magno andarono a favorire i contadini; infine, l'aratro iniziò ad essere ampiamente impiegato in tutta Europa. Queste misure, secondo Eco, hanno promosso il raccolto dei legumi e, di conseguenza, il loro consumo ha rafforzato la salute dei contadini.

PICCOLI SEMI CON UNA GRANDE STORIA

Le **lenticchie** fanno parte della dieta umana fin dal Neolitico, essendo una delle prime colture addomesticate nel Vicino Oriente. Le prove archeologiche mostrano che furono mangiate a partire da 9.500 - 13.000 anni fa. Sono largamente impiegate nella maggior parte dei paesi mediterranei, venendo menzionate anche nella Bibbia e nel Corano.

Sono stati rinvenuti resti di **ceci** coltivati nei livelli stratigrafici aceramici di Gerico e in Anatolia e nelle ceramiche neolitiche ad Hacilar (Turchia), oltre che in Grecia risalenti al tardo Neolitico (circa 3500 a.C.). Nel sud della Francia, invece, gli strati mesolitici di una grotta a *L'Abeurador* contenevano il carbonio derivante da ceci selvatici datati al 6790 a.C. Tra le ricette a base di ceci possiamo annoverare l'hummus, un "purè" a base di ceci, sesamo, limone, e altri ingredienti molto diffuso nei paesi del Medio Oriente e del Nord Africa. Tradizione vuole, invece, che il primo venerdì dopo la nascita del primogenito, le famiglie ebraiche preparino i "*nahit arbis*", ceci cotti e spolverati di zucchero o ricoperti di miele!

I **piselli**, piante spontanee nel bacino del Mediterraneo, e in particolare i loro semi secchi, sono stati soggetti ad una selezione costante fin dagli albori neolitici dell'agricoltura, migliorandone la resa. All'inizio del III secolo a.C. Teofrasto inserisce i piselli tra i legumi che vengono seminati tardi d'inverno a causa della loro tenerezza.

I **piselli spezzati** (*fava* in greco) sono coltivato sull'isola di Santorini da circa 3500 anni. Sono comunemente usati per cucinare una sorta di budino, oggi molto popolare e comunemente preparato anche nel Medioevo.

I **lupini** erano popolari tra gli antichi Romani che li coltivavano lungo tutti i territori dell'impero. In seguito, si diffusero anche nel mondo arabo: basti considerare che in Nord Africa e Medio Oriente la tradizione di mangiare lupini cotti e ben salati non si è mai del tutto estinta. Ancora oggi si possono comprare dei lupini precotti nella maggior parte dei mercati all'aperto.

Un ingrediente, tanti piatti!

In Egitto il *ful mudammas*, pietanza a base di purea di fave, è considerato il piatto nazionale e può essere consumato in più occasioni. La tecnica di preparare i legumi sotto forma di purea è molto diffusa e facilita la loro digestione. I ceci sono molto diffusi in Turchia nel Sud Italia e in Spagna, dove il *cocido*, piatto a base di carne, ceci e verdure, ne rappresenta uno dei piatti tradizionali. Preparati con farina di ceci e olio d'oliva, invece, sono i due piatti panisse e socca appartenenti alla tradizione provenzale. Se associati ad erbe e spezie, i legumi possono andare a creare falafel e frittelle, comunemente preparate in molti paesi del Mediterraneo. In Egitto è tipico mangiarli a Capodanno perché considerati di buon auspicio.



così tanta
frutta!



6

così tanta frutta!

La dieta mediterranea tradizionale si basa in gran parte sul consumo di prodotti a base vegetale, come verdure e **frutta**, che possono essere consumati sia cotti che crudi, oppure trasformati, come nel caso di alcuni frutti dolci “secchi” (tra cui prugne e albicocche), e inclusi in piatti a base di carne o pollame. Il bacino del Mediterraneo è stato a lungo un luogo di produzione di frutta dei climi temperati, dove uva, fichi, datteri e tanti altri frutti sono coltivati fin dai tempi antichi. I Paesi mediterranei possiedono un ricco patrimonio genetico vegetale tale da racchiudere in sé il potenziale per lo sviluppo di nuove varietà di piante che sono state importate nel tempo. Vi presentiamo brevemente scenario storico dei frutti che sono presenti nelle cucine e nella dieta della Regione.



Mela

Comuni in tutto il Mediterraneo già dal 3000 a.C. - sono state trovate raffigurazioni di mele in grotte utilizzate da popolazioni preistoriche, oltre che varie menzioni nella Bibbia e nei miti greci. La loro presenza in Europa è dovuta principalmente ai Romani che ne diffusero la coltivazione. Più di ogni altro frutto, la mela è stata un simbolo di credenze e superstizioni sia buone che cattive, sia nella religione che nella tradizione e nella cultura. Per i pitagorici, per esempio, la mela era il simbolo del mistico e del soprannaturale.

Albicocca

Introdotte dai Romani nel 60-70 a.C., le albicocche hanno una storia lunga circa 5.000 anni che inizia nella Cina nord-orientale, diventando in seguito un alimento alla base della dieta mediterranea. Oggi, vengono consumate fresche o come frutta secca

Banana

Oltre che in Asia e in Africa, si ipotizza che le banane possano essere state presenti anche in alcune località isolate del Medio Oriente, comparando in testi provenienti dalla Palestina e dall'Egitto antecedenti al X secolo d.C. Oggi l'albero è coltivato in poche isole del Mediterraneo.

Bacche

Alimento stagionale fondamentale per i primi uomini raccoglitori di migliaia di anni fa. In questa categoria possiamo annoverare il mirto, originario di tutto il Mediterraneo settentrionale (soprattutto nelle isole della Sardegna e della Corsica). Considerato un tempo simbolo di amore e immortalità, questa pianta era molto popolare nei giardini romani.

Carruba

Originario del Mediterraneo e dell'Asia sud-occidentale, la sua coltivazione è iniziata ancor prima che si cominciasse a scrivere la storia. I suoi chicchi sono utili per una moltitudine di scopi tra cui l'alimentazione umana, il foraggio e come fonte di prodotti industriali come gomme, zucchero, sciroppo ecc. Questi hanno dimensioni sorprendentemente omogenee, anche in condizioni di coltivazione variegata. Un tempo venivano impiegati per pesare l'oro, fornendo la relativa unità, il "carato".

Ciliegia

La coltivazione di ciliegie è stata importata nel 72 a.C. a Roma da Lucio Licinio Lucullo dall'Anatolia nord-orientale, nota anche come regione del Ponto. Le visciole coltivate venivano selezionate tra specie selvatiche del Mar Caspio e del Mar Nero acquistando una discreta popolarità tra i Persiani e i Romani. Erano note ai Greci già nel 300 a.C.

Datteri

Una delle colture tradizionali più importanti di tutto il Medio Oriente e il Nord Africa. I datteri sono stati un alimento base del Medio Oriente (e della Valle dell'Indo) per migliaia di anni e sono stati coltivati dalla Mesopotamia all'Egitto. Gli antichi Ebrei trasformavano il frutto in vino, aceto, pane e focacce! Nell'antica Roma le fronde di palma erano usate nelle processioni trionfali per simboleggiare la vittoria. La palma da dattero era una pianta da giardino popolare nei giardini romani. In tempi successivi, i commercianti diffusero i datteri nell'Asia sudoccidentale, nell'Africa settentrionale e in Spagna. La palma da datteri ha una particolare “presenza” e riferimento nelle tre maggiori religioni della regione: Islam, Ebraismo e Cristianesimo. Esistono numerosi modi in cui i datteri vengono lavorati e consumati: crudi; snocciolati e farciti con ripieni; glassati con sciroppo di glucosio; tritati come ingrediente chiave in una varietà di dolci, torte e piatti; producendo sciroppo di datteri o "miele", aceto, succo... Anche i loro semi (ammollati e macinati) sono usati per l'alimentazione degli animali, mentre l'olio di datteri è adatto per l'uso in applicazioni cosmetiche e dermatologiche.

Agrumi

Originari del sud-est asiatico, fin dai tempi dell'Impero Romano hanno rivestito una grande importanza in alcuni Paesi del Mediterraneo. Sono presenti nei giardini di palazzi e monasteri, ma anche nei cortili e nei frutteti delle famiglie più povere.

Fico

Indigeni del Mediterraneo, sono presenti fin dalla prima antichità. Gli antichi Greci chiamavano il fico “il più utile di tutti i frutti”, gli Egizi seppellivano intere ceste insieme ai defunti, mentre ad Atene alcune piante erano considerate sacre e, per legge, era vietata l'esportazione di fichi secchi. Proprio per questo motivo coloro che denunciavano chi violava le legge venivano chiamati “sykofantes” dalle parole greche “syko” (fico) e “phantes” (coloro che rivelano le cose).



Limone

Molto probabilmente sono stati importati nell'antica Roma dalla Cina o dall'India non più tardi del I secolo d.C. ma la loro coltivazione non era molto diffusa. Il largo impiego nelle cucine mediterranee è in gran parte dovuto agli Arabi tra il 1000 e il 1150 d.C. Vengono considerati utili a mantenere una buona salute.

Nespola

Originaria della Cina centro-orientale e importata nel XVIII secolo d.C. Oggi è ampiamente impiegata in molte parti della Regione sia come pianta ornamentale che per ottenere i suoi frutti. Le nespole vengono consumate come fresche, e usandole per fare marmellate, gelatine, sciroppi e torte.

Mandarino

Il mandarino (*Citrus reticulata*, Rutaceae) è il gruppo più numeroso e variegato di agrumi commestibili. Originario della Cina e del sud-est asiatico, è stato introdotto nel Mediterraneo e in Europa fino al tardo XIX secolo d.C. La pianta è estremamente adattabile e viene coltivata in condizioni climatiche mediterranee desertiche, semitropicali e subtropicali.

Melone

Una delle prime piante coltivate insieme a grano, orzo, uva e datteri. Originari dell'Iran e dell'Asia Minore, sono raffigurati su dipinti in antiche tombe egizie del 2500 a.C.

Arancia

Le arance amare, ampiamente coltivate nel Sud, sono state introdotte in Italia dai crociati nell'XI secolo d.C. Quelle dolci, invece, furono importate nella Regione alla fine del XV secolo (e anche all'inizio del XVI secolo d.C.) dai mercanti portoghesi. In riferimento alla loro origine, questi frutti sono stati denominati "portogal" in greco e arabo.

Pesca

Importate in Italia dalla Persia nel I secolo d.C., le pesche divennero presto un frutto popolare in tutto l'Impero Romano, sia nelle varietà gialle e bianche che quelle nettarine.



Pera

Ne sono stati rinvenuti resti preistorici da qualche parte nell'Europa orientale e in Asia. La loro coltivazione era molto diffusa in Grecia (considerate pregiate da dei ed eroi) mentre furono i Romani a diffonderla in tutto il Mediterraneo e in Europa. Nel 1400 i conquistatori spagnoli le esportarono in America. Secondo la tradizione contadina italiana a fine pasto è d'obbligo mangiare le pere con le fette di formaggio.

Prugna

Potrebbe essere stata uno dei primi frutti coltivati dall'uomo. Ne sono stati trovati resti in siti di età neolitica insieme a ulivi, uva e fichi. Fu Alessandro Magno a diffondere le prugne in tutto il Mediterraneo, tanto che a Roma ne furono piantati frutteti già nel 65 a.C. Alcune varietà potrebbero essere arrivate nella Regione durante il 3° millennio dall'Europa centrale o dall'Asia occidentale.

Melagrana

Originaria della Persia, è uno dei frutti commestibili conosciuti più antichi la cui pianta, una volta importata, è stata coltivata massivamente in molte aree della Regione. Un tempo il melograno era considerato un simbolo di vita e fertilità, e insieme alle mele, veniva impiegato nelle celebrazioni nuziali. Usato anche nelle cerimonie funebri, era offerto ai defunti, auspicando una seconda vita oltre la morte, venendo anche associato a Persefone, la dea e regina degli Inferi. Al giorno d'oggi, in tutta la Grecia, viene preparato e servito dopo il funerale il piatto kollyva, composto da grano integrale bollito con semi di melograno, uvetta e ribes, mandorle bianche, sesamo e spezie, un'antica tradizione sopravvissuta e accolta nel cristianesimo.

Mela cotogna

Originaria del Caucaso e dell'Iran, è stata introdotta in Medio Oriente e nel resto del Mediterraneo. Il frutto era considerato sacro dai Greci (associato ad Afrodite, la dea dell'amore e della bellezza) ed è stato largamente impiegato in tantissime ricette dagli antichi Romani. Nella Grecia antica mele e mele cotogne non venivano distinte, facendo sì che molti riferimenti a questi frutti fossero tradotti come "mele". Molto presente nelle tradizioni e nei miti greci, romani e slavi.

Fragola

La loro presenza nella Regione (fragoline di bosco) risale a qualche millennio secondo ritrovamenti archeologici. I naturalisti romani distinguono tra fragole di bosco e fragole di campo.

Anguria

Originaria dell'Africa, ne sono stati trovati semi di esemplari coltivati risalenti al 4000 a.C. nel sud della Libia. Tuttavia, alcune varietà di anguria che mangiamo oggi si sono sviluppate nell'epoca romana.



frutta secca
e radici



7

frutta secca e radici

La **frutta secca** è tra gli ingredienti chiave di una grande varietà di piatti tipici del Mediterraneo, come vedremo nel capitolo 11, rappresentando un componente fondamentale per l'alimentazione dei popoli della Regione da migliaia di anni. Diamo un'occhiata più da vicino!



Noce Uno dei più antichi alberi conosciuti impiegati per l'alimentazione umana, risalente al 7000 a.C. I Romani chiamavano questo frutto secco “ghianda reale di Giove” e la storia attribuisce la sua provenienza all'antica Persia, dove era riservato ai reali, guadagnandosi la nomea di “noce persiana”. Le noci venivano scambiate lungo la via della seta dalle carovane.

Mandorla Una delle colture più antiche del mondo. Gli antichi mesopotamici usavano l'olio di mandorle per idratare il corpo, come profumo e balsamo per i capelli. L'alimento era un dessert amato dai Greci e alcuni resti sono stati trovati nel palazzo minoico (antica Creta). Insieme ai pistacchi le mandorle sono menzionate nella Bibbia.

Castagna Originaria dell'Asia Minore, dove è stata un alimento fondamentale per millenni, sostituiva in gran parte i cereali che non riuscivano a prosperare nelle aree montuose del Mediterraneo. Alessandro Magno e i Romani piantarono castagni in molte zone, anche in tutta Europa, durante le loro numerose campagne di conquista.

Nocciola I Romani coltivavano nocciole nei loro territori, anche nelle province settentrionali al di fuori del Mediterraneo (ad esempio in Gran Bretagna). Tuttavia, attualmente non vi sono prove che testimonino che questo popolo abbia diffuso cultivar specifiche.

Pinolo Sono stati consumati nel Mediterraneo e oltre (Europa e Asia) fin dal Paleolitico. Sono molto apprezzati anche dalle popolazioni arabe e spesso aggiunti a carne, pesce, insalate e piatti di verdure o all'impasto del pane.

Ghianda In antichità, nella penisola iberica erano un alimento fondamentale venendo consumate, nel Mediterraneo e nel resto del mondo, dalle classi sociali più povere, soprattutto in tempo di carestia. Le ghiande venivano raccolte alla fine dell'estate e dell'autunno e messe ad essiccare. Venivano in seguito lasciate in acqua per il tempo necessario a eliminare i tannini amari e poi macinati per produrre un tipo di semola utilizzata in una varietà di piatti.

Pistacchio Una delle specie autoctone del Mediterraneo, in particolare del Medio Oriente e di alcune isole greche. Plinio il Vecchio scrive nella sua “Storia Naturale” che i semi di pistacchio erano un alimento comune già nel 6750 a.C., venendo anche menzionati nella Bibbia. Si ipotizza che i cosiddetti “Giardini pensili di Babilonia” includessero alberi di pistacchio intorno al 700 a.C.



Fin dall'antichità, le **radici** sono state ampiamente utilizzate nella cultura tradizionale mediterranea per diversi scopi, tra i quali la produzione di cibo e bevande, di medicinali, di cosmetici, come fonte di energia (soprattutto in periodi guerra e migrazioni), come repellente per insetti e alcune anche come antiruggine.

La **barbabietola** (*Beta vulgaris*): la prima testimonianza dell'esistenza delle barbabietole può essere fatta risalire all'antica Tebe (Egitto). Sebbene non sia noto se le barbabietole facessero parte della dieta egiziana, si ritiene che il loro consumo abbia avuto inizio lungo la costa del Mar Mediterraneo. Coltivata originariamente non per la sua radice bulbosa ma per le sue cime frondose, questa pianta era così apprezzata dagli antichi Romani e Greci che questi svilupparono un metodo per coltivare le barbabietole durante l'estate! Il primo racconto della radice consumata risale ai primi del 1500, sia in Italia che in Germania. In cucina le barbabietole vengono consumate e gustate in diverse modalità, tra cui crude, bollite, in scatola, al vapore, arrostiti e in salamoia, mentre in alcuni casi vengono utilizzate solo per aggiungere colore ad altri piatti. Infatti è stato recentemente scoperto che le barbabietole sono ricche di vitamine A, B, C e gli antiossidanti hanno un forte effetto sul colesterolo e sulla glicemia, aiutando il fegato a "sbarazzarsi" delle tossine, secondo un articolo pubblicato sul New England Journal of Medicine (aiuta a curare la filtrazione epatica difettosa). Quindi la tradizionale conoscenza "indigena" si è rivelata corretta!

Le **barbabietole** sono state usate anche per creare una tipologia di zucchero! Nel 1747, un chimico berlinese di nome Andreas Sigismund Marggraf scoprì un modo per creare saccarosio dall'umile barbabietola. Sia le radici che le foglie delle barbabietole hanno anche una storia di usi medicinali. I Romani, per esempio, usavano le barbabietole come cura per una serie di disturbi, tra cui la stitichezza e la febbre. Nel Medioevo, invece, venivano impiegate per trattare malattie legate alla digestione e al sangue! Ancora oggi le barbabietole sono conosciute per avere molteplici benefici per la salute.

La **carota** (*Daucus carota*), prende il nome dal vocabolo francese carotte, che a sua volta deriva dal latino carota. È molto usata nella cucina mediterranea, grigliata, bollita, arrostita o cruda nell'insalata. Si ritiene che sia originaria della Persia e in seguito diffusasi progressivamente nell'area mediterranea. Raffigurazioni di templi egizi del 2000 a.C. mostrano quella che potrebbe essere interpretata come una pianta a forma di "carota", che alcuni egittologi ritengono possa essere una carota viola! A proposito, le carote sono di vari colori! Nel XIII secolo le carote venivano coltivate nei campi, frutteti e giardini in diverse parti del Medio Oriente e dell'Europa, molto probabilmente introdotte attraverso la Spagna dai Mori tra l'VIII e il X secolo d.C.

La **patata** è una novità nella dieta mediterranea! Si ritiene che la prima patata giunta in Europa sia sbarcata in Spagna dal Perù, dopo essere trasbordata a Cartagena in Colombia a metà del XVI secolo d.C. La patata è diventata un alimento dominante nella dieta delle popolazioni della Regione, con molti usi in cucina: fritta nell'olio (patatine fritte), arrostita, farcita, grigliata o accompagnando un gran numero di piatti. Le scelte sono numerose!

Gli archeobotanici hanno scoperto il DNA delle piante in pillole, di fabbricazione greca, trovate in una nave mercantile naufragata nel 130 BC. Utilizzando il database genetico di **GenBank** hanno scoperto che le pillole contenevano la carota, il prezzemolo, il ravanello, le castagne, il sedano e la cipolla selvatica! Si ritiene che questo farmaco sia stato usato per curare i disturbi intestinali dell'equipaggio della nave!

La **cipolla** (*Allium cepa*) è originaria dell'Egitto. Gli antichi egizi credevano che questa simboleggiasse l'universo composto da più sfere, giurando sull'alimento come una Bibbia dei tempi moderni, mentre gli antichi Greci ritenevano che le cipolle fornissero forza ai soldati. Per tale ragione, le truppe di Alessandro Magno venivano spesso nutrite con questo bulbo. Zuppa di cipolle e stufato di verdure, fagioli e pane nero, erano l'alimento base delle classi povere dall'epoca romana fino al Medioevo, rappresentando anche oggi un ingrediente fondamentale nelle varie cucine mediterranee insieme all'aglio. La ricerca moderna ne evidenzia anche i suoi importanti benefici per la salute.

Si ritiene che il luogo di origine dell'**aglio** sia la Siberia. Nelle culture antiche veniva impiegato in ambito culinario e farmaceutico, nonché come elemento chiave delle tradizioni, ad esempio nella creazione di amuleti contro la sfortuna o il malocchio. Questo alimento era ampiamente consumato dagli antichi Egizi, Greci e Romani, quest'ultimi considerandolo come cibo caratteristico delle classi più povere, mentre le legioni romane lo portavano con sé per scongiurare i raffreddori. È un ingrediente fondamentale della cucina mediterranea insieme alla cipolla, utilizzato anche in cosmesi. Inoltre, ha un uso significativo in medicina grazie al suo contributo nel potenziamento del sistema immunitario.

Quando Erodoto visitò l'Egitto, nel 454 a.C., osservò che venivano dati aglio, ravanelli e cipolle agli operai che costruivano le piramidi di Giza. Sempre nello stesso periodo, uno dei primi scioperi registrati avvenne quando Ramses III fece interrompere la loro razione di aglio.

Il **ravanello** (*Raphanus sativus*) si presenta in diversi colori e dimensioni. Era coltivato dagli antichi Egizi a partire da 4.000 anni fa, venendo raffigurato nelle piramidi secondo lo storico greco Erodoto (484-424 a.C.). Gli antichi Greci, invece, apprezzavano così tanto il ravanello da offrire piccoli manufatti dorati che richiama la sua forma al dio Apollo.

Rapa (*Brassica rapa*): le persone hanno coltivato la rapa per migliaia di anni, anche se ai suoi albori non era considerata una coltura molto popolare. Infatti, gli antichi Romani conservavano le radici di rapa per lanciarle alle persone che non gli piacevano! Le prove storiche mostrano che l'alimento veniva

Il **finocchio** ha una storia antica quanto le civiltà mediterranee. Gli antichi Egizi, Greci e Romani ne erano particolarmente legati. Per esempio, il finocchio era tra i semi piantati durante i rituali nell'antica festa di mezza estate di *Adonia*. Il suo nome greco, "Marathon" significa "dimagrire", riflettendo la credenza nella sua capacità di ridurre l'appetito. La città di Maratona, in Grecia significa "luogo del finocchio", nella quale gli Ateniesi sconfissero i Persiani nella famosa battaglia del 490 a.C. ponendo fine alla prima invasione persiana in Grecia e in Europa. I vincitori usavano gambi di finocchio intrecciati come simbolo di vittoria. I bulbi possono essere consumati crudi o cotti in svariati modi e pietanze; mentre i gambi vengono utilizzati in insalate, zuppe e altre cotture.

consumato principalmente dai contadini poveri dell'antica Grecia e Roma, nonché dell'Egitto. Oggi, le radici vengono cotte e mangiate come verdura, mentre le parti verdi possono essere bollite, scolate e saltate in padella. In Turchia, in particolare nella zona vicino Adana, le rape sono usate per cucinare il "şalgam", un succo di carote viola mescolate con delle spezie e servito freddo. Le radici e le foglie di rapa servono anche come foraggio per il bestiame.

Lo **zenzero** è una pianta che ha raggiunto la Regione Mediterranea dagli scambi commerciali con gli arabi oltre 2.000 anni fa. Importato dall'India nel Vicino Oriente, fu venduto sia a Greci che a Romani. Documenti dimostrano che l'antica Roma tassava lo zenzero importato quando arrivava a terra ad Alessandria. Quando cadde l'Impero Romano, lo zenzero e tutti gli impieghi ad esso associati furono persi e dimenticati nella maggior parte dell'Europa e fu solo nell'XI secolo d.C. che l'Europa riscoprì lo zenzero. La spezia ha un sapore leggermente pungente e viene utilizzata, solitamente essiccata e macinata, per aromatizzare pane, salse, piatti al curry, confetture, sottaceti e ginger ale. I rizomi pelati possono essere conservati facendoli bollire nello sciroppo.

Curcuma: Si ipotizza che l'istituzione della rotta commerciale che collegava l'Asia al mondo mediterraneo iniziò nel I secolo d.C. Tuttavia, oggi scoperte archeologiche dimostrano come le popolazioni del Mediterraneo mangiavano cibi che crescevano nell'Asia meridionale, come sesamo, soia, curcuma e banana, almeno dal secondo millennio a.C. Da allora la curcuma ha suscitato molto interesse per le sue proprietà curative naturali e utilizzata in medicina oltre che in cucina. Allo stesso modo, la vibrante colorazione naturale gialla dell'alimento è stata usata anche per tingere vestiti e fili per secoli.



le **verdure**
nella dieta mediterranea



8

le verdure nella dieta mediterranea

Ortaggi e **verdure** sono fondamentali non solo nella dieta e nella cultura culinaria, ma anche nella produzione agricola e nell'agroeconomia dei paesi della Regione, insieme a frutta fresca, come uva e datteri, olive, cereali, e riso. È interessante notare come le verdure (incluse le patate) erano le colture più coltivate in Nord Africa e Medio Oriente nel periodo 2000-2006!



Cavolo

Uno degli ortaggi più consumati al mondo e tra i primi ad essere coltivati. Originario del Mediterraneo, è menzionato nell'Iliade come cibo consumato da Achille.

Lattuga

Coltivata nell'antico Egitto per la produzione di olio e per le sue foglie commestibili. Molte immagini nelle pitture murali delle tombe ne descrivono l'uso nei rituali religiosi. In seguito, si osservano aree coltivate anche da Greci e Romani

Cetriolo

Originario dell'India, è coltivato da almeno 3000 anni. È descritto nel poema epico di Gilgamesh come alimento consumato nell'antica città Ur. In antichità era diffuso sia in Grecia che a Roma.

Melanzana

Coltivata sin dalla preistoria in Asia. Si ipotizza una sua importazione nell'area mediterranea da parte degli arabi grazie alle sue numerose denominazioni in lingua araba, e la mancanza di quello greco antico o romano, indicano la loro introduzione nell'area mediterranea da parte degli arabi.

Spinaci

Originari dell'antica Persia, venendo introdotti dai Saraceni in Sicilia nell'827 d.C. Si narra che nel 1533, Caterina de' Medici, regina di Francia, aveva una passione per gli spinaci tale da richiederli ad ogni pasto. Proprio per questo motivo i piatti a base di spinaci sono detti "fiorentini" a testimonianza della nascita di Caterina a Firenze.

Asparago

Alimento conosciuto sin dall'Antichità in molte aree della Regione, come Siria e Spagna, era impiegato come verdura e medicinale dagli antichi Egizi. I Greci e i Romani lo mangiavano fresco di stagione e lo essiccavano per l'uso invernale.



Cicoria

Appartenente al genere *Cichorium* la cicoria include molte specie di piante selvatiche e coltivate che presentano gusto diverso (amaro, dolce ecc.). Sono molto popolari in tutta la regione; già citato in un papiro del 4000 a.C., citato nella Bibbia come “verdure amare” consumate dal popolo ebraico, mentre Galeno lo chiamava “amico del fegato”. Senape nera Ritenuta originaria della regione mediterranea meridionale e forse dell’Asia meridionale veniva coltivata per migliaia di anni. La zochia (*Sonchus oleraceus* o cardo selvatico) è un verde molto comune in Grecia. Una famosa erba aromatica della gastronomia mondiale con radici antiche ‘è finocchio.

Funghi

Nell’antico Egitto i funghi erano considerati un elemento speciale e misterioso (rivestendoli anche una dimensione divina), oltre che un alimento salutare, venendo spesso usati nei rituali. Gli antichi Greci, invece, li studiavano, mangiavano e probabilmente conferivano loro un’accezione spirituale e medicale. In epoca romana, i funghi erano popolari nel Mediterraneo per la maggior parte degli imperatori.

Zucca

Originaria dell’America e impiegata come alimento dai coloni europei. Fu Cristoforo Colombo a importare i semi di zucca in Europa.

Zucchina

Proveniente dal Centro e Sud America, dove viene consumata da migliaia di anni. È stata importata nel Mediterraneo da Cristoforo Colombo circa 500 anni fa.

Peperone

Coltivato in Centro e Sud America da tempi antichissimi. Fu Colombo a importarli in Europa, venendo presto adottati e coltivati. Nonostante condividano lo stesso nome, il nostro peperone da tavola e i peperoni dolci e piccanti che coltiviamo non sono imparentati.





sale





9

sale

Il **sale** è stato usato nell'ambito dell'alimentazione umana da molto prima che la storia cominciasse a essere scritta, venendo impiegato anche come "valuta". I metodi utilizzati per raccogliere il sale dalle saline sono raffigurati in opere d'arte egiziane del 1450 a.C. Le prime fonti naturali di questo composto scoperte dall'uomo erano composte da lagune poco profonde e isolate in modo intermittente e cavità e bacini naturali in coste rocciose. Nonostante i progressi tecnologici e l'evoluzione delle civiltà del Mediterraneo, ancora oggi la produzione di sale in tutta la Regione si basa sull'evaporazione tramite I raggi solari nelle aree delle antiche saline. Queste forniscono un habitat prezioso per flora e fauna alofile specifiche, in particolare uccelli. Pesce, carne, uova sode, verdure e altri alimenti vengono tradizionalmente conservati utilizzando il sale, assorbendone l'acqua e contribuendo a disidratare e conservare gli alimenti per lunghi periodi di tempo. In alcuni casi, le derrate alimentari possono essere sia immerse in salamoia e poi essiccate, sia semplicemente conservate in salamoia (olive) o in una miscela di salamoia e aceto (sottaceti).

IL SALE NELLA CULTURA E NEL LINGUAGGIO

Nella storia, il sale è stato un elemento così importante da divenire oggetto di molte storie, miti, racconti popolari e fiabe, tanto che in alcune culture ne attribuiscono poteri. Il sale è così radicato nella nostra cultura che sono presenti innumerevoli citazioni e proverbi a cui ne fanno riferimento. La parola “sale” in arabo (*milh*), in francese (*sel*) e in albanese (*kripë*) - significa anche “arguzia, umorismo, intelligenza” perché queste qualità aggiungono sapore alla conversazione, proprio come il sale aggiunge sapore alla dieta! Le parole insalata, salsa e salsiccia - che si trovano in molte lingue - iniziano con sa- o sal- perché il sale era un ingrediente essenziale quando questi cibi venivano preparati. Le salsicce sono fatte con carne salata; le salse sono aromatizzate con sale; le insalate sono servite con un condimento che include l'alimento. La parola “sale” è molto simile in molte lingue mediterranee, mostrando le relazioni tra queste lingue: il sare rumeno, il francese *sel*, il portoghese e lo spagnolo *sal* derivano tutti dalla parola latina *sal*. A sua volta, questa parola latina, il greco moderno *ales*, il croato *so* e il bulgaro *sol* derivano tutte da un vocabolo della lingua indoeuropea preistorica, parlata circa cinquemila anni fa (la parola era probabilmente *sali*). La “s” iniziale è scomparsa in greco e la “i” è scomparsa in croato, ma tutte le parole hanno ancora una somiglianza. Nel frattempo, in tutto il Mediterraneo, sono correlati anche l'arabo *milh* e l'ebraico *melach*: entrambi derivano da una parola nella lingua semitica preistorica. Offrire pane e sale ai visitatori, in molte culture è tradizionale. Il sale ha svolto un ruolo vitale nel rituale religioso in molte culture, testimoniato da più di 30 riferimenti all'alimento nella Bibbia e anche il Talmud contiene approfondimenti sul suo significato culturale nella società ebraica.



La salatura in tutto il Mediterraneo ha permesso la conservazione e il miglior commercio del pesce già dall'antichità. Gli antichi Greci amavano il tonno salato e in salamoia, ma inventarono anche un altro modo di utilizzare il pesce, solitamente di piccole dimensioni. Questo avveniva producendo una salsa di pesce, chiamata "garos" in greco, che veniva prodotta nelle colonie greche dal Mar Nero negli insediamenti greci e cartaginesi all'estremità occidentale del Mediterraneo nel sud della Spagna. In seguito, anche ai Romani piacque molto! Durante questo periodo, infatti, i prodotti ittici fermentati e salati venivano preparati in grandi quantità e ampiamente trasportati e commercializzati in tutto l'Impero soprattutto per i consumatori urbani. La preparazione era complessa ma una parte fondamentale del processo prevedeva la fermentazione del pesce salato al sole per diverse settimane. Oggi questa "salsa" non è più diffusa nella Regione Mediterranea ma una simile viene utilizzata nel sud-est asiatico.

L'estrazione del sale si è affermata fin dall'antichità come un'importante attività economica delle città costiere del Mediterraneo, vedendo una cospicua attività delle saline, in larga misura situate lungo la costa e di opera artificiale. Le antiche tecniche di produzione del sale caddero in disuso con l'invenzione del metodo delle vasche di evaporazione, tecnica impiegata ancora oggi. Molte varietà di produzione del sale si sono adattate alle particolarità delle condizioni locali, come la geologia e il clima, mettendo a punto una grande varietà di dispositivi. Oltre al paesaggio naturale, un paesaggio salino abbraccia anche le specifiche realizzazioni architettoniche e tecniche, inclusi dispositivi, attrezzature e strumenti, rappresentando una delle più importanti attività produttive ed economiche non inquinanti. La loro importanza era più accentuata in passato quando il sale era considerato un bene essenziale almeno per la conservazione degli alimenti, attribuendo un forte potere politico a coloro che controllavano la produzione e il commercio del sale. Le saline sono anche importanti siti di zone umide, data la presenza di specie poco comuni e tolleranti alla salinità, organismi unicellulari, alcuni dei quali interferenti con la qualità del sale (*Aphanotheca*, *Dunaliella salina*, *Halobacterium*) e di interessante flora alofila, acquatica e terrestre, quest'ultima impollinata da una fauna specializzata di vespe. Ci sono anche diversi invertebrati acquatici tolleranti alla salinità e alcuni pesci. Inoltre, una notevole diversità di uccelli acquatici li utilizza per la riproduzione -spesso in grandi colonie- o come siti di svernamento e rifornimento durante i loro scali transcontinentali. Tuttavia, al giorno d'oggi, le saline affrontano molte pressioni e minacce data la conversione da bassa intensità a meccanizzazione e un'intensa produzione di sale. Ancor peggio è la trasformazione in saline ad alta salinità di valore quasi non biologico. Molte saline sono state abbandonate o convertite ad altri usi, come allevamenti di acquacoltura, zone industriali, urbane o turistiche a causa della grande domanda. Tutti questi hanno un grande impatto sul loro ruolo di paesaggi culturali e luoghi in cui coesistono la produzione sostenibile del sale e la biodiversità.



prodotti **caseari**
nella Regione Mediterranea



10 prodotti caseari nella Regione Mediterranea

Il **latte** è stato impiegato dall'uomo sin dall'inizio della storia scritta per fornire alimenti sia freschi che conservabili. In alcuni paesi quasi la metà del latte prodotto viene consumato come latte fresco pastorizzato intero, con un contenuto minore di grassi, o scremato. Tuttavia, la maggior parte viene utilizzata nella creazione di prodotti lattiero-caseari più stabili del commercio mondiale, come burro, formaggio, yogurt, latte in polvere, latte acido e, naturalmente, gelati. Inizialmente, i mammiferi allevati per il loro latte nella Regione erano pecore, capre e mucche (in Egitto), mentre bufali e cammelli furono introdotti dagli arabi.



La varietà di formaggi della Regione è notevole, tra cui molti di uso comune e alcuni alquanto unici grazie alla loro certificazione di “Denominazione di Origine Controllata”. Infatti, non è raro trovare in quasi tutte le regioni di ogni paese il proprio formaggio tradizionale! L’elenco è infinito insieme alle varie tradizioni e occasioni di consumo, ecco alcune delle più note:

Il formaggio **Chaloumi** è molto diffuso in tutti i paesi del Medio Oriente: Siria, Libano, Giordania, Palestina, nonché a Cipro e in Grecia. Viene prodotto anche ad Alessandria d’Egitto in piccoli caseifici privati. La pasta può variare da semi-dura a dura, non ha uno scalzo evidente e la granulometria si presenta estremamente fina risultando facilmente affettabile. Può essere consumato crudo, ma solitamente viene grigliato, fritto o grattugiato su piatti caldi. Recentemente a Cipro lo *Chaloumi* ha ottenuto il riconoscimento come uno dei suoi prodotti nazionali di Denominazione di Origine Protetta.

Il formaggio **Domiat** o **Damietta** è una popolare varietà di formaggio bianco ottenuto dalla fermentazione in salamoia che deve il suo nome alla città e governatorato di Damietta (*Dumyàt*) nel nord dell’Egitto. È anche conosciuto come formaggio bianco (*Gebnah balida*) e come formaggio a pasta molle (*Gebnah tariyah*). Questo alimento viene prodotto e consumato non solo a Damietta ma anche in tutti i 25 governatorati egiziani ed è molto conosciuto e consumato anche nel resto del mondo arabo, osservandone delle varianti in Europa e in molti altri paesi. Assomiglia molto al formaggio feta greco e si ritiene che il formaggio Domiat sia nato in Egitto dopo il 332 a.C.

La **feta** è un formaggio greco tradizionalmente prodotto con il latte di pecora o capra, anche se alcune varianti di altri paesi richiedono l’impiego di latte vaccino. Questo formaggio, fermentato in salamoia ha un sapore brillante e piccante. La feta è perfetta per essere sbriciolata su insalate e zuppe, per farcire gli hamburger o mescolata in salse.



Il **Provolone** è un tradizionale formaggio a *pasta filata*, che ha le sue origini nell'Italia meridionale, probabilmente in Sicilia. Questo alimento è stato importato anche in Egitto dagli emigrati italiani ad Alessandria e ora viene consumato e prodotto in molte province locali.

Il formaggio **Chevre** è prodotto con il latte di capra, tuttavia, alcune varianti prevedono l'impiego di un mix di latte di capra e mucca. Questo formaggio, dal sapore piccante, può avere una pasta variabile, da semiduro a morbido e spalmabile, rendendolo perfetto per una moltitudine di piatti come ingrediente di salse, sbriciolato nelle insalate, o spalmato sul pane tostato.

Il **Mish** di origini egiziane, è un formaggio fermentato in salamoia.

Il formaggio **Medaffarah** o **Majdualah** è un formaggio a pasta filata, molle, non stagionato. È tradizionalmente prodotto in casa nei paesi del Medio Oriente come Siria, Libano, Giordania e Palestina, così come nella città di Alessandria d'Egitto in piccoli caseifici privati. Date le sue caratteristiche questo alimento è considerato della stessa tipologia della mozzarella.

La **Mozzarella** è un formaggio tradizionale dell'Italia meridionale prodotto con latte di bufala. La mozzarella fresca è generalmente bianca ma una volta stagionata vira al giallo chiaro. A causa del suo alto contenuto di umidità, viene tradizionalmente servita il giorno dopo la sua produzione, ma può essere conservata in frigo fino a una settimana o più se venduto in confezioni sottovuoto. Vari tipi di mozzarella vengono utilizzati sulla pizza e in diversi primi piatti. Sono presenti testimonianze risalenti al XII sec. d.C. che attestano che nel Monastero di San Lorenzo, a Capua, in Campania, veniva offerto ai pellegrini un pezzo di pane con la “*mozza*”.

Il **Brocciu** è un formaggio bianco fresco tradizionale della Corsica simile alla ricotta. È prodotto da una combinazione di latte di pecora e siero di latte che gli conferisce alcune delle caratteristiche del formaggio di siero di latte. Il *Brocciu* è tra i cibi più rappresentativi dell'isola.





bevande
calde



11

bevande calde

Mentre le erbe aromatiche nell'antichità erano rivestite anche di significati simbolici, nel Medioevo, dopo la caduta dell'Impero Romano, gran parte della conoscenza su di esse fu dimenticata, venendo conservata principalmente solo in alcuni orti botanici dei monasteri e in remote comunità montane. Fu solo nel Rinascimento che si osservò un rinnovato interesse per le erbe e le loro proprietà, arricchendone le conoscenze fino ai giorni nostri.



Il cosiddetto “**tè di montagna**”, è forse la bevanda calda senza caffeina più diffusa tra le tante esistenti nella Regione, venendo ricavata da un'unica specie di piante appartenente al genere *Sideritis*. È endemica dei paesaggi montuosi mediterranei, conosciuta fin dall'antichità ed elencata tra le 400 specie di piante aromatiche ed erbe citate da Ippocrate, insieme a origano, lavanda, croco, salvia, timo, alloro, coriandolo, finocchio, anice, menta, rosmarino ,

camomilla, dittamo e cedro, molti dei quali sono alla base della preparazione di diversi tipi di tisane in tutta la Regione. Il suo nome in greco (*siderites*) è probabilmente dovuto alla sua capacità di guarire le ferite causate dalle lance di ferro (*sideron*) o al fatto che il suo fiore abbia l'aspetto di quest'arma. Dioscoride la registrò come una delle 600 specie di erbe a lui note, come fece Teofrasto, poco prima, nel 347 a.C. Il tè di montagna è una pianta aromatica dalle comprovate proprietà terapeutiche e medicinali. L'arte di bere il tè ha influenzato per secoli le culture di molte regioni, compreso il Mediterraneo. Le prime testimonianze di tè nero e verde sono collocabili in Cina, osservando la sua migrazione in Europa e India dove ogni paese ha potuto contribuire, a suo modo, all'evoluzione del tè. Ora, il tè è consumato e apprezzato in tutto il mondo e in particolare nei paesi del Medio Oriente e del Nord Africa. In Egitto, il tè è conosciuto come "shai", rappresentandone la bevanda nazionale. Nei paesi del MENA il tè è una necessità quotidiana e viene servito quasi ad ogni pasto, dove quello alla menta risulta il più popolare. Questo prevede l'aggiunta di menta fresca e rappresenta uno dei riti più importanti della giornata, spesso accompagnato da frutta secca, torte e una pasta frolla a base di mandorle e zucchero. Ci sono comunque molte varietà di tè in tutta la Regione: nero, verde, o anche miscelato con altre piante aromatiche.

Sahlab, una bevanda invernale a base di farina di orchidee mescolata con latte, zucchero e acqua di rose e guarnita con pistacchi tritati e cannella. La sua produzione è databile sin dal periodo dopo il dominio ottomano nella Regione.

Il **caffè** è una pianta autoctona dell'Etiopia, del Sudan e della Somalia dalle quali veniva esportato. Molto probabilmente il suo nome deriva dall'antico riferimento arabo al colore scuro o dalla zona di Kaffa, regno medievale d'Etiopia da cui la pianta veniva importata in Arabia. Il caffè più diffuso in Medio Oriente e Nord Africa, oltre che in Grecia e Cipro è il cosiddetto "caffè turco" preparato in una piccola caffettiera appositamente utilizzata per questo scopo, dove la polvere di caffè scende gradualmente sul fondo della tazza dopo il suo servizio. A seconda del contenuto di zucchero e del modo e del tempo di bollitura, è possibile preparare un gran numero di varietà "fini". L'altro caffè mediterraneo famoso nel mondo è quello italiano. Introdotto per la prima volta nel 1570 nella Repubblica di Venezia, trovò a Napoli una delle sue massime espressioni: il denso e popolare "espresso" spesso realizzato con la sua caratteristica caffettiera, la cuccumella. A differenza della moka, non usa la pressione del vapore per forzare l'acqua attraverso il caffè, ma si affida alla gravità.

Tamarind is a red-tinged drink with a unique delicious taste that tends to be slightly black. In the Middle East, people buy it a lot during Ramadan to quench their extreme thirst.

La **liquirizia** o **Irqsous** è una bevanda popolare palestinese con benefici medicinali unici ed elevati. Deriva dal filtraggio della liquirizia, che viene posta in una garza pulita che viene versata con acqua dopo la fermentazione con bicarbonato di sodio per diverse ore in un luogo caldo e soleggiato. La liquirizia si ottiene da una pianta perenne che cresce in Siria, Egitto, Asia Minore e in alcune parti dell'Asia centrale e dell'Europa!

La storia del caffè risale alla metà del IX secolo. Sono presenti molte leggende sulla sua scoperta, la maggior parte delle quali tramandate in forma scritta solo dopo molti secoli dalla loro prima diffusione orale. Alcune delle più antiche riguardano il mistico sufi del Marocco Abu-al-Itasan al Shedhili o il suo discepolo Omar. Nel primo caso grazie all'osservazione ed esame del diverso comportamento degli uccelli che si nutrono di semi di caffè in una delle sue visite in Etiopia, allo scopo di usarli probabilmente sia come "energizzante" che come "soppressore dell'appetito". Nel secondo, invece, si narra che Omar, una volta deportato dalla Mecca in una grotta nel deserto, affamato masticò i semi di caffè ma trovandoli molto amari li tostò, scoprendo che diventavano molto duri a seguito di questo processo. Poi cercando di ammorbidirli li fece bollire e si ottenne così un profumatissimo liquore bruno. Dopo averlo bevuto si rigenerò e riuscì a sopravvivere diversi giorni. Quando la storia della "bevanda miracolosa" raggiunse la Mecca, Omar fu richiamato e fatto santo! Il caffè veniva consumato principalmente nel mondo islamico legato alle pratiche religiose, come aiutare i consumatori a rimanere svegli durante il Ramadan. In un libro del 1671 Il maronita rom Faustus Nairon descrive un'altra leggenda su un pastore di capre etiopie del IX secolo, che notò l'effetto energizzante della pianta quando il suo gregge mordicchiò le bacche di caffè rosso, portandolo a masticarle lui stesso e portandole in un vicino monastero dove le gettò nel fuoco dal quale risuonava un seducente aroma che induceva altri monaci a venire a indagare. Il resto è come ce lo aspettiamo! Passando dalle leggende alla storia ci sono solide prove che il consumo di caffè e/o la conoscenza dell'albero risalga agli inizi del XV secolo presso i monasteri sufi dello Yemen, diffondendosi presto alla Mecca e a Medina. Nel XVI secolo aveva raggiunto il resto del Medio Oriente, la Turchia e il Nord Africa, oltre che Paesi al di fuori della Regione mediterranea come l'India e la Persia. Poi, nel XVI secolo si diffuse in Grecia, nei Balcani, in Italia e nel resto d'Europa nonostante i divieti imposti durante il XV secolo, o successivamente, dai capi religiosi della Mecca e del Cairo, nonché dall'Impero ottomano, dalla Chiesa ortodossa e successivamente, dalla Chiesa cattolica. In tutti i casi, leader influenti come il sultano Suheim I, l'imperatore Menelik d'Etiopia e persino papa Clemente VIII ne permisero l'uso o addirittura diedero una "benedizione" per dissociarlo dall'essere considerato unicamente parte della fede musulmana.

Attualmente c'è una tendenza, e in particolare tra i giovani, ad esplorare la ricchezza delle tradizionali bevande calde (a base di erbe) in tutto il Mediterraneo e in Europa, rivisitando le loro ricette, arricchendole di nuovi elementi, sia nelle moderne caffetterie che tra i giovani imprenditori.



dolcificanti



12

dolcificanti

Nell'antichità il **miele** era il principale dolcificante, tanto che pare che gli esseri umani abbiano iniziato a raccoglierlo da almeno 8.000 anni fa, come dimostra la grotta del dipinto del ragno a Valencia in Spagna. Fino ad ora, i reperti più antichi di miele sono stati trovati al di fuori del Mediterraneo, in Georgia. Oltre ad usarlo come dolcificante, gli antichi Egizi dell'Alto Impero del XXIV secolo a.C. e altri popoli del Medio Oriente usavano il miele per imbalsamare i morti.



Anche la cera d'api era ampiamente usata. La pratica dell'alveare degli antichi Egizi ha influenzato l'intera Regione Mediterranea, venendo realizzati in fango cotto, o talvolta di argilla cotta di forma cilindrica e impilati orizzontalmente con un foro all'estremità anteriore per consentire alle api di volare dentro e fuori. Una sezione staccabile sul retro era utilizzata per la raccolta dei favi. Alcune delle forme originali sopravvivono ancora nell'Africa sub-sahariana e altrove. Antichi documenti pittorici mostrano l'apicoltore che prende il miele dalla sezione aperta sul retro dell'alveare, mentre il suo assistente spinge le api in avanti con sbuffi di fumo. Per questo motivo il miele raccolto con metodi tradizionali può avere un sapore leggermente affumicato.

Oggi il Mediterraneo è considerato una zona di eccellenza per l'apicoltura con una vastissima varietà di mieli monofloreali e plurifloreali quali, per i monofloreali: timo, agrumi, castagno, giuggiolo, acacia, mandarino, eucalipto, melata, e gariga, come il più famoso per multi-floresale.

Miele di carruba: A Cipro lo sciroppo di carruba è conosciuto come "l'oro nero di Cipro" ed è ampiamente esportato. A Malta, dai baccelli di carruba si fa uno sciroppo impiegato nella medicina tradizionale per tosse e mal di gola, mentre in Grecia è anche ampiamente impiegato come dolcificante naturale venendo aggiunto in alcuni casi a pane, biscotti e altri dolci. La carruba è la base per una popolare bevanda naturale palestinese per lo più bevuta fresca o con ghiaccio durante la stagione estiva e le occasioni speciali come il Ramadan dove la gente ne fa uso come accompagnamento alla cena o dopo, in altre parole *iftar*. Ha molte tradizioni che lo distinguono da molte altre bevande. Per esempio, i venditori di sciroppo di carruba vagano per le strade di molte città della Palestina, indossando abiti tradizionali folcloristici specifici per questa professione, che consistono in: un *tarbush bordeaux* (cappello), un vistoso *shirwal* (pantaloni) e un velo come cintura. Il "barattolo di carruba" è di rame, del peso di oltre quaranta chilogrammi, sul quale il venditore appende delle rose.



Un prodotto di lusso del periodo medievale era il cosiddetto “zucchero di petali di rosa”, uno sciroppo ottenuto da una speciale varietà di rose e zucchero. Una grande varietà di sciroppi di zucchero denso contenenti tutti i tipi di frutta ed eventualmente fiori o piccoli ortaggi, olive ecc. Erano e sono ancora prodotti in tutto l’Egeo, a Cipro e oltre.

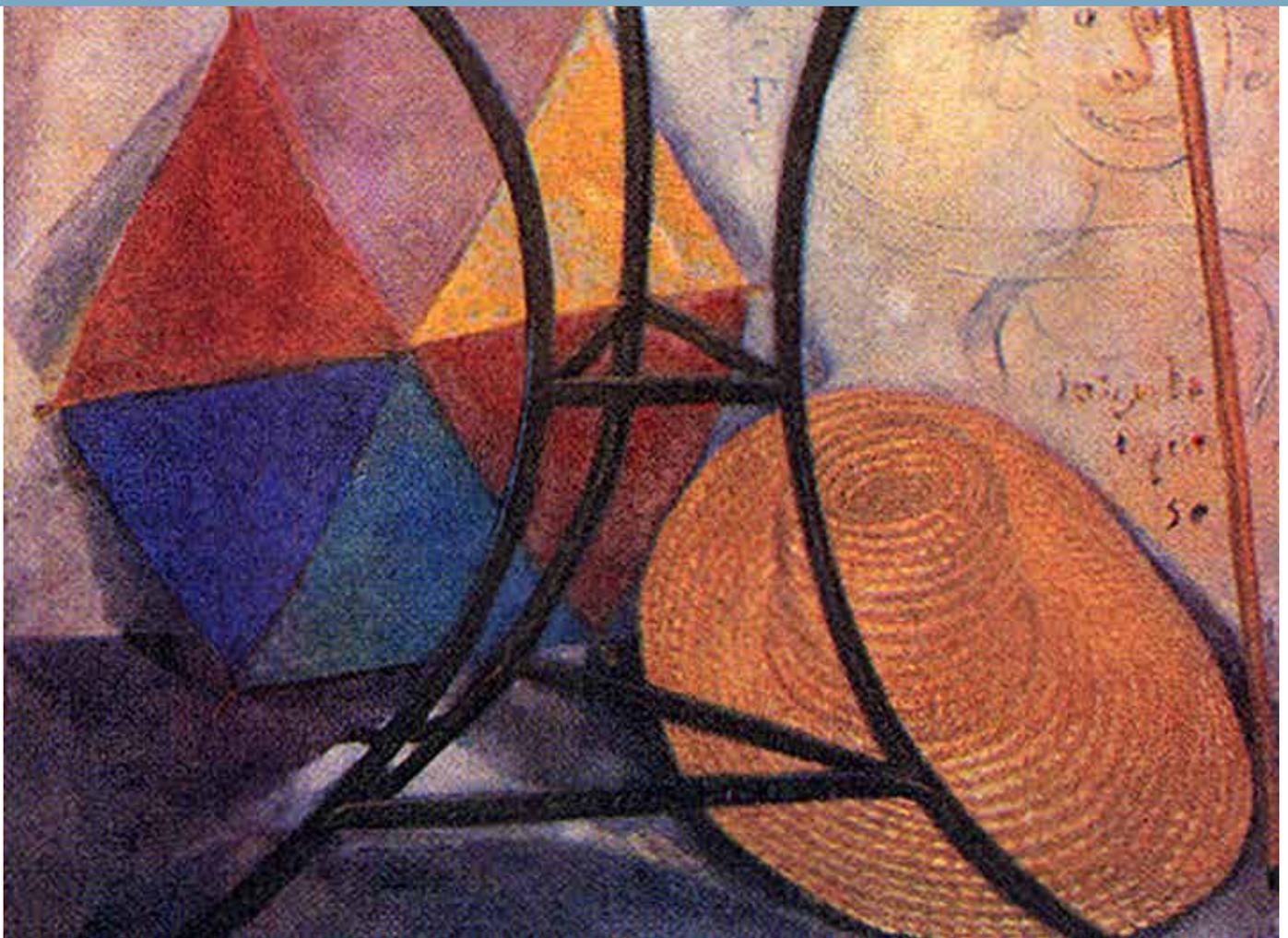
Gli **edulcoranti** sono stati prodotti da vari frutti come fichi e uva/ uva passa così come il succo d’uva concentrato, per lo più bollito. Il mosto condensato e bollito viene utilizzato per una grande varietà di dolci.

La **canna** da zucchero è originaria del Sud tropicale e dell’Asia sudorientale è prodotta in India fin dall’antichità. In origine, le persone masticavano la canna da zucchero grezza per estrarne la dolcezza rimanendo relativamente poco importante fino a quando gli indiani scoprirono i metodi per trasformare il succo in cristalli granulati che erano più facili da conservare e trasportare. Già Alessandro Magno e le sue truppe poterono assistere alla coltivazione e produzione, tra le popolazioni del subcontinente indiano, di una polvere dolce granulare simile al sale che altro non era che la canna da zucchero. Durante il viaggio di ritorno, i soldati macedoni portarono a casa le “canne da miele”. La canna da zucchero è rimasta una coltura mediterranea poco conosciuta in Europa per oltre un millennio. In un dato momento lo zucchero divenne una merce rara e i commercianti di zucchero si arricchirono. Le campagne dei crociati in Terra Santa, stimolarono il loro “appetito” per il “sale dolce” prodotto in varie parti del Mediterraneo orientale comprese alcune isole. All’inizio del XII secolo d.C., Venezia acquisì alcuni villaggi vicino a Tiro (Libano) e creò tenute per la produzione di zucchero da esportare in Europa.





digiuno cibo delle
feste nel Mediterraneo



13 digiuno e cibo delle feste nel Mediterraneo



Il **digiuno** esiste da millenni e costituisce una pratica regolare per molte culture nella Regione. E' stato promosso e praticato dall'antichità da seguaci di molte religioni ma anche da medici e da individui o gruppi come espressione di dolore o protesta contro ciò che credono siano violazioni di principi sociali, etici o politici. L'atto del digiuno è una dimostrazione di auto restrizioni e pulizia/purificazione di se stessi e, in qualche caso, tentativi di avvicinamento al divino.

Tutte le religioni più importanti nel Mediterraneo praticano il digiuno: il Cristianesimo, l'Islam e l'Ebraismo. Il digiuno può durare da pochi giorni a diverse settimane. È interessante notare che, anche all'interno della stessa religione, diverse denominazioni o sette possono digiunare in modo diverso o in momenti diversi. Per esempio, nella religione Cristiana, I cristiani copti digiunano per For example, within Christianity, the Coptic Christians digiunano in diversi momenti fino a un totale di 210 giorni durante l'anno. Hanno otto principali digiuni e ognuno ha una durata differente e limita la dieta in un modo unico!

Nei Cristiani ortodossi i periodi principali della quaresima sono tre volte l'anno : 40 giorni prima di Natale (25 dicembre), 40 prima della Pasqua e 14 giorni prima di Nostra Signora della Dormizione (15 agosto).

Nel cristianesimo cattolico dopo il Concilio Vaticano II (1962-1965) la durata dei periodi di digiuno fu drasticamente ridotta per indirizzare gli stili di vita moderni a soli due giorni di “astinenza” senza carne il “Venerdì Santo” e il “Mercoledì delle Ceneri” e digiuno semplice (un solo pasto principale ogni venerdì). Inoltre i cristiani cattolici si astengono dalla carne ecc. il mercoledì e il venerdì durante tutto l'anno e in più giorni sparsi. In tutti questi giorni i monaci e alcune persone molto religiose non mangiano carne, latticini, pesce, nemmeno olio d'oliva e non bevono vino. Naturalmente la maggior parte delle persone non pratica un digiuno così austero.

All'interno dell'Islam, durante il mese sacro del Ramadan, i musulmani si astengono dal consumare ogni cibo e bevanda dall'alba al tramonto per 30 giorni.

Lo *Yom Kippur* è considerato il giorno più santo dell'anno nella fede ebraica e durante la sua osservanza, gli ebrei non mangiano né bevono nulla per 25 ore o nel *Digiuno di Daniele*, (dal racconto biblico del profeta Daniele e dei suoi tre amici portati al palazzo del re di Babilonia).

Non c'è una quantità di tempo fissa in cui le persone tendono a digiunare; di solito sei giorni all'anno è la regola, ma l'intervallo può variare da 3 giorni a 21 giorni o più, a seconda della religione. Il cibo durante questi periodi è descritto nei paragrafi seguenti.



Le “tavole della misericordia”

Le tavole della misericordia si riferiscono alla tradizione caritatevole egiziana in cui enti di beneficenza, moschee, aziende rispettabili e persone benestanti donano per creare cibo fatto in casa per i poveri e i senzatetto. Questi includono i principali tipi di cibo come: pane, fagioli, biscotti, pasta, riso, pollo, carne, coniglio, zuppe, frutta e succhi, insalate. Alcuni si svolgono in occasioni religiose come il mese sacro del Ramadan.

La pratica del digiuno si sviluppò indipendentemente tra le diverse religioni e culture come qualcosa di profondamente, intrinsecamente benefico per il corpo e lo spirito umano. Nell'antico egiziano (linguaggio geroglifico) la parola per il digiuno era "sau" che significa astenersi o trattenersi mentre i faraoni che eseguivano la maggior parte dei rituali riconoscevano il digiuno come affetto per gli dei. La maggior parte dei digiuni erano collegati alla dea Iside. Il digiuno è stato utilizzato a fini terapeutici almeno dal V sec. a.C., quando il medico greco Ippocrate raccomandava l'astinenza dal cibo o dalle bevande per i pazienti che manifestavano determinati sintomi di malattia. È anche ben documentato che Pitagora, il grande matematico e filosofo (580-500 a.C.), sistematicamente si riduceva alla fame per 40 giorni, credendo che in questo modo la percezione mentale e la creatività fossero aumentate; una nozione che gli scienziati di oggi supportano. Gli antichi spartani, e poi i guerrieri romani, digiunavano prima delle guerre per stimolare il loro sistema immunitario e per prepararsi spiritualmente alle difficoltà che sarebbero seguite. Pitagora e i suoi discepoli si astenevano da certi cibi per avere la mente lucida. Platone (427-347 a.C.), discepolo di Socrate, divise la medicina in "vera" e "falsa"; il "vero" è ciò che dà la salute che includeva il digiuno, l'aria e il sole. Ma fu Ippocrate (460-357 a.C.), il padre della medicina moderna, che portò il digiuno e il cibo fuori dal regno della filosofia e li trasformò in una pratica medica: *"La somministrazione di cibo dovrebbe essere molto più rara, poiché spesso è utile toglierlo completamente finché il paziente può sopportarlo, finché la forza della malattia non raggiunge la sua maturità. Se il corpo viene ripulito, più lo nutri e più sarà danneggiato. Quando un paziente viene nutrito troppo abbondantemente, anche la malattia viene nutrita... l'eccesso è contro natura"*.

Successivamente, nella Bibbia viene menzionato il digiuno, cioè il digiuno di 40 giorni dei profeti Mosè ed Elia e quello di Gesù, nonché le indicazioni del digiuno di 40 giorni dell'apostolo Paolo, che predicò l'osservanza della Pasqua. Il digiuno è menzionato anche nel Corano. Nel XIV secolo d.C. il digiuno era praticato anche da Santa Caterina da Siena. Anche altri giganti intellettuali furono grandi sostenitori del digiuno. Philip Paracelsus, il fondatore della tossicologia e uno dei tre padri della moderna medicina occidentale (insieme a Ippocrate e Galeno) scrisse: *"Il digiuno è il rimedio più grande: il medico interiore"*.

I piatti mediterranei non sono molto diversi durante il digiuno. La maggior parte delle diete a digiuno è ancora fondamentalmente “neolitica”: cereali e pane, noci e verdure, miele, frutta ed erbe. Un'altra caratteristica comune del digiuno nelle tre principali religioni è che ci sono alcuni tipi di popolazione che non sono tenuti a digiunare: donne incinte, madri che allattano, malati, viaggiatori, bambini piccoli e altri che possono essere esclusi dal digiuno.

Uno dei pilastri dell'Islam è il digiuno durante il mese del **Ramadan**: durante questo mese sacro è vietato mangiare o bere dall'alba al tramonto; le persone possono mangiare e bere durante le ore notturne. Ci sono due importanti giorni di festa: uno è “*Eid Al-Fitr*” dopo il lungo digiuno del Ramadan e “*Eid Al-Adha*”, una celebrazione di 4 giorni in cui i musulmani di tutto il mondo offrono un sacrificio macellando una pecora, una mucca o capra seguendo i costumi tradizionali islamici. Il Ramadan inizia con *Suhoor* (o *Suhur*) che è il pasto base che i musulmani consumano prima dell'alba. Cibi ricchi di proteine come uova, legumi e mandorle sono tra gli ingredienti di questo pasto, tradizionalmente seguito dalla preghiera del fajr. A questi si accompagnano alimenti a base di cereali come pane integrale o prodotti a base di pasta che rilasciano energia lentamente. I piatti tipici del Ramadan includono la shorba, una zuppa di lenticchie e una grande varietà di piatti per “*Iftar*”, che è il pasto principale dopo il tramonto, compresi tutti i gruppi di alimenti: frutta e verdura, noci, pesce, carne e latticini. Alcuni piatti tradizionali includono il *Mahshi* in Egitto (melanzane, peperoni, pomodori e zucchine con riso) e anche il riso con carne che è comune in



molte varietà. In Egitto il *Ful Medames* è uno stufato di fave cotte servito con olio d'oliva, cumino e, facoltativamente, con prezzemolo tritato, aglio, cipolla, succo di limone, peperoncino e altre verdure, erbe e spezie.

L'antica usanza ebraica di sacrificare gli agnelli alla **vigilia della Pasqua ebraica** e mangiare la carne dell'intero agnello arrosto per iniziare la festa si è conclusa con la distruzione del Tempio nel 70 d.C. È proibito da una legge ebraica chiamata *Shuubhen Arukh* che fu stampata per la prima volta a Venezia nel 1565. Oggi i cibi tradizionali della Pasqua includono *gefilte fish* (pesce in camicia), gnocchi, *zuppa di matzoba*, petto di manzo, pollo e patate e altri piatti specifici secondo le diverse tradizioni dei sefarditi (mediterraneo-spagnolo/portoghesi), ashkenaziti e altri ebrei.

Nella tradizione **cristiana ortodossa**, il periodo carnevalesco termina con il “*Lunedì Pulito*” ovvero il 1° giorno di Quaresima: la gente prepara un picnic e si dirige in campagna, dove si mangiano sottaceti, olive, pane, insalata “*tarama*” (fatta con uova di pesce), “*lagana bread*” (pane azzimo) e frutti di mare. Durante i 40 giorni di Quaresima che di fatto portano alla Pasqua, non si consumano carne, pesce o latticini. Tuttavia, se qualcuno pensa ai prodotti della tradizione alimentare mediterranea e alla triade, la varietà di piatti è sorprendente: legumi, verdure, torte (torte di zucca, torte di spinaci, ecc.), piatti *tabini* (pasta di semi di sesamo), stufati di verdure e tutti le loro combinazioni!



Al giorno d'oggi si discute molto sul digiuno, in particolare tra i giovani produttori e imprenditori, food blogger e consumatori: alcuni lo collegano alla tendenza generale a ridurre carne e latticini (come i vegani), mentre altri vedono il digiuno come un'occasione per ripensare la dieta e reinventare la cucina, basata su un modo sano per conoscere la cucina tradizionale, per esplorare la ricchezza degli ortaggi e delle verdure mediterranei, per pensare a idee di smart eating oltre che un'occasione per insegnare ai bambini i benefici per la salute di prendersi una pausa dalle proteine animali!

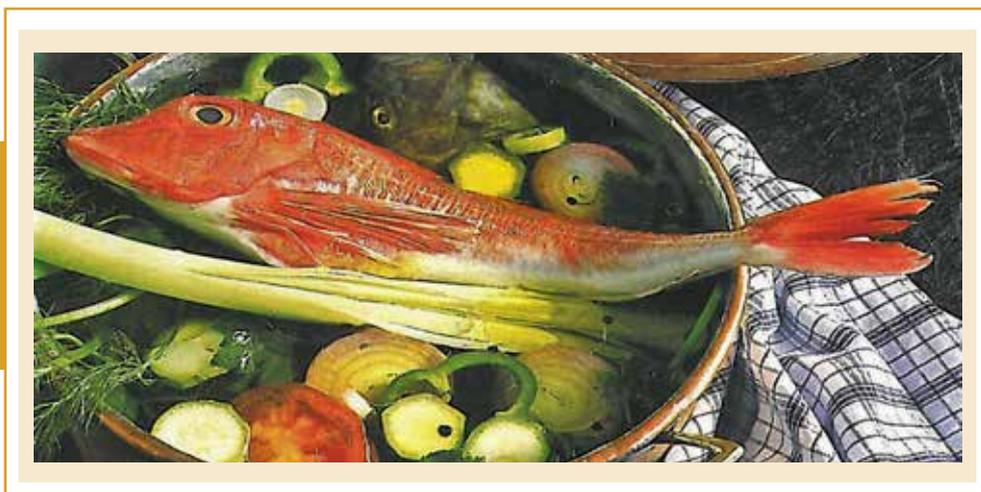


platti tipici
Mediterranei



14

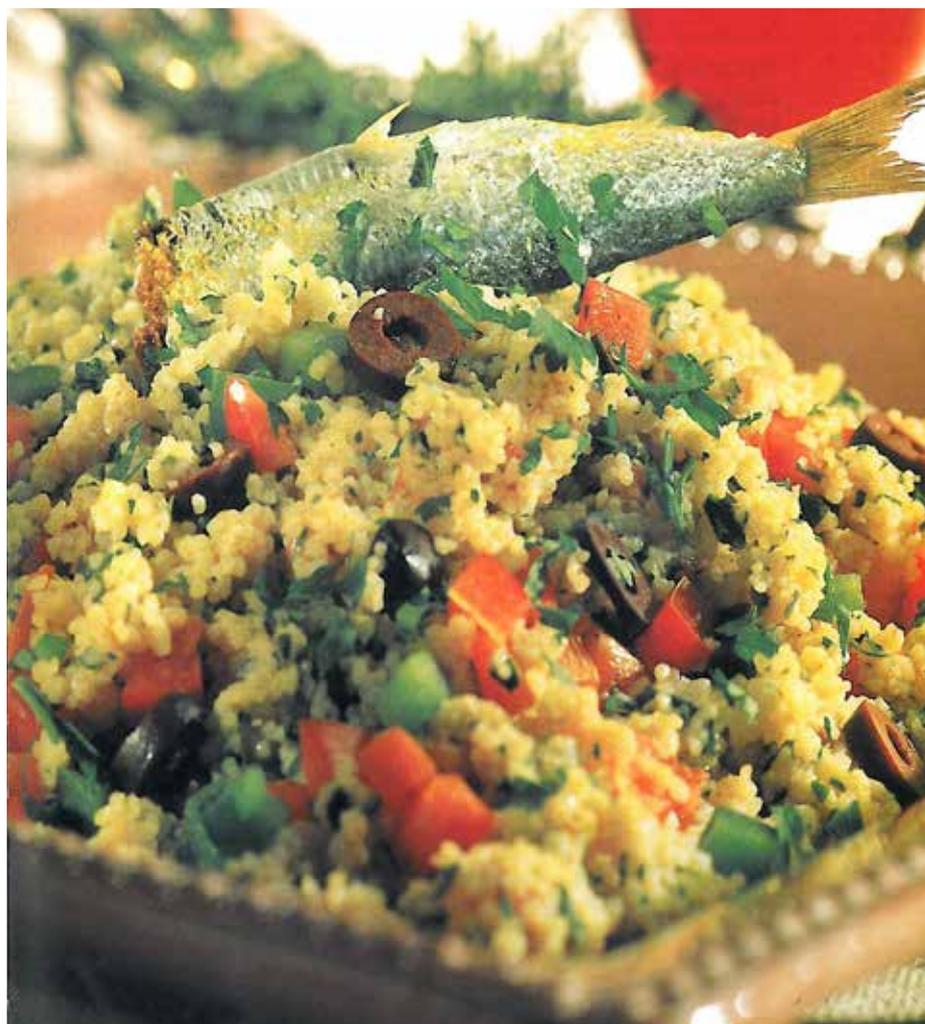
platti tipici Mediterranei



Bouillabaisse: La parola francese “*bouillabaisse*” deriva dal verbo “bouillir” (bollire) e “abaissier” (ridurre) e si riferisce al brodo di pesce man mano che bolle e si concentra. La ricetta della bouillabaisse si trova per la prima volta in un libro di cucina del 1790 come la zuppa povera dei pescatori, per la quale usavano il pesce che non potevano vendere. Al giorno d’oggi ci sono tante ricette di bouillabaisse quanti sono i cuochi! Tuttavia, la cosa importante durante la cottura è preparare un delizioso brodo di pesci vari. Alcuni chef francesi suggeriscono di frantumare il pesce cotto e di conservare il brodo preparato per alcuni giorni in frigorifero. Al brodo si possono poi aggiungere delle bucce d’arancia o anche dello zafferano e far cuocere per qualche minuto per arricchire il sapore. L’olio d’oliva è un ingrediente essenziale. Inoltre, nel brodo di pesce vengono anche aggiunte patate e verdure varie come: sedano, cipolla e talvolta pomodoro. Infine la zuppa viene servita insieme al pesce e ad una salsa piccante chiamata “*roille*” a base di aglio e peperoncino rosso. Zuppe di pesce simili esistono in altre cucine mediterranee (ad esempio kakavia in Grecia senza l’uso della salsa “*roille*”).

Couscous: Il couscous in arabo maghrebino (*t'am, seksu, kuskus, kusksi*) è uno degli alimenti tradizionali della cucina maghrebina, infatti, una specialità proveniente dalla tradizione berbera a base di semola di grano duro (couscous) preparata con olio di oliva, verdure, spezie e carne (rossa o di pollame) o pesce. È, insieme al tagine, un piatto emblematico della cucina tradizionale del Maghreb e, più in generale, della cucina ebraica del Nord Africa, della cucina africana in generale e della dieta mediterranea, cucinata con un'ampia varietà regionale e locale di ricette. Le più antiche tracce conosciute di produttori di couscous si trovano nelle sepolture dell'inizio del III secolo a.C., dai tempi del Re berbero *Massinissa* di Numidia (Algeria settentrionale), una delle culle della coltivazione del grano. Conosciuto in Francia dal XVI secolo, è stato incorporato nella cucina francese all'inizio del XX secolo.

Il know-how e le pratiche relative alla produzione e al consumo del couscous marocchino sono stati inseriti nella **Lista Rappresentativa UNESCO del Patrimonio Culturale Immateriale dell'Umanità**. Viene elencata una varietà molto ampia di couscous poiché ogni regione del Marocco ha uno o più tipi di couscous che possono ulteriormente moltiplicarsi in molte varianti corrispondenti alle diverse sotto-regioni, anche tribù o famiglie!



Falafel: Il falafel è un popolare “*fast food*” palestinese e mediorientale composto da una miscela di ceci (o fave), prezzemolo e/o altre erbe fresche e spezie che vengono assemblati in piccole polpette o palline, spesso utilizzando stampi di metallo. I falafel sono di due tipi, fatti con fave macinate, come si usa in Egitto, o con ceci macinati, come è usanza nel Levante e in Sudan, o con fave e ceci mescolati insieme. Il falafel viene fritto manualmente o semi-manualmente o utilizzando macchine moderne, non comunemente usate in Siria, Giordania, Palestina ed Egitto. I falafel si trovano ora in tutto il mondo come alternativa popolare alla carne per vegetariani e come *street food*.

Kebab: Include una varietà di piatti di carne alla griglia originarie della cucina mediorientale che oggi sono popolari in tutto il mondo. Gli spiedini sono costituiti da carne tagliata o macinata e sono costituiti per lo più da purea di cipolla oltre alle verdure, e vari altri accompagnamenti secondo la ricetta specifica. Sebbene i kebab siano tipicamente cotti su uno spiedino sul fuoco, alcuni piatti di kebab vengono cotti in padella, in forno o preparati come uno stufato come il *tas kebab*. La carne tradizionale per gli spiedini è spesso l’agnello, ma le ricette regionali possono includere manzo, capra, pollo, pesce, ecc.



Keena Samosa: È come un “*bureck*” con polpette o pasta fillo come un involtino farcito con carne di agnello o manzo piccante.

Kibbeh è una famiglia di piatti a base di carne macinata speziata, cipolla e grano. È popolare in Medio Oriente, nella cucina del Levante. Il kibbeh si ottiene pestando il grano bulgur insieme alla carne in una pasta fine e formando delle palline con pinoli tostati e spezie.

Mansaf: È un piatto arabo tradizionale e molto popolare (in Medio Oriente) a base di carne di agnello o capra cotta in una salsa di yogurt essiccato fermentato e servita con riso o semola. Il nome del piatto deriva dal termine “vassoio grande” o “piatto grande”. Viene per lo più cucinato in occasioni come durante le vacanze, i matrimoni e in generale i grandi raduni sociali. Il *Mansaf* è composto a strati di coscia o grandi pezzi di agnello sopra un pane taboon solitamente su una base di riso giallo. Un tipo di yogurt denso, chiamato jameed, fatto con latte di capra conservato in una garza a trama fine viene versato sopra l’agnello e il riso per dargli un sapore definito. Il piatto viene anche guarnito con pinoli e mandorle cotte. L’originale *mansaf* beduino ha subito cambiamenti significativi nel XX secolo. Si dice che in origine il piatto fosse preparato semplicemente con carne (cammello o agnello), brodo di carne o burro chiarificato e pane al posto del riso.

Paella: Sono molti i cuochi che sostengono che la “paella” sia il piatto mediterraneo più “mal usato”. Il motivo principale è che il riso solitamente utilizzato al di fuori della Spagna non ha nulla a che fare con il *calaspara* spagnolo (riso *meloso*) ma di solito è un riso americano parboiled. In realtà, la paella è molto simile a un tipico risotto italiano di buona qualità. Come il risotto, va preparato e servito subito. A Valencia è usanza per gli uomini cucinare la paella in giardino ogni domenica. La paella prende il nome dalla particolare padella a due manici in cui viene cotta ed è presente in ogni casa spagnola. C’è tuttavia una teoria che il suo nome derivi dal significato arabo “avanzi di cibo” che possono essere utilizzati per un nuovo piatto. Solitamente la carne o il pesce inclusi nella paella vengono prima cotti a metà, in modo da utilizzare il loro brodo per cuocere il riso. La paella tipica non contiene necessariamente frutti di mare. La ricetta tradizionale è a base di coniglio, pollo, lumache e verdure di stagione. La paella di pesce si chiama “*caldero*” e viene servita con gli “*alioli*”, una salsa piccante contenente: aglio, sale e olio. La paella va servita calda nella padella in cui è stata cotta.



Pizza: Sebbene cibi simili alla pizza siano stati prodotti fin dal Neolitico - le testimonianze di persone che aggiungevano altri ingredienti al pane azzimo o lievitato per renderlo più pieno si possono trovare nel corso della storia antica - le origini della pizza sono radicate a Napoli. L'innovazione che ha portato alla pizza è stata l'uso del pomodoro messo sopra come condimento. Per qualche tempo dopo che il pomodoro fu portato in Europa dalle Americhe nel XVI sec. d.C., molti europei credevano che fosse velenoso! Tuttavia, verso la fine del XVIII sec. d.C., era comune per i poveri del napoletano aggiungere il pomodoro alla loro focaccia a base di lievito, e così iniziò la produzione della pizza. La pizza (niente formaggio solo pomodoro!) era tradizionalmente venduta nei panifici di Napoli fino a tempi recenti. La pizza guadagnò popolarità e presto divenne un'attrazione turistica poiché i visitatori di Napoli si avventuravano nelle zone più povere della città per provare la specialità locale. Successivamente sono state aggiunte acciughe e olive e/o formaggio, seguita dall'espansione della sua produzione in tutto il Mediterraneo e oltre, e dall'aumento degli ingredienti aggiunti.



Qidra: In realtà è una pentola fatta di rame e ricoperta di latta. Il piatto qidra viene cotto su ceppi di legno arrotondati. La carne rossa di agnello o capretto o la carne bianca (soprattutto pollo) è l'ingrediente fondamentale, accompagnata dal riso, mentre l'uso della curcuma è d'obbligo! Questo piatto è famoso principalmente nel sud della Cisgiordania, principalmente nei distretti di Betlemme e Hebron, ed è spesso preparato per feste e grandi feste.

Tajine: Deriva dal vocabolo berbero tajin e dal greco antico pan "téganon" e indica sia il procedimento di cottura che il piatto. Il recipiente di cottura è ampio e poco profondo sormontato da un coperchio conico in terracotta talvolta smaltata, che proviene originariamente dalla città di Tafraout nell'Anti-Atlante marocchino. La preparazione culinaria, originaria della cucina berbera, ma molto diffusa anche nella cucina tradizionale dell'intero Maghreb, è una specie di spezzatino composto da un impasto di carne, pollame o pesce, verdure o frutta, spezie e olio d'oliva. Per la preparazione della *tajine*, gli ingredienti e le spezie utilizzate sono differenti nelle diverse parti del Nord Africa e sono influenzate anche dalle stagioni, il recipiente da cucina è unico in argilla rossa in due pezzi e chiamato tajine, il cui coperchio è conico. La *tajine* è un piatto tradizionale di famiglia, con le persone sedute su piccole panche, intorno al piatto, disposte su un tavolino. Ognuno raccoglie il cibo direttamente nel piatto con le dita tenendo in mano un pezzo di pane. Se è presente un ospite illustre, il padrone di casa tradizionalmente rigira il piatto in modo da offrirgli i pezzi migliori.



dieta mediterranea
e salute



15

dieta mediterranea e salute



Molti studi hanno confermato il nesso tra il consumo di determinati cibi, l'adozione di modelli alimentari e l'insorgenza di malattie croniche. Di contro, stili di vita e abitudini tradizionali della dieta mediterranea riducono l'incidenza di tali malattie e migliorano la longevità.

Come discusso nei capitoli precedenti, il modello nutrizionale mediterraneo è caratterizzato da un elevato consumo di cereali, frutta, verdura, noci e olio d'oliva (come principale fonte di grassi), un impiego significativo di legumi e pesce, un utilizzo moderato di carne e latticini, così come un consumo quotidiano di erbe e bevande calde. La ricerca scientifica ha evidenziato il contributo della dieta mediterranea per mantenere una buona salute, poiché fornisce i nutrienti, i minerali, i flavonoidi, gli antiossidanti e le fibre necessari. Ancel Keys, nel suo cosiddetto "Seven Countries Study" (pubblicato per la prima volta nel 1978), ha prodotto una delle prime

ricerche chiave su questo argomento, indicando come i tassi di mortalità per tutte le cause e per malattie coronariche erano più bassi nei gruppi di studio in cui l'olio d'oliva era il principale grasso alimentare impiegato rispetto al nord Europa. Da allora, la comunità scientifica ha confermato che la dieta mediterranea ha profondi effetti sulla salute. Oltre alla longevità, è stata associata a una minore prevalenza e incidenza di malattie croniche, ridotta mortalità generale, malattie cardiovascolari e cancro.

I nutrizionisti hanno indicato che bisogna attenersi al regime mediterraneo costituito da tre pasti principali al giorno oltre a uno spuntino (frutta di stagione, insalata, noci) per permettere all'organismo di depurarsi e rafforzare il sistema immunitario. Ciò è di particolare importanza anche nel contesto della pandemia da COVID-19. Il sistema immunitario viene infatti rafforzato da un buon apparato digerente con un'efficace assimilazione degli alimenti, grazie al consumo molto frequente di cibi appartenenti alla dieta mediterranea, di origine vegetale oltre ai probiotici, come frutta e verdura, ed evitando cibi fritti, troppo salati, o troppo dolci e ricchi di grasso.

È interessante notare come la dieta mediterranea continua ad essere, parte degli stili di vita adottati a livello mondiale e particolarmente influenzati dalla globalizzazione in ambito economico, urbanistico e sociale, dove le esigenze lavorative (come le variazioni degli orari di lavoro) e lo stress legato



alle politiche internazionali, regionali e nazionali vanno a peggiorare le esistenti pressioni e sfide locali come le crisi economiche e politiche e la pandemia di COVID-19.

Un ampio sondaggio sulla popolazione italiana ha rilevato che durante il confinamento COVID-19, il 35,8% degli intervistati ha consumato cibi meno sani, mentre il 48,6% ha riportato un aumento di peso. Tuttavia, un trend inverso si poteva osservare nel Centro e nel Nord Italia, dove è stata adottata più rigidamente la dieta mediterranea, osservando anche un indice di massa corporea (IMC) più bassa. I partecipanti anziani hanno seguito meno la dieta mediterranea rispetto a quelli di età compresa tra 18 e 30 anni! Inoltre, secondo uno studio spagnolo, il genere femminile, la mezza età e il livello di istruzione superiore sono state le classi che hanno adottato maggiormente la dieta mediterranea durante il periodo di quarantena.

Oltre alle corrette pratiche dietetiche, una buona igiene che includa il lavaggio regolare delle mani e in particolare durante la preparazione del cibo e prima del suo consumo, così come una buona pulizia dei cibi crudi (verdure, frutta, radici, ecc.) sono di fondamentale importanza durante il periodo di pandemia (e oltre!). In realtà, la pratica di utilizzare acqua e aceto per pulire frutta e verdura è abbastanza comune ed efficace nella Regione fin dall'antichità!





gli impatti ambientali della filiera
agroalimentare e le **sfide** della sostenibilità



16 gli impatti ambientali della filiera agroalimentare e le sfide della sostenibilità



Nell'esaminare l'impatto ambientale del ciclo di produzione, trasformazione, confezionamento, commercializzazione, distribuzione e consumo degli alimenti, possiamo comprendere la complessità delle dimensioni interconnesse tra ecologia, salute e aspetto socio-economico che non possono essere affrontate se non attraverso politiche integrate e pratiche e strumenti multidisciplinari.

La domanda che dobbiamo porci è come nutrire una popolazione giovane in continuo aumento e formata da persone con basso reddito, in gran parte concentrata nelle grandi città (sfida socio-economica), in modo sano dal punto di vista nutrizionale (sfida sanitaria) senza distruggere la biodiversità (sfida ecologica) o esaurire e minacciare la sicurezza dei beni di prima necessità e le risorse naturali (acqua-energia), e i fondamentali processi bio-geo-chimici su cui si basano gli ecosistemi e la nostra economia. Questi temi sono stati al centro della nostra attenzione e preoccupazione fin dai primi giorni del nostro lavoro e azione di conservazione ambientale (vedi Michael Scoullou, 1974) ma la popolazione in rapido aumento (in alcune parti del Mediterraneo) da un lato, e i mutamenti degli stili di vita e del consumismo, uniti agli impatti del cambiamento climatico, dall'altro, determinano una situazione critica che va immediatamente gestita, se non si vuole essere costretti ad affrontare difficili condizioni di emergenza che necessitano di regole di discutibile efficacia nel prossimo futuro al fine di garantire la nostra sopravvivenza.

Sebbene la problematica sia di portata globale, è importante determinare come possiamo intervenire a livello regionale, nel Mediterraneo, prendendo come punto di partenza e di riferimento l'esperienza e le conoscenze racchiuse nei modelli e nella cultura alimentare e dietetica mediterranea.

La prevalente produzione alimentare intensiva e i modelli di consumo elevato, sempre più interconnessi alla carne e ai prodotti animali nel Mediterraneo, richiedono enormi quantità di acqua, risorse terrestri ed energia, hanno un'elevata impronta ecologica, di carbonio e idrica ed esercitano una maggiore pressione sulle già scarse e vulnerabili risorse naturali della Regione. Questi sistemi di produzione alimentare intensivi su larga scala, non solo vanno a inquinare le acque e il suolo ma minacciano anche la sopravvivenza delle agro-specie autoctone. Riassumiamo le sfide più importanti legate al settore:

- **L'INQUINAMENTO DEL SUOLO e DELL'ACQUA.** È dovuto all'uso eccessivo di fertilizzanti, pesticidi e agrofarmaci, ponendo gravi rischi per la biodiversità. Una volta rilasciate, queste sostanze possono accumularsi nel suolo e nei sedimenti marini e in molti organismi, possibilmente muovendosi lungo la catena alimentare (*effetti di bioaccumulo e biomagnificazione*) e aumentando il loro effetto tossico. Possiamo osservare una crescente evidenza che alcuni tipi di pesticidi potrebbero minacciare seriamente le api e altri impollinatori in tutto il mondo attraverso la loro applicazione diretta sui campi e attraverso la concia dei semi.
- **IL SOVRASFRUTTAMENTO DELLE RISORSE NATURALI** – come acqua, suolo e energia – è dovuto all'intensificazione della produzione agricola. Si stima che i sistemi agroalimentari a livello globale consumino circa il 30% dell'energia totale finale mentre il 70%-80% dell'acqua nel Mediterraneo è consumata dal settore agricolo.
- **DEGRADO ED EROSIONE DEL TERRENO:** Causato dall'effetto combinato di interventi chimici e meccanici, prelievi insostenibili dalle falde acquifere, e una mala gestione della rotazione delle colture. La diminuzione della qualità del suolo sta causando effetti a cascata all'interno

Api da miele a rischio!

Le api, se esposte continuamente a piccole concentrazioni di neonicotinoidi, possono subire danni ai sistemi di apprendimento e di memoria, alterando inoltre l'attività alimentare e la termoregolazione, perdendo la capacità di tracciare la posizione del cibo, mentre la loro esposizione a concentrazioni maggiori può provocarne la morte. Il loro declino porterebbe effetti disastrosi sull'equilibrio degli ecosistemi e sull'economia agricola.

dell'ecosistema: perdita di nutrienti, riduzione dello stoccaggio del carbonio, diminuzione della biodiversità e della stabilità. La Regione Mediterranea è particolarmente vulnerabile quando si parla di degrado del suolo se si considerano il paesaggio, i cambiamenti climatici e l'urbanizzazione, la fragilità delle risorse idriche, il sovra pascolamento e gli incendi boschivi.

La “terra desolata”

Solo nella parte settentrionale del Mediterraneo (paesi UE) 37 milioni di ettari di terreno sono stati classificati come vulnerabili a causa di processi di degrado irreversibili (2007). Nella regione MENA il degrado del suolo interessa dal 40% al 70% del territorio (2019).

- **CONTRIBUTO ALLE EMISSIONI DI GAS CLIMALTERANTI:** si stima che i sistemi agroalimentari producano globalmente circa il 25% delle emissioni di gas serra (GHG), una quota che dovrebbe aumentare della metà entro il 2050 (IPCC, 2019). Le cause: (a) allevamento intensivo degli animali attraverso la digestione e le deiezioni animali e la gestione impropria del letame. Si stima che solo questo settore emetta il 14,5% dei gas serra globali!, (b) l'uso di fertilizzanti azotati in agricoltura rilascia GHG, (c) la combustione di rifiuti agricoli e decadimento dei residui, (d) gli incendi boschivi che emettono CO₂ e altri metodi che causano la perdita di foreste necessarie per assorbire CO₂. Queste deforestazioni sono realizzate per garantire una maggior superficie da destinare alle coltivazioni e i pascoli aggravando la situazione; Ultimo ma non meno importante, (e) Il trasporto di prodotti alimentari (chilometri alimentari). D'altra parte, il sistema agricolo non è solo una fonte di GHG ma anche uno dei settori produttivi più colpiti dai cambiamenti climatici nella regione mediterranea. Utilizzando uno scenario di emissione di fascia alta, si prevede che i raccolti delle colture non irrigue diminuiranno nel nord (sud Europa) fino al 50% entro il 2050. Nella regione MENA, anche i rendimenti migliori nelle colture e nei settori dell'allevamento i margini delle risorse idriche disponibili non sarebbero sufficienti a compensare il crescente fabbisogno alimentare; pertanto, il necessario aumento delle importazioni agricole può comportare un aumento della dipendenza regionale dalle importazioni del 45%.

Chilometri alimentari

Importata in aereo, una fragola acquistata in Europa a marzo consuma 24 volte più energia di una fragola locale comprata a giugno! Pensate al vostro frigorifero o alla vostra dispensa. Sapete da dove vengono i prodotti? Leggete le etichette e raggruppale per categoria: entro 20 km; entro 200 km; oltre 2000 km. Il risultato potrebbe **sorprendervi!**

- **LE MANIPOLAZIONI GENETICHE** (Organismi Geneticamente Modificati - OGM) provocano la perdita di biodiversità. Cambiare i modelli genetici potrebbe rafforzare ad esempio le resistenze agli animali domestici o migliorare la produzione a temperature più elevate o salinità. Tuttavia, alterare il patrimonio genetico determina il rischio di interferire nella rete alimentare e di perturbare l'equilibrio dell'ecosistema. Ad esempio, uno studio ha dimostrato che alcuni ibridi di riso hanno mostrato una minore idoneità a causa dell'introduzione dei geni che producono tossine Bt (Huang et al., 2019), mentre negli ibridi di varietà indiana "Golden rice" e "Swarna", i geni ingegnerizzati, inseriti per aumentare la produzione di vitamina A, sono stati quelli che hanno interferito con la crescita della pianta (Bollinedi et al., 2017).
- **PERDITE** lungo la filiera "dal campo alla tavola". Un terzo del cibo prodotto per il consumo umano viene perso o sprecato globalmente ogni anno, le cui quantità potrebbero nutrire fino a 2 miliardi di persone! Tali perdite possono essere causate da: perdite nelle aziende agricole per i tempi di raccolta inadeguati; condizioni meteorologiche sfavorevoli; pratiche di raccolta, manipolazione e stoccaggio inadeguate; problemi di commercializzazione; perdite nelle fabbriche di trasformazione e confezionamento dovute a strutture inadeguate, malfunzionamenti o errori. Il cibo scartato dai rivenditori, gli avanzi dei consumatori, gli avanzi delle famiglie, dei ristoranti, dei caffè, e altro ancora. Si stima che gli avanzi di cucina costituiscano il 30% del volume totale dei rifiuti domestici. La perdita di cibo lungo la filiera agroalimentare risulta molto diffusa nell'area mediterranea, alla quale vanno associati enormi sprechi di acqua, terra ed energia!



Pensa-Mangia-Risparmia

Le banane stanno diventando marroni prima ancora che tu abbia il tempo di mangiarle? Stai buttando gli avanzi non consumati alla fine della settimana? Cucini accidentalmente tre volte la quantità di riso o pasta di cui hai effettivamente bisogno? Quando il nostro comportamento porta allo spreco alimentare, stiamo anche sprecando i nostri soldi e le risorse del pianeta. Per ridurre la nostra "impronta alimentare", dobbiamo tutti agire nelle nostre case, nei supermercati e nelle comunità. Lasciati ispirare dalla campagna UNEP: [@pensa-mangia-risparmia](#)

- **USO ECCESSIVO DEGLI IMBALLAGGI e LA PRODUZIONE DI RIFIUTI:** La produzione alimentare in tutte le sue fasi e luoghi coinvolti - campi, serre, allevamenti ittici, impianti di trasformazione e vendita al dettaglio, sistemi di trasporto e distribuzione – fa ampio impiego di prodotti di imballaggio di tutti i tipi e forme: plastica, cartone, metallo e vetro, rigidi e flessibili, grandi e piccoli... Si stima che il consumo globale di imballaggi rigidi e flessibili monouso continuerà a crescere raggiungendo 48,5 milioni di tonnellate nel 2025, inquinando inavvertitamente terra e mare se non ben gestiti.

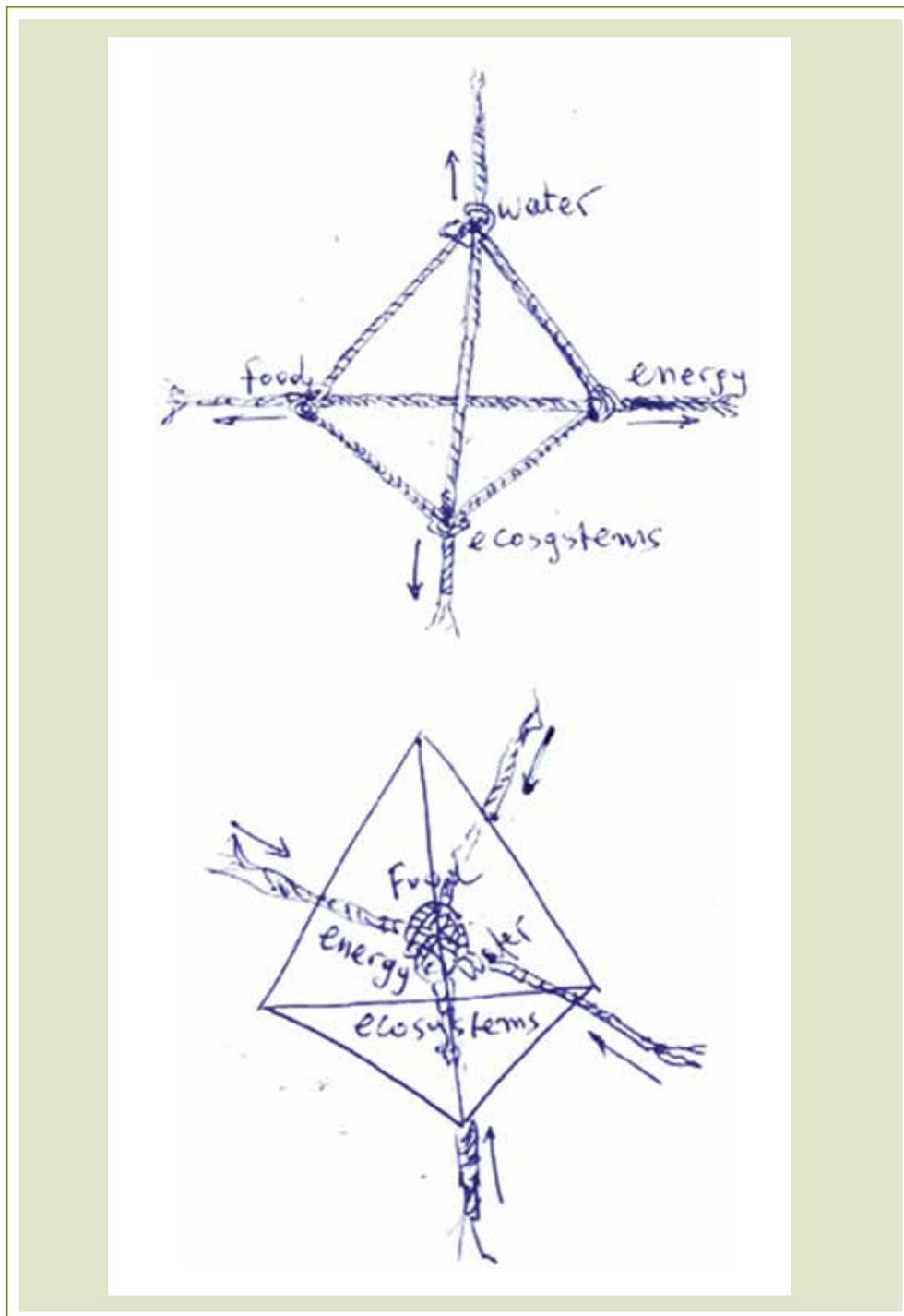
UNEP Tide Turners

La Tide Turners Plastic Challenge è un movimento giovanile globale per combattere l'inquinamento della plastica in tutto il mondo. Progettato per ispirare i giovani adulti a riflettere sul loro consumo di plastica, scoprire soluzioni per ridurre l'impiego e portare cambiamento nelle loro case, comunità, istituzioni e uffici. Puoi partecipare come individuo o gruppo (club, classe, istituzione, ecc). [#TideTurners](#)

E la pesca?

Il Mar Mediterraneo, con la sua geomorfologia unica, ricco di ossigeno, povero di nutrienti e con una salinità più elevata degli oceani, è il rifugio ideale per un'ampia diversità di specie rappresentando un vero e proprio *hot spot* di biodiversità. La pesca nel Mediterraneo è un importante settore produttivo, con una flotta significativa di circa 82.000 navi, con quelle di piccola scala che rappresentano l'80% (FAO, 2016). Tuttavia, vi è una crescente preoccupazione per lo stato dell'ecosistema marino a causa degli attuali livelli di sfruttamento. Molti studi hanno discusso di come la pesca non equilibrata in diverse aree stia minando la produttività degli stock ittici commerciali (mettendone a rischio circa il 90%). In questo scenario, la pesca della parte occidentale del Mar Mediterraneo mostra una sostenibilità ambientale inferiore rispetto a quelle storicamente artigianali e di piccola scala che troviamo, ad esempio, nel Mar Ionio greco o che ancora funziona con condizioni economiche redditizie, come nelle acque tunisine. Le attività di pesca contribuiscono anche ai rifiuti marini; le reti si perdono facilmente e possono innescare il fenomeno della "pesca fantasma", che consiste nell'intrappolamento involontario di organismi come tartarughe marine, mammiferi e pesci.

Parlando di modalità integrate per formulare politiche operative “più sagge” e più efficaci per affrontare i complessi problemi legati al cibo a tutti i livelli rilevanti, compreso quello regionale/mediterraneo, è utile fare un esempio, il caso del “WEFE” – la rete (nexus) acqua-energia-cibo-ecosistema, sul quale sia **MIO-ECSDE** che **GWP-Med**, hanno lavorato, tra l’altro, dall’inizio del 2010. L’approccio “nexus” cerca di trasformare il nesso di pressioni e sfide esercitate su ciascuno dei quattro dagli altri tre in una relazione di opportunità e di sostegno reciproco, come visualizzato nei due schizzi seguenti (Scoullos M. 2018).



In termini pratici, il passo fondamentale è cambiare mentalità e meccanismi di governance e di decisioni politiche, da settoriali a trasversali. Nexus fornisce lo “spazio” all’interno del quale le politiche e gli interventi dovrebbero essere strettamente coordinati e ottimizzati per avvicinarsi allo sviluppo sostenibile e raggiungere gli Obiettivi di Sviluppo Sostenibile (SDG). Una delle grandi domande che dobbiamo porci è come avviare la transizione da approcci lineari a circolari nella produzione e nei sistemi agroalimentari.



Promuovere un’”economia circolare” di estrazione, produzione, uso e smaltimento, offre la possibilità di aumentare l’efficienza delle pratiche di produzione, riducendo le emissioni e l’inquinamento, e comportando il riciclaggio e il recupero dei rifiuti da una filiera per ottenere nuove risorse prime per un’altra. Ecco alcune raccomandazioni (UN CC e: Learn, 2020) verso questo obiettivo:

- **MIGLIORAMENTO DELLE PRATICHE AGRICOLE:** Applicazione di pratiche biologiche e riduzione della dipendenza da sostanze chimiche; colture più diversificate: l’agricoltura e la pesca devono diventare più diversificate per fornire alimenti nutrienti e diversificati che siano positivi per la salute umana e sostengano l’ambiente. Rotazione delle colture, uso del compost, riduzione della lavorazione del suolo per mitigare la degradazione del suolo, e tanto altro.
- **L’INNOVAZIONE** nel settore agroalimentare svolge un ruolo fondamentale nella transizione verso pratiche sostenibili: migliorare i rendimenti delle colture senza aggiungerne di nuove per garantire che il 50% degli ecosistemi terrestri rimanga intatto; impiegare tecnologie efficienti per l’uso dell’acqua come l’utilizzo di risorse idriche non convenzionali (raccolta di acqua piovana, recupero di acque reflue) in agricoltura; praticare agricoltura di precisione che consideri i fattori climatici, e tanti altri fattori. Attraverso l’innovazione tecnologica è possibile a ridurre al minimo lo spreco di cibo: robot provvisti di intelligenza artificiale pronti a raccogliere frutta che altrimenti finirebbe nella spazzatura, applicazioni che consentono ai bar e ai ristoranti di vendere i pasti ad un prezzo ridotto invece di buttarli via o che consentano ad aziende alimentari di connettersi a enti di beneficenza, e tanto altro!
- **RISPETTARE** il benessere degli animali, avvalendosi di trattamenti veterinari alternativi e rendendo gestibile lo smaltimento del letame.

- **RIDURRE GLI SPRECHI ALIMENTARI:** è necessario ridurre le perdite e gli sprechi alimentari nella produzione e da parte di individui e rivenditori attraverso soluzioni innovative da adottare lungo l'intera filiera alimentare. I rifiuti alimentari provenienti da abitazioni, negozi al dettaglio o ristoranti potrebbero essere fonti preziose di mangimi per animali, così come il compostaggio è un'opzione ottimale per smaltire e ridurre al minimo i rifiuti organici. L'utilizzo di materiali di imballaggio rispettosi dell'ambiente e/o riciclabili, invece, garantirebbe una minor diffusione di rifiuti non degradabili preservando gli ecosistemi.
- **POLITICA EFFICIENTE IN AZIONE:** L'UE sta gradualmente eliminando le plastiche monouso entro il 2021, la maggior parte delle quali utilizzate per il confezionamento e il consumo di alimenti. Questo significa niente più posate, tazze, cannuce e agitatori di caffè, mentre misure specifiche sono previste per contenitori di plastica per alimenti (ad esempio per includere nella produzione una certa percentuale di plastica riciclata o materiali alternativi).

Non dimenticare gli SDG!

Entro il 2030, dimezzare lo spreco alimentare globale pro capite a livello di vendita al dettaglio e di consumo e ridurre le perdite di cibo lungo le catene di produzione e fornitura, comprese le perdite post-raccolta. SDG 12.3.1a - Global Food Loss Index (FLI) si concentra sulle perdite alimentari che si verificano dalla produzione fino al livello di vendita al dettaglio (non inclusa). @SustDev

Dunque il problema è duplice: i nostri sistemi agroalimentari e le scelte di stile di vita stanno danneggiando le persone e il pianeta. Qual è il nostro ruolo di consumatori nella loro trasformazione? Questo sarà discusso nella prossima sezione andando ad esplorare ciò che la dieta mediterranea ha da offrire a tal fine.





La “Commissione EAT”

Possiamo nutrire una popolazione futura di 10 miliardi di persone con una dieta sana entro i confini del pianeta?

La cosiddetta “EAT-Lancet Commission on Food, Planet, Health” composta da scienziati di fama mondiale che lavorano insieme su cosa sia una dieta sana e sostenibile nel gennaio 2019 ha pubblicato un rapporto con obiettivi scientifici che ci consentirà di nutrire fino a 10 miliardi di persone entro il 2050 entro i confini del pianeta. Tra le loro scoperte chiave c’era l’affermata consapevolezza che il mondo rischia di non raggiungere gli obiettivi di sviluppo sostenibile fissati dalle Nazioni Unite e gli obiettivi del Cambiamento Climatico senza azioni concrete, così che le prossime generazioni non dovranno ereditare un pianeta degradato in cui gran parte della popolazione soffrirà di malnutrizione e malattie prevenibili. Per evitare ciò, la Commissione ha sottolineato la necessità di adottare cambiamenti sostanziali nella nostra dieta e dare spazio all’innovazione all’interno dei processi agroalimentari. Una dieta ricca di piante e una quantità limitata di proteine animali è una situazione “win-win” (dove vincono tutti) sia per le persone che per il pianeta. [@mangiaforum](#)



pratiche **sostenibili**
e la dieta mediterranea



17 pratiche sostenibili e la dieta mediterranea



LA DIETA MEDITERRANEA COME ESEMPIO DI DIETA SOSTENIBILE

L'abbandono di diete tradizionali per adottare stili di vita meno salutari è diventata una tendenza comune negli ultimi decenni nei paesi della Regione, dove la globalizzazione, l'urbanizzazione e i cambiamenti dello stile di vita ad essa correlate hanno giocato un ruolo fondamentale. Contrariamente a quanto previsto, l'urbanizzazione riduce il tempo libero delle persone. Nelle aree urbane e nelle grandi città, le condizioni di lavoro e gli stili di vita degli uomini e delle donne hanno drasticamente ridotto il tempo per cucinare per molti cittadini mediterranei; le persone ora si affidano al cibo precotto refrigerato o al cibo preparato fuori casa, come consegne a domicilio, fast food, ecc. I cambiamenti sociali nella Regione, seguiti dai cambiamenti nelle tendenze alimentari e dalla disponibilità di cibo relativamente molto più economico rispetto al passato (freschi e surgelati) di ogni genere, hanno

portato ad un graduale passaggio dalla dieta tipica mediterranea, lasciandosi alle spalle pratiche culinarie tradizionali e conoscenze su come scegliere i prodotti alimentari e preparare i pasti. Negli ultimi anni, invece, si osserva un'inversione di tendenza nella Regione, accentuata dalla pandemia COVID19.

Il modello della dieta mediterranea corrisponde alle sfide della sostenibilità discusse nel capitolo precedente, essendo a base vegetale, con prodotti lattiero-caseari di qualità e consumo ridotto di carne, richiedendo meno suolo, acqua ed energia rispetto ai modelli dietetici «occidentali» globalizzati. Secondo la FAO, “le diete sostenibili sono quelle diete a basso impatto ambientale che contribuiscono alla sicurezza alimentare e nutrizionale e alla vita sana per le generazioni presenti e future. Le diete sostenibili sono protettive e rispettose della biodiversità e degli ecosistemi, culturalmente accettabili, accessibili, economicamente eque e abbordabili; adeguate dal punto di vista nutrizionale, sicure e sane e che ottimizzano le risorse naturali e umane”. La dieta mediterranea, infatti, è stata riconosciuta come un esempio di dieta sostenibile da approfondire insieme ad altre culture e zone agro-ecologiche.

Modello Med Diet 4.0

Nel 2015, FAO e CIHEAM, in collaborazione con il Forum sulle Culture Alimentari Mediterranee (FMFC) e la Fondazione Internazionale della Dieta Mediterranea, hanno sviluppato un nuovo approccio metodologico, denominato “Modello Med Diet 4.0” che ha messo in luce, oltre alle qualità legate alla salute, al basso impatto ambientale e la sostenibilità, il suo alto riconoscimento socio-culturale del valore alimentare e positivo ritorno economico locale. [@ifmeddiet](#)

Inoltre, le abitudini e i comportamenti legati alla dieta mediterranea quali, abilità in cucina, stagionalità, conoscenza e rispetto della biodiversità, eco-compatibilità e consumo di prodotti locali, pratica regolare di attività fisica moderata, mangiare con moderazione e socializzazione durante il pasto, sono particolarmente ricercate dalle persone di oggi, per garantire salute, benessere e gioia. In questa linea, il recente Intercultural Trends Survey (2020) della Fondazione Anna Lindh ha rivelato che la maggior parte degli intervistati ritiene ancora che la Regione sia caratterizzata da uno «stile di vita, cibo e ospitalità mediterranei». Commentando lo stile di vita e il cibo mediterraneo, il giornalista Khalid Chaouki ritiene che “*radici forti e comuni sono alla base della regione, permettendoci di riconoscere che siamo simili anche nella diversità*”. ([@guarda il video di lancio del rapporto](#))

IL RUOLO DEI PRODUTTORI LOCALI

Dagli anni '90 c'è stato un rinnovato interesse nel promuovere i sistemi alimentari locali come sistemi economicamente sostenibili per agricoltori e consumatori. In questo contesto, la gastronomia, l'agriturismo e l'ecoturismo sono stati abbastanza promossi nella maggior parte dei Paesi della Regione. Successivamente si osserva l'apertura di una nuova era di opportunità per i piccoli e medi produttori e le loro associazioni e cooperative del settore agroalimentare, comprese quelle femminili. Le donne e le loro associazioni contribuiscono attivamente sia nel settore agricolo che nella lavorazione su piccola scala di prodotti alimentari tradizionali e locali, trovando ingressi nei mercati locali e internazionali. Svolgono inoltre un ruolo essenziale nella trasmissione e nella salvaguardia dei saperi e delle tecniche tradizionali legate al cibo, nel preservare la conoscenza delle piante autoctone.

I piccoli agricoltori sono indispensabili per l'agro-economia e il sistema alimentare: conoscono meglio la loro terra e sono fondamentali per la transizione verso l'agricoltura rigenerativa. Per passare a pratiche di produzione sostenibili, gli agricoltori hanno bisogno di sostegno per apprendere, applicare e trasmettere alla generazione successiva. Molto importanti sono anche i contratti a lungo termine con i rivenditori e prezzi affidabili; questo aiuta gli agricoltori a garantire margini di profitto stabili e a mitigare gli effetti delle fluttuazioni del prezzo di mercato dei beni, dando agli agricoltori la stabilità per investire in pratiche sostenibili e rigenerative. Contratti a lungo termine aiutano anche a ridurre gli sprechi alimentari, poiché gli agricoltori produrrebbero solo la qualità del cibo che possono vendere. Per i consumatori, ciò potrebbe significare che il prodotto finale potrebbe diventare un po' più costoso per soddisfare i necessari profitti aggiuntivi degli agricoltori.



Donne e pratiche tradizionali di risparmio alimentare

Il ruolo delle donne nel Mediterraneo è stato particolarmente cruciale nell'ampliare la disponibilità e l'accessibilità di alimenti nutritivi su base sostenibile. Attraverso la conservazione di abbondanti prodotti stagionali per un uso successivo durante l'anno, hanno reso possibile la disponibilità e l'accesso a un'alimentazione diversificata utilizzando prodotti locali: il Mouneh nel Mediterraneo orientale, il Khazin in Egitto e l'Aoula in Algeria sono esempi di tradizionali pratiche di risparmio alimentare che le donne, collettivamente o individualmente, hanno prodotto per utilizzare eccedenze alimentari che altrimenti potrebbero essere sprecate.

È UNA QUESTIONE DI GUSTO, NON DI SPRECO

Infatti, per rendere i nostri sistemi alimentari migliori per la nostra salute e per il pianeta, la nostra connessione ai sistemi alimentari deve cambiare. Se vogliamo ridurre l'impatto ambientale e sociale della produzione alimentare dobbiamo ripensare i modelli di produzione a livello globale. Tra l'altro, dobbiamo capire come consumatori che il valore di un prodotto alimentare non si riflette sempre nel prezzo. Bisogna pensare al costo nascosto del cibo a basso prezzo e che il valore sta nella qualità del prodotto. In qualità di consumatori, clienti e cuochi casalinghi, possiamo guidare cambiamenti significativi attraverso i nostri acquisti, scelte, gestione dei rifiuti e stili di vita. Ecco alcuni consigli per diventare (più) sostenibili riguardo l'alimentazione.



SHOPPING:

- Pianifica i tuoi pasti e fai attenzione alle date di scadenza del prodotto.
- Shop Smart: pianifica i pasti, usa le liste della spesa, evita gli acquisti impulsivi e non cedere a trucchi di marketing che ti portano a comprare più cibo del necessario.
- Opta per alimenti sicuri che non siano confezionati, quando possibile.
- Porta con te gli oggetti riutilizzabili di cui hai bisogno nella vita di tutti i giorni, come la borsa della spesa, la bottiglia, la tazza da caffè e il contenitore per alimenti.
- Acquista “frutta divertente”, molti frutti e verdure vengono buttati via perché la loro dimensione, forma o colore non sono considerati “giusti”. L'acquisto di questi frutti perfettamente buoni, al mercato del contadino o altrove, utilizza cibo che altrimenti potrebbe andare sprecato.
- Acquista e usa frutta troppo matura a buon mercato se sei interessato a fare marmellate, liquori, “ripieni” per torte, ecc.
- Preferisci i prodotti biologici
- Acquista prodotti di stagione.
- Controlla, se puoi, i chilometri alimentari (food miles) prima dell'acquisto: dai preferenza al cibo di produzione locale se possibile.

CUCINA:

- Usa l'acqua con criterio, non solo durante la cottura ma anche durante il lavaggio.

- Impiega gli elettrodomestici più efficienti dal punto di vista energetico.
- Astieniti dall'aprire e chiudere costantemente il frigorifero.
- Evita lo spreco di ingredienti: cuoci quanto ti serve. Diventa creativo con le ricette per utilizzare tutto ciò che potrebbe andare male presto o gli avanzi. Conserva il cibo avanzato in frigorifero per un altro pasto.
- Prova a riutilizzare il cibo avanzato, ad esempio, facendo compost o nutrendo animali domestici o donando attraverso donazioni di persona presso banche alimentari, condivisione informale con amici e familiari.
- Separa i rifiuti e riciclare il più possibile.
- È utile anche comprendere l'etichettatura degli alimenti. "Da consumare entro" indica la data fino alla quale il cibo è sicuro da consumare, mentre "da consumarsi preferibilmente entro" indica che la qualità del cibo è migliore prima di tale data, sebbene sia ancora perfettamente sicuro essere consumato dopo.

SUGGERIMENTI GENERALI:

- Non devi rinunciare a carne e latticini, ma bastano pochi e piccoli cambiamenti, come ridurre la frequenza e le quantità o il passaggio dalla carne al pollame, per ridurre la propria impronta climatica.
- Divulga questo lavoro, facendo da esempio, soprattutto per i più giovani.
- Goditi pasti mediterranei nutrienti con la famiglia e gli amici il più spesso possibile!

SE SEI UN RIVENDITORE:

- Effettua monitoraggi sui rifiuti e un'analisi delle perdite di prodotto per le aree ad alto spreco.
- Collabora con i fornitori per ridurre gli sprechi.
- Offri sconti per articoli in scadenza.
- Ridisegna le esposizioni dei prodotti favorendo e promuovendo quelli locali rispetto a quelli standardizzati
- Incrementa gli "angoli delle donazioni alimentari".

SE SEI PROPRIETARIO E GESTORE DI UN RISTORANTE, CAFFETTERIA O HOTEL:

- Opta per i produttori locali.
- Rivisita ricette tradizionali.
- Limita le scelte di menu e introduce un razionamento flessibile.
- Effettua audit sui rifiuti.
- Crea programmi di coinvolgimento del personale che possano aiutare a promuovere la dieta mediterranea a basso impatto ambientale, tra le altre misure.
- Dona le tue scorte alimentare ai banchi alimentari, alle mense dei poveri e ai ricoveri locali.

Il Movimento Slow Food

Nato negli anni '80 e sempre più grande, "Slow Food" non è solo una risposta al "fast food", ma promuove l'accesso per tutte le persone al buon cibo, il benessere per coloro che lo coltivano e per il pianeta. In altre parole, il cibo deve essere sano e di buona qualità, prodotto nel rispetto dell'ambiente, con prezzi accessibili per i consumatori e un giusto compenso per i produttori. Riunisce imprese, comunità e attori in azioni congiunte di advocacy, networking, consapevolezza. [#slowfood](#)

La "Anatomy of Action Youth Global Campaign"

"Anatomy of Action" è una sfida sui social media di 15 giorni per i giovani di tutto il mondo (guidata dall'UNEP) per dimostrare che la vita sostenibile è fattibile, bella e divertente! La sfida introduce 1 azione al giorno, a partire dal cibo! Si concentra sui seguenti tre temi di maggior impatto: "scambi di proteine" (riduci carne e latticini), "usa tutto il tuo cibo" (evita gli sprechi), "coltiva da solo" (opta per i prodotti locali). Prendendo parte ad affrontare queste sfide, non solo influenzerai la tua comunità ad abbracciare uno stile di vita più sostenibile, ma contribuirai anche allo sviluppo di un movimento globale rivolto ai responsabili politici di tutto il mondo!

[@AnatomyOfAction](#)



Ristoranti flexiteriani

Una parte del settore della ristorazione si mostra pronta ad adattarsi con successo alla tendenza globale di una minore quantità di proteine animali. I ristoranti “flexiteriani” comprendono un gruppo abbastanza grande che risponde alla domanda continuamente diversificata di proteine animali in un ampio spettro di modalità: dal seguire un menu prevalentemente a base vegetale alla preparazione di un’opzione di carne e pesce nel menu ogni giorno; occasionali aggiunte di carne e pesce o anche menù separati.

[#ristorantiflexiteriani](#)

Giardini pubblici e campi in Italia

In Italia si registra una tendenza crescente alla realizzazione di orti e campi urbani (36,4% in soli cinque anni raggiungendo oltre 1,9 milioni di m2 di territorio comunale) suddivisi in piccoli appezzamenti per coltivazioni familiari. I benefici sono molteplici: ridefinizione del rapporto campagna-città creando modelli territoriali sostenibili; Tutela dei servizi ecosistemici e del paesaggio; contribuire al raggiungimento degli SDGs; riscoprire le tradizioni e l’uso di specie non commerciali; migliorare i legami sociali e la cittadinanza e, naturalmente, produrre cibo fresco locale di alta qualità a prezzi accessibili!





epilogo

La regione del Mediterraneo è un'ecoregione unica, un'interfaccia nord-sud, un mosaico di popoli e culture di origini e caratteristiche differenti ma accomunate da un unico background geomorfologico, climatico ed ambientale. Il cibo mediterraneo racchiude in sé e riflette l'importanza di questi elementi condivisi nella formazione di tradizioni e usanze secolari che costituiscono un incredibile deposito vivente del patrimonio culturale della regione caratterizzato da un'infinita convergenza di culture.

Ovunque nella regione, si potrà percepire una familiarità unica nel rito gastronomico e nella cucina. Sono tre gli elementi fondamentali della dieta mediterranea: l'oliva, il grano e l'uva; tuttavia, la regione abbraccia un'ampia varietà di culture che danno vita a cucine peculiari intorno al Mar Mediterraneo: *egiziana, greca, italiana, levantina, magrebina, provenzale (Francia meridionale), portoghese, spagnola e turca.*

Oggi, sono in pericolo sia il patrimonio legato alla preparazione degli alimenti e alla Dieta mediterranea, sia la qualità delle risorse naturali necessarie per la loro produzione. Le pratiche e le tecnologie di produzione e commercializzazione degli alimenti stanno cambiando rapidamente così come è incerto il loro futuro in risposta, da un lato, alle pressioni ambientali e, dall'altro, alle nuove condizioni e tendenze socioeconomiche che vengono sempre più influenzate da tutte le sfaccettature del fenomeno di globalizzazione. Il rapido aumento della popolazione in alcune parti della regione si aggiunge al problema.

La prevalenza di sistemi produttivi intensivi, uniti a stili di vita non sostenibili introdotti nella regione, associati al crescente consumo di carne e prodotti di origine animale, stanno sostituendo rapidamente l'alimentazione tradizionale e richiedono elevate quantità di acqua, maggiori porzioni di suolo ed energia, tali da incidere significativamente sull'impronta ecologica, idrica e di carbonio ed esercitando una pressione considerevole sulle già vulnerabili risorse naturali della regione.

Pertanto, è evidente che il nostro rapporto con i sistemi agroalimentari non può più incoraggiare questa tendenza ma è necessario perseguire e avvalersi di antichi e nuovi insegnamenti per tutelare meglio la nostra salute e il nostro pianeta.

Al fine di ridurre al minimo l'impatto ambientale e sociale della filiera agroalimentare e formulare politiche "più sagge" ed efficaci, è necessario ripensare e adattare l'intero sistema produttivo in un'ottica integrata, come è ben espresso dall'approccio Nexus (acqua-energia-cibo-ecosistema) che cerca di invertire il nesso tra pressioni e sfide, in uno di opportunità e sostegno reciproco.

Infine, ma non meno importante, in quanto cittadini e consumatori adeguatamente informati e istruiti, abbiamo il potere di guidare il cambiamento grazie alle nostre scelte, a partire dai nostri acquisti fino alla gestione dei nostri rifiuti, trasformando i nostri stili di vita e le nostre società. Le scelte individuali, anche le più insignificanti, accompagnate dallo scambio e condivisione di informazioni e conoscenze con i familiari, gli amici e le nostre comunità, hanno un impatto molto più significativo di quanto molti credano.

Ultime parole

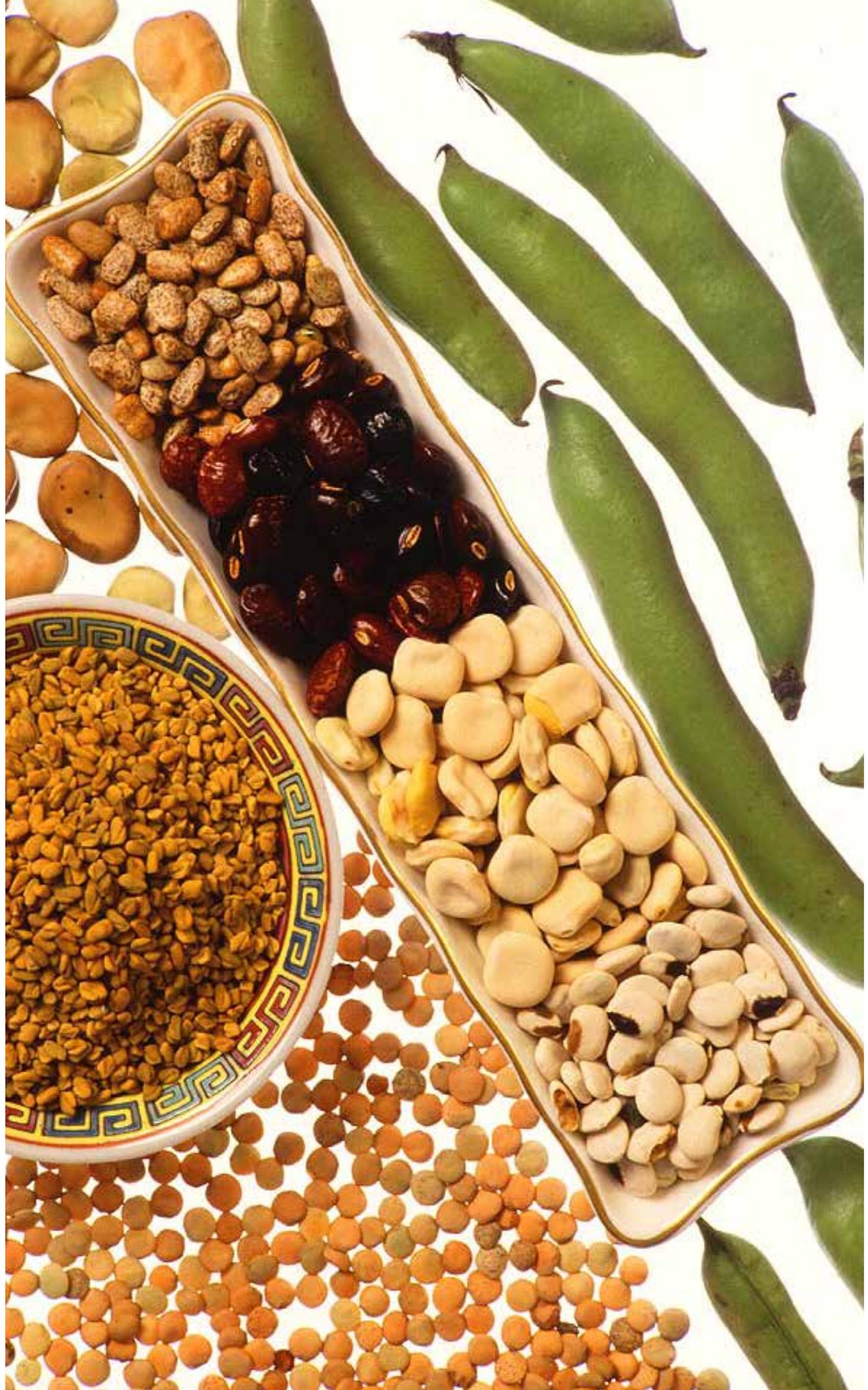
Il cibo e la dieta mediterranea sono....

Un importante capitale culturale che potrebbe aiutare il nostro futuro sostenibile,

Uno stile di vita sano e contemporaneo che già ispira molte persone al di fuori della nostra regione fornendo un modello alimentare sostenibile,

Un mezzo prezioso per sostenere un fertile dialogo interculturale, facilitando la comprensione tra persone diverse e al contempo offrendo opportunità concrete per sensibilizzare su scelte sostenibili di acquisto e consumo di cibo.





riferimenti



PUBBLICAZIONI

Angelidi A., Kokkinos A., Katechaki E., Ros E., Mantzoros C., 2020, *Mediterranean diet as a nutritional approach for COVID-19*, <https://doi.org/10.1016/j.metabol.2020.154407>

Colloca F., Scarcella G., Libralato S., 2017. *Recent Trends and Impacts of Fisheries Exploitation on Mediterranean Stocks and Ecosystems*. *Front. Mar. Sci.* 4:244.

Costantini E., Urbano F., Bonati G., Nino P., Fais A., 2007. *Atlante Nazionale delle Aree a rischio di Desertificazione*. Consiglio per la Ricerca e la Sperimentazione in Agricoltura, Istituto sperimentale per lo studio e la difesa del suolo, Centro Nazionale di Cartografia Pedologica: Rome, Italy.

CIHEAM/FAO, 2016. *MediTerra. Zero waste in the Mediterranean. Natural resources, Food and Knowledge*. Paris: Presses de Sciences Po.

Dernini S., Berry E., *Mediterranean Diet: From a Healthy Diet to a Sustainable Dietary Pattern* *Frontiers in Nutrition* 2015; 2: 15, published online 2015 May 7. doi: 10.3389/fnut.2015.00015

Domizio P., Lencioni L., 2011. Chapter 3 - *Vin Santo*, Editor(s): Ronald S. Jackson, *Advances in Food and Nutrition Research*, Academic Press, Volume 63, 2011, Pages 41-100, ISSN 1043-4526, ISBN 9780123849274,

EEA, 2019. *Climate change adaptation in the agriculture sector in Europe*. EEA Report No 04/2019

EAT-Lancet Commission, Summary Report, EAT, 2019

FAO, 2016. *The State of Mediterranean and Black Sea Fisheries*. Rome

F.Hachem, R. Capone, M.Yannakoulia, S.Dernini, N.Fao, N.Hwalla, *The Mediterranean diet: a sustainable consumption pattern* in the book “MEDITERRA” 2016 (pp.243-261) CIHEAM/FAO.

Hattab T., Lasram F. B. R., Albouy C., Romdhane M. S., Jarbou O., Halouani G., et al., 2013. *An ecosystem model of an exploited southern Mediterranean shelf region (Gulf of Gabes, Tunisia) and a comparison with other Mediterranean ecosystem model properties*. J. Mar. Syst. 128, 159–174.

Hernández A.F., Parrón T., Tsatsakis A.M., Requena M., Alarcón R., LópezGuarnido O., 2013. *Toxic effects of pesticide mixtures at a molecular level: their relevance to human health*. Toxicology 307:136–145.

Intergovernmental Panel on Climate Change (IPCC), 2019. *Climate Change and Land: An IPCC Special Report on Climate Change, Desertification, Land Degradation, Sustainable Land Management, Food Security, and Greenhouse Gas Fluxes in Terrestrial Ecosystems*. Geneva

IPBES 2016. *The assessment report on pollinators, pollination and food production of the Intergovernmental Science-policy Platform on Biodiversity and Ecosystem Services*. S.G. Potts, V.L. Imperatriz-Fonseca & H.T. Ngo, eds. Bonn, Secretariat of the IPBES.

Khoury, S. *Dishes for Special Occasions*, 2006.

Mouël C., Forslund A., Marty P., Manceron S., Schmitt B., 2016. *Climate change and dependence on agricultural imports in the MENA region*. The Mediterranean region under climate change. Moatti J.P., Thiébault S. pp. 511-517.

Meybeck A. et al. (ed.), *Development of voluntary guidelines for the sustainability of the Mediterranean diet in the Mediterranean region* Technical Workshop, 2017, CHIEAM & FAO

Righini G., Costantini E. and Sulli L., 2002. *La banca dati delle regioni pedologiche italiane*. Bollettino della Società Italiana Scienza del Suolo. 50

Aziz Sh., 1993, *A Taste of Palestine: Menus and Memories*. Corona Publishing Co. ISBN 978-0-931722-93-6

Scoullou M., 1974, *Overpopulation and Hunger*, Published in “Pneumatikes Selider” (Greek edition), Athens.

Scoullou M., Galanos D.S., 1976, *Environmental pollution impacts to diet*, Chemical Chronicles, 41(4), 37-45 (Greek edition).

Scoullou M., Malotidi V., 2007, *Mediterranean Food: Historical, Environmental, Health & Cultural dimensions* Educational Material, MIO-ECSDE, Athens.

Scoullou M., 2018, *First Nexus Roundtable in the MENA and wider Mediterranean*, Keynote Speech, 26-28 November 2018, Beirut, Lebanon.

Trichopoulou A., Costacou T., Bamia C., Trichopoulos D., 2003, *Adherence to a Mediterranean Diet and Survival in a Greek Population* N Engl J Med 2003; 348:2599-2608, doi:10.1056/NEJMoa025039

UNESCO, 2020, *Education for Sustainable Development: A Roadmap, #ESDfor2030*, Paris.

Vasilakopoulos P., Maravelias C. D., and Tserpes G., 2014, *The alarming decline of Mediterranean fish stocks*. Curr. Biol. 24, 1643–1648.

World Bank. 2019. *Sustainable Land Management and Restoration in the Middle East and North Africa Region—Issues, Challenges, and Recommendations*. Washington, DC.

RISORSE IN LINEA

A Beginner's Guide to Sustainable Farming by UNEP (<https://bit.ly/2ShhPQi>)

Cultural Awareness International Resources (<https://culturalawareness.com/fasting-around-the-world>)

Challenging Evolution: How GMOs Can Influence Genetic Diversity by Heather Laundry published in Harvard School Blog (<https://bit.ly/3zmpbS1>)

Encyclopædia Britannica, Inc. official webpage (<https://www.britannica.com>)

Marocain Ministère de l'Agriculture, de la Pêche Maritime, du Développement Rural et des Eaux et Forêts online Resources (<https://bit.ly/3zkXYQB>)

Mediterranean Food & Diet Course, E-learning programme of the University of Athens (Greece) (<http://elearninguoa.org/programme/Mediterranean-Food-and-Diet>)

Sustainable Diet Course, UN CC:e-Learn, The One Climate Change Learning Partnership (<https://www.unccllearn.org>)

The Food Heritage Foundation Resources (<https://food-heritage.org/traditional-food-of-ramadan>)

The Technical Platform on the Measurement and Reduction of Food Loss and Waste of FAO (<http://www.fao.org/platform-food-loss-waste>)

The UN Sustainable Development Knowledge Platform (<https://sustainabledevelopment.un.org>)

The future of food, online article by Molly Hannon published in [fivemedia.com](https://www.fivemedia.com) (<https://bit.ly/3i7WrHs>)





