

## UNESCO Associated Schools



United Nations  
Educational, Scientific and  
Cultural Organization

Liceo Classico – Scientifico  
“Don Carlo La Mura”  
Member of UNESCO  
Associated Schools

# **NUTRIZIONE E BENESSERE DIETA MEDITERRANEA CULTURA E COLTURE DEL MEDITERRANEO**

**A.S. 2011/2012**

**Alumni delle sezioni H e G del  
Liceo Classico - Scientifico  
“Don Carlo La Mura”  
Prof. Rossana Rosapepe**



1.2

## Prefazione

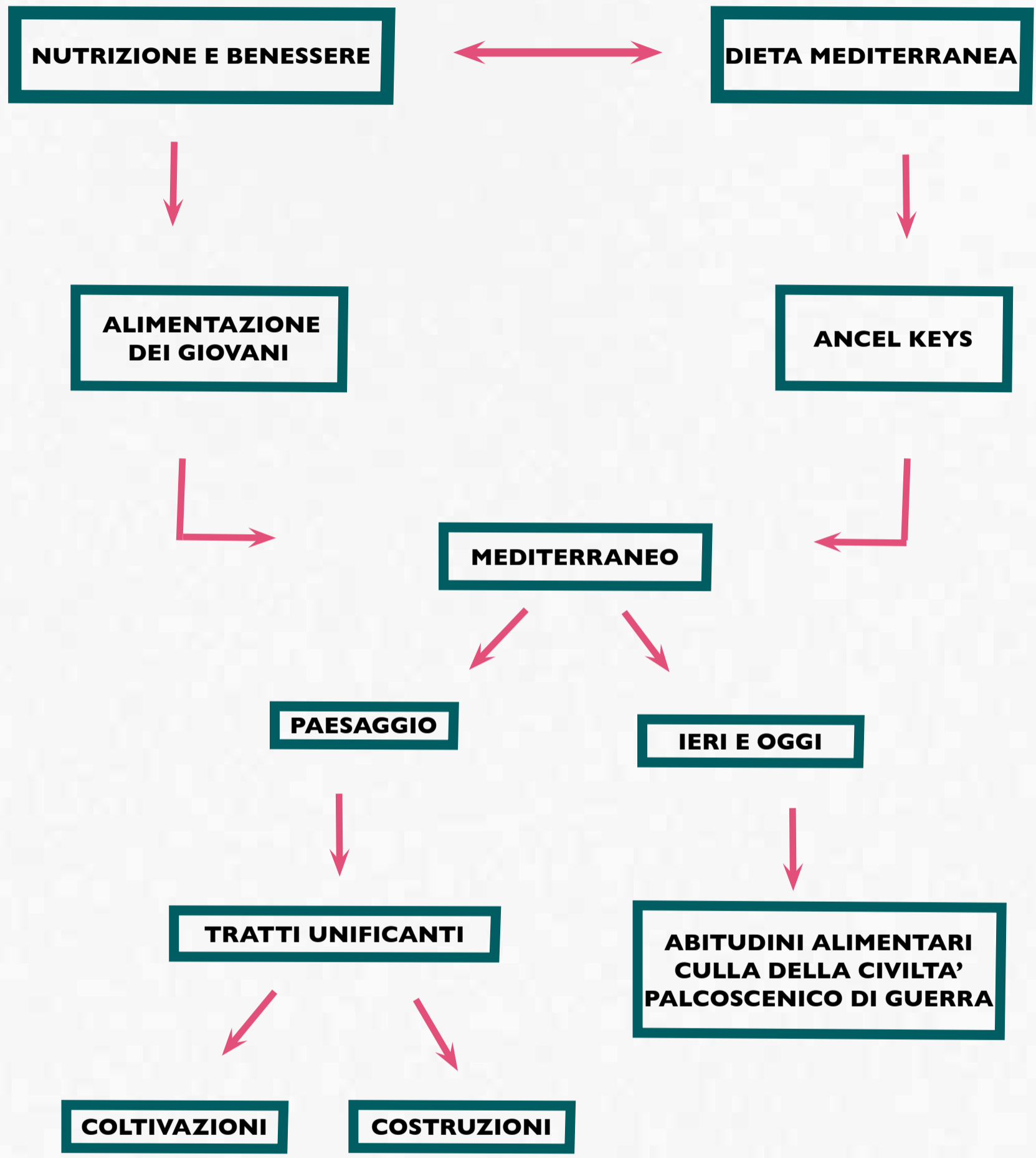
Lungi dall'essere esclusivamente il frutto di una delle tante lezioni di scienze, questo ebook sulla dieta mediterranea è molto di più: è un modo per riflettere sulle nostre origini, sulla nostra storia, cultura, arte e tradizioni.

Se, poi, sfogliando le pagine, i titoli, le immagini o i video riusciranno a stimolare la curiosità del lettore, entusiasmandolo a seguire il nostro "itinerario", saremo ben lieti di essere riusciti anche nel nostro intento di "catalizzatori" e potremo ritenerci soddisfatti di quanto abbiamo creato.

Il lavoro, che ha richiesto un anno di studi e di approfondimenti, è stato realizzato con la collaborazione di docenti di varie discipline e dei proff. Falconi e Mangoni dell'Università Federico II di Napoli.

Un particolare ruolo ha avuto la nostra prof. di scienze Rossana Rosapepe che, con le sue "provocazioni", ha saputo, come sempre, stimolare la nostra curiosità aiutandoci a scoprire ciò che si nasconde sotto la superficie: un pezzo delle nostre radici.





La dieta mediterranea è sicuramente una dieta nutrizionalmente equilibrata.

I video, le foto, la piramide alimentare introducono lo studio degli alimenti, la loro origine e ripercorrono le abitudini alimentari susseguitesesi nel corso dei secoli, permettendo di constatare quanto siano attuali i temi del mondo antico, sfatando miti e false credenze nell'alimentazione dei giovani.

In realtà la dieta, sia per chi pratica sport a fini ricreativi, sia per chi pratica sport a livelli agonistici, sia per chi non pratica sport deve essere nutrizionalmente equilibrata e fornire le giuste quantità di acqua, calorie, proteine, grassi, carboidrati, vitamine e minerali.

Il discorso sulla dieta mediterranea non prescinde dal paesaggio, dalla cultura, dalle costruzioni e dalle coltivazioni, tratti unificanti dell'intera area del mediterraneo. Saranno proprio questi paesaggi raffiguranti le coltivazioni della vite, dell'olivo (fonti di ispirazione per pittori e poeti), le spezie, tanto usate anche nel mondo antico come dimostrano le ricette di Apicio e molto altro ad essere trattati nelle pagine successive.

E ancora, l'importanza del cibo come momento conviviale, di socializzazione e l'ospitalità del mondo antico, viva ancora nella tradizione meridionale.



## NUTRIZIONE E BENESSERE

Alimentazione  
dei giovani

Miti e false  
credenze



Ancel Keys



Piramide  
alimentare



I Cereali  
I legumi



La frutta



Il pomodoro



L'olivo



Il latte



**Prefazione**

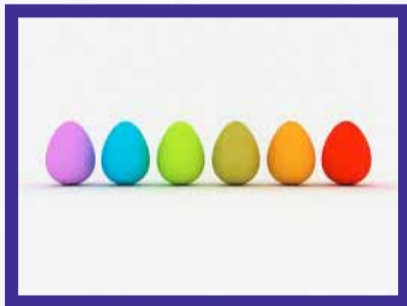
# DIETA MEDITERRANEA



La vite



Il pesce



Le uova



Le spezie



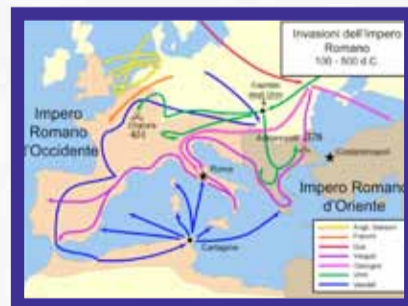
Le abitudini  
alimentari



Il paesaggio  
mediterraneo



Le costruzioni



Mediterraneo  
ieri e oggi

News

Ringraziamenti









## Alimentazione dei giovani



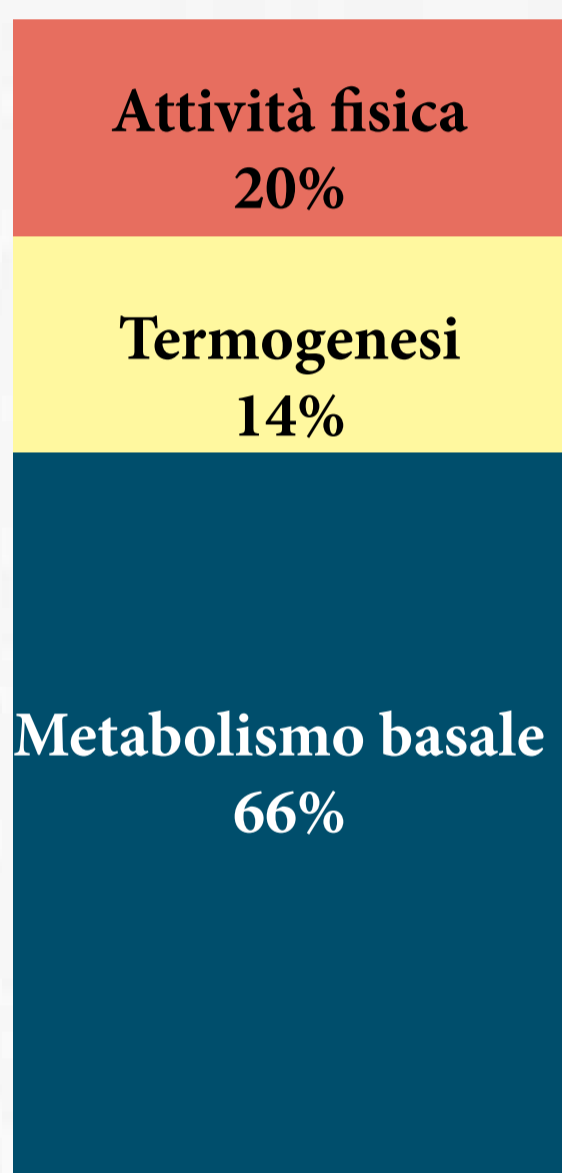
## SPESA ENERGETICA DELL'ORGANISMO

La Spesa energetica giornaliera è dovuta a:

metabolismo basale 66%

termogenesi 14%

attività fisica 20%



Fattori di variazione

Durata e intensità  
dell'esercizio fisico

Pasto, esposizione al freddo,  
influenze specifiche, sostanze  
termogenetiche

Massa magra, età, sesso,  
ormoni tiroidei,  
catecolamine,  
turnover proteico

Il metabolismo basale è il dispendio energetico determinato in condizioni basali e standardizzate, ovvero nel soggetto sveglio, in condizioni di termoneutralità, nel totale rilassamento psicologico e fisico e nello stato postassorbitivo (digiuno fisiologico).

Nell'individuo sano corrisponde alle necessità energetiche per il mantenimento in condizioni basali dell'integrità anatomica e funzionale di cellule, tessuti, organi e apparati.



Nella gran parte dei casi, il metabolismo basale è la componente più importante del dispendio energetico totale; infatti è del 10% circa superiore al dispendio energetico a digiuno, durante il sonno.



Per attività fisica si intende qualsiasi movimento volontario eseguito dal muscolo scheletrico che porti un apprezzabile incremento della spesa energetica.

La spesa energetica dovuta all'attività sportiva dipende dalla durata e dall'intensità dello sforzo compiuto, dall'età, dalla taglia fisica, dal peso corporeo, dal sesso, dalle condizioni ambientali e climatiche.





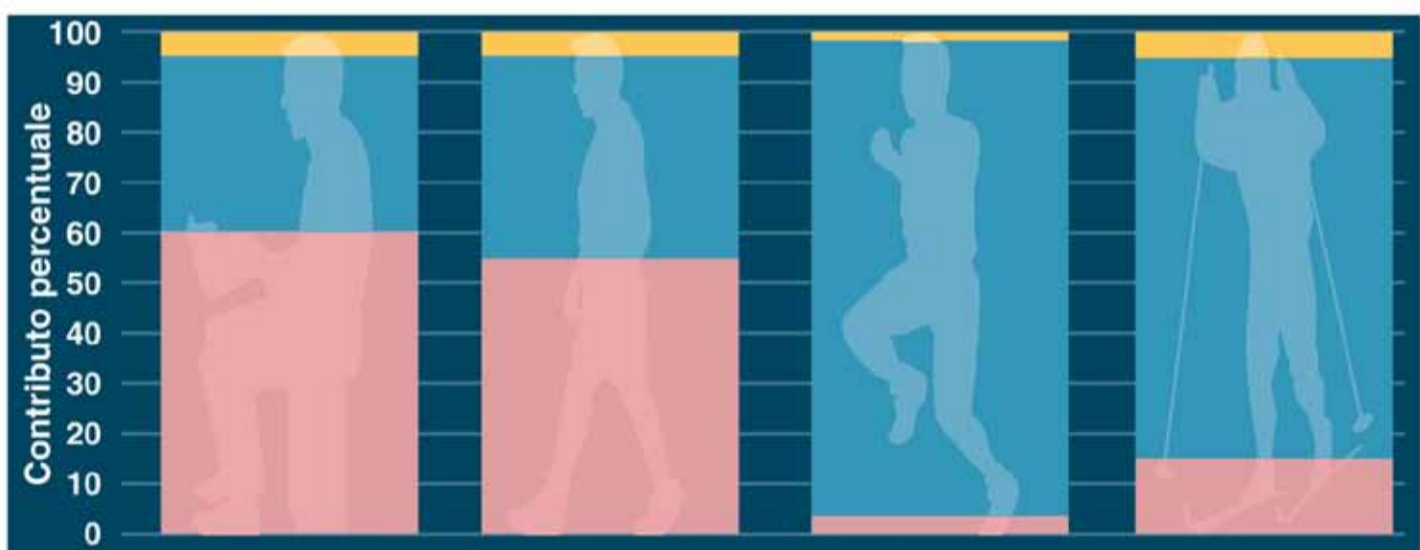
attività fisica  
moderata



molto pesante

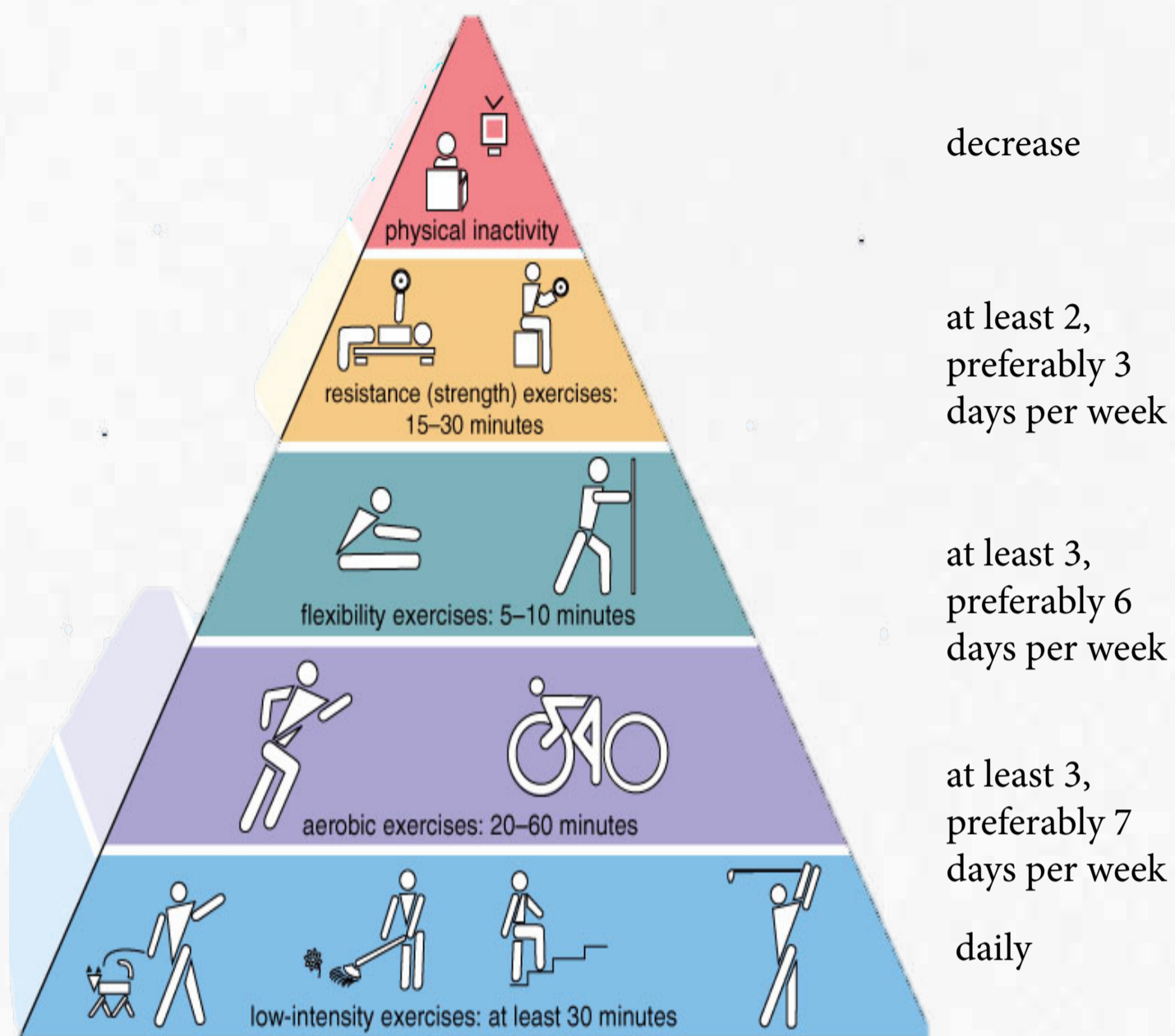


pesante



Riposo	Esercizio leggero moderato	Sprint eseguiti ad alta intensità	Esercizi di resistenza ad alta intensità
Proteine 2-5%	Proteine 2-5%	Proteine 2%	Proteine 5-8%
Glucosio + glicogeno 35%	Glucosio + glicogeno 40%	Glucosio + glicogeno 95%	Glucosio + glicogeno 70%
Lipidi 60%	Lipidi 55%	Lipidi 3%	Lipidi 15%





## Il carburante "preferito" dai muscoli

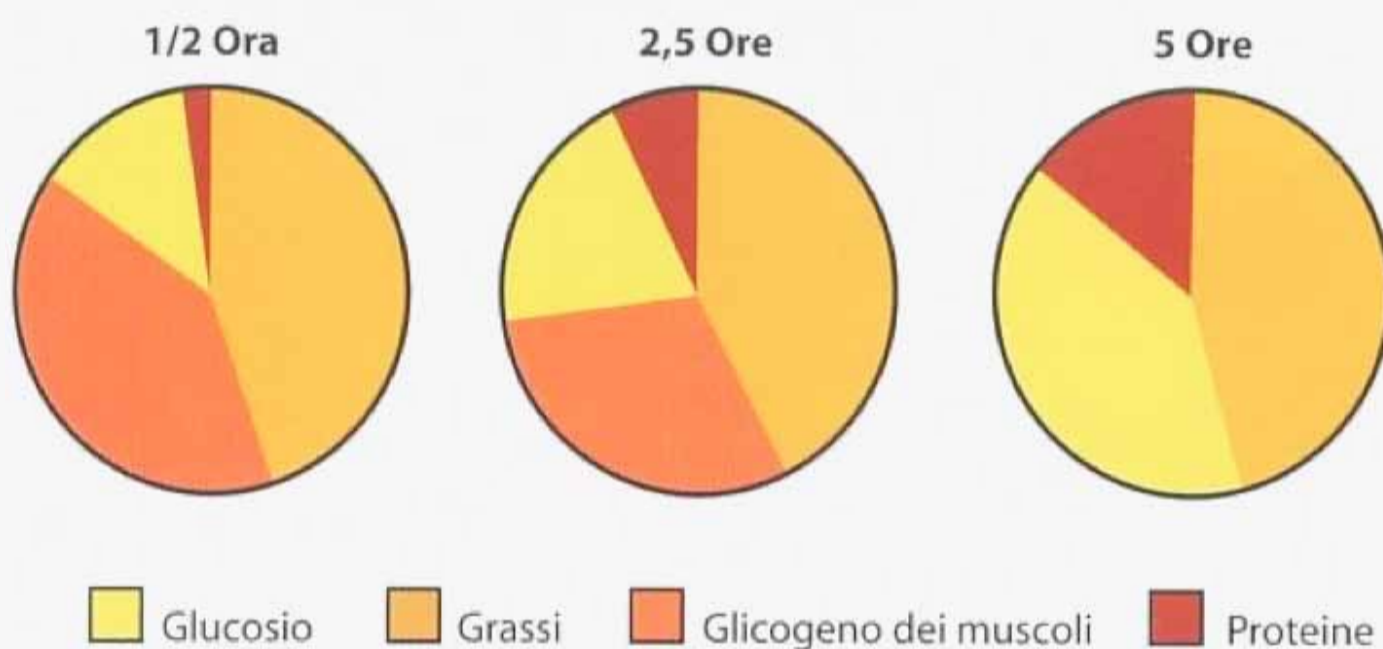
L'energia è fornita:

- a riposo, il 13% da glucidi (glicogeno e glucosio) e l'87% dagli acidi grassi;
- all'inizio dello sforzo sono maggiori le percentuali di glucidi utilizzati;
- in uno sforzo blando l'energia è fornita esclusivamente dai grassi;
- in uno sforzo di intensità medio-alta e di modesta durata, circa il 50% dell'energia è fornito dal glucosio e il 50% dagli acidi grassi.



Come si vede, inizialmente si utilizza il glicogeno dei muscoli, dopo 2,5 ore aumenta la quantità di glucosio utilizzata a discapito del glicogeno e dopo cinque ore

## La deplezione delle fonti energetiche dei muscoli



aumenta anche la quantità di proteine.

Un soggetto sano, che pratica uno sport, per soddisfare il suo fabbisogno energetico dovrà seguire una dieta nutrizionalmente equilibrata molto simile alla dieta indicata per il soggetto che non pratica sport.

Perchè bisogna diffidare delle diete iperproteiche?

Un eccessivo consumo di proteine non fa altro che sovraccaricare il lavoro dei reni, perchè le proteine in eccesso non vengono conservate nell'organismo.

Una buona dose di proteine vegetali, come i legumi secchi, va benissimo integrate con farinacei e forniscono un'ottima miscela di proteine ad alto valore biologico.



L'alternanza delle fonti proteiche, sia animali che vegetali, garantisce un introito di tutti gli aminoacidi necessari.



Già nel 532 a.C., alla 62<sup>a</sup> Olimpiade, il filosofo Pitagora consiglia a Eurymenes un'alimentazione a base di carne in sostituzione di quella basata su fichi e cacio, ritenuta fino ad allora la più adatta agli atleti.

I risultati sono evidenti. La dieta funziona: gli atleti vincono. Peccato che, poi, molti di loro si ammalano e muoiono.

Ippocrate e Galeno studiano il fenomeno: concludono che "l'atleta per diventare forte, non può vivere a lungo".



## DIETA DEL FANTINO



Consigliata per almeno due giorni a settimana, ma mai per più di quattro settimane.

Proteine: Carne g 200  
Formaggio Emmental g 160  
Uovo n. 1

Carboidrati: provenienti unicamente dagli alimenti sopra citati

Lipidi: provenienti unicamente dagli alimenti sopra citati

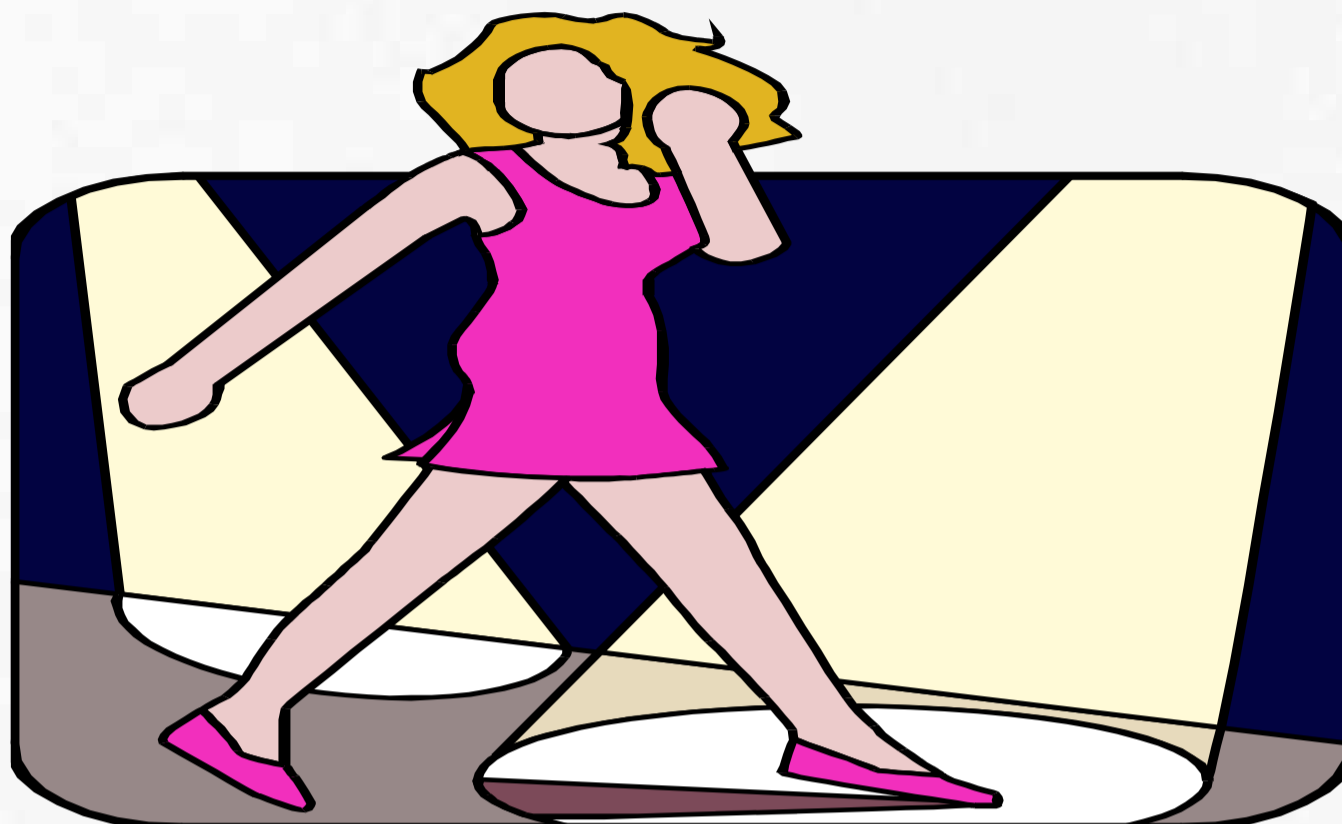
Alcool: 2 bicchieri di Marsala (non all'uovo)

Non consentito l'uso del sale e dell'olio





## DIETA DELL'INDOSSATRICE



Consigliata anche come regime prolungato.

Proteine      Yogurt magro n.1  
Carne g 200  
Formaggio g100

Carboidrati      Pane integrale g 70  
Frutta n. 3 razioni  
Verdura scondita n.1 razione al dì

Lipidi              provenienti unicamente dagli alimenti  
sopra citati

Alcool:      Una coppa di champagne

Non è consentito l'uso dell'olio



## DIETA DELL'ANANAS



Regime articolato in sei settimane e i frutti vanno rigorosamente consumati nell'ordine prescritto:

I e II settimana: assenza completa di proteine nobili

III e IV settimana: proteine nobili una volta a settimana

V e VI settimana: proteine nobili due volte a settimana

Si comincia a nutrirsi di un cibo alla volta per "capirlo e digerirlo fino in fondo"

Frutti tropicali "ricchissimi di enzimi" vengono utilizzati come "digestivi".

L'ananas brucia i grassi, la papaia digerisce le proteine, l'anguria pulisce dal sale, l'uva annulla i dolci, l'uva passa le prugne e le fragole sono sbloccanti per l'intestino..



## **LE DIECI REGOLE PER FRENARE LA BILANCIA**



- 1 Bere molta acqua, almeno 1,5 litri al giorno**
- 2 Pochi alcolici e pochi condimenti a base di grassi animali**
- 3 No ai “piattoni”, porzioni contenute**
- 4 Mastica lentamente: sarai sazio più presto**
- 5 Non mangiare fuori pasto, abbonda ogni giorno in frutta e verdura**
- 6 Fai esercizio fisico con regolarità**
- 7 Scrivi un diario per rammentare tutto ciò che mangi**
- 8 Evita le diete “fai da te”**
- 9 Non riversare sul cibo i tuoi problemi**
- 10 Diffida di farmaci o pseudo tali che promettono dimagrimenti miracolosi**



NACQUI UNA SECONDA VOLTA, QUANDO LA MIA ANIMA E IL MIO CORPO  
SI INNAMORARONO E SI SPOSARONO”

(Kahil Gibran)

Avere abitudini alimentari corrette è molto importante per non incorrere in problemi di sovrappeso o addirittura obesità, patologia molto diffusa nella nostra regione.



L'obesità è una malattia cronica, evolutiva e quindi recidivante che riduce l'aspettativa e la qualità della vita.

Bisogna essere consapevoli che il peso è regolato da un complesso insieme di fattori biologici e ambientali, non da una mancanza di volontà. Si dovrebbe insegnare a ridurre le ore di gioco al computer, a praticare un po' di sport e a masticare le gomme per combattere la fame; è importante raddoppiare i tempi di un pasto utilizzando piatti piccoli e masticare lentamente. Inoltre la perdita di peso deve essere lenta, ma costante ed importantissimo è il mantenimento dei risultati conseguiti.

**SE TI CURIAMO OGGI, TI AIUTIAMO OGGI.**

**SE TI EDUCIAMO, TI CURIAMO PER TUTTA LA VITA**

**(OMS)**





Una buona alimentazione esclude l'uso di integratori che non sono altro che comuni nutrienti molto concentrati prodotti nelle industrie. Scientificamente non è stato provato alcuno degli effetti tanto reclamizzati, in quanto non sono più efficaci dei corrispondenti nutrienti presenti nel cibo.

Gli integratori sono di vari tipi: integratori energetici - integratori idro-salini - integratori plastici (proteine, aminoacidi a catena ramificata, glutamina) - regolatori e coadiuvanti metabolici (carnitina, creatina, carnosina, vitamine) - antiossidanti.

### Le bugie promozionali

“aumenta la potenza del 250%”

“funziona già dopo le prime 24 ore”

“prodotto straordinario ed innovativo ad azione termogenica”

“naturale per scelta”

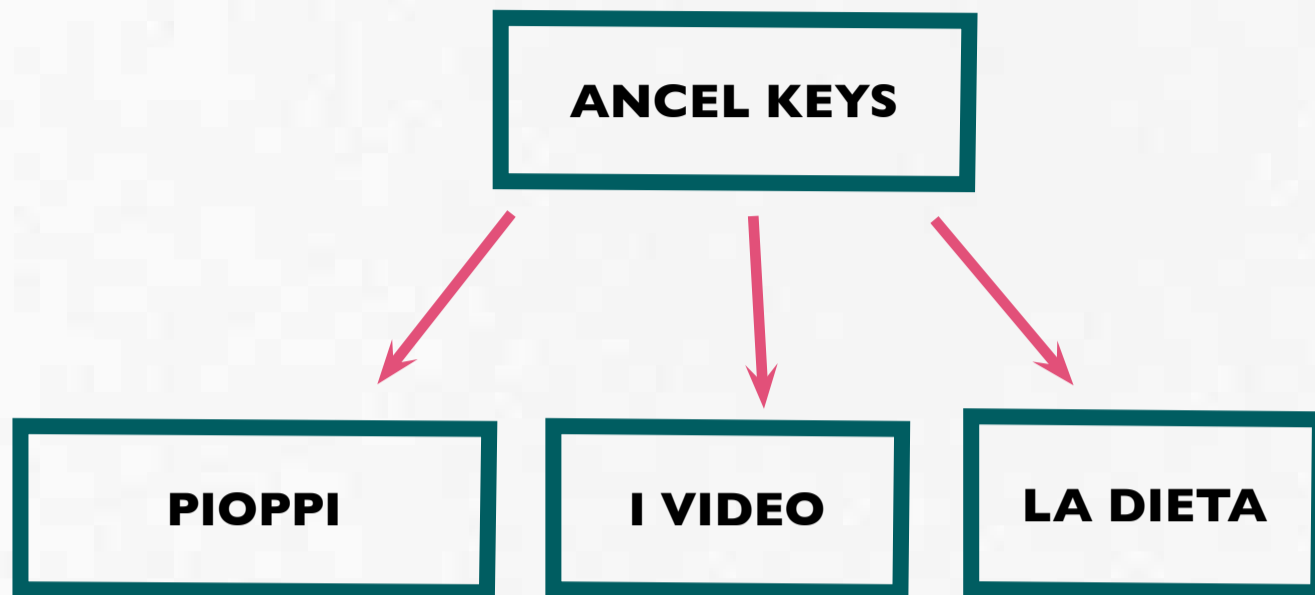
“azione ormonosimile”

“prodotti hardcore”

“aumento gr.al giorno...”





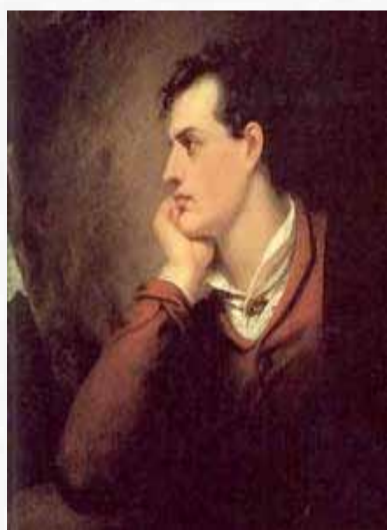


Sulle coste di uno splendido paese, il Sud Italia, dove si sono ritrovati tanti viaggiatori dell'Europa di ieri, che venivano trasportati dai racconti, come Goethe, Byron, Shelley, Keats, proprio sulle coste del profondo Sud, caratterizzate da una cultura antica data dall'unione di tanti popoli arrivati dalla terra e dal mare e fatta di scambi, di commerci non solo di mercanzie, ma di scambi di parole e di tradizioni ...

... qui negli anni '50 Ancel Keys conia il termine dieta mediterranea, con la consapevolezza di trovarsi di fronte a un fenomeno davvero impensabile: in questi luoghi non ci si ammala di patologie cardiovascolari.



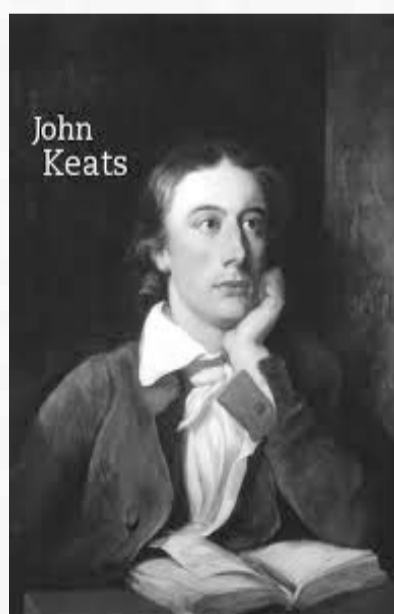
Goethe



Byron



Shelley



Ancel Keys





Ancel Keys racconta l'ospitalità con cui è stato accolto, la disponibilità della gente del luogo verso l'ospite, verso chi arriva, trattato come uno di famiglia col quale si condivide quel che c'è.



Compra un pò di terreno e costruisce la sua casa che chiama Minnelea, dove avrebbe vissuto, come afferma, almeno venti anni di più.







Qui Ansel Keys a Nicotera con Kimura, White e Del Vecchio, medici della sua equipe





#### VIDEO YOU TUBE 1

Ansel Keys nasce nel 1904 e muore nel 2004. Va in giro per il mondo alla ricerca dei ceppi di popolazione che sopravvivono fino a diventare quasi centenari. Si può considerare il vero pioniere della ricerca nutrizionistica moderna e la Mediterranean Diet rappresentò in America una rivoluzione culturale ed ebbe un enorme successo.



#### VIDEO YOU TUBE 3

Seven Country State è un progetto che parte nel 1958 e coinvolge sette paesi: Finlandia, Stati Uniti, Giappone, Grecia, Italia, Jugoslavia e Paesi Bassi. Paragonate le abitudini alimentari dei sette paesi i risultati dimostrano che il numero di persone cardiopatiche differisce da paese a paese e che l'infarto può essere prevenuto.





#### VIDEO YOU TUBE 2

Dopo la guerra comincia a studiare l'elevata incidenza delle malattie cardiovascolari negli USA; dagli studi emerge che la causa di morte è la cardiopatia e che un fattore di rischio è il fumo, ma incidono anche la pressione del sangue e i livelli di colesterolo. I lavori continuano nel laboratorio di studi fisiologici, ma Keys e la moglie partono e arrivano in Italia ...



#### VIDEO YOUTUBE 4

Nel 2003 la Provincia di Salerno offre una targa del famoso artista Gian Cappetti come riconoscimento di ciò che ha rappresentato quale scienziato e quale uomo nelle comunità salernitane. Quando gli chiedono se pensa qualche volta a Pioppi, lui risponde: "Ogni giorno."





### VIDEO YOU TUBE

La Dieta Mediterranea è dunque Patrimonio immateriale dell'umanità, decisione presa dal Comitato intergovernativo dell'ente riunito a Nairobi.



Grazie ai suoi studi, vinte le perplessità e le reticenze del mondo scientifico, guadagna la copertina del Time. Pubblica il testo “Mangiare bene e stare bene” che comprende anche le ricette raccolte dalla moglie Margaret.



Oggi continuano gli studi che esaltano le proprietà e gli effetti positivi sulla salute della dieta mediterranea. In particolare una recente ricerca pubblicata sul 'Journal of American College of Cardiology' e condotta dai ricercatori della Harokopio University di Atene guidati da Demosthenes Panagiotakos, ha esaminato gli effetti della dieta mediterranea sulla sindrome metabolica, cioè una situazione clinica dall'elevato rischio cardiovascolare, una combinazione di fattori di rischio come obesità, diabete ed ipertensione, che spesso portano a malattie cardiache o ictus.



Analizzando i dati di 50 studi precedenti, condotti su circa 500mila persone, i ricercatori hanno rilevato che la dieta mediterranea è in grado di ridurre la sindrome metabolica. Gli effetti antiossidanti ed antinfiammatori degli alimenti tipici della dieta mediterranea contribuiscono alla riduzione del rischio di malattie cardiache. Si tratta del primo studio sistematico sul ruolo della dieta mediterranea sulla sindrome metabolica.

I risultati dimostrano ulteriormente la funzione pro-



tettiva e l'importanza dello stile di vita, principalmente delle abitudini alimentari, dal punto di vista dello sviluppo e della progressione della sindrome metabolica, una delle principali cause di malattie cardiovascolari. I radicali liberi sono prodotti "di scarto" che si formano naturalmente all'interno delle cellule del corpo, quando l'ossigeno viene utilizzato nei processi metabolici per produrre energia (ossidazione).





Quando i radicali liberi vengono prodotti in eccesso provocano delle alterazioni cellulari ed in particolar modo alle membrane cellulari, al materiale genetico e agli enzimi.



L'azione continua dei radicali liberi porta ad un precoce invecchiamento delle cellule e all'insorgenza di varie patologie come: dermatiti, tumori, malattie dell'apparato cardiovascolare, diabete, sclerosi multipla, artrite reumatoide, morbo di Parkinson e Alzheimer.



Le cellule si possono difendere solo rinforzando la loro barriera antiossidante attraverso una sana alimentazione.

Gli antiossidanti presenti in frutta e verdura hanno una funzione protettiva poiché contrastano l'azione dei radicali liberi..





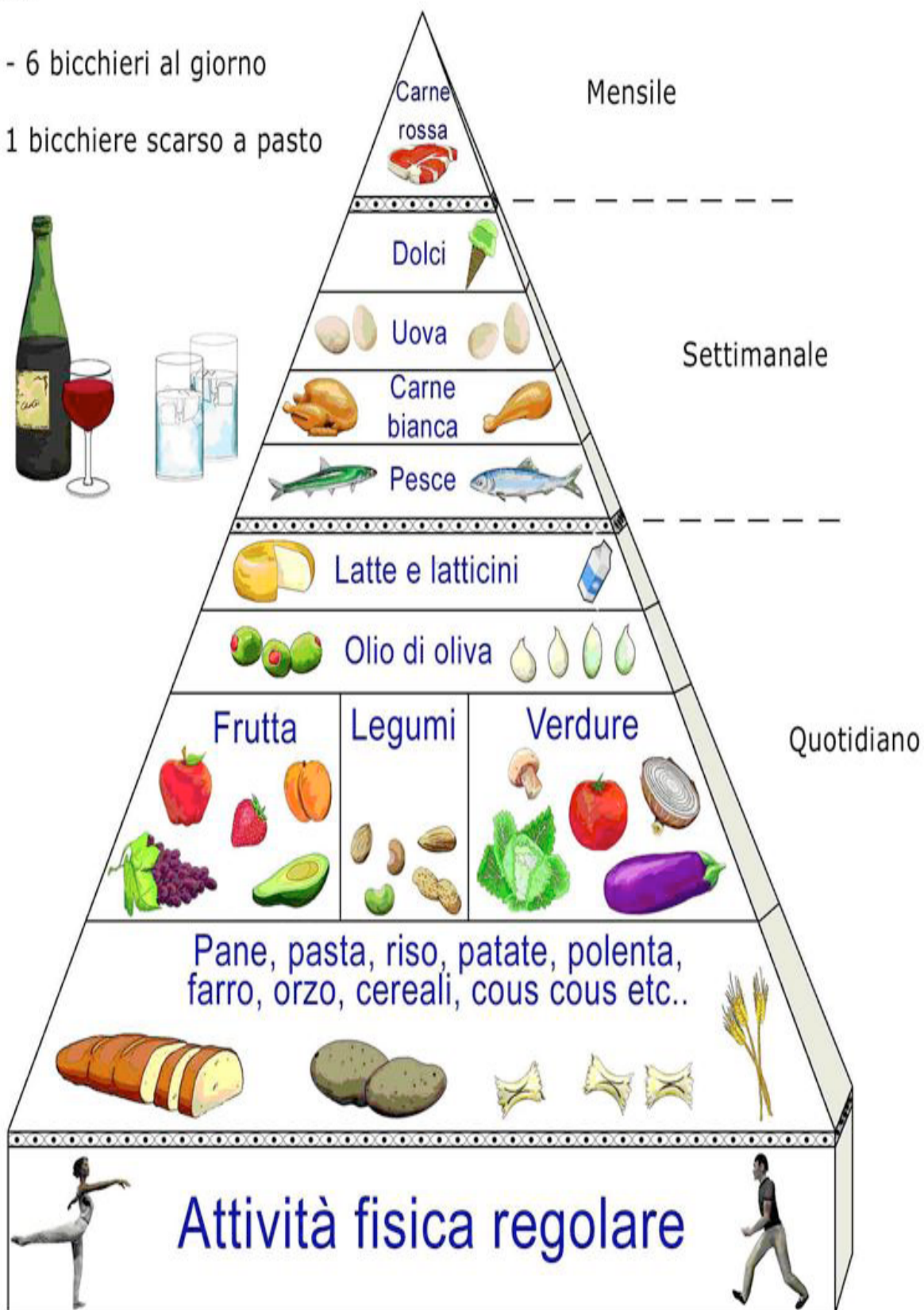
# La Piramide Alimentare nella Dieta Mediterranea



Bevande:

Acqua - 6 bicchieri al giorno

Vino - 1 bicchiere scarso a pasto



Modificato da:  
© 2000 Oldways Preservation & Exchange Trust



Dieta, dal greco δῖαιτα, stile di vita, quando equilibrata, raccomanda ogni tipo di alimento in modo da utilizzare tutti i nutrienti presenti .

Sono le quantità che giocano un ruolo importante e deve essere accompagnata da un'attività fisica regolare. Un'alimentazione sana è quella che fornisce tramite gli alimenti assunti quotidianamente, la quantità di sostanze nutritive che corrisponde al proprio fabbisogno.

Alla base della piramide alimentare, dopo l'attività fisica di cui abbiamo parlato, ci sono pasta, pane, riso, cereali ecc.. Frutta, legumi e verdure sono essenziali per l'apporto di vitamine e minerali, ma anche di fibre, importanti per il mantenimento della funzione digestiva dell'intestino.

Salendo ancora, troviamo olio e burro; alimenti che, in condizioni metaboliche e di attività medie, vanno consumati in quantità limitate anche perché hanno una densità energetica maggiore, cioè, a parità di peso, forniscono più calorie delle altre categorie di alimenti.

Sul gradino superiore troviamo, invece, latte e derivati; il latte per la sua composizione, presenta numerosi nutrienti, in particolare proteine, e un alto contenuto di acqua.

Ancora, il pesce (che a differenza degli altri alimenti deve essere consumato almeno una volta a settimana) è un alimento con proteine ad alto valore biologico, e i grassi che contiene sono per la maggior parte poli-insaturi (omega-3); inoltre, costituisce anche una fonte di vitamine e sali minerali.

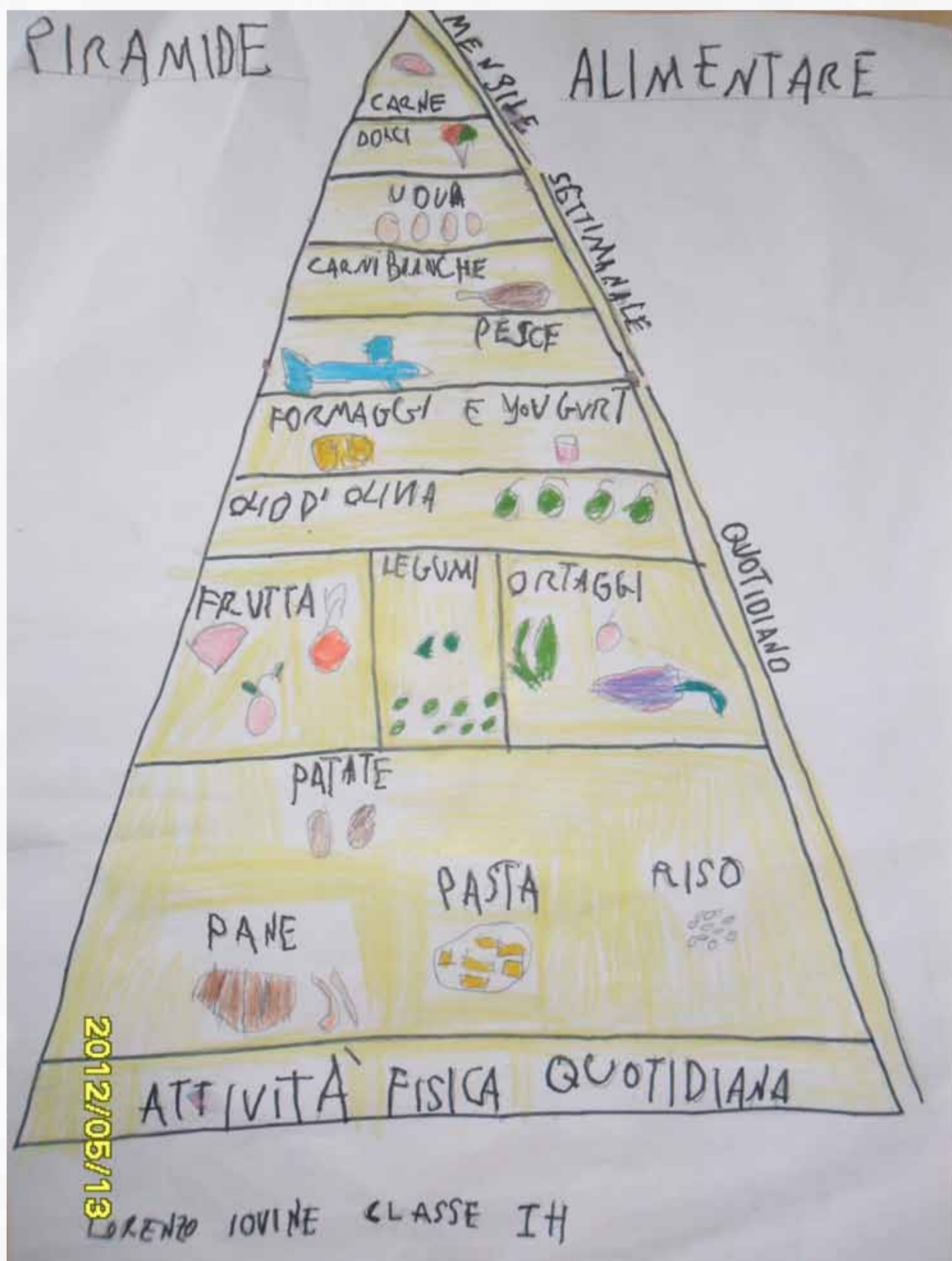
La carne è ricca di proteine nobili, indispensabili per l'organismo, ad esempio per rinnovare i tessuti e per la formazione di ormoni, di enzimi, e di anticorpi;



è anche ricca di aminoacidi ramificati utili nel metabolismo dei muscoli.



Le uova contengono le vitamine A, D ed E e più di due terzi della razione quotidiana suggerita di 300 mg di colesterolo.



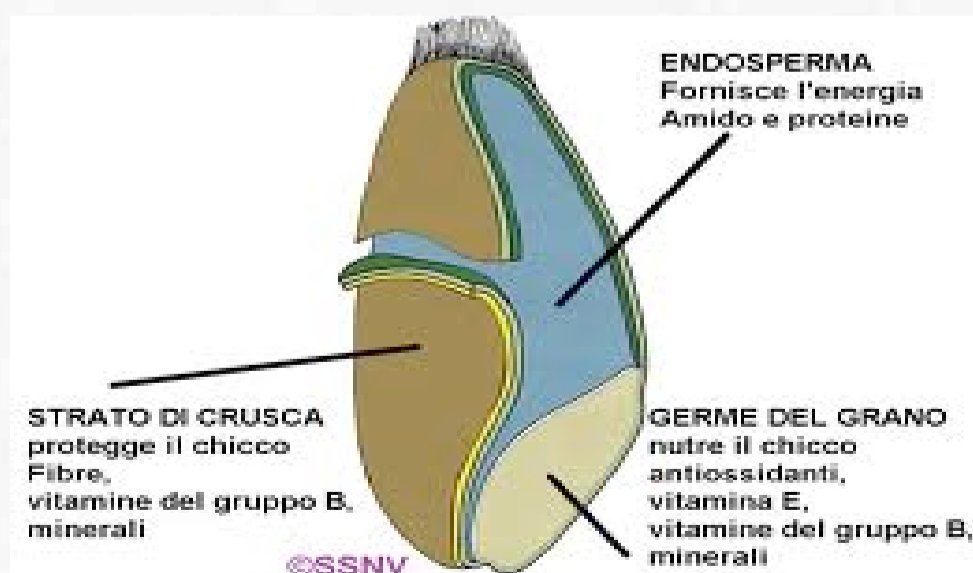
La piramide del nostro Lorenzo



Le feste in onore di Cerere erano un grande avvenimento in Italia già dal 300 a.C. e, durante i riti, suggerisce Keys, forse le donne facevano voti per preparare un buon pane.

Dalla dea Ceres deriva la parola cereale.

Virgilio nelle Georgiche, affronta la coltura dei cereali, l'arboricoltura, la viticoltura, la coltivazione degli olivi, l'esaltazione della vita campestre e del lavoro dei campi; rimpiange i primordi dell'umanità, l'età dell'oro quando gli uomini vivevano in pace, felici, senza dover preoccuparsi di lavorare la terra.



I Greci amavano il pane, sotto forma di focacce e morbidi panini spesso insaporiti con rucola e timo.

Erano particolarmente apprezzati i sapori forti e l'agrodolce e si faceva grande uso di spezie, in particolare cartamo, cardo, coriandolo e cumino; tra i condimenti si utilizzava la maggiorana, la menta, la mirra, il pepe, il



timo, il garon e il silfio. I cereali rappresentano l'alimento principale nella dieta della popolazione mondiale, presenti in consistente quantità. La diffusa produzione è giustificata dalla facilità di coltivazione, nonostante le condizioni ambientali spesso proibitive per tante altre colture.

Forniscono la maggior parte dell'energia nutritiva, come l'amido e sono anche importanti fonti di proteine. I grani interi sono ricchi di fibre, acidi grassi e altro. Sono caratterizzati dall'altissima digeribilità. Il frumento, più comunemente conosciuto come grano, contiene grandi quantità di vitamina B1 e B2, ottime per il



sistema nervoso e per il mantenimento delle mucose, vitamina B6, importante per il metabolismo delle proteine e dei lipidi.

L'avena è un cereale molto calorico e proteico ricco di preziosi minerali, di vitamine, in particolare la vitamina D, le vitamine del gruppo B (contro le anemie) e la vitamina E; fornisce una quota elevata di sali minerali.

Le sue proteine contengono gli otto aminoacidi essenziali in proporzione ottimale.

Il grano saraceno è privo di glutine quindi adatto anche a coloro che sono intolleranti al glutine, ed è ricchissimo di ferro.

Il pane, ancora così buono in Italia, fatto di farina ad alto contenuto proteico, acqua, lievito e un po' di sale può essere una buona colazione.



In alcune regioni si mangia il pane degli Egizi, dei Greci e dei Romani: senza lievito, saporito e che si conserva bene. Invece, il pane francese, italiano e spagnolo è insuperabile come fragranza appena sfornato, ma non si conserva a lungo.

Il pane fatto con la farina di grano canadese o statunitense, macinata senza crusca e trattata chimicamente, è una spugna soffice e senza sapore con una lunga conservabilità.



Pane, frutta secca e spesso anche uova, latte, formaggio, e carni erano alla base della prima colazione dei Romani, detta ientaculum.

Keys invita a eseguire la prova dello schiacciamento:

“Se il pane si lascia schiacciare facilmente e riprende la sua forma normale, lasciatelo perdere; non sarà velenoso, ma è semplicemente immangiabile!”



Il riso, è una graminacea del genere *Orzya*, di origine del sud-est asiatico ed antichissima le cui proteine sono ricche di lisina; è fonte di vitamina B, ma povero di calcio e ferro.

Non presenta l'aminoacido glutammina, per cui è adatto per l'alimentazione delle persone con intolleranza al glutine.



## **Luoghi Comuni e False Convinzioni in Materia di Alimentazione**

- **Pane e Pasta ingrassano e per dimagrire bisogna eliminarli.**
- **Falso – Il Pane, la Pasta e gli altri derivati dai cereali sono imprescindibili in una dieta equilibrata. Infatti essi, a parità di peso, sono meno calorici e contengono gli stessi nutrienti della carne, del pesce e di altri alimenti. Inoltre la quota di amidi in essi contenuta conferisce una sensazione di sazietà che ci impedisce di mangiare quantità eccessive di cibo.**





## **Luoghi Comuni e False Convinzioni in Materia di Alimentazione**

- **I Grissini ed i Crackers fanno dimagrire.**
- **Falso – Al contrario, essendo meno ricchi di acqua rispetto al pane, essi sono più calorici.**
- **Il riso è meno nutriente della Pasta.**
- **Falso – Il Riso è nutrizionalmente del tutto equivalente alla pasta, anzi a volte contiene più vitamine e sali minerali.**



## LEGUMI

### Storia dei legumi

Umberto Eco dice:

“Se siamo ancora qui [ ... ] questo è dovuto ai fagioli. Senza i fagioli, la popolazione europea non sarebbe raddoppiata in pochi secoli”.



Nel Medio Evo l'Europa intera era a rischio di spopolamento a causa dell'alta mortalità dovuta a una serie di epidemie capaci di decimare intere nazioni.

La gente, in maggioranza i ceti poveri nutriti male e in maniera inadeguata, era nell'impossibilità di procurarsi cibi costosi come la carne, uno dei pochi alimenti in grado di fornire proteine indispensabili a garantire le necessarie difese a organismi debilitati.

A partire dal X secolo la diffusione della coltura dei legumi ha cominciato a contribuire al miglioramento della salute della collettività rendendola più resistente alle malattie e consentendo così al nostro continente di ripopolarsi in breve tempo.

Tutti i legumi contengono anche buone quantità di amido; soprattutto quelli secchi forniscono un discreto numero di calorie e rappresentano un'ottima fonte di energia per l'organismo.

La fibra è presente in quantità elevata, sia quella insolubile, nella cellulosa della buccia esterna, sia quella solubile. I legumi contengono pochi grassi (1-4%) e sono consigliabili anche per chi vuole ridurre peso. Sono ricchi invece di minerali: ferro, calcio (presente però in una forma non del tutto disponibile per l'assorbimento), potassio, fosforo e magnesio.

Per quanto riguarda le vitamine, sono ben rappresentate quelle del gruppo B.



### Tipi e varietà

Mentre i vari tipi di ceci sono sostanzialmente indifferenti per l'uso in cucina, sono molte le varietà di fagioli, alcune note in tutta Italia, altre tipiche di certe zone.

I più diffusi sono i borlotti, i cannellini, i bianchi di Spagna, i rossi e i neri, tipici questi ultimi del Centro e Sud America.

E' difficile attribuire a ognuno una vocazione in cucina e forse sarebbe anche un po' arbitrario. Pensiamo solo ai cannellini ideali per un antipasto e un'insalata, ai borlotti per le minestre, ai bianchi per umidi di carne e trippa.



Per le lenticchie abbiamo quelle comuni di grandezza media e quelle piccole di Ventotene e Castelluccio. Ottime anche quelle decorticate, di colore rosso, ideali per la purea. I piselli si classificano in base alla grandezza, si va dai medi ai finissimi e la morbidezza è inversamente proporzionale alla dimensione. In quasi tutte le ricette presentate potete sostituire i legumi in scatola a quelli secchi.



## Frutta



Nella dieta mediterranea non può sicuramente mancare la frutta, un mondo sicuramente vasto e differenziato; infatti tra i molti prodotti che si trovano a seconda del periodo dell'anno o della provenienza geografica, ce n'è davvero per tutti i gusti.

La frutta è scelta soprattutto per il ricco apporto di vitamine, minerali e fibre. Ma attenzione! Anche in questo caso, se si vuole seguire la prima regola della dieta mediterranea, non bisogna esagerare: infatti la frutta



contiene sì, un basso contenuto di calorie ma, al contrario, ha un alto livello di zuccheri. I nutrizionisti consigliano di mangiare 2 dosi da 150 g l'una, cercando di variare il più possibile, in modo da aumentare la gamma delle sostanze benefiche assunte. Tradizionalmente la frutta viene mangiata soltanto a fine pasto; non si tratta solo di un'abitudine fine a se stessa. Infatti abbinata ad un normale pasto, favorisce l'assorbimento di molte sostanze presenti nei cibi.



le qua

estate

autunno

albicocche,anguria,fichi,  
lamponi, limoni, mirtilli,  
more, meloni, pere,  
pesche e uva spina

cachi, castagne, limoni  
mele, pere, melagrana

23 settembre

21 Marzo

anche se è p  
fr  
è consigliabi  
di stagione: p





**quattro stagioni**



**inverno**

**primavera**

**arance, frutta secca, kiwi  
mandaranci, mandarini,  
mele, meloni, pere e  
pompelmi**

**arance, ciliegie, fragole,  
limoni, mele, nespole**

**22 Dicembre**

**21 Giugno**

**è possibile trovare ogni tipo di  
frutta tutto l'anno,  
è possibile scegliere sempre la frutta  
più buona, sana ed economica**



**Le vitamine e gli ele  
principali della fr**

**VITAMINA A**

**rinforza il fisico, mantiene  
sana la pelle e i capelli,  
aiuta nel trattamento  
di alcuni disturbi visivi.**

è presente in

**albicocche, ananas, ciliegie  
cocomeri, datteri, fichi,  
melone, pesche, pompelmo  
e susine.**

**VITAMINA C**

**protegge il cuore,  
l'apparato respiratorio,  
gli organi della digestione  
e della riproduzione.  
Agisce sull'ossidazione  
delle cellule, aiutando il  
corpo a non invecchiare.**

è presente in

**albicocche, ananas, arancia,  
banane, ciliegie  
cocomero, fichi, fragole  
kiwi, lamponi, limone,  
mandarini, more ecc..**

**ZUCCHERI**

**POT**

**sono le riserve di ener  
del nostro corpo, ma n  
bisogna esagerare!**

sono presenti in

**banane, cachi, datteri  
melagrana, uva e susine**



ementi  
putta

ASSIO

rgia  
non

CALCIO

FIBRE

rinforza le ossa e i denti,  
aiuta il metabolismo.

regola le contrazioni  
del cuore  
e abbassa la pressione  
arteriosa;  
contribuisce ad evitare  
la nascita  
di crampi.

è presente in

albicocche, ananas, banane,  
cachi, ciliegie, cocomero  
pesche, uva, susine

abbassano  
il colesterolo e  
la glicemia ,  
puliscono il corpo  
riducono  
l'assunzione di grassi  
e calorie, hanno  
un'azione disintossicante  
e anticancerogena.



è presente in

ciliegie, datteri,  
mandarini, more, uva  
susine

sono presenti in

banane ciliegie, fichi,  
fragole, kiwi, lamponi,  
mandarini, mele, more  
pere e pesche.







# IL POMODORO



## Il pomodoro

*Solanum lycopersicum* della famiglia delle Solonaceae, è una pianta annuale da clima temperato-caldo, esigendo una temperatura minima di germinazione di 12-13°C e di 22-25°C per svilupparsi e produrre.



La pianta si adatta a tutti i tipi di terreno, anche se predilige quelli di medio impasto ben drenati.

Ci sono numerosi tipi di varietà, ad esempio, quella con i frutti tondo-globosi, lisci o costolati, di varia dimensione. Tutte le parti verdi sono tossiche in quanto contengono solanina, un glicoalcaloide steroidale, che non viene eliminato nemmeno per mezzo dei processi di cottura.





Il frutto maturo contiene una quantità significativa di licopene, un antiossidante che probabilmente svolge una certa funzione protettiva rispetto al rischio di tumori alla prostata.

Il succo di pomodoro costituisce anche, con l'aggiunta di vodka, tabasco, limone, sale e pepe, la base di un cocktail solitamente servito come aperitivo e noto come "Bloody Mary".



Il pomodoro è nativo delle zone del Centro America, Sud America e della parte meridionale del Nord America, zona compresa oggi tra i paesi del Messico e Perù. Gli Aztechi lo chiamarono xitomatl (il termine tomatl indicava vari frutti simili fra loro, in genere sugosi).

Il nome pomme d'amour, "pomo d'amore", fu attribuito dai francesi per sottolineare le sue proprietà afrodisiache; infatti anche in Sicilia, è indicato con il nome di pùma-d'amùri, appunto, pomo dell'amore.



Anche se portata in Europa nel 1540 e in Italia nel 1596, solo più tardi, trovando condizioni climatiche favorevoli al sud, si ha il viraggio del suo colore, grazie a selezioni e innesti, dall'originario e caratteristico colore oro, che diede appunto il nome alla pianta, all'attuale rosso,

Il pomodoro è diffuso come coltura ortiva in tutta Italia, ma in pieno campo è coltivato soprattutto in Puglia, Campania, Emilia-Romagna, Calabria e Sicilia.



La pianta è difficilmente attaccata dai microbi (è un frutto acido), è adatto alle lavorazioni industriali e ha uno scarso contenuto calorico (17-20 calorie l'etto). Inoltre è ricco di antiossidanti (vitamine C ed E, beta-carotene, flavonoidi...), in particolare è l'alimento con il maggior contenuto di licopene, un antiossidante presente in pochissimi altri cibi (tra cui anguria, pompelmo rosa e guava) e indispensabile all'organismo umano, che non è in grado di sintetizzarlo.





I benefici legati all'uso di grandi quantità di pomodoro sono in parte da ricondurre proprio alla presenza di licopene e alla sua capacità di prevenire le malattie cardiovascolari e di ridurre l'incidenza di tumori all'esofago, allo stomaco, ai polmoni, al fegato e alla prostata (solo per quest'ultima forma la diminuzione sarebbe del 35%).

Le concentrazioni di licopene variano molto (da 34,4 a 208 mg al chilo di prodotto fresco) a seconda del grado di maturazione del pomodoro.



Il licopene, infatti, al pari di molti altri antiossidanti, è un carotenoide e la sua presenza è tanto maggiore quanto più il vegetale è stato esposto al sole. E' presente in elevate quantità in pelati, passate e conserve, ma addirittura i trattamenti termici cui è sottoposto rendono questo prezioso antiossidante ancora più disponibile.



Il riscaldamento, infatti, provoca la rottura delle pareti cellulari e il licopene, libero dalla loro matrice fibrosa, viene assorbito più facilmente dall'intestino, e reso maggiormente utilizzabile dall'organismo.

Anche la presenza di modiche quantità di grassi facilita il rilascio del licopene dagli alimenti, in parole povere per la protezione vascolare è molto meglio condire i pomodori con un goccio d'olio d'oliva piuttosto che consumarli al naturale.



Ancora una volta, un ottimo esempio di questa combinazione viene dalla dieta mediterranea e da una sua tipica ricetta: la pasta al sugo, dove i cereali sono combinati a pomodoro, cipolla, aglio, basilico, olio d'oliva e parmigiano.

Il piatto fornisce i nutrienti principali indispensabili nella dieta (carboidrati complessi, proteine e grassi) e nelle dosi raccomandate; inoltre la presenza dei vegetali, dell'olio e delle spezie apporta vitamine, minerali e antiossidanti fondamentali per una vita sana.





Anche nell'Eneide ci sono tracce della pizza.

Quando Troia fu distrutta, Enea con il padre Anchise e il figlio Ascanio fu costretto a fuggire per salvarsi e trovare una nuova patria.

Enea ci racconta della pizza alla fine del viaggio; giunti alle rive del Tevere, morti di fame, cucinano focacce con bacche e Ascanio dice:

“Oh mangiam fin le mense”; come preannunciato dalla profezia di Anchise:

[..]“Quando  
più stanco e travagliato  
a riva sarai di un fiume  
allor di questo e 'l segno e 'l tempo e 'l loco  
da fermare la mia sete, e quest'è il fine dei  
miei travagli. Or che l'ingorda fame addur  
ti deggia a trangugiar le mense.

Enea co' primi duci e il vago Giulo postisi sotto un verde  
albero grande dà manto alle vivande a cui  
sull'erba sottopongon focacce di frumento ed  
hanno colmo il desco cereal di frutti agresti.”[...]

Nel '900 a Napoli la pizza diventa caratteristica, fatta di pasta lievitata con sugna e formaggio.

Poteva essere di due tipi: semplice, come la “vasinicola”, bianca con basilico e formaggio, oppure farcita con i resti di pesce del mercato.



La pizza, inizialmente, è un companatico, poi viene farcita con pomodoro e mozzarella come progetto di propaganda politica.

I Savoia volevano far capire che amavano Napoli e quindi la pizza così farcita fu chiamata "Margherita", come la regina Margherita di Savoia.



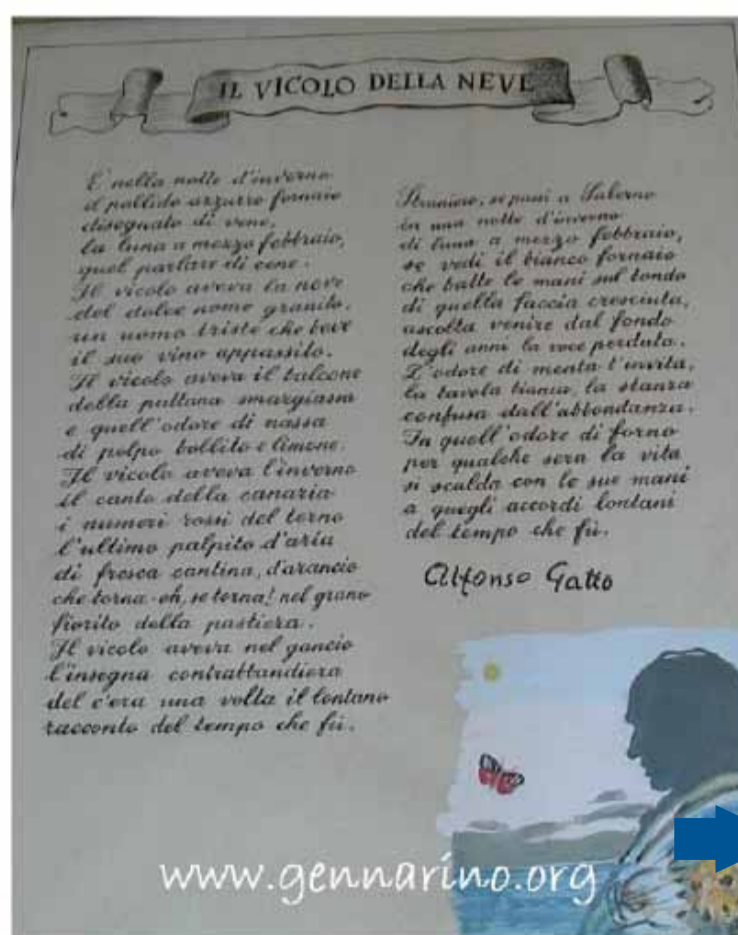
## IL VICOLO DELLA NEVE



E' nella notte d'inverno  
il pallido azzurro fornaio  
disegnato di vene,  
la luna a mezzo febbraio,  
quel parlare di cene.  
Il vicolo aveva la neve  
del dolce nome granito,  
un uomo triste che beve  
il suo vino appassito.  
Il vicolo aveva il balcone  
della puttana smargiassa  
e quell'odore di nassa  
di polpo bollito e limone.  
Il vicolo aveva l'inverno  
il canto della canaria  
i numeri rossi del terno  
l'ultimo palpito d'aria  
di fresca cantina, d'arancio  
che torna –oh, se torna! nel grano  
fiorito della pastiera.  
Il vicolo aveva nel gancio  
l'insegna contrabbandiera  
del c'era una volta il lontano  
racconto del tempo che fù.

Straniero, se passi a Salerno  
in una notte d'inverno  
di luna a mezzo febbraio,  
se vedi il bianco fornaio  
che batte le mani sul tondo  
di quella faccia cresciuta,  
ascolta venire dal fondo  
degli anni la voce perduta.  
L'odore di menta t'invita,  
la tavola bianca, la stanza  
confusa dall'abbondanza.  
In quell'odore di forno  
per qualche sera la vita  
si scalda con le sue mani  
a quegli accordi lontani  
del tempo che fù.

Alfonso Gatto







# L'OLIVO



Qui radichi e cresca! Non vuole,  
per crescere, ch'aria, che sole,  
che tempo, l'ulivo!

da: La canzone dell'ulivo

Giovanni Pascoli



L'olivo coltivato appartiene alla vasta famiglia delle Oleaceae che comprende ben 30 generi (fra i quali ricordiamo il Ligustrum, il Syringa e il Fraxinus); la specie è suddivisa in due sottospecie, l'olivo coltivato (*Olea europaea sativa*) e l'oleastro (*Olea europaea oleaster*). L'olivo è un albero sempre verde che può raggiungere ampie dimensioni (fino a 10 metri).

Cresce lentamente, ma ha una longevità eccezionale: a volte vive qualche migliaio di anni; impiega molti anni





prima di dare i frutti, per questo l'olivo è diventato simbolo di pazienza e di una vita lunga e serena.

8000 anni fa l'ulivo era già coltivato in Medio Oriente. I Fenici, in seguito, diffusero la coltivazione su tutte le coste del Mediterraneo, dell'Africa e del sud dell'Europa. Con i Greci le coltivazioni di olivo divennero sempre più numerose.



*Corinto immensa piana degli ulivi su cui  
si affaccia il santuario di Delfi*

L'apparato radicale è molto sviluppato ed esteso, veramente potente.

Le radici si dirigono obliquamente nel terreno, ma non si addentrano nel suolo per più di un metro.

Il fusto è grosso, scuro, con rami arrotondati e lisci, privi di spine.



I Romani provarono a coltivare in ogni territorio conquistato questa pianta, a costruire i primi strumenti per la spremitura delle olive e a perfezionare sempre di più le tecniche per conservare l'olio.  
In Marocco, a Volubilis, si trovava un grande emporio dell'olio per tutto l'impero.



*Coltivazioni di palme e olivi insieme - Marocco*

Al mercato di Baghdad si scambia l'olio di oliva, il cosiddetto "richapt", dal nome dei cammelli che lo trasportavano.

Nel Medioevo la coltivazione si diffuse in tutta l'Italia e, in particolar modo, nelle Repubbliche Marinare che ne favorirono il commercio oltre il Mediterraneo.

Le tre religioni, cristiana, ebraica e araba hanno in comune l'olivo; simbolo della pace sulla base del passo biblico della Genesi, 8,11, e tuttora presente nella liturgia della domenica delle palme, l'olivo è pianta sacra anche per altre civiltà.





*Lucerne a olio*

Le corone dei vincitori delle gare olimpiche erano fatte di un ramo di olivo; nel corso delle feste Pianepsie ad Atene si portavano in processione dei rami o corone di olivo; inoltre è buon combustibile ed era usato per l'illuminazione.



*Athena e l'albero d'olivo*

Alla pianta venivano attribuiti poteri fecondanti: da ciò la fabbricazione in legno di olivo delle statue di Damia e Auxesia (spiriti connessi alla fertilità della terra) a Trenzene.

«Albero benedetto, ignoto all'Asia,  
albero invincibile e immortale,  
nutrimento della nostra vita,  
olivo color pallido  
che protegge Athena,  
la dea dagli occhi brillanti».  
(Sofocle, Inno all'olivo)



La dea Atena nacque dalla testa di Zeus da cui uscì completamente fornita di armi. E' dea della guerra, ma anche della scienza e della filosofia.

La città di Atene trasse da lei il suo nome dopo averla scelta come protettrice.



Ciò avvenne dopo una contesa tra Atena e Poseidone, dio del mare, per chi dovesse essere il protettore della città.

Agli abitanti il dio offrì in dono il cavallo e fece scaturire una fonte d'acqua salata sull'Acropoli; la dea, invece, offrì l'olivo, che fu scelto perché era il simbolo della pace e della prosperità. Con questo mito gli Ateniesi attribuirono alla dea, loro protettrice, l'origine dell'olivo, la pianta che fu alla base della più antica fonte di ricchezza della loro regione.





Una caratteristica che distingue l'olio di oliva dagli altri oli vegetali è legata al suo maggior contenuto in acido oleico; negli oli di semi prevale invece il linoleico.

In un olio di oliva di buona qualità:

- l'acido oleico non dovrebbe essere inferiore al 73%
- l'acido linoleico non dovrebbe superare il 10%
- il rapporto oleico/linoleico dovrebbe essere  $\geq 7$ .

Queste caratteristiche permettono all'olio di oliva di conservarsi più a lungo rispetto a qualsiasi altro tipo di olio.

Mentre nell'acido oleico si registra la presenza di un solo doppio legame (è un monoinsaturo), l'acido linoleico, contenuto negli altri oli vegetali, contiene due doppi legami (è un polinsaturo, capostipite della serie omega-6).

### Luoghi Comuni e False Convinzioni in Materia di Alimentazione

- Il Burro è più grasso dell'olio.
- **Falso – Il burro contiene l'84% di lipidi, l'olio il 100%.**
- L'olio di semi è meno pesante dell'olio di oliva.
- **Falso – Entrambi contengono circa il 100% di lipidi.**
- La Margarina è meno grassa del burro.
- **Falso – La quantità di lipidi è uguale. Inoltre la margarina contiene acidi grassi "particolari" che in alcuni casi possono risultare dannosi per il nostro organismo.**





Gli acidi grassi hanno varie funzioni:

- energetica(9Kcal/gr),
- veicolante (vitamine e sostanze liposolubili),
- esaltazione del gusto (stimolazione dell'appetito),
- plastica (metabolismo cellulare),
- protettiva degli organi interni,
- termica (mantenimento della temperatura corporea),
- estetica (definizione della morfologia dell'organismo).



## Tecniche di produzione dell'olio



Frangitura (o Molitura) - frangere (da cui il nome frantoio) vuol dire letteralmente rompere: in questa fase infatti la polpa e i noccioli delle olive vengono lacerati per fare uscire l'olio, ottenendo un' emulsione di olio in acqua. Si ottiene così una pasta di olive formata da polpa e nocciolo entrambi frantumati.

Gramolatura - la pasta di olive viene mescolata, frantumando ulteriormente le cellule del frutto e ottenendo una inversione di fase: da un' emulsione di olio in acqua si ottiene un' emulsione di acqua in olio. Questo avviene grazie alla formazione di gocce di olio più grosse, separate dall'acqua di vegetazione e dalle parti solide.

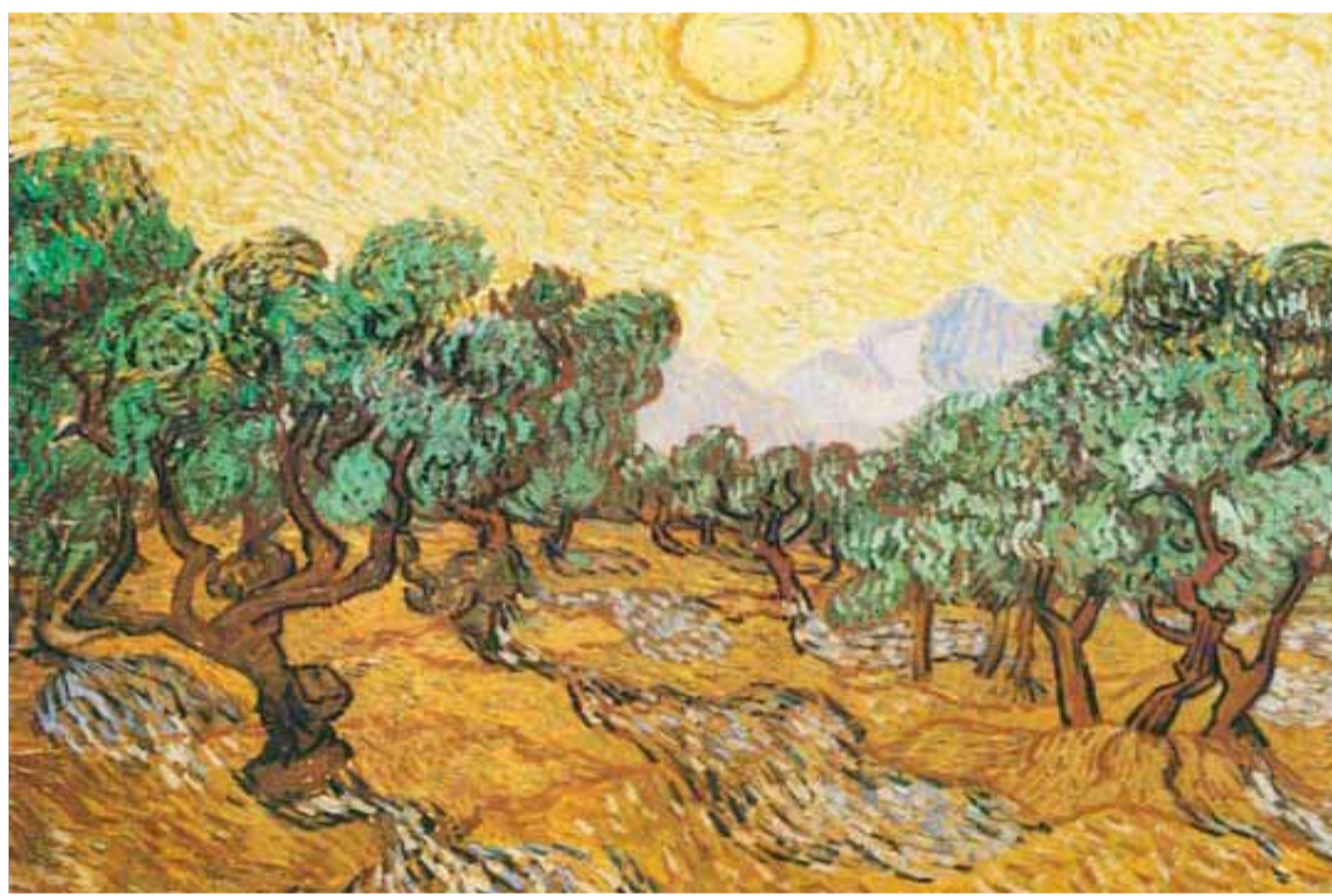
Centrifugazione - il liquido oleoso, chiamato mosto, contiene una certa quantità di acqua (detta "di vegetazione") che va eliminata centrifugando il prodotto. Questa operazione consente anche l'eliminazione delle sostanze solide in sospensione.

Filtrazione - l'olio dopo la centrifugazione è piuttosto torbido e solitamente viene filtrato per renderlo limpido. La filtrazione può avvenire spontaneamente, lasciando riposare il prodotto per un po' di tempo, oppure più velocemente con filtri-pressa. L'olio non filtrato ha un sapore più deciso di quello limpido.



In provincia di Salerno negli areali produttivi delle Dop “Colline Salernitane” e “Cilento” sono più di 20 le cultivar di olio autoctone presenti; alcune prevalgono sulle altre per la bontà degli oli che si ricavano o per la maggiore resistenza a parassiti.

Il colore di questi oli va dal verde al giallo paglierino più o meno intenso, all’olfatto le sensazioni sono quelle degli oli fruttati dall’intensità medio-alta; al gusto hanno una sensazione media o debole di amaro e il sentore piccante.



*Olivi sotto il sole*  
*Vincent Van Gog*





## L' OLIO



Olio, con sapiente arte premuto  
dal puro frutto degli annosi olivi,  
che cantan pace! in lor linguaggio muto  
degli Umbri colli pei silenti clivi,

chiaro assai piu' che liquido cristallo,  
frangrante quale oriental unguento,  
puro come la fè che nel metallo  
concavo t'arde su l'altar d'argento,

le tue rare virtù non furo ignorate  
alle mense d'orazio e di varrone  
che non sdegnàr cantarti in loro note,  
olio fragrante di Castelleone:

si che i miei pasti a far piú succulenti  
mi fé il dono "del Buontrombone"  
te preferisco a tutti i condimenti  
olio fragrante di Castelleone

(Gabriele D'Annunzio, L'Olio)







# IL LATTE



## Latte e latticini

Il latte è una delle bevande più diffuse e apprezzate al mondo ed è una fonte d'energia e di benessere conosciuta sin dalla notte dei tempi.

La moderna Piramide alimentare della dieta mediterranea per i prodotti lattiero caseari, a differenza di tutti gli altri alimenti di origine animale, consiglia un consumo giornaliero in quantità pari a 2-3 porzioni.

Infatti nella colazione all'italiana del mattino il latte e/o



lo yogurt si completano nutrizionalmente con i cereali (pane, biscotti, etc.); il piatto di pasta o di riso la cui componente proteica notoriamente povera, non come quantità ma come qualità, migliora grazie al contributo del formaggio e del sugo fino a diventare un "piatto unico" ed equilibrato.

Fonte di calcio e di vitamine, latte e formaggi, anche se in dose ridotta (perché molto calorici), devono essere assunti regolarmente.





In natura, il latte è l'alimento previsto per la crescita dei cuccioli dei Mammiferi, con differenti caratteristiche per ogni specie; questo è evidente dalla diversa composizione dei vari tipi di latte.

Il latte contiene, disciolti in acqua, lattosio, proteine, grassi, vitamine ed enzimi, oltre agli anticorpi propri della specie di appartenenza.

I carboidrati, principalmente il lattosio, vengono sintetizzati nella mammella a partire dal glucosio e sono presenti in modeste quantità anche il fucosio, la glucosammina e la galattosammina.



Deve il suo elevato valore biologico (secondo solo a quello delle uova e della carne bovina) a proteine come la caseina, la lattoalbumina e la lattoglobulina, dato che le suddette proteine contengono tutti gli aminoacidi indispensabili per la crescita.

Contiene anche diversi tipi di lipidi come i trigliceridi. I lipidi si trovano sotto forma di globuli



sferici del diametro di 3-5 micron, in numero di 2-6 milioni/centimetri cubici.

Queste differenze di composizione sono veramente rilevanti. Il latte, inoltre, stimola nell'organismo la produzione di serotonina, il cosiddetto "ormone del buonumore" che dà un senso generale di benessere e di rilassamento; infatti un buon bicchiere di latte prima di andare a letto, ad esempio, favorisce il sonno.

Nell'antichità gli usi e le tecniche di lavorazione del latte si sono tramandati e perfezionati tra le differenti culture del Mediterraneo. Gli Egizi, ad esempio, utilizzavano il latte non solo come cibo, ma anche per la cura del corpo; famosi sono i bagni di latte e miele di Cleopatra, nutrienti e rilassanti per la pelle.

Il bufalo, *Bubalus bubalis*, è un bovino originario dell'A-



sia, di corporatura massiccia, di colore scuro e con pelo corto, abituato a vivere in zone paludose, nei cui fanghi soleva rotolarsi per la salute



della propria pelle e per difendersi dall'eccessiva irradiazione solare.

Viene introdotto in Italia nell'anno 596, durante il regno dei Longobardi.

Le sue caratteristiche, che si adattano perfettamente alle regioni paludose della Campania, ne fanno quasi l'unico abitante delle paludi della penisola. I locali hanno trovato nelle caratteristiche di quest'animale, rustico, forte, dagli ampi zoccoli che gli impediscono di affondare nella melma e che mangia ogni vegetale che trova, la soluzione ideale per trarre profitto dal suo allevamento.



### **Luoghi Comuni e False Convinzioni in Materia di Alimentazione**

- **Il latte scremato non ha sostanza.**
- **Falso – Esso contiene meno grassi ma le stesse proteine, vitamine e minerali del latte intero.**
- **La mozzarella è un alimento magro.**
- **Falso – Pur essendo meno grassa di altri formaggi, essa contiene più colesterolo ed acidi grassi saturi.**

Il suo latte veniva usato, come dovunque allora, per confezionare formaggi, ma poi il sapore eccezionale e particolare della pasta semilavorata,



la sua freschezza e le qualità nutritive della mozzarella, hanno contribuito a rendere famoso nel mondo questo prodotto, che oggi è un vanto dell'Italia gastronomica dopo il Parmigiano ed il Gorgonzola.

L'obiettivo fondamentale della biotecnologia alimentare è quello di ridurre il contenuto lipidico e ciò comporta, nei formaggi, la diminuzione della consistenza, dell'aroma e del gusto, i quali tendono ad essere più marcati quanto maggiore è la diminuzione del contenuto lipidico.

La mozzarella di bufala è un prodotto caseario dell'Italia centrale e meridionale, prodotto



tradizionalmente in Campania, soprattutto nelle province di Caserta e Salerno.

Il nome deriva dal verbo "mozzare" che significa tagliare, atto tipico e manuale del casaro con cui viene data forma alla mozzarella. Il latticino è immesso al consumo in varie forme: tonda, bocconcini, trecce, perline, ciliegine, nodini, ovoline, con pesi da 20 a 800gr.





Il sapore è caratteristico e delicato. Il prodotto può anche essere affumicato con procedimenti naturali e tradizionali.



La denominazione di “Mozzarella di Bufala” è stata riconosciuta nel 1993 come D. O. C. Denominazione di Origine Controllata e nel 1996 come prodotto a Denominazione d’Origine Protetta.

Le ipotesi sulla nascita della mozzarella sono diverse, ma si collocano tutte nel Medioevo.

### **Luoghi Comuni e False Convinzioni in Materia di Alimentazione**

- **Chi studia deve mangiare pesce perché contiene fosforo.**
- **Falso – Il pesce non è particolarmente ricco in fosforo ed inoltre non vi sono prove che il fosforo migliori l’efficienza del cervello.**
- **Il latte è un alimento per bambini.**
- **Falso – Il contenuto in principi nutritivi è tale da poter considerare il latte un alimento valido per tutte le età.**

Secondo alcuni la mozzarella sarebbe un’invenzione dei monaci che lavoravano il latte di bufala, nei monasteri, già nell’XI secolo; secondo altri, invece, gli inventori della mozzarella sarebbero stati i Normanni ad Aversa dove, ancora oggi, sono attivi numerosi caseifici nei quali si produce e si vende la tipica mozzarella aversana. Dell’uso, della lavorazione e del consumo dei prodotti derivati dal latte di bufala (il casicaballus, il butyrus, la recocta, il provaturo), ci sono attestazioni in documenti risalenti al XII secolo conservati presso l’archivio episcopale di Capua.







# LA VITE





Noè, uscito dall'arca:

« ... piantò una vigna, ne bevve il vino, si ubriacò  
e si mise a dormire nudo nella sua tenda »

(Genesi 9, 20-1)

La vite è una pianta antichissima che da milioni di anni è presente nelle zone temperate del pianeta; solo da qualche migliaio di anni, però, si è cominciato a produrre vino.

Hanno incominciato i Sumeri, poi gli Egiziani e i Greci, quindi gli Etruschi. Oggi l'Italia è il primo paese viticolo del mondo e l'Europa detiene l'80% della produzione mondiale.

Tra le varie specie esistenti la più importante è sicuramente la *Vitis Vinifera* della famiglia *Vitaceae* alla quale appartengono quasi tutte le varietà da frutto.

La vite può vivere e fruttificare solo dove esistono le quattro stagioni.





*Deinos attico a figure nere  
(fine VI sec. a.C.)  
(Museo archeologico Salerno)*



*Cratere attico  
Deinos e cratere erano  
destinati a contenere il vino.*

Già al tempo dell'Impero Romano vi erano circa 140 tipi di vino che arrivavano a Roma da ogni parte, data l'estensione dell'Impero

Fino al 313 d.C. (editto di Costantino) i cristiani furono obbligati a cercare forme di comunicazione criptica in cui Gesù paragonava se stesso alla vite e i cristiani ai tralci.

All'epoca di Sant'Agostino il vino aveva assunto quel valore simbolico che ancora oggi diamo al vino come protagonista della funzione eucaristica e, assieme al pane nell'ultima cena, aveva un senso fortissimo nella visione cristiana.

Anche al tempo di Bacco il vino era il sangue della terra, qualcosa che poteva portare forza e allegria.

Dio del vino, della vendemmia, il suo culto



(baccanale) arrivò nella penisola Italica nel II secolo a.C. Viene raffigurato spesso come un uomo col capo cinto di pampini, non magro né muscoloso ed ebbro, spesso in mano ha una coppa di vino o il tirso. I riti relativi comportavano vari disagi alla comunità.

Bacco Caravaggio



Proprio per questo, il senato romano proibì i riti della divinità (186 a.C.) con il *Senatus consultum de Bacchanalibus*. Bacco e i suoi culti furono soppiantati da Liber nell'epoca classica.

Del resto il vino per i Romani era uno dei piaceri della vita, come dice un'epigrafe di un liberto dell'imperatore Claudio alle Terme di Caracalla:

*“Balnea vina Venus corrumpunt corpora nostra, sed vitam faciunt balnea vina Venus”.*



I bagni, il vino, e Venere corrompono il nostro corpo,  
ma bagni, vino e sesso fanno la vita.

Infatti, il Romano abbiente, dopo il consueto bagno alle  
terme, quindi verso le tre o le quattro del pomeriggio,



*Tesoro di Boscoreale*

si siede comodamente a tavola fino al calare del sole.  
Le decorazioni della coppa sono ispirate all'uso cui essa  
era destinata, in quanto l'edera era dedicata al dio Bac-  
co, che spesso veniva rappresentato con il capo cinto  
da una corona di grappoli d'uva e di edera, ritenuta un  
rimedio contro gli effetti negativi dell'abuso di vino.



Orazio nel Carmen II,6 :

*“Ille terrarum mihi praeter omnes angulus ridet, ubi  
non hymetto mella decedunt viridique certat baca  
venafro; ver ubi longum tepidasque praebet Iuppiter  
brumas, et amicus Aulon fertili  
Baccho minimum falernis invidet uvis”*

“Più di tutti quell'angolo del mondo mi sorride, ove



il miele è pari a quello dell'Imetto e gareggia con  
Venafro la verde oliva, dove più lunga è primavera.  
Il cielo, miti inverni concede e l'Aulone, caro, al  
fecondo Bacco, non invidia l'uva Falerna”.







*Mausoleo di Santa Costanza*

Oggi al Mausoleo di Costantina, detto di Santa Costanza, nella volta si possono ammirare mosaici con scene di vendemmia.

Nel IV secolo d.C. chi poteva permetterselo aveva in casa mosaici che rappresentavano la vendemmia, i pampini, i tralci, le foglie e la possibilità di trasformare l'uva in vino.





*Abbazia di Montecassino*

Nell'alto Medioevo Egilurdo, biografo di Carlo Magno, nel libro sulle ville rustiche descrive i regolamenti per i monasteri che dovevano avere i torchi ben funzionanti; monasteri che erano cardine dell'economia medievale perchè in essi si produceva olio e vino, si tesseva, si facevano i vetri ecc.



*Cisterna dell'abbazia*

La vite era coltivabile senza grossi problemi fino a quando, circa 200 anni fa, dall'America sono arrivati alcuni parassiti che hanno quasi portato all'estinzione la vite europea.





Quelli degni di nota e molto pericolosi sono: la fillossera, che attacca le radici della pianta, la peronospora e l'oidio, che attaccano foglie e grappoli.

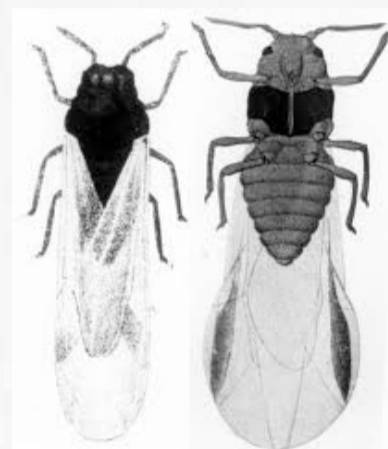
Questi parassiti si combattono con prodotti a base di rame per la peronospora e zolfo per l'oidio.



*Peronospora*



*Oidio*



*Fillossera*

Questo tipo di trattamenti oggi sono molto meno “velenosi” che in passato, ma efficaci e soprattutto necessari. Gli interventi vengono eseguiti a distanza di circa 10-12 giorni l'uno dall'altro.

Il primo si effettua alla comparsa dei grappoli per evitare che vengano subito attaccati dalla peronospora, l'ultimo almeno 45 giorni prima della vendemmia per evitare che tracce di questi prodotti creino problemi alla fermentazione alcolica.

Per la fillossera il problema è stato risolto con l'utilizzo dell'apparato radicale americano che ne è immune. Oggi le piante europee hanno tutte il basale portante le radici di tipo americano, la parte fruttifera invece europea e viene applicata per mezzo di un innesto.



## LA POTATURA

I sistemi di potatura sono di diverso tipo a seconda dei fattori climatici e del tipo di vigneto.

Nei climi ed ambienti più consoni alla coltivazione si cerca, dopo un'adeguata potatura, di avere dalla pianta la massima espansione vegetativa.

Non dimentichiamo che più vegetazione c'è, più è accentuata la fotosintesi clorofilliana e più zucchero ci



*Prima scuola di potatura italiana*

sarà nell'acino (questo è uno dei motivi per cui si sta tornando decisamente ad impianti di vigneto a "filare", dato che essi garantiscono un maggiore sviluppo fogliare ed una esposizione al sole maggiore).

Il tralcio si pota più o meno corto a seconda dell'uva che si vuole produrre; più gemme avrà il tralcio più uva produrrà la vite e minore sarà la qualità. L'esposizione migliore che la vite può avere è quella in collina e volta a sud est per un ovvio motivo di esposizione al Sole.

Le piantine (denominate barbatelle quando vengono acquistate in vivaio prima di essere piantate) cominciano a produrre intorno al 3° o 4° anno di età, raggiunto il 6° anno si ottiene già un'ottima produzione.

Il ciclo, della vite durerà fino ai 30 anni, dopo conviene estirpare il vigneto, far riposare il terreno qualche anno e reimpiantare.

In primavera la vite ricomincia a vegetare ed in seguito ci sarà la fioritura, a cui segue la formazione di piccoli grappoli (allegagione). Prima dell'estate noteremo i grappoli già formati e verdi, mentre in piena estate c'è la fase dell'invaiaitura, dove l'acino per dilatazione cellulare si ammorbidisce e prende il colore (giallo o rosso) dalla buccia. Il momento della raccolta dipende molto dal vino che si vuole produrre.



A Pantelleria, dove le viti sono molto basse, il paesaggio è molto condizionato dalla forma del territorio e la vite è protetta dal vento dai muretti.



<i>PERIODO DELL'ANNO</i>	<i>AZIONI E RISULTATI</i>	<i>PRODOTTI INUTILIZZATI DAL PRODUTTORE</i>
agosto / settembre	raccolta uve bianche	
	deraspatura e pigiatura	raspi: si disperdono in vigna
	separazione delle bucce vinaccioli (sgrondo)	vinaccia non fermentata: viene consegnata alla distilleria
	mosto parzialmente fermentato	
settembre	travaso	feccia: viene consegnata alla distilleria per la produzione di alcool
ottobre	vino nuovo in fermentazione	
ottobre/novembre	travaso	feccia: viene consegnata alla distilleria per la produzione di alcool
dicembre	<i>vino nuovo pronto</i>	

<i>PERIODO DELL'ANNO</i>	<i>AZIONI E RISULTATI</i>	<i>PRODOTTI INUTILIZZATI DAL PRODUTTORE</i>
settembre / ottobre	raccolta uva nera	
	deraspatura e pigiatura mosto con bucce e vinaccioli in botte	raspi: si disperdono in vigna
ottobre	svinatura	vinaccia fermentata: si consegnata in distilleria per produrre grappe e alcool
ottobre	mosto parzialmente fermentato	
ottobre / novembre	travaso	feccia: si consegnata in distilleria per la produzione di alcool
ottobre / novembre	vino nuovo in fermentazione	
novembre / dicembre	travaso	feccia: si consegnata in distilleria per la produzione di alcool
gennaio	<i>vino nuovo pronto</i>	





Nell'Aversano, invece, le viti si arrampicano sui pioppi.

Se si deve produrre uno spumante, la raccolta sarà leggermente anticipata per avere una quantità di acidi superiore nell'uva, che diminuiscono al maturare dell'uva mentre crescono gli zuccheri; al bilanciamento



considerato ottimale si raccoglie l'uva. Cercando di rovinare gli acini il meno possibile, l'uva viene portata in cantina per la vinificazione. Il ciclo poi ricomincerà nuovamente.



Ritornando ai mosaici del mondo romano, vediamo sempre bambini e adulti brindare, mangiare, celebrare la vendemmia e festeggiare, tutti nei campi con corone pampini sulla testa, tutti a prendere il frutto del vino, tutti a raccogliere e ad assaggiare i grappoli figli del sole.

Virgilio nelle Georgiche:

*“ Venit hiems:teritur*

*Sicyona baca trapetis (...)et varios ponit fetus  
autumnus,et alte mitis in apricis coquitur vindemia sa-  
xis”*

“Viene l’inverno: si schiacciano le olive nei frantumi(...) e l’autunno depone vari frutti e in alto su rupi assolate matura dolce la vendemmia” .



*Vendemmia ed ebrezza di Noè  
Brunelleschi*





## UVE DEL CILENTO

Nel Cilento, nonostante l'asperità del territorio e l'aridità dei suoli, i vitigni locali introdotti ad Elea ed a Paestum dagli antichi colonizzatori greci, trovano nella natura argillosa calcarea del terreno e nel clima della zona, le condizioni per esprimere al meglio la propria personalità. Le viti producono pochi grappoli dai quali si ottengono vini di eccellente qualità, che si abbinano



*Vigneti del Cilento  
Castellabate sullo sfondo*

perfettamente alla cucina tipica cilentana, povera, semplice, ma gustosissima: i fusiddi, i cavatieddi, i migliatieddi e gli struffoli.



*Aglianico*



*Fiano*



Sono vini ricchi di storia, presenti alla mensa del Papa Paolo III e sui quali si diceva:

”E’ un delicato bere l’estate all’i gran caldi e non ha pari bevanda la sera a tutto pasto...”

Nelle colonie campane della Magna Grecia il vino ebbe un posto di primo piano, come è testimoniato dalla cosiddetta “tomba del tuffatore” (Paestum V sec. a.C.), unico esempio di pittura figurata greca, dove su quattro lastre vengono riprodotte alcune scene di un banchetto che evidenziano gli effetti che il vino provoca sui commensali.



In questa lastra è raffigurato il gioco del Kottabos, che consisteva nel lanciare il vino contro un bersaglio che poteva essere diverso, come, ad esempio, un piatto posto in equilibrio su un’asta.

Non era solo un esercizio d’equilibrio, ma anche di abilità, di sicurezza del gesto, di mira.

Il gioco era fatto con un partner amoroso, la rottura del piatto simboleggiava il vacillare dell’innamorato.





*La sanginella l'uva da  
tavola  
dei salernitani*



*La cornicella, non molto dolce,  
strana di forma, dissetantissima,  
ottima sotto spirito*



*L'uva roja, dalla buccia spessa  
e dal colore indeciso tra rosso  
e bianco, che anticamente si  
protegeva rivestendola, sulla  
pianta, con un calzino per  
mandarla fino a Natale, così  
che potesse addolcirsi e essere  
servita in tavola (altro che  
primizie importate dal Cile!).*



*Uva fragola*







# IL PESCE





Il Mediterraneo è l'ambiente ideale per la crescita dei pesci, crostacei ed altre forme di vita, costituendo un vero e proprio ecosistema delle specie marine.

Caratteristiche nutrizionali:

- proteine ad elevato valore biologico;
- lipidi ricchi di Omega-3;
- fosfolipidi;
- sali minerali (calcio,iodio e fosforo);
- vitamine B, PP,A, D.



## Il pesce mediterraneo



Componente della dieta mediterranea, il pesce presenta alcune particolarità nutrizionali che lo rendono una valida alternativa alla carne. Quest'ultima, se assunta in quantità eccessive, può causare squilibri metabolici.

I prodotti della pesca comprendono le varietà commestibili della fauna marina e d'acqua dolce, possono concorrere in considerevole misura a soddisfare il fabbisogno di proteine animali.

Tra gli amminoacidi essenziali, la lisina è particolarmente elevata e le proteine del pesce possono considerarsi complementari con quelle dei cereali.

Inoltre tale alimento rappresenta un'ottima fonte di minerali, in particolare calcio e fosforo, e di vitamine come la tiamina, la riboflavina e la niacina.



## Il pesce azzurro

Il pesce azzurro ha un colore blu scuro sul dorso e argenteo sul ventre. E' di piccole dimensioni ed abbonda nel Mar Mediterraneo. I più conosciuti sono: la sardina, l'acciuga, lo sgombro, l'aringa e l'aguglia.



Contengono: proteine ad alto valore biologico, calcio (nell'acciuga ce ne è più che nel latte), ferro, omega-3. Caratteristica nutrizionale principale del pesce viene, però, attribuita al basso contenuto lipidico e alla presenza di alcuni acidi grassi altamente insaturi della famiglia n-3, quali l'acido eicosapentaenoico ( EPA 20:5 n-3) e decasaenoico ( DHA 22:6 n-3) che svolgono importanti funzioni di prevenzione dell'aterosclerosi. Infine si deve tenere anche in considerazione la maggiore digeribilità del pesce rispetto alla carne; ciò è dovuto ad uno scarso contenuto di tessuto connettivo.







Il pesce è simbolo cristiano; infatti, in greco, la parola pesce è anche l'acrostico formato dalle lettere greche iniziali della frase: " IESÙS CHRISTÒS THEOÙ YIÒS SOTHÈR" cioè "Gesù Cristo figlio di Dio Salvatore". Anche il pavone non rappresenta soltanto un uccello che rallegra le pitture di giardino, ma diviene simbolo paradisiaco di eternità, così come le lettere dell'alfabeto greco alfa e omega, la prima e l'ultima lettera dell'alfabeto greco, che diventano simbolo divino di inizio e fine del creato, cioè di Cristo.



Ancel Keys dice che se ne può mangiare molto, ma non ha bisogno di nuotare in salse molto grasse, basate sul burro e sulla besciamella (Normanna, Marguery, Burro à la Maitre d'Hotel).

A molti piatti si addicono lo scalogno, le cipolline, lo zenzero, il vino bianco, l'aceto e il limone.

E' importante ricordare che, a parità di peso la carne di pesce contiene metà calorie della carne di bue o di maiale e quindi se ne può mangiare di più.



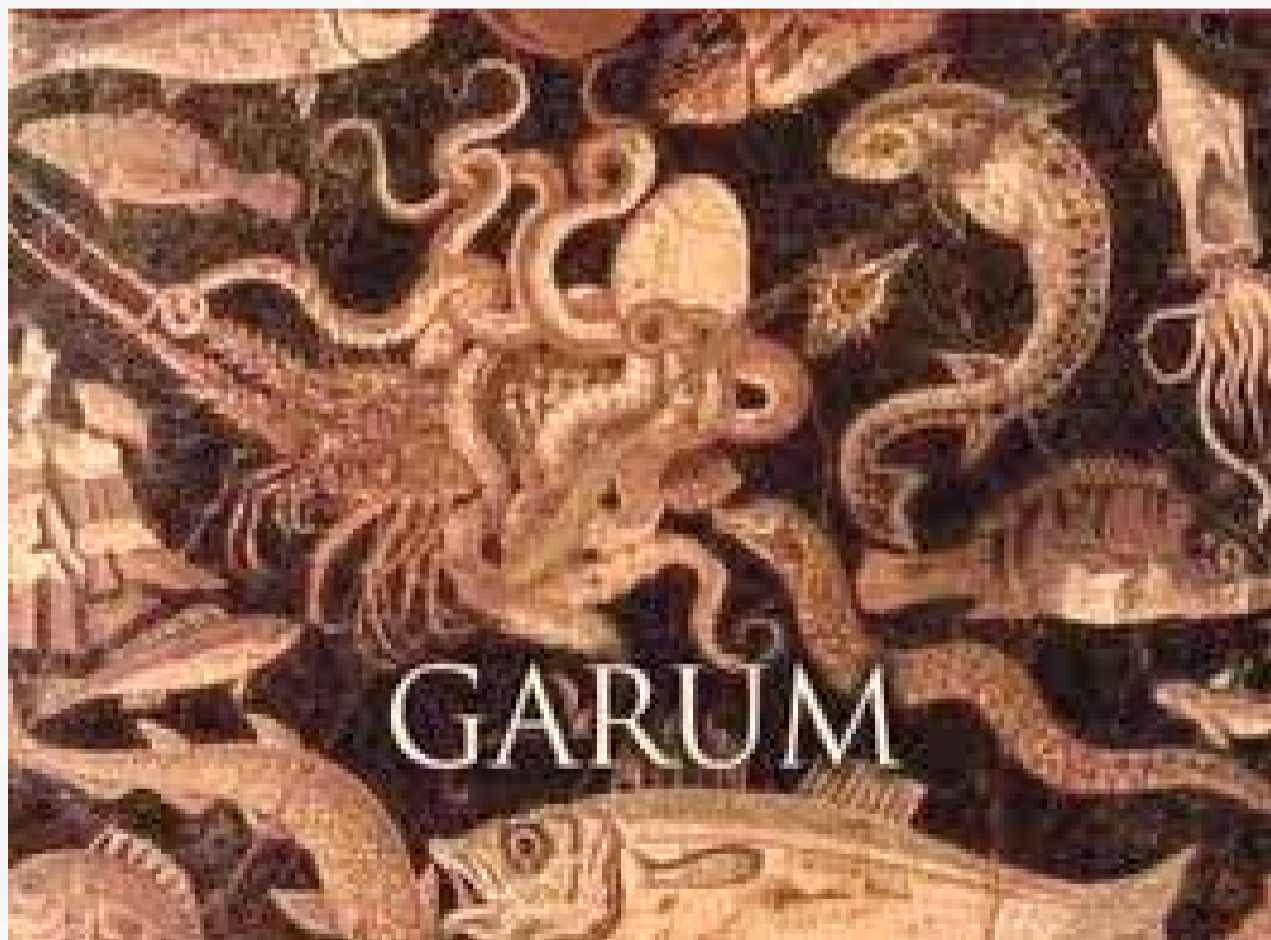
## GARUM

Il garum è una salsa dai mille usi, piccante, dal forte profumo, che i Romani aggiungevano a tutto: a minestre, verdure, secondi piatti e dolci.

Da Marziale:

“Si usino pesci grassi come sardine e sgombri cui vanno aggiunti, in porzione di 1/3, interiora di pesci vari.

Bisogna avere a disposizione una vasca ben impeciata, della capacità di una trentina di litri. Sul fondo della stessa vasca fare un altro strato di erbe aromatiche disseccate e dal sapore forte come aneto, coriandolo, finocchio, sedano, menta, pepe, zafferano, origano”.





Su questo fondo disporre le interiora e i pesci piccoli interi, mentre quelli più grossi vanno tagliati a pezzetti. Sopra si stende uno strato di sale alto due dita. Ripetere gli strati fino all'orlo del recipiente.

Lasciare riposare al sale per sette giorni. Per altri giorni mescolare di sovente. Alla fine si ottiene un liquido piuttosto denso che è appunto il "garum". Esso si conserverà a lungo.



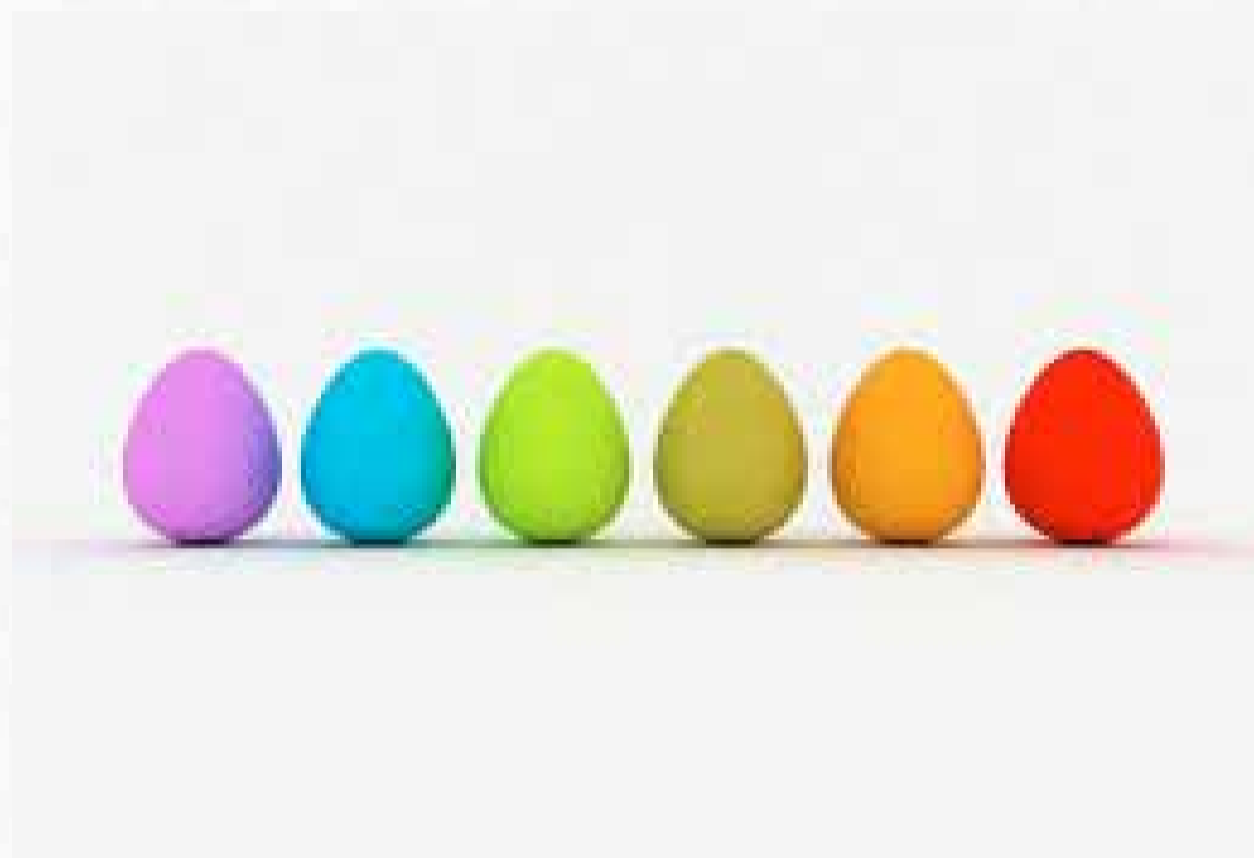
*Anfora per garum  
Pompei*







## LE UOVA



## L'uovo

L'uovo è un alimento consumato in tutto il mondo. Il più famoso è quello di gallina, ma si usano anche le uova di anatra, oca, struzzo e perfino di pesce (come, ad esempio, il caviale).

L'uovo, in realtà, non è altro che una cellula formata da guscio, tuorlo e albume.

Esternamente al guscio si trova una cuticola che permette il passaggio di gas attraverso i pori del guscio, ma non permette l'entrata dei germi o la fuoriuscita dell'acqua.



Differenza di grandezza tra uovo di gallina e uovo di quaglia

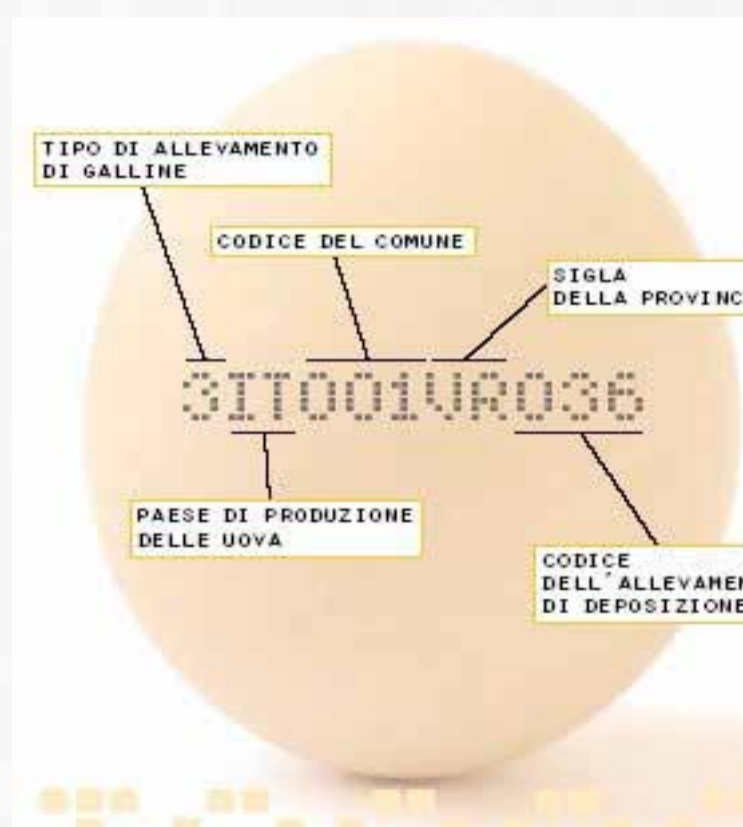
Un doppio strato di membrana testacea, al di sotto del guscio, ha funzione di protezione meccanica e crea quello spazio chiamato "camera d'aria" poiché, mentre è tangente in tutti i suoi punti al guscio, non tocca il polo ottuso dell'uovo. Il tuorlo si mantiene al centro grazie alla presenza di legamenti proteici, le calaze; è circondato da una membrana vitellina e poi dall'albume, detto



anche chiara d'uovo, essenzialmente formato da proteine e acqua. La composizione di un uovo medio (60 gr circa) è di :



- Acqua 65,5 %,
- Proteine 12 %,
- Sali minerali 11,5 %
- Grassi 11 %



Le uova contengono molte proteine e altri elementi nutritivi.

Le uova di gallina, soprattutto, forniscono quelle proteine che sono dette essenziali per gli esseri umani, ma anche vitamine e minerali come l'acido folico, vitamina B6, vitamina B12, vitamina A, potassio, fosforo, calcio. Sono, inoltre, poco costose pur essendo molto nutrienti.

Il tuorlo è la parte interna posta al centro, di solito giallo arancio intenso, coagula a 65°C ed è acqua al 50%, proteine al 17%, grassi al 30% e altri emulsionanti.



Il tuorlo contiene le vitamine A, D, E, più di due terzi della razione quotidiana suggerita di 300 mg di colesterolo e costituisce il 33 % del peso netto dell'uovo, Inoltre, contiene tutto il grasso, quasi la metà delle proteine, la maggior parte delle sostanze nutritive, la colina (metà della razione giornaliera consigliata), importantissima per lo sviluppo del cervello, e la lecitina, che favorisce l'eliminazione del colesterolo. In totale contiene circa 60 calorie.

L'albume è la parte esterna, trasparente, più fluido del tuorlo; coagula a 62 °C ed è composto da acqua al 90%, proteine al 10% e altri emulsionanti.

### Luoghi Comuni e False Convinzioni in Materia di Alimentazione

- Le uova fanno male al fegato.
- **Falso** – Contengono buone quantità di metionina e colina importanti per la salute del fegato. Sono controindicate solo in caso di disturbi alla colecisti.
- Gli spinaci danno forza perché contengono ferro.
- **Falso** – La “forza” dipende da una buona alimentazione, inoltre il ferro degli spinaci è scarsamente assorbibile.





L'uovo, in seguito a cottura, produce la ben nota massa bianca di consistenza solida a causa della denaturazione delle proteine provocata dal calore.



### L'uovo nella storia

L'uovo è stato un alimento apprezzato sin dall'antichità. Gli Egiziani allevavano polli e avevano escogitato un sistema artificiale di incubazione delle uova.

I Cartaginesi mangiavano uova di struzzo e i Greci quelle di gallina, tant'è che il medico Galeno diceva che le uova erano immancabili nella dieta di una persona anziana.

I Romani usavano le uova di gallina come antipasto (gustatio) della cena, insieme a pane, olive e vino.

Per gli Egiziani, l'uovo era il fulcro dei quattro elementi, ovvero acqua, terra, aria e fuoco.

I Romani sotterravano uova rosse nel terreno per propiziare la fertilità. Ancora, secondo Dante Alighieri, l'uovo con il sale sarebbe il miglior alimento al mondo.

Un popolare aneddoto narra, infatti, che un giorno un signore che lo incrociò in piazza gli chiese: "Qual è il cibo più buono del mondo?". "L'uovo", rispose Dante. Un anno dopo, nella stessa piazza, i due s'incontrarono di nuovo, e il signore domandò a bruciapelo: "Con che?"

"Col sale" rispose prontamente Dante, famoso per la sua memoria.



## Pasqua

L'uovo venne adottato come simbolo pasquale perché rappresentava un ciclo di vita che si rinnova e, quindi, la resurrezione e la vita dopo la morte; da diverse religioni pagane, fu considerato, invece, simbolo di sacralità e rigenerazione. Secondo gli antichi, infatti, il cielo e la terra erano due emisferi facenti parte dello stesso uovo, che per questo rappresenta la vittoria della vita. Nel Medioevo era di buon augurio regalare uova ai servitori.



In Germania, anche in passato, i genitori regalavano ai propri bambini delle uova a Pasqua; invece, in Gran Bretagna, i genitori preparano per i figli una piccola caccia la tesoro in cui i bambini devono cercare le uova colorate nascoste tra i cespugli, secondo la leggenda, dal coniglietto dispettoso.



L'usanza di decorare e colorare le uova si diffuse attorno al Medioevo; le decorazioni, infatti, rappresentavano la primavera e il suo rifiorire.

Tra i nobili signori divenne tradizione regalare uova artificiali create con materiali preziosi, come l'argento e l'oro e intarsiate di pietre.

Nell'ultimo secolo si è diffusa la tradizione di regalare uova di cioccolato, oltre naturalmente a decorare le uova sode benedette.



## LA CONSERVAZIONE DEI CIBI

Dato il clima mite e caldo nei mesi estivi, a Roma, il problema della conservazione dei cibi era quotidiano. Le soluzioni erano diverse: affumicare, seccare al sole, spalmare miele, metter sotto sale; le uova si conservavano nella farina oppure nella sabbia.

Una curiosità invece, è quella della tipica usanza di mettere sottoterra carote, rape, navoni e ramolacci. I poveri interravano infatti ciò che andava conservato unendolo a paglia e sabbia.



Prezioso per i romani, il sale era conservato in una saliera consacrata ai Lari, le divinità protettrici della casa.



Inoltre, sulla tavola romana compariva la saliera rituale - il salinum- che con la patera serviva per le offerte di grano e sale ai Penati nel culto domestico.

La saliera era prodotta sempre con materiali preziosi, per l'importanza che si attribuiva al sale.

L'Italia era al centro del suo commercio e, per agevolarlo, era stata costruita una rete viaria di strade cosiddette salarie. Il sale protegge il cibo dalla decomposizione ed è indicato come segno di protezione contro il male del Medioevo.



Saliera di Cornelis Floris-Nautilus - 1548 1577-

E' di epoca manierista e l'utilizzo del nautilus è un riferimento al mare "inizio" della vita, ma anche forma naturale che suscita meraviglia. Il satiro, alla base, è emblema della saggezza e allude alla destinazione d'uso dell'oggetto, contenitore di sale, simbolo di acume intellettuale..







# LE SPEZIE



## Le spezie

Le erbe, gli aromi e le spezie ci aiutano in cucina a preparare ricette più gustose. Forse più delle erbe, le spezie hanno un ruolo importante nell'alimentazione per le loro proprietà aromatiche e conservanti; per questo ruolo essenziale sono state usate per condire i cibi sin dall'antichità.

I Romani facevano abbondante uso di spezie che venivano inoltre importate da Asia, India ed Africa. Augusto aveva persino creato una flotta speciale che raggiungeva l'estremo Oriente e la base di smistamento della maggior parte delle spezie, Alessandria d' Egitto.





Tra le spezie maggiormente usate e provenienti da terre lontane, troviamo lo zafferano che proveniva dalla Cilicia e il pepe, soprattutto quello nero che veniva considerato merce di prima necessità.



## DAL REGIMEN SANITATIS SALERNITANUM

“Fiacchi ristora e il fegato ripara”

Il silfio (conosciuto anche come silphion o laser) è una pianta estinta appartenuta probabilmente al genere *Ferula* (Ombrellifere).

Cresceva in una ristretta zona costiera, di circa 200 per 60 km, in Cirenaica (attuale Libia). Considerato in genere come una specie estinta di “finocchio gigante”, rappresentava un tempo la maggiore risorsa commerciale dell’antica città di Cirene per il suo utilizzo come spezia e medicinale.





La pianta era così importante per l'economia cirenaica che divenne il simbolo della città ed era rappresentata su molte sue monete.

#### Silfio: da spezia a farmaco

Del Silfio come medicamento piuttosto che come spezia sappiamo, sin dai tempi di Ippocrate, che se ne consigliava l'utilizzo come purgante, per le febbri, come rimedio in caso di dolori addominali e per disturbi ginecologici (*De diaeta in morbis acutis*).

Gli autori antichi gli attribuivano molti utilizzi terapeutici, tra i quali i più importanti erano quelli digestivi. Secondo i Greci era eccellente per la digestione, ma così potente da poter disturbare chi lo usasse per la prima volta. Era attivo sia sullo "stomaco" sia sul "colon" sia sull' "ileo" in particolare per i dolori addominali e con indicazioni di tipo "epatologico".



I Romani, lo usavano nei colliri mescolato a resina di lentisco o gomma ammoniaca (*Dorema ammoniacum* D. Don - *Apiaceae*).



*(adrodatur et rubeat maximeque si corpus durum et uirile est. Paulatim deinde faciendus est transitus ad ea, quae ventrem conprimunt. Assa caro danda ualens, et quae non facile corrumpatur: potui uero pluuiialis aqua decocta, sed quae per binos ternransitus ad ea, quae ventrem conprimunt. Assa caro danda ualens, et quae non facile corrumpatur: potui ueropluiialis aqua decocta, sed quae per binos ternosue cyathos bibatur. Si uetus uitium est, oportet laser quam optimum ad piperis magnitudinem deuorare, altero quoque die uinum uel aqneuam bibere, interdum: Celso. IV.19.4.1.)*



Per quanto riguarda l'estinzione, Plinio scrive che, semplicemente, i pastori iniziarono a nutrire le pecore con la pianta, perché la carne di pecora nutrita a silfio era particolarmente ricercata, e questo, unito alla già elevata richiesta di spezia, portò alla sua estinzione; l'ipotesi sembra poco ragionevole, dato che certamente il silfio doveva valere molto di più della carne di pecora!

Il geografo Strabone, che scrisse circa un secolo prima della sua scomparsa, sembra suggerire che i problemi che portarono all'estinzione del silfium derivassero da scontri tra i raccoglitori (pastori Libici) e i commercianti di Cirene.

I raccoglitori, durante degli scontri, ne sradicarono e distrussero un grande numero in segno di rivolta e lasciarono che le pecore devastassero le piante, probabilmente perché non erano soddisfatti dei guadagni miseri derivanti dalla raccolta.



## BASILICO



Il nome viene dal greco: Basilico, infatti, significa pianta dei re. A volte il nome è stato accostato al Basilisco, animale mitologico che si pensava avesse a che fare con questa pianta, animale spietato, capace di uccidere col solo sguardo.

Plinio sostiene che i semi del basilico siano un potente afrodisiaco. E in effetti, per gli antichi, il basilico era caro a Venere. Antichi unguenti a base di basilico sono stati trovati a Pompei.

Nel Medioevo il basilico era una pianta preziosa e ricercata, ingrediente principale di pozioni e infusi, utile anche per la profumazione degli ambienti.

In una delle più belle novelle del Boccaccio, la protagonista Lisabetta da Messina ne possiede una pianta rigogliosa, muta testimone delle sue notti



d'amore col giovane Lorenzo, garzone dei fratelli, "assai bello della persona e leggiadro molto".

Lorenzo, ucciso dai fratelli, le appare in sogno svelando le il tragico destino e il luogo dove è sepolto.

Allora Lisabetta gli taglia la testa che conserverà nel capiente vaso che ospita la rigogliosa pianta, "un bellissimo basilico salernitano", che innaffierà solo di acqua di rose e di acqua di fiori d'arancio, e delle sue lacrime.

E il basilico piangeva delle lacrime della fanciulla, racconta il Boccaccio, e cresceva rigoglioso.

Oggi, il basilico è normalmente coltivato come pianta aromatica, ed è noto in tutto il mondo. E' originario dell'Asia tropicale e, attraverso il Medio Oriente, si è diffusa in Europa, in particolare in Italia e nel sud della Francia.

In America iniziò a diffondersi con le prime spedizioni in quanto, essendo considerata una pianta medicinale, accompagnava sempre i viaggiatori.

Il basilico è antisettico, digestivo, antispasmodico, sedativo, dà sollievo all'emicrania e aiuta a calmare i sensi di vertigine.



## TIMO

Il timo (*Thymus vulgaris* L.) è un arbusto perenne sempreverde, della famiglia delle Labiatae.

Piccolo arbusto molto ramificato, legnoso nella parte inferiore, può arrivare fino ai 40 cm di altezza, con numerose piccole foglie di colore grigio-verdi, lineari o strettamente lanceolate, fortemente aromatiche e fiori, biancastri, rosei o lilla.

Il timo era noto fin dall'epoca degli Egizi, che lo usavano per le imbalsamazioni, mentre, al tempo dei Romani,



Apuleio gli attribuiva proprietà antidolorifiche e sempre i Romani sfruttavano le sue proprietà antisettiche per conservare le derrate alimentari. Pare, inoltre, che i soldati si bagnassero in acqua di timo per infondersi vigore (il vocabolo greco *Thymòs* significa coraggio) e che, nel Medioevo, le dame ricamassero spighe di timo sulle insegne dei loro cavalieri in segno di buon augurio. I Greci, invece, amavano produrre e consumare il miele ricavato con il nettare di questa pianta, e gli invitati ad un loro banchetto, prima del pasto, bevevano spesso del vino aromatizzato con timo, cannella e menta.



Pare che persino i montanari scozzesi bevessero tè di timo selvatico per prevenire incubi notturni e paura.

## ORIGANO

E' una pianta erbacea, perenne, cespugliosa, originaria dei paesi mediterranei che cresce spontanea nei luoghi assolati e aridi fino a 2000 m s.l.m. ed è coltivata sia come pianta aromatica sia per le sue proprietà terapeutiche.



Le più significative sono quelle analgesiche, antisetliche, coadiuvanti nel processo digestivo, attenuanti per i dolori intestinali e calmanti per la tosse.

La sua composizione in termini di principi attivi varia in funzione del periodo in cui l'origano è raccolto; i fenoli, in particolare il timolo e il carvaclole rivestono notevole importanza in quanto il primo è antisetico e vermifugo e il secondo è utilizzato come ingrediente di prodotti di profumeria.





## ROSMARINO



E' un arbusto aromatico alto dai 50 cm ai 2 m, con foglie piccole e molto profumate, di colore verde scuro. Il nome deriva da due termini greci.

I Greci lo consideravano il fiore per eccellenza, i Romani, invece, lo bruciavano nei templi prima della scoperta dell'incenso.

La pianta del rosmarino è nota a tutti per l'uso aromatizzante in cucina, ma la sua storia antica e la leggenda mitologica non sono forse altrettanto note a chi ne fa uso. Nelle "Metamorfosi" di Ovidio, si narra che il dio Apollo, invaghitosi di una principessa Leucotoe, figlia del re di Babilonia, Orcamo, l'avvicinò assumendo le sembianze di sua madre Eurinome. Il re, venuto a conoscenza della passione segreta della fanciulla, la punì facendola seppellire viva. Apollo, non potendo salvare l'amata dalla morte, la tramutò in una pianta di rosmarino. Già alcuni medici illustri del I secolo a.C., quali Ippocrate e Galeno, conoscevano le proprietà del rosmarino e lo usavano nelle preparazioni di medicinali.

Per il suo odore persistente, aveva una qualità evocativa intensa: suscitava il ricordo dell'amore ed era usato per incantare il cuore.

Tale fu, a quanto pare, l'effetto che la pianta sortì sulla regina Elisabetta d'Ungheria, afflitta da dolori reumatici. Una leggenda del XVI secolo narra, infatti, che un angelo le prescrisse la ricetta di un distillato a base di rami di rosmarino, lavanda e maggiorana.

Questo distillato, che fu chiamato più tardi "Acqua della REGINA D'UNGHERIA", le permise di recuperare sia la salute sia la giovinezza.



Grazie a questa ricetta, riuscì a conquistare il Re di Polonia che, tuttavia, rifiutò per amore di Dio, invocando il quale con fiduciosa perseveranza, aveva ricevuto il regalo miracoloso.

L'uso dell'elisir di giovinezza si diffuse rapidamente fra le dame per mantenere la pelle liscia, per prevenire e curare rughe e linee di espressione.

Per secoli l'Acqua della Regina d'Ungheria fu usata per curare la gotta e le affezioni della pelle, come acne, eczemi, eccesso di forfora e di sebo.



## MENTA



Dal regimen sanitatis salernitanum  
“Menitur mentha, si sit depellere lenta  
Ventris lumbriccos stomachi vermesque nocivos.”

Ad uccidere i vermi non è lenta  
Del ventre, e dello stomaco, la Menta.



È una pianta facilmente presente allo stato selvatico, di cui si utilizzano le infiorescenze e le foglie.

Le infiorescenze si colgono tra luglio e agosto, successivamente si essiccano in luoghi ombrosi e ventilati. Nel mondo greco e romano, la menta veniva considerata un potente afrodisiaco, tanto che ne proibivano il consumo prima che andassero in guerra. Il legame di questa pianta con l'euforia è testimoniato anche dall'uso di infusi a base di menta all'interno dei culti misterici, religioni che contemplavano tra le loro ritualità, cerimonie in cui l'iniziato si abbandonava completamente all'estasi mistica con l'aiuto di droghe, infusi, musica e danze sfrenate.





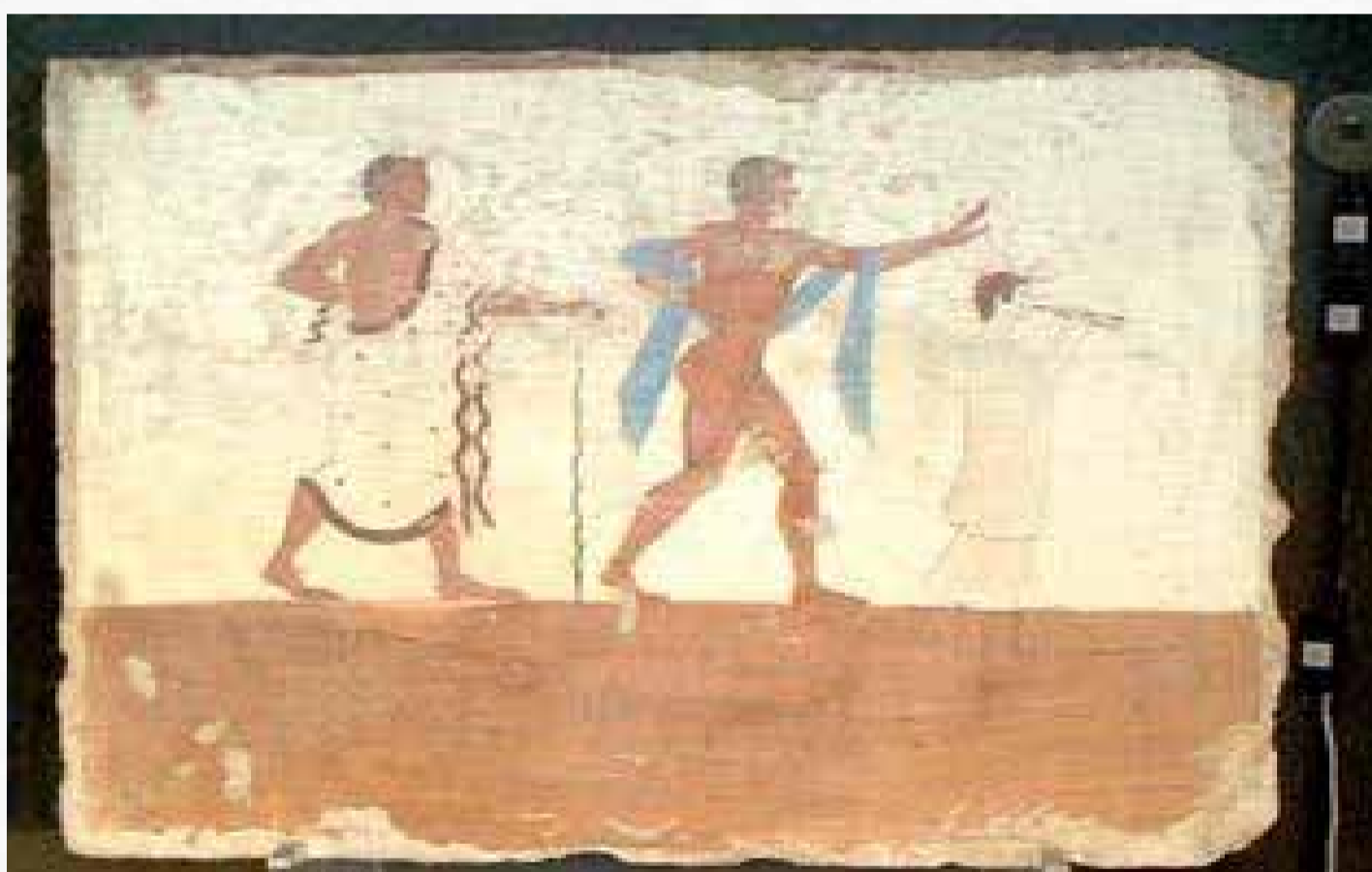


## **ABITUDINI ALIMENTARI DEL MONDO ANTICO**



I Romani facevano tre pasti al giorno: alle otto di mattina la prima colazione (ientaculum) con pane, frutta secca e spesso anche con uova e latte, formaggio e carni. Sbrigati i primi affari, si dedicavano al prandium, lo spuntino della tarda mattinata, sobrio e veloce, a base di cibi freddi, o addirittura avanzi della sera precedente..

L'evento culinario della giornata, anche occasione di incontro con gli amici, si svolge invece al pomeriggio quando il Romano abbiente, dopo il consueto bagno alle terme, quindi verso le tre o le quattro del pomeriggio, si siede comodamente a tavola fino a sera.



Qui le portate sono numerose, fino a sei, ognuna con una serie svariata di piatti.



Nella cena normale dopo l'antipasto - gustatio, antipasto di cibi atti a stuzzicare il palato, serviti con mulsum, vino mielato - seguono le portate, la cena vera e propria, a base di pesce, selvaggina o maiale, accompagnate da vini robusti; poi le secundae mensae, in cui venivano serviti i dessert, frutta, creme, crustula (biscotti), con vini dolci e leggeri.

Il convito si chiudeva con una bevuta fatta secondo le regole imposte dal rex bibendi. Fra una portata e l'altra i commensali, che mangiavano con le mani, se le lavavano e le asciugavano con la mappa.



L'immagine del pavimento a mosaico, avente per soggetto un pavimento non spazzato -di epoca romana- rappresenta il riflesso decorativo di una norma comportamentale di origine culturale che vietava di raccogliere ciò che cadeva a terra durante i banchetti e di spazzare il suolo appena alzati da tavola.

I resti del pasto raffigurati nei mosaici pavimentali rappresentano inoltre il cibo lasciato alle ombre che popolavano la casa al calare del sole.



Presso i Greci e i Romani il simposio era quella pratica conviviale che faceva seguito al banchetto durante il quale i commensali bevevano secondo le prescrizioni



del simposiarca, intonavano canti conviviali (skolia), si dedicavano ad intrattenimenti di vario genere (recita di carmi, danze, conversazioni, giochi).

Il banchetto greco, a differenza di quello romano, aveva un significato più profondo: era il momento della riunione, della dialettica.





Si è soliti contrapporre l'immagine di eccessivo lusso dei Romani con la purezza dei Greci; i Romani non badavano a ciò che mangiavano, i Greci sì.



Ippocrate. prima di mangiare, scartava i cibi nocivi da quelli ottimali per la salute.

I Greci mangiavano cibi che avevano effetti diuretici, come la carota e il sedano; pesce in abbondanza, olio come condimento ideale e un buon vino rosso per la circolazione.

Evitavano cibi che avrebbero potuto compromettere le funzioni vitali dell'organismo come formaggi ricchi di grassi e carne troppo salata.

A partire dal V sec. a.C. il pesce diventa il piatto principale dell'alimentazione greca.

I Greci amavano il pane sotto forma di focacce e morbidi panini, spesso insaporiti con rucola e timo.

Erano particolarmente apprezzati i sapori forti e l'agrodolce e si faceva grande uso di spezie, in particolare cardo, coriandolo e cumino; tra i condimenti si utilizzava la maggiorana, la menta, la mirra, il pepe, il timo, il garon, il silfio.



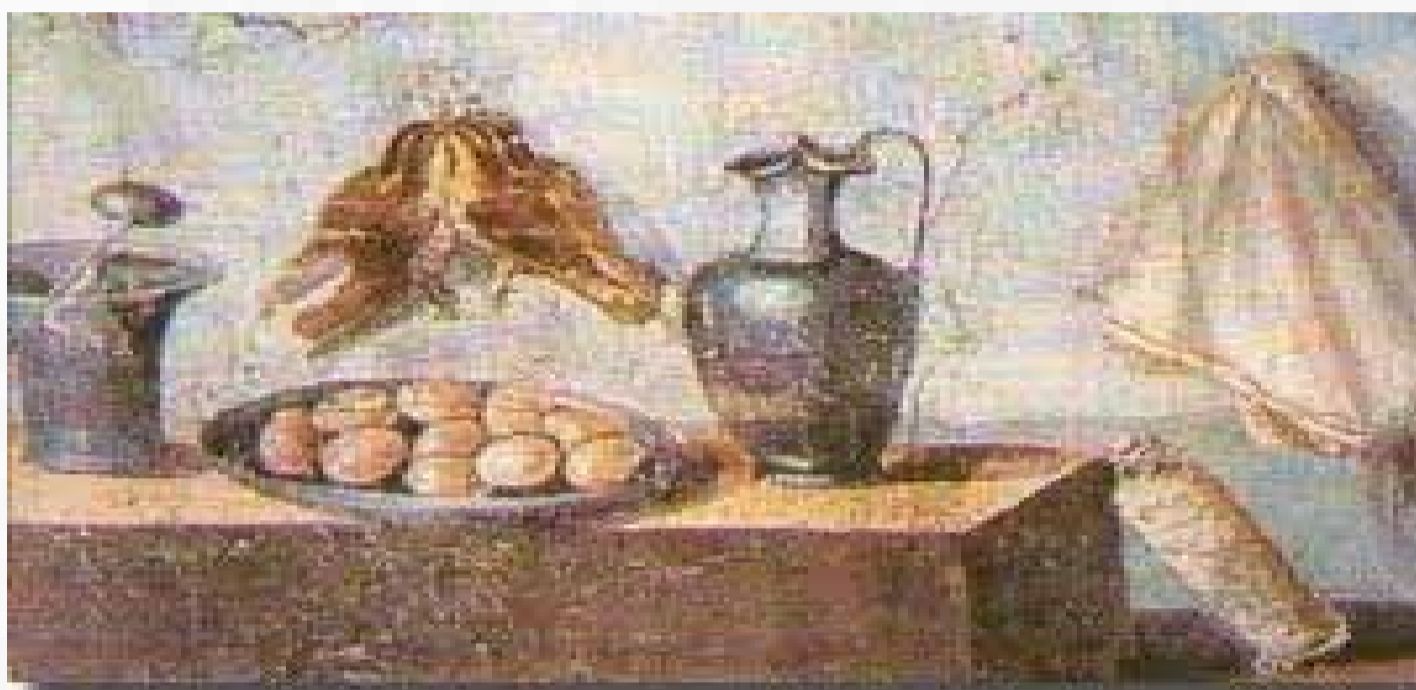
Bellissima è la descrizione di Omero nell'Iliade:  
*Achille è furioso con Agamennone per una donna, Briseide. Agamennone, per questo, manda degli ambasciatori tra cui Ulisse, ma Achille è irremovibile. Achille colloca un grosso tavolo al chiarore del focolaio e ci mise sopra un dorso di pecora, poi una schiena di porco ben nutrito tutto lardo, li teneva fermi....come ascoltiamo da Umberto Broccoli in Parole mie.*

### E' successo per caso!!

Il chonduttore  
Umberto Broccoli, autore e chonduttore,  
ha realizzzato per la Rai programmi  
radiofonici e televisivi. Per gli  
ottant'anni della radio, da giovane  
a ottobre 2004, ha scritto e chondotto  
Ottanta radio, in diretta dagli studi Rai  
della Toscana. Per l'ora radio ha scritto e  
chondotto la rubrica dedicata a Le Storie  
della Storia.  
L'attuale autore e chonduttore per  
Radio Rai delle trasmissioni Xon  
parole mie e In Europa



L'alimentazione romana di epoca arcaica e repubblicana è sobria, a base di legumi, cereali, formaggio e frutta. I cibi venivano cotti in pentole di argilla o bronzo; con la conquista dell'Oriente, invece, almeno sulle mense ric-



che, arrivano nuovi ingredienti da tutte le province. Il Romano ricco, invece, come ci tramandano le fonti, offre frequentemente banchetti ad amici e clienti. I cibi sono vari, cucinati con cura ed anche molto elaborati, almeno stando alle ricette del cuoco Apicio, giunte fino a noi.

C'erano mestoli e palette di ogni tipo, in legno e in bronzo, con ciotole e vasi di terracotta, paiuoli per il camino, pentole, barattoli di spezie e di salse ed anche colini con manici traforati, brocche, e contenitori in bronzo, ceramica e ferro, per i formaggi, i datteri, la frutta, la zuppa, e perfino vasetti per la ricotta.

Esistevano anche macinini in bronzo e legno, come quelli rinvenuti a Pompei; erano forniti di un cassetto, come quelli che ancora oggi si usano, in cui sono stati trovati residui di pepe e spezie, evidentemente acquistate intere e poi macinate.



*Porcellum oenococtum*

*Porcellum praeduras, orna. Adice in caccabum oleum, liquamen, vinum, aquam; obliga fasciculum porri, coriandri; media coctura colora defruto. Adice in mortarium piper, ligusticum, careum, origanum, apii semen, laseris radicem. Frica, suffunde liquamen, ius de suo sibi; vino et passo tempera; obliga amulo, porcellum compositum in patina perfunde, piper asperge et infer.*

*De re coquinaria, 377*

Maiale in salsa di vino

Prepara e lascia insaporire il maiale. Aggiungi in una pentola olio, garum, vino, acqua, aggiungi una manciata di porri, di coriandolo; colora a metà cottura con vino. Metti in un mortaio pepe, ligustro, cumino, origano, seme di sedano, radice di silfio. Trita e versa il garum, il grasso colato dal maiale stesso, aggiungi il vino e il passito; amalgama con farina, metti il porcello ben preparato in una padella, cospargi di pepe.



### *Patina de piris*



*Pira elixa et purgata e medio teres cum pipere, cumino, passo, liquamine, oleo modico. Ovis missis patinam facies, piper super asperges et inferes.*

De re coquinaria , 162

Torta di pere

Triterai pere lessate ripulite al centro con pepe, cumino, miele, vino passito, garum e un po' d'olio. Dopo avervi aggiunto uova, farai una torta, la cospargerai di pepe e la servirai.

Nella villa di Oplonti si trova una stanza dedicata alla cultura gastronomica; su una delle pareti è dipinta l'immagine della più antica cassata della storia.



Molti ingredienti della dieta mediterranea mancavano: pomodori, peperoni, melanzane, patate, riso, granturco, fagioli, aranci, mandarini. Invece, c'erano i carciofi e gli asparagi. I cereali in uso erano il farro, l'orzo, l'avena, a cui si aggiunse poi il frumento duro.



Plinio il Vecchio descrive un Tiberio parco, con gusti semplici e ghiottissimo di cetrioli, tanto che i suoi giardinieri avevano inventato serre coperte da vetri e montate su ruote per sfruttare il sole il piú a lungo possibile e in qualsiasi periodo dell'anno.

Un involucri di pasta dolce ripieno di carni di fagiano, di lepore e di cinghiale, era il piatto preferito da Adriano: il tetrafarmaco, per sottolineare la passione di Adriano per la caccia.



Famosi i pranzi del ricchissimo Lucullo che non considerava alcun banchetto all'altezza di quelli di casa sua, per raffinatezza e gusto, al punto che, richiestogli di quale nobile casa fosse ospite per la cena, rispose:

"Stasera Lucullo mangia da Lucullo".

Giovenale narra di un gigantesco rombo regalato da un pescatore a Domiziano, per cui non si trovava pentola abbastanza grande, onde si richiese una sessione straordinaria del Senato. Il risultato fu che si ordinò un tegame su misura.

Petronio descrive nel Satiricon un banchetto dell'aricchito Trimalcione: "Tornando all'antipasto, su un grande vassoio era sistemato un asinello, di bronzo



corinzio, che portava una bisaccia a due tasche, delle quali l'una conteneva olive chiare, l'altra scure, piccoli sostegni, poi, saldati al piano del vassoio, sorreggevano dei ghiri spalmati di miele e cosparsi di polvere di papaveri.



Non mancavano anche delle salsicce che venivano fritte sopra una griglia d'argento e sotto la griglia prugne siriane con chicchi di melograno... un vassoio rotondo che aveva disposti, uno dopo l'altro, in circolo, i dodici segni zodiacali, sopra ciascuno dei quali il maestro di cucina aveva sistemato il cibo proprio e adatto al referente... pollame e ventri di scrofa ed in mezzo una lepre, provvista di ali, in modo da sembrare un Pegaso... un vassoio sul quale era sistemato un cinghiale di grande mole, e per giunta fornito di un cappello, dalle cui zanne pendevano due cestini, fatti di foglie di palma intrecciate, ripieni l'uno di datteri freschi, l'altro di datteri secchi. Intorno al cinghiale, poi, dei porcellini fatti di pasta biscottata, dando l'impressione di stare attaccati alle mammelle, indicavano che il cinghiale era femmina...".  
umana.







*Modiolo del Tesoro di Boscoreale*

*Il Tesoro di Boscoreale è un insieme di 109 pezzi di oreficeria, soprattutto in argento, del I secolo d.C. Fu rinvenuto nel 1895 negli scavi di una villa romana della Pisanella, in contrada Pisanella-Settermini a Boscoreale, attualmente conservato presso il museo del Louvre di Parigi.*

IL MODIOLO associa diversi concetti filosofici e morali celebri a Roma per formare una composizione della quale non si conoscono confronti, che richiama la scena del banchetto del Satyricon di Petronio in cui Trimalcione gioca con uno scheletro d'argento ed enuncia massime sulla brevità della vita e la fragilità della condizione



Sul bicchiere dal corpo tronco-conico e con ansa verticale, sono rappresentati otto scheletri raggruppati in quattro scene, indicate da iscrizioni puntinate in greco, sopra i quali si trova una ghirlanda di rose, simbolo della vita.

Le iscrizioni identificano gli scheletri e li associano a massime epicuree. Un piccolo scheletro drappeggiato e' Cloto, una delle tre Parche, le divinita' romane del destino, rappresentata in piedi su una colonnetta tortile. Ella e' accompagnata da tre grandi scheletri: il primo che porta una corona, soppesa con una mano una borsa piena, con l'altra una farfalla; il secondo si mette una corona e il terzo si avvicina un teschio agli occhi.

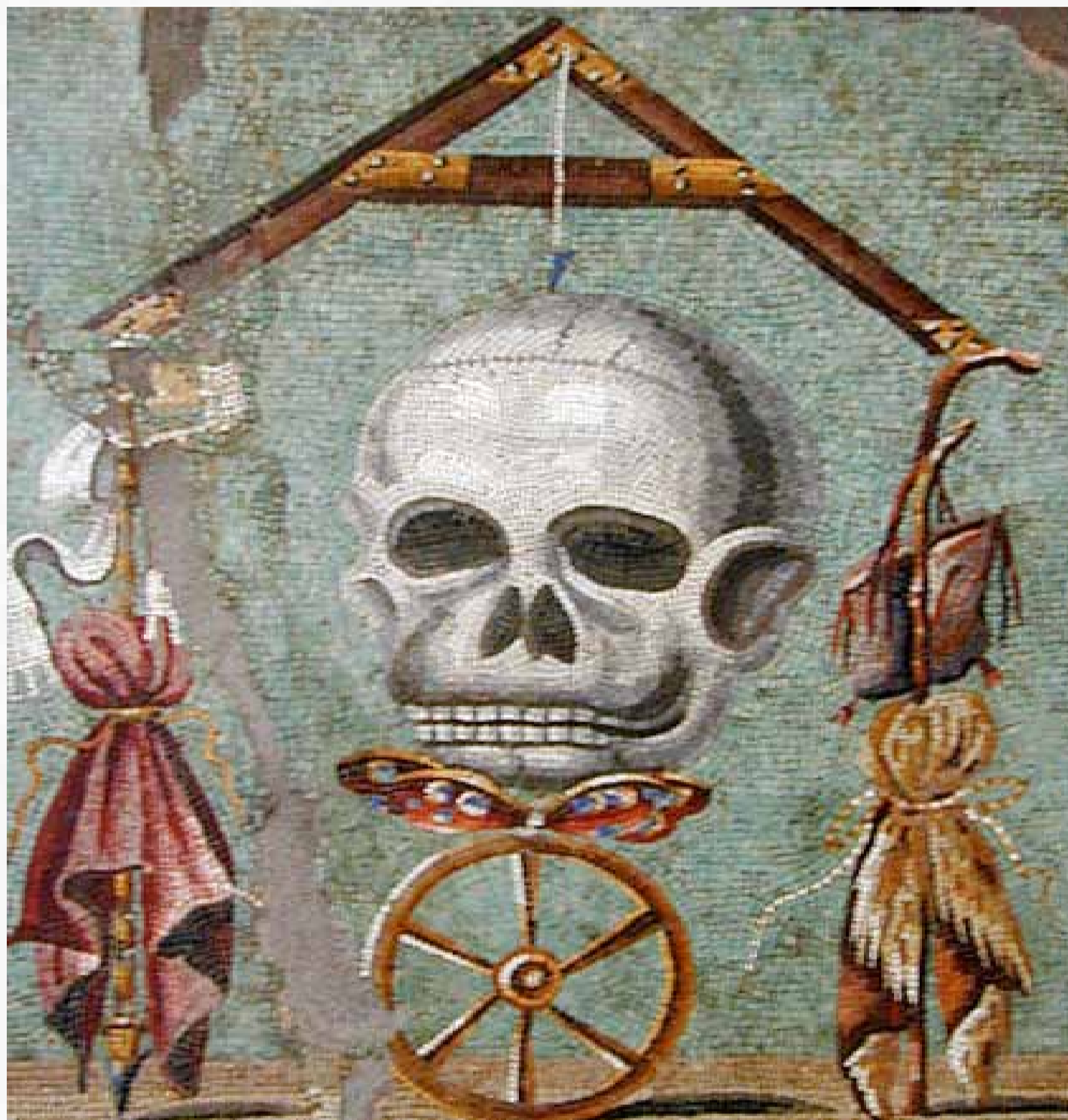
Segue l'iscrizione

**GODI MENTRE SEI VIVO, IL DOMANI E' INCERTO.**

Viene poi Sofocle appoggiato ad un bastone posto davanti ad un servitore che gli presenta la maschera della tragedia. Infine i filosofi Zenone ed Epicuro sono l'uno di fronte all'altro, ai due lati di una tavola su cui e' appoggiato un dolce. La sentenza

**IL GODIMENTO E' UN BENE SUPREMO** serve a esplicitare la scena.





Mosaico larva allegorica con livella -Museo Archeologico

E' rappresentata una "libella" -livella- con il suo filo a piombo a fare da vertice alla composizione.

L'asse del piombo è la morte, sotto cui sono posti una farfalla, che rappresenta l'anima, ed una ruota, che rappresenta la fortuna.

Al lato sinistro sono posti lo scettro e la porpora, simboli di potenza e ricchezza; al lato destro la bisaccia e il bastone da mendico, simboli di povertà.



Il termine “cucchiaio” proviene dal latino “cochlea” (conchiglia, chiocciola), forse perché il guscio di questi animali rappresentò il primo strumento naturale usato per portare i liquidi alla bocca.

L'uomo cacciatore usava esclusivamente le mani per mangiare; ciotole, tazze o bicchiere di terracotta e legno per cibi liquidi o bevande, arnesi simili al cucchiaio per le minestre.

Spesso sui cucchiai vi erano incisi motti e dediche augurali, come “Utere Felix” (adoperalo felicemente), forse il primo “Buon Appetito” della storia.



*Argenteria tardo romana dieci cucchiai d'argento  
tipo ligula V sec.d.C.*

Lo scrittore Macrobio, descrivendo un menù completo del IV sec., ci dice che a quell'epoca comparve un cucchiaio speciale: il “cyathus” (capacità mezzo litro) utilizzato per versare il vino nelle coppe durante la parte finale del convivio. Con il diffondersi del Cristianesimo, il “cochlear” dei trionfali banchetti si trasformò anche in suppellettile sacro, diventando quel “cucchiaio di consacrazione” ancora oggi presente nei riti greco-orientali.



In seguito all'affermarsi delle buone maniere, il cucchiaino ha la forma odierna: più ovale e più piatto ai lati, con il manico più sottile al centro.



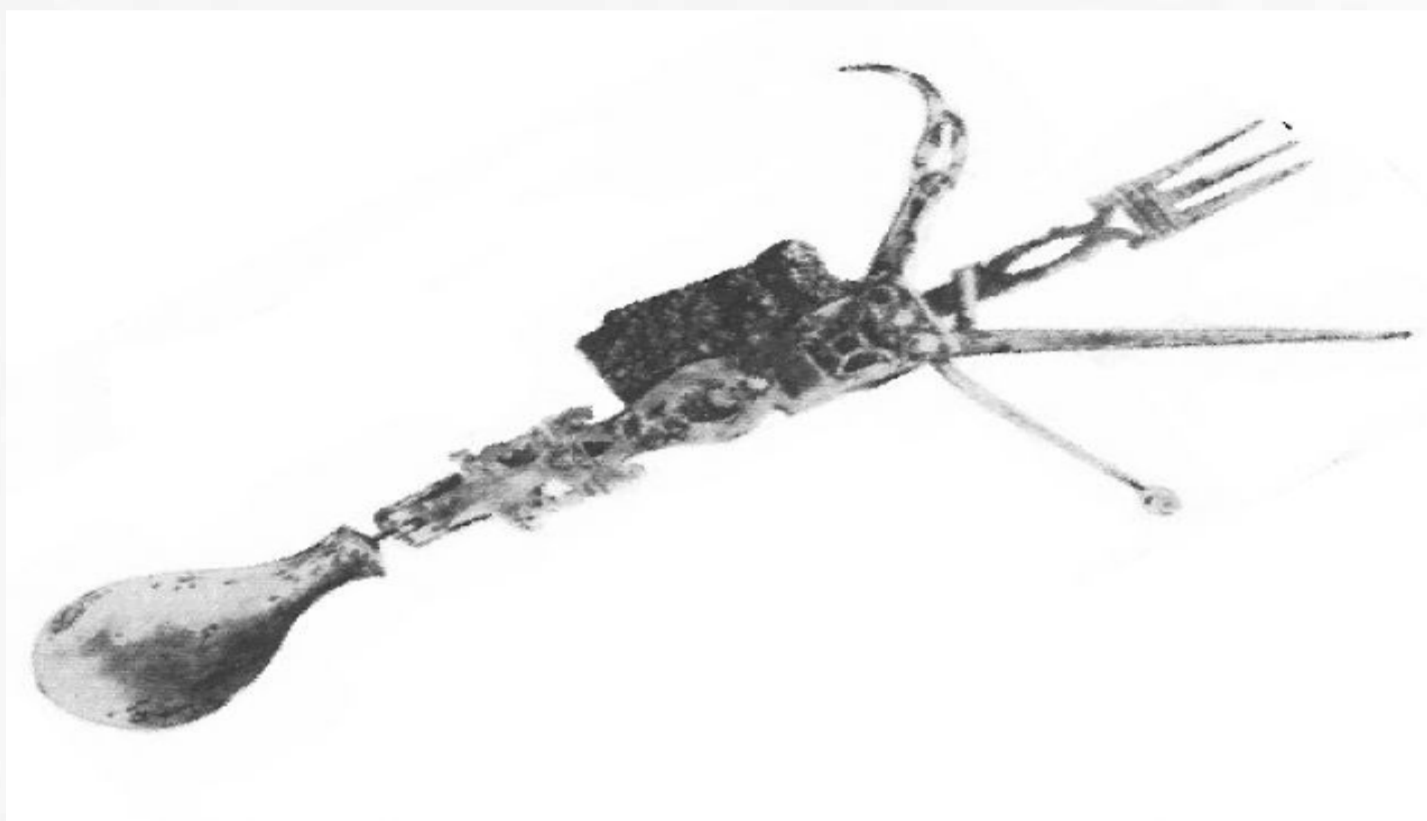
Nel '500 alcuni personaggi illustri, per mostrare la propria ricchezza, fecero realizzare cucchiaini da tavola in oro smaltato o tempestato di gemme. Nel '600 questa moda cambiò a favore dell'argento, più facilmente lavabile e dal minor costo, permettendo una buona diffusione del cucchiaino di "rappresentanza" anche presso la ricca borghesia.

Ma è verso la fine del '600 che si trasformò il modo d'impugnare il cucchiaino: da allora si usarono tre dita per reggerlo invece di stringerlo nel palmo della mano come si era fatto sino a quel momento.

Intorno all'anno mille l'argento identificava per splendore e suono la divina eloquenza; l'oro era l'emblema dell'eccellenza sia spirituale che temporale di Cristo.



I Romani sembra che conoscessero ed usassero la forchetta. La utilizzavano meno abitualmente di noi in forma tridentata e in base ad un reperto archeologico si presuppone potesse far parte anche di uno strumento poliarticolato, del genere “coltellino svizzero da sopravvivenza”.



## STORIA DEL BICCHIERE

I primi bicchieri di cui si abbia notizia sono decisamente dei semplici oggetti presenti in natura.

Conchiglie, cortecce o simili. Già il corno scavato, in uso presso gli Egizi, i Persiani e gli Italici, è un manufatto a suo modo evoluto. I Fenici, ai quali convenzionalmente si fa risalire la diffusione se non l'invenzione del vetro, sono i primi a commercializzare recipienti trasparenti. In età pompeiana i bicchieri di cristallo giungono alla perfezione della tecnica e delle forme.



Dal '500 in poi la patria dei bicchieri in elegante vetro diventa Venezia. E' in questo periodo che si introduce il cristallo nelle produzioni più raffinate, il vetro colorato o inciso al diamante, i bicchieri con alette dall'aspetto di merletti e la sottocoppa.



L'invito a bere tutti insieme è fatto in genere alla fine di un banchetto, in onore di una persona o per celebrare un evento favorevole. Si trovano tracce del suo uso già nelle Bibbia, così come nei poemi omerici.

Durante il Rinascimento la pratica, pur cominciando a diffondersi nella nostra penisola, era ancora ritenuta barbara e pertanto biasimevole, come ricorda nel Galateo Giovanni della Casa.

Due sono le versioni che sembra spieghino il termine "brindisi". La prima sarebbe da mettere in relazione con la città di Brindisi; la seconda sarebbe legata al termine spagnolo "brindis", variazione della formula tedesca "bring dir's" (lo porto a te) trasmessa dai soldati mercenari lanzichenecci alle milizie spagnole (XVI sec.).

L'abitudine di accompagnare il brindisi con le parole: "salute" o "viva" sarebbe ispirata al gesto secolare di versare un po' del proprio vino nel bicchiere dell'ospite e viceversa, in modo da garantire che nessuno dei due fosse avvelenato.



Nel Rinascimento compaiono bicchieri di vetro, boccali d'argento, candelieri e taglieri che erano riposti in credenze. Le novità di questo secolo sono: il piatto con i bordi, il piatto fondo al posto della scodella, il diffondersi della posateria ornata, i candelabri, la comparsa dei servizi da cioccolata e da caffè.

Con il '600, sotto il regno di Francesco I, l'oro e l'argento trasportati dal Nuovo Mondo diventarono indispensabili per la scenografia dei banchetti barocchi.

Già in tarda età repubblicana, a Roma, si apparecchiava la tavola come si fa oggi.

Fino al II sec. a.C., anche presso le classi elevate, la tavola presentava lo stretto necessario in accordo con la semplicità dei cibi, mentre sulle tavole imperiali, vi erano vasi e piatti in argento o oro.

Fino al XIII sec. le tavole non furono apparecchiate con coltelli individuali, i cibi venivano serviti già tagliati.

Sulla tavola dei sovrani medievali c'erano un bacile con gli oggetti del re e una piccola credenza che conteneva sostanze usate per saggiare se le pietanze fossero avvelenate.

Nel '700 l'argenteria era di appannaggio dell'aristocratica e si producevano vasellami e stoviglie di ogni tipo.

Nel secolo seguente gli stessi oggetti si trovano anche sulle tavole dell'opulenta borghesia..

Nell'Ottocento la tavola francese è apparecchiata in tutta Europa ed è sempre più ricca di pezzi da portata; si inizia a diffondere il modo di apparecchiare alla russa, che è in uso anche oggi.

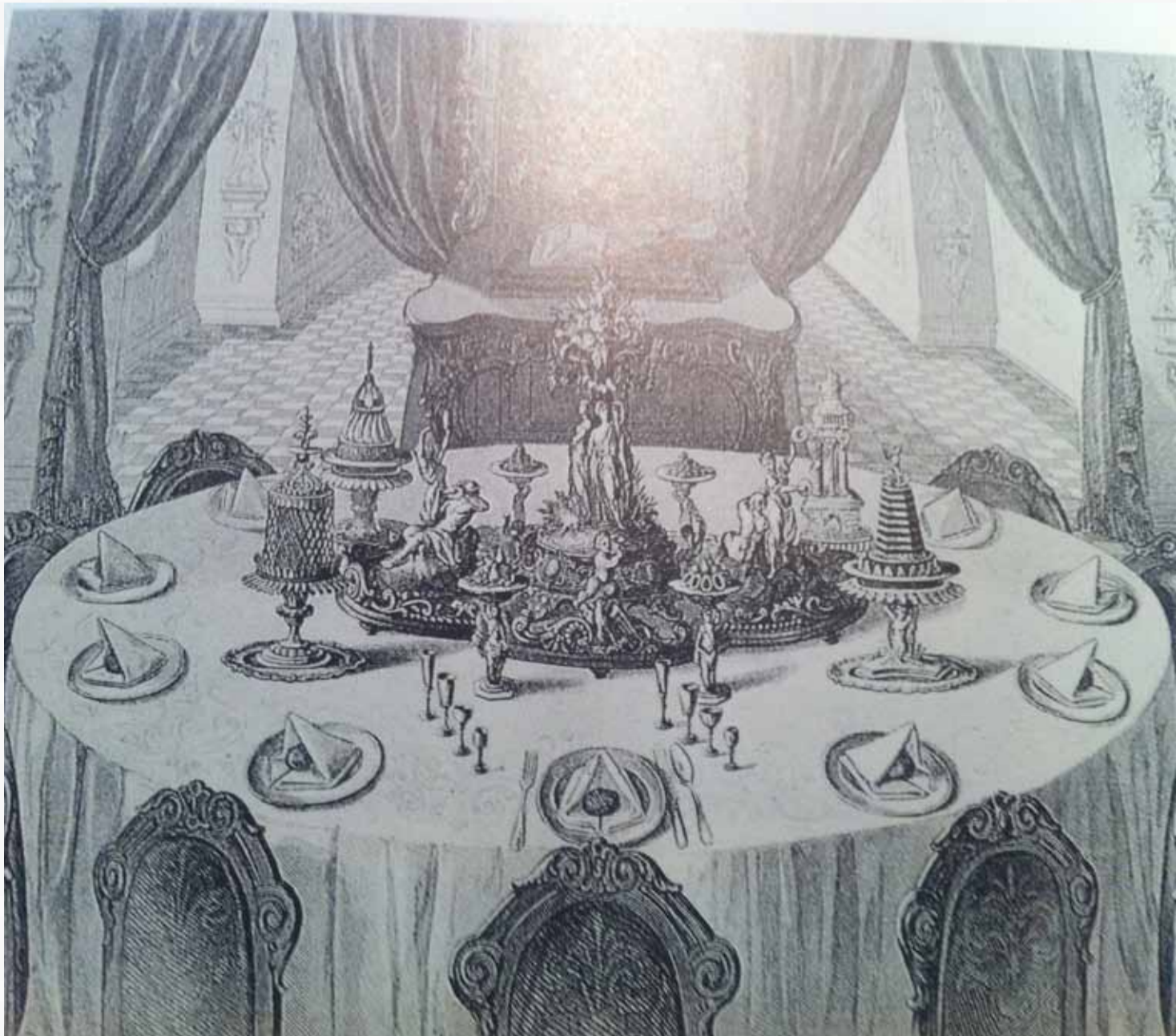
Nel Novecento si ritorna a gusti più semplici e funzionali, ma non di minor eleganza, vedi art decò designer.







Servizio alla francese



Servizio alla russa









# IL PAESAGGIO MEDITERRANEO



Secondo la Convenzione Europea di Paesaggio, il paesaggio viene definito *“una parte del territorio (...) il cui aspetto è dovuto a fattori naturali ed umani e alle loro*



*interrelazioni”, e “una componente essenziale del contesto di vita delle popolazioni espressione della diversità del loro comune patrimonio culturale e naturale”* percepita dalle comunità come una risorsa, una parte integrante della loro storia, identità e cultura.

Anche i recenti documenti UNESCO riguardanti la conservazione dei paesaggi urbani storici considerano il paesaggio storico *“una stratificazione storica di valori culturali e naturali”* che include l’ambito geografico e paesaggistico che ha generato il contesto urbano considerato e dove i valori *“sono stati prodotti da una successione di culture e da un’accumulazione di tradizioni”* che costituiscono una testimonianza essenziale delle azioni e delle aspirazioni dell’umanità attraverso i secoli in varie regioni del pianeta.





Riferendosi poi al paesaggio mediterraneo si considera che esso rappresenta *“uno degli aspetti essenziali del quadro di vita delle popolazioni...che costituisce un valore sociale per tutti ... che è divenuto attraverso la storia uno dei valori fondamentali della cultura dei popoli d’Europa e uno degli elementi dell’identità culturale europea....,che costituisce una risorsa e un patrimonio comune a tutti gli individui e a tutte le società...”*



Ponte romano, Porto Torres. “ Su Crucifissu Mannu”,  
necropoli preistorica Sardegna

Il concetto di mediterraneità è già espresso da Fernand Braudel nel 1946 nel suo libro *“La Méditerranée et le Monde méditerranéen à l’époque de Philippe II”*.

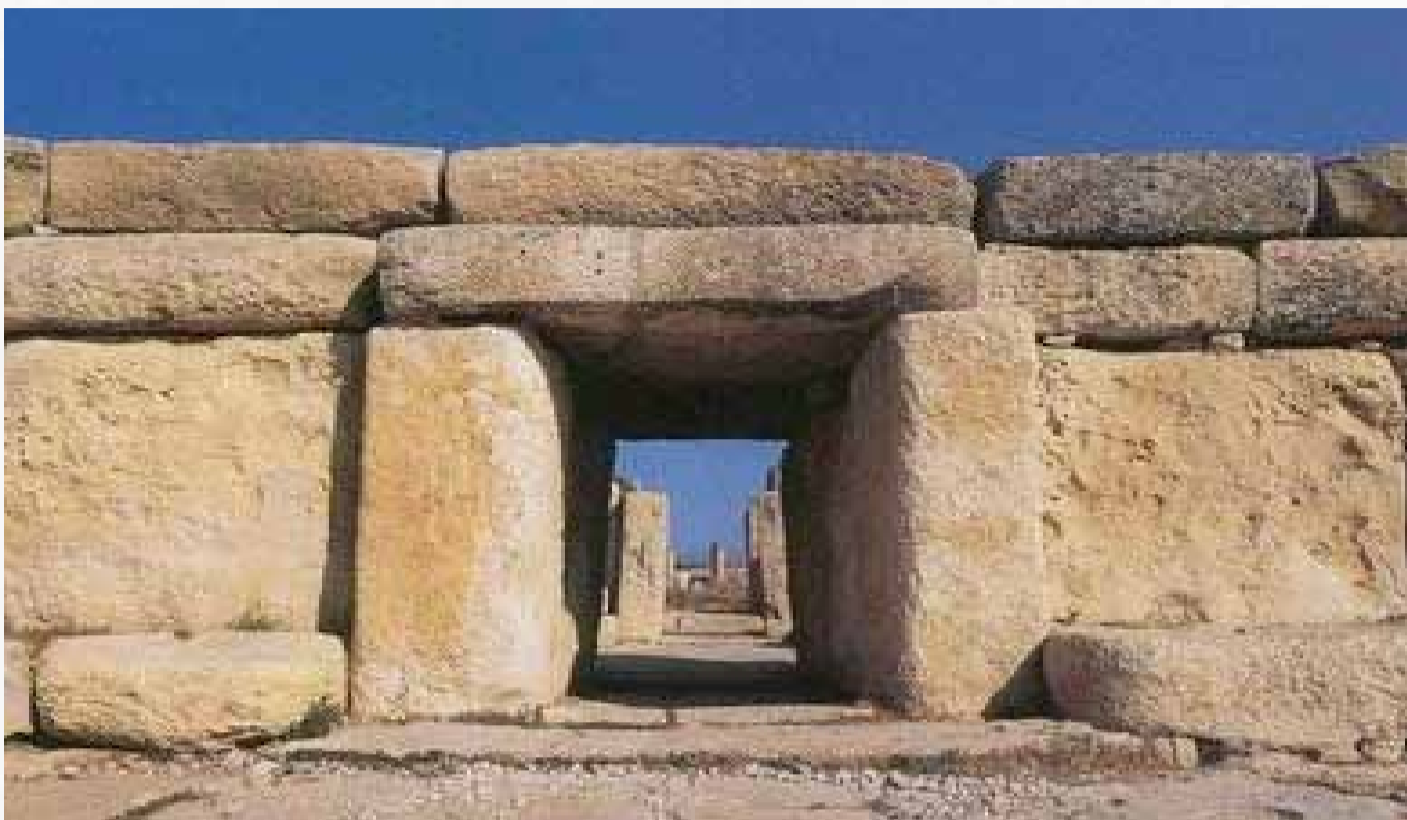
Lo storico francese scriveva del Mediterraneo:

*“... non è un paesaggio, bensì innumerevoli paesaggi.*

*Non è un mare, bensì una serie di mari.*

*Non è una civilizzazione, bensì varie civilizzazioni ammucchiate una sull’altra.*





*Tempio di Hagar Qim Malta*

*Viaggiare nel Mediterraneo è incontrare il mondo romano nel Libano, la preistoria in Sardegna, le città greche in Sicilia, la presenza araba in Spagna, l'islam turco in Jugoslavia. E' immergersi nel profondo dei secoli fino alle costruzioni megalitiche di Malta e fino alle piramidi d'Egitto. E' scoprire cose antichissime ancora vive, affiancate ad altre ultramoderne. Sia nel suo paesaggio fisico, sia in quello umano, quel Mediterraneo crocevia, quel Mediterraneo eteroclitico, si presenta alla nostra memoria come un'immagine coerente, come un sistema nel quale tutto si ricostruisce in una unità originale...”*







*Marocco nella parte più bassa sono coltivati  
palme e ulivi insieme*

Comunque, in ogni tempo e in ogni luogo il mito della natura ha esercitato il suo fascino su numerosi letterati; fin dall' antichità, infatti, ha condotto gli uomini talora ad indagarne i misteri, talora, invece, a soffermarsi sul suo aspetto edonistico.

*“A me non la terra di Pelope, non le ricchezze di Crespo tocchino, non desidero correre spinto dai venti, ma sotto questa rupe canterò tenendoti stretta, guardando le pecore scendere al mare di Sicilia”.*

Dunque elemento fondamentale della poesia di Teocrito è il paesaggio che, pur filtrato attraverso inevitabile stilizzazione letteraria, ha i contorni netti e solari di quello siciliano e mediterraneo, così come la campagna virgiliana assume spesso i tratti sfumati e ombratili di quella mantovana.



Anche Goethe descrive così il paesaggio durante il suo viaggio in Italia

*“in un paese dove si gode di giorno, ma si è felici soprattutto di sera, è sempre un grande momento il cader della notte.*

*Allora cessa il lavoro, il passeggero fa ritorno, il padre vuol vedere a casa la figlia, la giornata ha termine; ma cosa sia il giorno noi Cimmeri praticamente non lo sappiamo.*

*Nell'eterna nebbia, nel perpetuo grigiore, per noi è lo stesso che sia giorno o notte; giacché quanto a lungo possiamo realmente andare in giro e goderci l'aria libera?”*

Trapela l'immagine di un uomo nel pieno del suo vigore, molte volte innamorato della vita e della bellezza, del sole e del mezzogiorno.

E' indubbio che il lungo soggiorno italiano abbia giovato all'arte di Goethe; l'Italia per il poeta tedesco fu davvero la terra della “Wiedergeburt”, della rigenerazione.



Così di fronte alla bellezza di Napoli e del Vesuvio scrive:

*“la terribilità contrapposta al bello, il bello alla terribilità: l’uno e l’altra si annullano a vicenda, e ne risulta un sentimento d’indifferenza.*

*I napoletani sarebbero senza dubbio diversi se non si sentissero costretti tra Dio e Satana”.*



Statua di Nerone e Seneca città di Cordoba

Così leggendo Seneca ci si potrebbe meravigliare di come già circa 2000 anni fa si tenesse conto dell’ambiente e si desse molta importanza ai paesaggi e al modo di costruire; vi era, cioè, una coscienza ambientalista.

In una lettera, a Lucilio Seneca scrive:

*“fino a che punto arriverà la nostra avidità, non ci saranno più fiumi o laghi lontani dalle vostre abitazioni, ovunque ci saranno fondamenta”*







# COSTRUZIONI



Gli spazi pubblici delle città del Mediterraneo costituiscono un patrimonio culturale di grande importanza, rappresentando da sempre il fulcro della centralità.

Il simbolo della città, una croce dentro un cerchio, simboleggia, fin dall'antichità, il punto centrale e il ruolo cruciale della città come punto d'incontro.

La città mediterranea assorbe e reinventa gli spazi di vita altrui, mescolandoli e contaminandoli, creando nuove strutture flessibili capaci a loro volta di riadattarsi a nuove esigenze come ad esempio le corti arabe che sono modello di edificio per abitazione privata da Pompei romana a Firenze rinascimentale a Napoli barocca.

Nel Mediterraneo sono presenti sia la città greca sia la città romana che troviamo riprodotta fino al Reno, al Danubio e al deserto; adattata ai nuovi territori è anche la città della civiltà musulmana che oltre a caratterizzare la sponda sud del bacino, è presente sulla costa nord con Toledo e Palermo.

Troviamo inoltre le città nate sul modello bizantino, Ravenna e Venezia e le città del Rinascimento italiano.

Nelle città islamiche non ci sono spazi aperti progettati che potrebbero assimilarsi alla piazza della città occidentale.

Il luogo di incontro pubblico è dato dalla moschea che si pone come cosa comune di tutta la comunità urbana e non è soltanto il luogo centrale in cui si svolgono i riti religiosi, ma anche attività politica, giudiziaria, pedagogica e persino di accoglienza dei forestieri.



La città ottomana è aperta, senza precisi confini tra campagna e abitato e rappresenta la cerniera amministrativa e di scambio tra Stato e campagna.

Le città costituiscono gli elementi di un sistema economico basato prevalentemente sul sistema agricolo ed artigianale.

Ulteriore carattere unificante nell'urbanistica del Mediterraneo è rappresentato dalla città greca e della città romana.

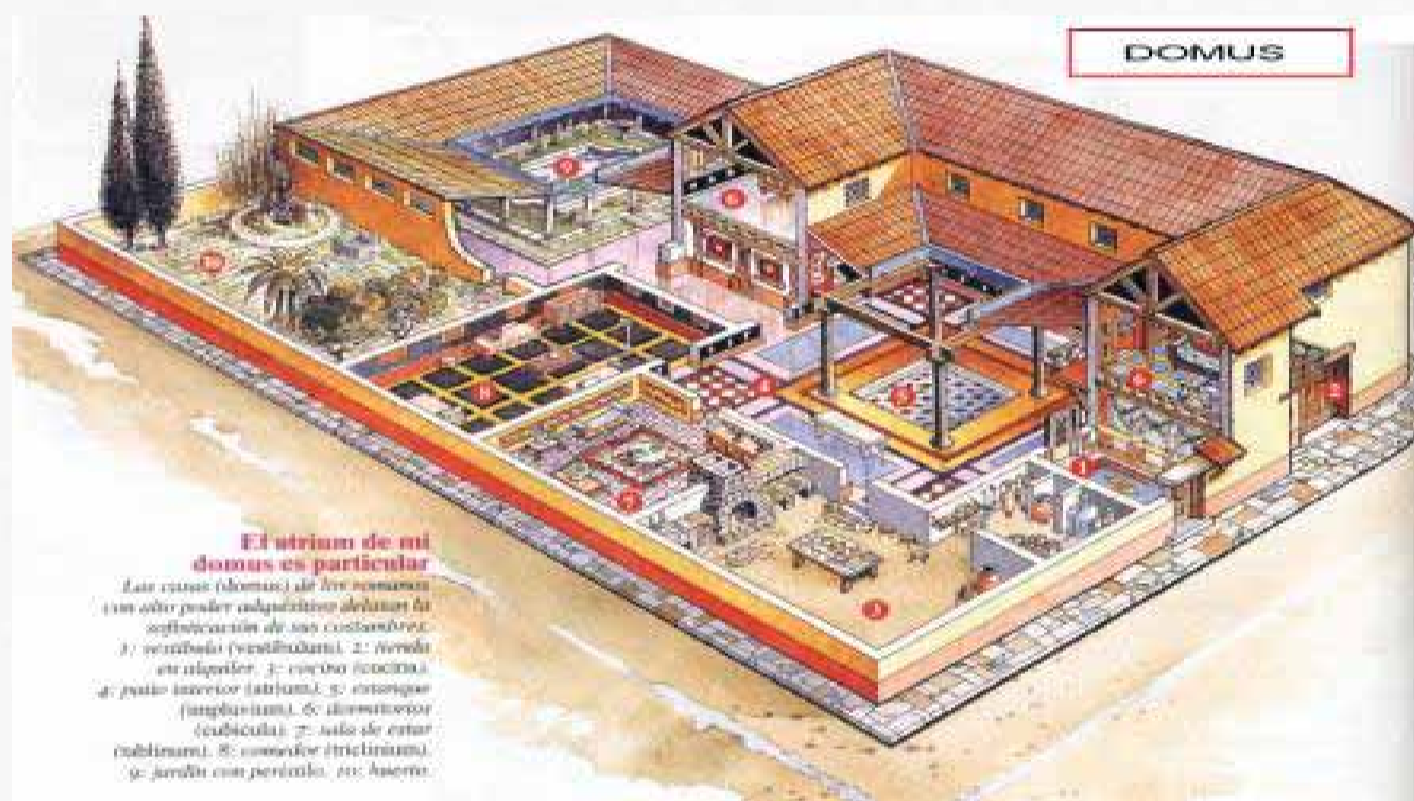


Sin dall'antichità, sulle sponde del Mediterraneo, si sviluppano le cosiddette costruzioni "a corte": si tratta di strutture che si avvolgono intorno ad una corte centrale, fulcro dell'architettura, che ci suggerisce l'idea di "recinto", ovvero di luogo chiuso, circoscritto.

Un particolare tipo di casa "a corte", molto diffuso nel mondo romano e romanizzato, era la "domus", caratteristica per l'organica gerarchizzazione dei vani strutturati intorno ad un asse accentrate che, dall'ingresso, conduceva al vano principale costituito dal tablinum.



La domus attraverso i secoli si diffuse soprattutto nelle zone più densamente popolate, dove raggiunse la sua fisionomia più matura ad atrio e peristilio. Per comprenderne lo sviluppo, si può supporre una matrice originaria, una sorta di “domus elementare” dedotta per comparazione tra le tante varianti diacroniche che si sono sviluppate con caratteri specifici nel corso del tempo a partire da una mole di caratteri comuni, che doveva precedere l'individuazione della “domus” romana e mostrare caratteristiche proprie.



L'abitazione singola era costituita da vani di 4-6 metri che si affacciavano sullo spazio interno scoperto della “cohors”, termine derivato dal greco e che nel latino medievale diverrà “curtis”, parola che ritroviamo ancora oggi in molti toponimi a dimostrazione della continuità del sostrato antico.

Tutto ciò ci fa capire come nei paesi del Mediterraneo, baricentro naturale di tante civiltà costantemente in dialogo tra loro, si sia sviluppata, a poco a poco, una vera e propria identità artistica come motore di



sviluppo e come impegno per la salvaguardia dell'ambiente. Oggi, infatti, si suole parlare addirittura di "architettura mediterranea" che non dobbiamo concepire solo come "segno stilistico" da definire attraverso la monumentalità, la grandiosità, lo sviluppo di materiali, bensì come specifico modo di porsi di fronte al problema costruttivo.

Pochi sono i suoi modelli abitativi, dato che essa omogeneizza il territorio secondo semplici percorsi di razionalità e di geometria. Si adatta all'accidentalità del terri-



torio, si configura in tipologie volumetriche elementari che si compongono di parti distinguibili funzionalmente come il tetto a terrazza semplice e l'intonacatura a colori tenui.

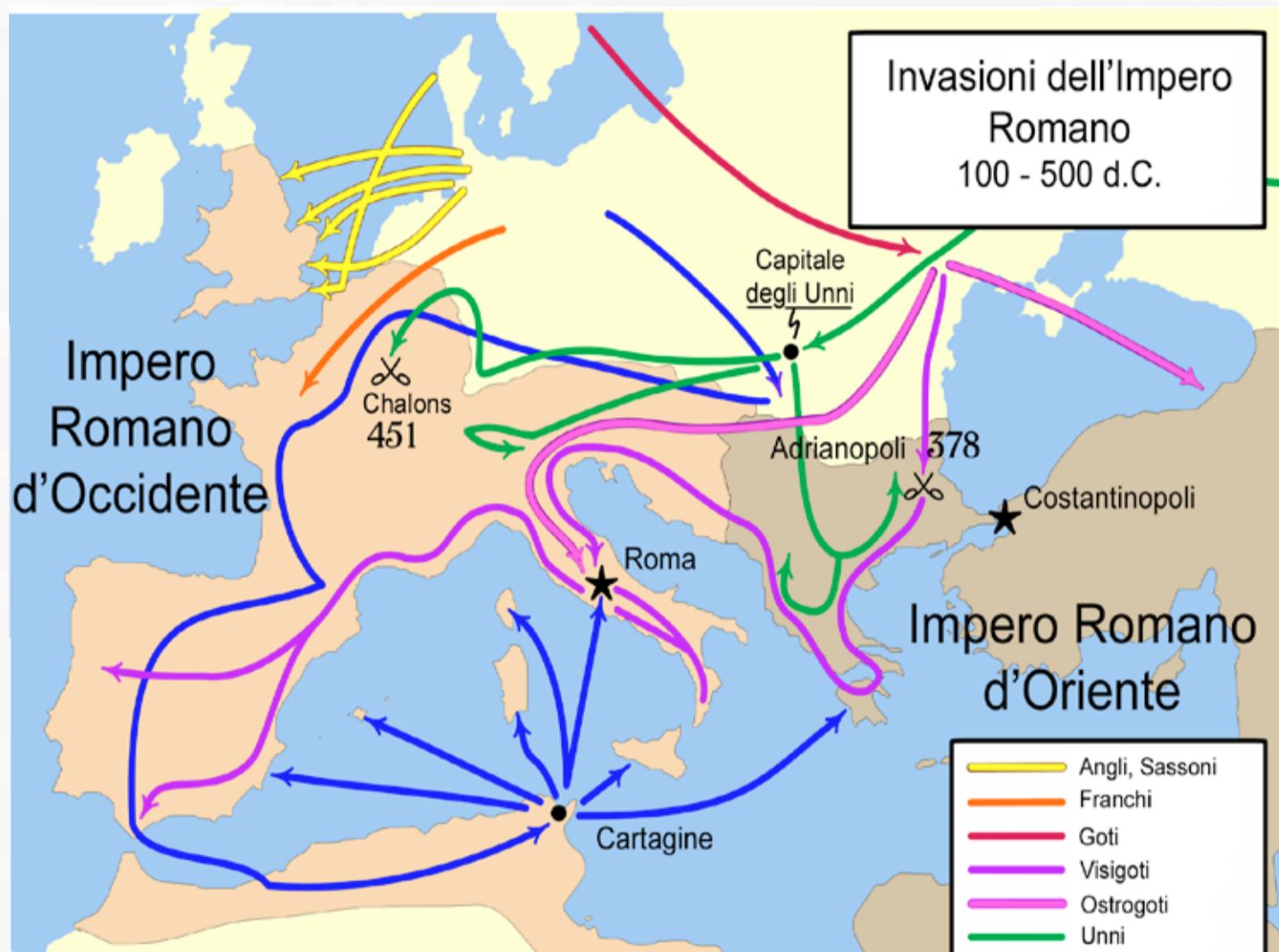
Le costruzioni dell'area mediterranea dimostrano che l'architettura è soprattutto un'arte collettiva, dato che accetta e affronta gli aspetti, le ideologie, le varie problematiche della realtà. Le architetture del Mediterraneo, insomma, "vivono" del panorama in cui vengono inserite, che si caratterizzano nella semplicità delle forme e dei colori, che presentano elementi ricorrenti per tradizioni e opportunità.







## MEDITERRANEO IERI E OGGI



## IL MEDITERRANEO IERI E OGGI

Il Mediterraneo è sempre stato una realtà storica, geografica e culturale molto particolare, culla di numerosissime civiltà fiorite proprio sulle sue sponde grazie ai contatti che questo mare permetteva tra mondi diversi, come le civiltà del Vicino Oriente, dell'antico Egitto e della Grecia, ponendosi come spazio vitale di relazioni.



Già nell'antichità si fece rapidamente strada l'idea della sua unità antropica. Platone poté scrivere, nel Fedone, che “gli uomini vivevano intorno al Mediterraneo come rane intorno allo stagno”; in effetti, Mediterraneo vuol dire proprio “mare posto fra terre” racchiuso, cioè, come uno stagno tra Asia, Africa ed Europa.

Nel corso della storia ci sono regioni del mondo che svolgono un ruolo più importante di altre, che sono, o appaiono, come i centri principali della storia mondiale, quelli più dinamici e nei quali si svolgono gli eventi più significativi e più ricchi del futuro.





Nell'antichità, l'Egitto e il Vicino Oriente costituirono uno dei centri del mondo, sostituiti più tardi dal bacino del Mediterraneo che ha visto nascere talassocrazie: quella dei Fenici, la civiltà colonizzatrice dei Greci e l'Impero romano che dominò tutte le terre che esso bagnava.

Già le tappe del viaggio del "pius" Enea, narrate dal poeta Virgilio nell'Eneide, fanno pensare ad una mitica presa di possesso da parte del presunto antenato dei Romani, nonché anche nostro progenitore, di quel mare che essi amavano chiamare "nostrum" o "internum".

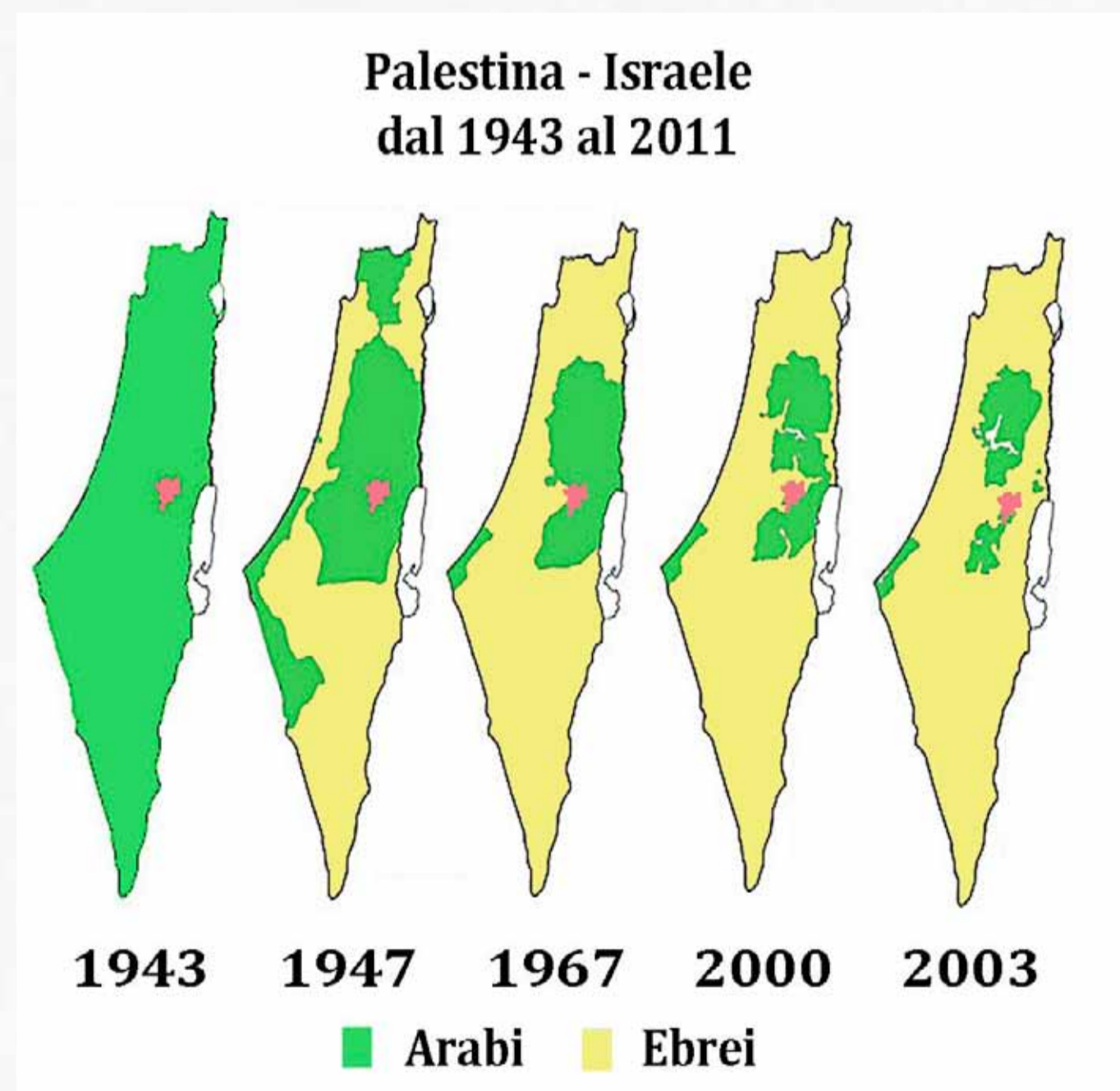


Fu, poi, teatro della civiltà araba, del suo expansionismo nel Sud dell'Europa (tra il VII e il XIII secolo) e, successivamente, del mercantilismo delle Repubbliche marinare italiane, che fecero del Mediterraneo la cerniera delle relazioni tra Europa, Asia e Africa. Oggi il Mediterraneo continua ad essere un'area critica; vi si confrontano, spesso conflittualmente, società diverse: ne è esempio il conflitto arabo-israeliano che dura tuttora e che alterna guerre aperte a periodi di tregua caratterizzati anch'essi da una forte conflittualità. Un evento, questo, che sembra allargare sempre più nuovi e gravi preoccupazioni rispetto alle possibilità di un dialogo che porti a riconoscere i diritti di entrambe le parti.



Da un lato, quello dei palestinesi, ad avere una patria, uscendo da una vita di stenti e umiliazioni in campi profughi; dall'altro, quello degli israeliani, a vivere in uno stato che sia riconosciuto dai suoi vicini.

Il conflitto arabo-israeliano non è, però, certamente l'unico dei tempi moderni: ad esso si è aggiunto, l'anno scorso, la cosiddetta "Primavera Araba" così chiamata per indicare i moti di rivoluzione popolare negli stati nord-africani, a maggioranza araba e musulmana.



La scelta del termine "primavera" è dovuta sia alla voglia di libertà e di rinnovo, reclamate dalle popolazioni del Nord-Africa, sia alla partecipazione di numerosi giovani che si sono ritrovati anche grazie allo sviluppo





delle nuove tecnologie Internet e dei social network. Nella Primavera Araba proteste e agitazioni sono tuttora in corso: Medio Oriente e Nord Africa costituiscono, oggi, una delle regioni più instabili del Mediterraneo, una delle aree più “calde” dell’intero pianeta, il che penalizza i rapporti commerciali con il resto del mondo e inibisce lo sviluppo economico, sociale e culturale.

Questi moti scoppiati nell’universo arabo, avevano l’obiettivo di travolgere, come un fiume in piena, vere e proprie forme di dittatura. Ad oggi, i tre capi di stato sono stati destituiti: in Tunisia Zine El-Adidine Ben Ali, in Egitto Hosni Mubarak e in Libia Muammar Gheddafi che è stato catturato e ucciso dai ribelli.



## **PRIMAVERA ARABA**

I fattori che hanno portato alle proteste sono numerosi e comprendono, tra le maggiori cause, la corruzione, l’assenza di libertà individuali, la violazione dei diritti umani e le condizioni di vita molto dure che in molti casi riguardano o rasentano la povertà estrema.

Sia l’instabilità portata dalle proteste nella regione mediorientale e nordafricana che le loro profonde complicazioni geopolitiche hanno attirato grande attenzione



e preoccupazione in tutto il mondo.

Il Mediterraneo è crocevia di popoli , di culture; è uno degli snodi geopolitici più delicati anche per l'intero equilibrio mondiale. Non prendere sul serio quanto accade, vuol dire essere ciechi riguardo al futuro.

Il XXI secolo sta giocando sulle sponde del mare "nostrum" la sua possibilità di pace. Sebbene, quindi, i conflitti non siano pochi, tuttavia non dobbiamo considerare il Mediterraneo unicamente come teatro di scontri, ma anche come luogo unificatore di civiltà spesso diverse: è il caso della Turchia, candidata all'in-



gresso nell'U.E. Essa era il cuore dell'impero ottomano e per tanti anni è stata capofila tra i paesi islamici che, recentemente, hanno conosciuto un rafforzamento dei propri partiti. Dal 2002, infatti, è andato al governo un partito moderato che ha portato avanti riforme ed emendamenti costituzionali in senso democratico di avvicinamento all'Europa.





La questione dell'ingresso della Turchia come membro effettivo dell'U.E. è oggetto di discussione nel mondo politico e internazionale.

E' certo che la Turchia è legata all'Occidente da motivi storici e la sua collocazione geografica le assegna un ruolo di naturale ponte tra Occidente e Islam.

Allora quali sono le motivazioni di coloro che sono contrari a questo allargamento dell'Europa?

Sicuramente la Turchia sarebbe l'unico paese in cui la quasi totalità della popolazione è musulmana; questo, secondo alcuni, comporterebbe una differenza culturale non colmabile.

Al di là di questo, ciò che viene contestato ai turchi è soprattutto lo scarso rispetto dei diritti umani, delle opposizioni e delle minoranze.

I sostenitori dell'ingresso della Turchia nell'U.E., invece, temono che un eventuale rifiuto abbandonerebbe quel grande paese tra le braccia dell'integralismo islamico anziché rafforzare la funzione di ponte tra Europa e Medio Oriente.

Questi eventi sono l'emblema della complessità dell'area mediterranea, ci fanno capire quante civiltà diverse essa comprenda, ciascuna caratterizzata da una propria storia che ha come obiettivo quello di puntare i riflettori su tutto ciò che è vita.

Paradossalmente proprio queste "diversità" rendono l'area mediterranea unica e varia, dimora di molte culture che faticano a non sentirsi parte di questa grande famiglia.



## NEWS

Venerdì 25 firmato l'atto nell'ambito del Festival della Dieta Med-Italiana

Assegnato ulivo di 1.400 anni a Michelle

Gli Obama consumeranno olio d'oliva italiano

Una storia italiana che ha fatto il giro del mondo, notizia letta da 13 milioni di persone in Usa, Canada, India, Cina, Russia, Arabia e tutta Europa

Lecce – Venerdì 25 maggio alle ore 18.30 presso la Sala Dante dell'Istituto Costa, nell'ambito del Festival della Dieta Med-Italiana, è stato firmato l'Atto di assegnazione onoraria dell'albero d'ulivo monumentale "La Regina", di 1.400 anni, alla First Lady degli Usa Michelle Obama.

Il motivo per cui le autorità del territorio salentino hanno deciso di riservarle un tale "premo" risiede nel grande impegno con cui Michelle Obama in questi ultimi anni si è prodigata a promuovere in America, soprattutto alle nuove generazioni e alle famiglie, uno stile di vita basato sui dettami della Dieta Mediterranea attraverso il suo movimento "Let's move!".

Uno stile di vita che comprende sia una sana e buona alimentazione che una maggiore e più intensa attività fisica.

Il prestigioso riconoscimento è carico di significati, a partire dal simbolo "ulivo" in sé, che rappresenta da sempre un emblema di pace, di fratellanza e di sostenibilità ambientale.

Non meno importante poi l'età della pianta, stimata con la prova del carbonio ad essere non inferiore a 1.400 anni, che così rappresenta un grande simbolo di importanza storica e di tradizione italiana. Infine, dato che in autunno tutto l'olio extravergine che sarà pro





dotto con i frutti de “La Regina” saranno donati agli Obama, la famiglia presidenziale statunitense avrà modo di conoscere, degustare ed apprezzare uno dei migliori oli extravergini al mondo.

Inoltre, non è per niente da trascurare il grande effetto mediatico che l’assegnazione italiana ha provocato nel mondo intero.

Questa gigantesca platea è stata raggiunta grazie soprattutto alla pubblicazione della notizia da parte di grandi colossi dell’informazione, quali MyFox (Usa), Yahoo! (Usa, Canada e Uk), Msn (Usa), Sky News (Australia), L’Express e France24 (Francia). Oltre ai paesi già menzionati, l’articolo è stato pubblicato e diffuso anche in Cina, Filippine, India (in inglese ed in hindi), Belgio, Germania, Austria, Svizzera, Spagna, Libano, Nigeria, Vietnam, Malaysia, Paraguay, Bolivia, Uruguay, Panama, Cile, Venezuela, Argentina, Russia e mondo arabo (in inglese ed in lingua originale). Sulla pagina l’atto di assegnazione è a firma del presidente della Provincia di Lecce Antonio Gabellone, della proprietaria del terreno che ospita la maestosa pianta Ines Maria Antonucci, Questa la motivazione del riconoscimento:

“Per aver ideato e lanciato e per il grande impegno profuso a favore della campagna salutista ‘Let’s move!’, attraverso la quale è stato attuato un importantissimo servizio pubblico affinché le nuove generazioni di giovani e giovanissimi americani potessero crescere in maniera più sana, avvicinandosi ad uno stile di vita caratterizzato da un regime alimentare più ricco in verdure, frutta e cibi naturali e da una maggiore attività fisica.



Uno stile di vita, questo, in perfetta armonia e sintonia con i dettami della Dieta Mediterranea, riscontrata e scoperta in Italia dallo scienziato americano Ancel Keys e meritevole del riconoscimento da parte dell'UNESCO quale Patrimonio Immateriale dell'Umanità.

Per aver fornito un efficientissimo esempio di comportamento virtuoso, svolto in prima persona, impiantando e curando presso la Casa Bianca un orto coltivato a verdure e ortaggi e per avere, così facendo, amplificato a livello mondiale il messaggio a favore di una alimentazione più corretta, più ecosostenibile, più sana e, al contempo, gustosa e nutriente.”





*Pioppi - Castello Vinciprova oggi Museo del Mare -*

## FEATURE EXTRACTION

The e-book “Nutrition and Wellness – Mediterranean Diet” is the product of the project “Feeding, Nutrition and Wellness: Mediterranean Diet” proposed to UNESCO by the students of the classical school “Don Carlo La Mura” from Angri, an associate school, during the school year 2011/2012.

The idea was to focus the attention not only on food but also on the culture and crops related to Mediterranean sea.

The work has been done during the school hours and it took a year to study the different topics since they involved different subjects being a trans-poli- interdisciplinary work.

Once set the aim, the students worked either in group or individually, writing texts elaborating maps with the Cmap programme and looking for photos or videos concerning the topics.

Professor Cladio Falconi, teacher of Physiology of Nutrition of the University Federico II of Naples, gave some lectures on myths and false beliefs on young people’s nutrition and helped us to go into the topic thoroughly, while professor Fabrizio Mangoni, urbanist and gastronome of the University Federico II of Naples gave lectures on Mediterranean Diet between landscape and gastronomy.

The study of the daily necessary energy expenditure, of the metabolism, of the danger of the “do it yourself diet” has allowed students to unveil myths and false beliefs on



food eaten by young people and to promote a nutritionally balanced diet like the Mediterranean diet which belongs to the UNESCO immaterial heritage. Ancel Keys, father of the Mediterranean diet, left USA, went to Oxford first and then to Rome called by the FAO and then to Naples where he worked with professor Bergami not believing that in those areas cardio-vascular illnesses were not considered a relevant problem. So he started his studies in our province, and in particular in Pioppi, a small village where he bought some land and built his house.

My students preferred to introduce some videos taken from You Tube about the story and candidature of the Mediterranean Diet to Immaterial Heritage of Mankind. The text by Ancel Keys and his wife Margaret "Eat well and stay well" introduces the study of food belonging to the alimentary pyramid, treated in the central chapters, topic tied to the Greek and Roman world and to the eating habits through the different centuries.

For almost all the nutrients are listed the commonplaces and false beliefs about food.

When we talk about the Mediterranean diet we cannot help talking about Mediterranean landscape which has typical buildings and crops like the olive trees and in fact the Mediterranean sea ends where olive trees end.

The pictures of the landscapes with the olive-orchards and vineyards that inspired poets and painters, of Greek myths, of the goddess Ceres represent only some topics treated in our work.

The chapter dedicated to the vine presents also many pictures of works of art like the picture of the splendid Deinos, the mosaics of Saint Constance Mausoleum, of the cup of Boscoreale Treasure, of the VI b.C. diver's tomb located in Paestum whose walls represent the "Kottabos" game.

The study of the tomato, food typical of our area with its antioxidant power due to lycopene, took us to Virgil's masterpiece "Aeneid". In fact the hero Aeneas, together with his father Anchises and his son Ascanius, in search of a new homeland, reaches the shores of the river Tevere where people cooked the "focaccia", a salt flat cake, considered the first pizza, with the berries. The pizza cooked in Naples in the XX century made with dough, lard and cheese takes its name from the queen Margherita of Savoia. The chapter ends with some verses written by the poet Alfonso Gatto dedicated to the Snow Lane which is the name of a small lane in Salerno as well as an old pizzeria.

The Latin poet Marziale describes how to prepare the "garum" a spicy sauce that roughly corresponds to a kind of dressing made with anchovies in Cetara a small town near Salerno, called "colatura".

In Boscoreale Museum you can find some amphoras used to keep the "garum".

"Garum" as well as spices were so spread in ancient times that Emperor Augustus had a fleet that sailed to the East to collect spices and take them to Rome. This suggest also the idea that Roman Empire can be considered the first globalizing power.





Among the spices, the silphium, an extinguished today, was very important for its medical proprieties and it represented an important resource from a commercial point of view for the ancient town of Cirene. The extinction of this spice is explained in different ways by Plinio the Old and Strabone.

The Italian poet Boccaccio in one of his tales whose main character was Lisetta from Messina, talked about a beautiful Salernitan basil.

In Apicio's collection of recipes called "De re coquinaria", mentioned in our work, we find references to the basil as well as mint, rosemary, pepper, thyme, oregano and saffron.

The following pages concentrate on the eating habits of the ancient world analysing the food eaten by the Romans during the main meals, on the different meaning between the Greek and the Roman banquet and on the banquet itself seen as a convivial sign of hospitality and on the use of symposium.

There are Plinio's descriptions on Tiberius's alimentary habits, of Lucullo's rich lunches, Petronio's description in his "Satyricon" of Trimalcione's dinner and finally philosophical concepts on the shortness of life and fragility of the human condition.

The modiolus of Boscoreale Treasure, at the Louvre in Paris at present, is a fantastic representation of these philosophical and moral concepts.

News on the cutlery follows, as well as the information about the glass and the ways of setting the table. The idea of the landscape seen as an interaction between landscape and man's work has been found in some documents of the UNESCO concerning the keeping of historical urban landscapes.

The concept of "Mediterraneanity", already expressed in Fernand Braudel's book "La Méditerranée et le monde méditerranée à l'époque de Philippe II", has been mentioned in our work too.

Finally, our last topic stresses on the comparison between the Mediterranean, as it was yesterday, and the one we know today, that is to say "a sea among lands" located as a pond between Asia, Africa and Europe that assisted to the birth of Phoenician civilization, of the Greek colonizers and the birth of the Roman Empire which dominated all the lands touched by the sea and finally to the Arabic-Israeli conflict and the following "Arabic spring".

Our work ends with the section "NEWS" where students can insert different kinds of news about food.



The e-book, after a preface, has an index on page 6 and 7 and each image is linked to the corresponding chapter; the videos are linked to YouTube or they can be seen by clicking directly on the picture; the video of the students “The good food” can be seen by clicking on the image.

The radio programme “Con parole mie” by Umberto Broccoli opens automatically but it stops as soon as you turn the page; finally some maps have been elaborated through Cmap.

With this work we tried to put together, somehow, science and culture to respect the unity of knowledge.



Alunni delle sezioni H e G  
del Liceo Classico-Scientifico  
“Don Carlo La Mura” Angri (SA)  
Prof. Rossana Rosapepe

A.S. 2011/2012



Si ringraziano:

La Commissione Nazionale UNESCO

Il Coordinatore della Rete Nazionale  
Scuole Associate UNESCO - ITALIA dott. Rosa Musto

Il dirigente Scolastico prof. Pasquale Esposito per averci supportato

Il prof. Claudio Falconi per la disponibilità mostrata nell'aver  
accettato l'invito e per aver suscitato grande interesse negli alunni  
trattando: "Miti e false credenze nell'alimentazione dei giovani"

Il prof. Fabrizio Mangoni per averci esaudientemente intrattenuti su  
"Dieta mediterranea tra gastronomia e paesaggio"



## **Report finale delle scuole associate 2012**

Martedì 31 Luglio 2012 11:17

Al termine dei lavori di monitoraggio dei Progetti delle Scuole Associate all'UNESCO, il Coordinamento nazionale ASPNET-ITALIA pubblica il Report finale dell'anno scolastico 2011/2012.



### **Report finale Rete Scuole Associate UNESCO-Italia Anno Scolastico 2011/2012**

Un ringraziamento vivissimo da parte del Coordinamento delle scuole associate UNESCO Aspnet Italia va a tutte le scuole della Rete, che nel corso di quest'anno scolastico hanno realizzato percorsi educativi importanti, tutti fondati sui valori unescani, arricchendo così il loro patrimonio culturale e formativo a favore di tutti i loro alunni e alunne.

Alcune delle esperienze didattiche attuate sono state pubblicate poi sui siti delle rispettive scuole e i loro link sono pervenuti a fine anno scolastico 2011/2012 alla Commissione Nazionale Italiana UNESCO- Coordinamento Nazionale Rete Scuole Associate UNESCO-Italia.

Pertanto, le Istituzioni Scolastiche che ancora non hanno pubblicato i lavori svolti e lo faranno prossimamente, potranno inviare il link via email [scuoleassociate@unesco.it](mailto:scuoleassociate@unesco.it) entro il 31 agosto.

Di seguito si riportano i progetti individuati come buone pratiche di studio e ricerca didattica della Rete Aspnet-Italia nell'anno scolastico 2011/2012.

## Report finale Rete Scuole Associate UNESCO-Italia

Anno Scolastico 2011/2012

1. ANCONA Scuola Pie Venerine  
"Settimana A come Acqua"

Link:

<http://www.scuolavenerini.an.it/joomla/notizie/84-la-settimana-a-come-acqua>.

2. ANCONA Istituto Istruzione Superiore Savoia Benincasa  
"Quali diritti per i minori?"

Link:

**3. ANGRI (SA) Liceo Scientifico Don Carlo La Mura**  
**"Alimentazione: Nutrizione e benessere – Dieta Mediterranea".**

**Link:**

**[www.paginediscienze.info](http://www.paginediscienze.info)**

4. ASSISI Istituto Professionale Alberghiero  
"Concorso Enogastronomico"

Link:

<http://circolari-alberghiero.blogspot.it/2011/03/concorso-enogastronomico-nazionale-2011.html>

5. BARI Scuola secondaria I grado  
"... Legalità ... Viviamola..."

Link:

[http://www.scuolamichelangelo.it/progetti/legalita/progetto\\_legalit%E0.pdf](http://www.scuolamichelangelo.it/progetti/legalita/progetto_legalit%E0.pdf)

6. CATANZARO I.C. Mater Domini  
LA RICCHEZZA DELLA DIVERSITÀ: IL MONDO È BELLO PERCHÉ È  
VARIO

Link:

[http://www.icmaterdominicz.it/files/nuovo\\_file\\_giornalino\\_corretto\\_da\\_sabrina.pdf](http://www.icmaterdominicz.it/files/nuovo_file_giornalino_corretto_da_sabrina.pdf)

7. BENEVENTO IIS Galilei Vetrone  
"I Longobardi in Italia"

Link:

<http://www.galileivetrone.it/i-progetti/i-progetti-del-galilei-2012/progettounesco.html>  
video: intervista al principe longobardo Arechi II (in lingua inglese)

8. Cava De' Tirreni (SA) Liceo Scientifico "Genoino"  
"Percorsi didattici" 2011-2012"

Link:

[http://www.agenoinoliceoscientifico.gov.it/index.php?option=com\\_content&view=article&id=92&Itemid=234](http://www.agenoinoliceoscientifico.gov.it/index.php?option=com_content&view=article&id=92&Itemid=234)

9. Mantova e Sabbioneta  
"Progetti culturali Scuole UNESCO"

Link:

<http://www.mantovasabbioneta-unesco.it/index.php/didattica>

10. TREVISO Scuola San Pio X,  
"L'impronta che lasciamo"

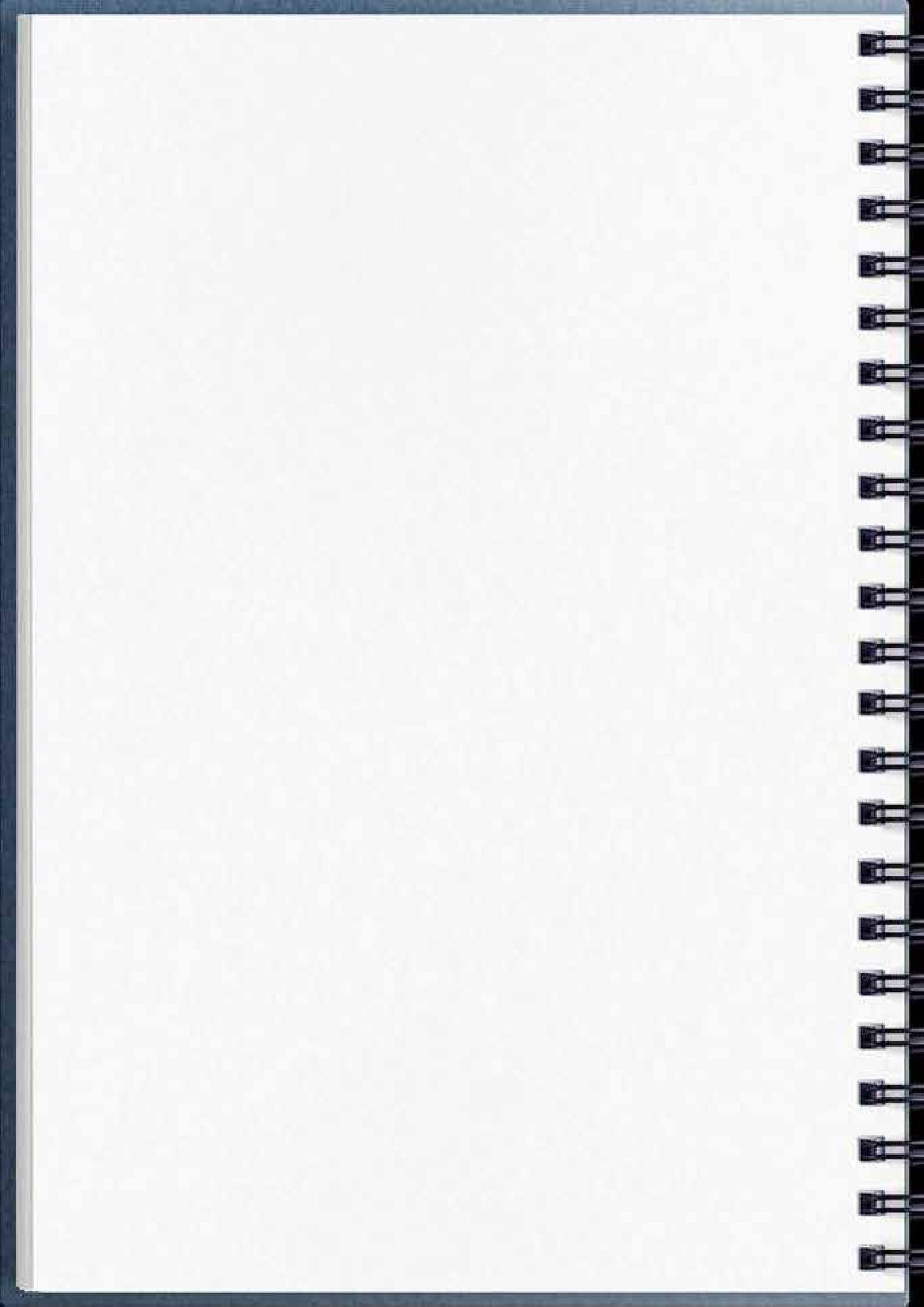
Link:

<http://www.collegiopiox.com/it/scuola-media/scuola-media-pkv1/newspkv7/relazione-finale-progetto-unesco-2012.html>

11. VITERBO Istituto TECNICO Agrario di Bagnoreggio / Università  
degli Studi della Tuscia  
Progetto di Ricerca "SYMBIOS"

Link:

<http://www.istagosti.it/>





## INDICE

Prefazione	3
Introduzione	4
Struttura del libro	6
Alimentazione dei giovani	9
Ancel Keys	23
La Piramide alimentare	35
Il pomodoro	53
L'olivo	59
Il latte	71
La vite	79
Il pesce	97
Le uova	105
Le spezie	115
Le abitudini alimentari del mondo antico	129
Il paesaggio mediterraneo	153
Le costruzioni	161
Il Mediterraneo ieri e oggi	167
News	174
Feature extraction	178
Ringraziamenti	185
Report finale UNESCO	186