

La cucina salentina: fra i piatti della tradizione

Maria Felicita Cordella

Food may be considered a cultural identity vehicle, this because in the course of time several symbols, messages and significances concerning nutrition models went beyond its mere nutritive sense.

This research aspires to catch Salento's culinary identity, enhancing its typicalness and highlighting its mediterranean features.

It starts with an overview on the typical Salento's recipes, reviews traditional products (bread, typical "Friselle", dried figs) and local family cooking uses, until focusing the definition of Mediterranean Diet as a nutritive model strongly based on bread, olive oil and wine.

Therefore culinary identity should be minded as a dynamic entity since it was shaped several times by the different mixed cultures in past.

Food is the a condensation of several knowledges, traditions, methods; Places, climate, social and economic conditions, religious rules have , in the course of time influenced types, quantities and tastes of food. Last but not least must be considered the relevant convivial aspect of eating.

UNESCO in 2010 stated Mediterranean Diet as immaterial World Heritage , describing it as "permanent in time and space".

This research analyzes its continue contaminations by different civilizations, each with their own typical food from all over the world.

Il cibo è strumento d'identità culturale, nel senso che intorno ai modelli di alimentazione si è concentrato nel tempo un insieme di simboli, messaggi, significati che trascendono la sua realtà nutritiva.

La presente ricerca vuole individuare l'identità gastronomica del Salento, evidenziarne le tipicità e riflettere sulla mediterraneità. Parte da una carrellata tra le ricette tipiche salentine, tra prodotti della tradizione e consuetudini familiari (pane, friselle, fichi secchi) e passa poi a precisare cosa intendiamo quando definiamo Dieta Mediterranea quel modello avente come elementi-base pane, olio e vino. Possiamo affermare che l'identità alimentare è elemento dinamico plasmato e riplasmato dalla storia attraverso scambi tra culture diverse. Il cibo è la sintesi di una serie complessa di conoscenze, tradizioni, tecniche. I luoghi, il clima, le condizioni economico-sociali, le stagioni, le prescrizioni religiose, hanno nel tempo condizionato il tipo, la quantità di cibo, il consumo, il gusto. Va poi rilevato il valore della convivialità, il significato simbolico del consumo comunitario del cibo.

L'UNESCO nel 2010 dichiara la Dieta Mediterranea patrimonio immateriale dell'Umanità, definendola "costante nel tempo e nello spazio". Questa ricerca evidenzia come non si tratti di un modello immobile e costante, ma del frutto di continue contaminazioni tra civiltà e tra alimenti provenienti da vari continenti.

1. SAPORI TRA DUE MARI

La ghiotta cucina salentina ha un *brand* storico stratificato dall'influenza di innumerevoli contaminazioni culturali ma è anche gratificata da un clima e un sole che favoriscono gli aromi e i sapori tipici della macchia mediterranea per eccellenza, dove soprattutto olio e vino rimangono senza dubbio gli elementi fondamentali dell'economia locale: a cavallo tra due mari le nostre tavole propongono infatti piatti antichi e popolari, dal gusto contadino e marittimo, fatti con ingredienti semplici e genuini, spesso con una maestria manuale che si mantiene inalterata nel tempo secondo tradizioni secolari. Si pensi alla multiforme varietà delle paste di semola fatte in casa che non prevede affatto l'utilizzo di trafile e che, tramandate di generazione in generazione, secoli dopo secoli da madre a figlia, rappresentano l'emblema e il valore aggiunto della nostra gastronomia (e, più in generale, di quella pugliese). Come, ad esempio, la tipica pasta e ceci, detta "ciceri e tria", dove – emblematicamente – il termine "tria" (pasta) deriva dall'arabo "itriya" che significa pasta fritta: si tratta del piatto più ricorrente nei ricettari "stellati", preparato sostanzialmente con tagliatelle fatte di farina e acqua senza aggiunta di uova, larghe poco più di un centimetro e lunghe non più di quindici, che vengono appunto in parte fritte e in parte lessate nel brodo di ceci¹. Una pietanza che si carica pure di una valenza sacra, trovandola approntata per le tavole rituali in onore di san Giuseppe nei paesi della "Grecia salentina" (Uggiano, Minervino, Giurdignano, S. Cassiano) dove è molto viva la devozione di offrire cibo al Patriarca nei giorni 18 e 19 marzo, quando appunto la tradizione prevede l'allestimento di banchetti, in casa o all'aperto, attorno a cui siedono tredici "santi", parenti o amici. Nella circostanza sono servite anche altre pietanze secondo antiche tradizioni che risentono certo dell'influenza di pregresse civiltà alimentari (greca, romana e araba)².

¹ Essendo uno dei più tipici piatti salentini, lo si trova in quasi tutti i ricettari. Cfr. M. VAGLIO, *La cucina del Salento*, Nardò, Besa, 1999.

² A proposito dell'offerta della tavola sacra a S. Giuseppe Patriarca, va detto che tale "Tavola" è un rapporto diretto tra una devota e il Santo: un voto, una richiesta o un ringraziamento. Nei giorni 18 e 19 marzo, per le strade dei paesi citati molte case sono aperte alle visite dei fedeli, che osservano la tavola imbandita, pregano, assaggiano le vivande. La tavola è decorata con pani di varie forme, con frutta, ortaggi e fiori colorati. È il trionfo della primavera e simboleggia il risveglio della vita e la purificazione dell'anima. Quando inizia il banchetto, S. Giuseppe è impersonato dal più anziano della famiglia e gli altri dodici commensali vengono scelti accuratamente tra parenti, amici e talvolta tra personaggi illustri del paese. Gran parte delle pietanze viene poi distribuita ai poveri. Da alcuni anni si registra un crescente interesse per la tradizione e la cultura popolare salentina, per cui la Tavola si svolge in piazza e diviene una sagra paesana. Giungono molti forestieri dai paesi vicini e si tira fino a tardi tra bancarelle, fuochi d'artificio e musica. Cfr. A. ACCOTO, *Le tavole di San Giuseppe. Giurdignano. Storia di vita e di fede*. Poggiardo, Atena, 2010.

Alcune varianti di questo piatto prevedono la sostituzione dei ceci con i fagioli o con altri legumi; ulteriori abbinamenti fanno ricorso a fave e cicorie agresti oppure ai gustosi “morsi” o “cecamarii”, pezzettini di pane fritto. Si tratta di pietanze molto semplici ma in grado di assicurare significativi apporti nutritivi soprattutto attraverso amidi e proteine vegetali³.

Sempre in tema di paste secche fatte a mano, un ulteriore cenno meritano pure i “cavatelli”, i “troccoli” e soprattutto le “orecchiette”, che costituiscono riti alimentari legati al territorio, con piccole variabili sull'utilizzazione delle farine, ma che non lasciano intravedere segni di discontinuità col passato, unitamente all'importanza dei classici condimenti a base di ragù, ma anche di cime di rapa e altre verdure condite con olio extravergine d'oliva.

Proseguendo lungo questa ideale galleria su alcuni dei sapori identitari del Salento non possiamo dimenticare i “pizzarieddri” o le “sagne ncannulate”, paste fatte in casa e “scanate” a mano, condite con sugo di pomodoro e cacioricotta⁴. E ancora le appetitose polpette di carne o anche più semplicemente di pane casereccio avanzato nella dispensa di cucina; i “turcinieddri” o “gnummarieddri” o “mboti” o “moiacati” o “bruscatizzi”, interiora d'agnello cotti alla brace; i “pezzetti di cavallo”, fatti cucinare a fuoco lento per molte ore, una specialità che si è aggiunta solo di recente, considerando che fino a meno di un secolo fa questo quadrupede era prezioso come bestia da lavoro⁵.

³ Nell'antica società contadina, piselli, cicerchie, ceci, fagioli, quando non venivano mescolati ai cereali, erano preparati in forma di zuppe accompagnate con pane d'orzo. Interessante il rinvenimento, nel sito archeologico di Roca, risalente all'età del bronzo, di alcuni resti di vari tipi di semi e frutti, che dimostrano come cereali, legumi e frutta fossero alla base dell'alimentazione dell'epoca, che comprendeva anche erbe e verdure selvatiche (cicorie, zangoni, asparagi, paparine, finocchio). Vedi, al proposito, il testo AA.VV., *La tavola dei Messapi*, Neviano, Ed. Albagraf, 2013. A Vaste sono stati reperiti resti di veccia, cicerchia, cece, lenticchia, pisello, favino all'interno di “escharon” e “bothroi”; i legumi dunque oltre che per alimentarsi, erano ritenuti preziosi come offerte in riti religiosi. IBIDEM, *La tavola dei Messapi*, cit.

⁴ Vedi T. PICECI, *Oltre le orecchiette*, Lecce, Edizioni Grifo, 2003. Ed anche T. DE DONNO CEZZI, *La cucina di Tullia*, Maglie, Botanica Ornamentale, 2011. Trattando delle paste, fatte a mano in ogni famiglia salentina fino a non molti decenni fa, è bene ricordare come i cereali, che connotano l'identità alimentare del Salento, fossero largamente usati in epoca greca e romana. Si usavano il farro e il grano. Il primo aveva grani vestiti, che difficilmente si riusciva a trasformare in farina, e si mangiava quindi in grani o in forma di farina grossolana per polente rozze. Il grano nudo, invece, il prezioso frumento, re dei cereali, poteva essere tenero o duro. Il grano duro, più pregiato, aveva bisogno di clima soleggiato, per cui si diffuse soprattutto nel Mezzogiorno. Si vedano: T. PICECI, *Oltre le orecchiette*, cit.; T. DE DONNO CEZZI, *La cucina di Tullia*, cit.

⁵ PLINIO, *Naturalis Historia*. Più volte si afferma nell'Opera che la Calabria era terra fertilissima dei migliori grani dell'Impero, era definita granaio del Mediterraneo. Varrone, Tito Livio e vari autori tra il I sec. a. C. e il V d.C. parlano delle messi della Messapia da cui si ricavano enormi provviste di grano. A documentare la ricchezza di cereali del Salento anche il rinvenimento di numerosi reperti provenienti dagli scavi archeologici di Cavallino, consistenti in cariossidi di farro dicocco ed anche di grano estivo duro. Cariossidi carbonizzate di farro, orzo, avena e miglio sono state rinvenute nel santuario demetriaco di Ora Monte Papalucio (Brindisi), all'interno di un focolare sacro (escharon) insieme con frammenti di tarallini e di impasti cerealicoli, che costituivano offerte a Demetra in riti propiziatori della fertilità. Cfr. AA.VV.,

In una terra dove il sole splende per la maggior parte dell'anno, sarebbe poi impensabile che la produzione di verdure e ortaggi non occupasse un posto di primo piano: cime di rape ("rapacale"), cavoli (detti "mugnuli" quando sono teneri), pomodori che diventano anche straordinarie conserve, melanzane (spesso conservate sott'olio o sott'aceto), peperoni, fave novelle, cicorie, carciofi, cipolle, papaveri colti prima della fioritura (la "paparina"), i "lampascioni" (le amarognole cipollette selvatiche), cotte nelle "taieddre" recipienti di coccio da forno; fra i "sopratavola", i classici stuzzichini apristomaco, non mancano le olive, abbondanti, conservate in salamoia e arricchite spesso con aromi vari, specialmente alloro e semi di finocchio che ne esaltano il sapore⁶.

Un altro alimento che potremmo innalzare a simbolo della cucina salentina è ovviamente "la frisedda" – lo ricordiamo – una tozza ciambella fatta con farina di grano (o anche di altri cereali come l'orzo), cotta in forno, tagliata a metà e poi rimessa in forno fino ad abbrustolirla a biscottarla. È una tecnica particolare che rende questo prodotto conservabile a lungo: una squisitezza che, secondo una leggenda, sarebbe stata introdotta da Enea, sbarcato sulle nostre coste in fuga da Troia. Si gusta dopo essere stata opportunamente ammolata in acqua fredda e condita, secondo tradizione, con abbondante olio extra vergine d'oliva, sale, pomodoro e origano o timo; ma, naturalmente non mancano altri condimenti legati al gusto e alla fantasia d'ognuno⁷.

Rimanendo tra i farinacei aggiungiamo il pane di grano duro (o anche di orzo), fino ad alcuni decenni addietro cotto nei forni a pietra, spesso fra le mura domestiche, utilizzando l'immane lievito madre di famiglia ("liatu"); ed ancora un altro "classico" della tipicità nostrana sono le "pucce" (pasta di pane a forma tondeggiante) condite con olive, uva passa, cipolla, pomodoro, dette anche "pizzi" o "scèblasti" (in "grico"); le "pitte", torte salate di pane o di patate con ripieni vari. Occorre pure ricordare che nel tempo pasquale il pane viene arricchito con uova intere ("cuddrure", "puddriche" o "palummeddre") e prende varie forme, simili a borsette, colombe, bambole, ecc. Per le vigilie delle feste di precetto, soprattutto

Archeologia dei Messapi, Atti del XXIV Convegno di studi sulla Magna Grecia, Bari 1990. Si veda anche M. MONTANARI, *Convivio. Storia e cultura dei piaceri della tavola*, Bari, Laterza, 1992.

⁶ Vedi M. VAGLIO, *Cicorielle e lampascioni*, Nardò, Besa, 2000.

⁷ Questo tarallo di pane biscottato, frutto di una lunga e complessa lavorazione, costituiva fino a circa 50 anni fa un rito comunitario sacro in ogni famiglia salentina. All'arrivo della stagione estiva, si preparava la provvista di friselle di orzo o di grano, di varie dimensioni, che venivano conservate nelle "capase" di terracotta. Nelle afose serate estive non può mancare sulla tavola questa prelibatezza, da sposare ai succosi pomodori, olio d'oliva, sale e infinite varianti di aromi. La preparazione del pane iniziava la sera prima, quando si andava a cercare "lu liatu", girando tra le famiglie amiche. Poi bisognava "crescerlo" aggiungendo farina. Il giorno dopo cominciava la "scanatura" e quel pezzo "crisciutu" si moltiplicava in tanti pezzi, per una lunga provvista. Molto interessante al riguardo: G. LIVRAGHI VERDESCA ZAIN, *Tre santi e una campagna, Culti magico-religiosi nel Salento*, Bari, Laterza, 1994. Vedi anche AA.Vv., *Una frisella sul mare*, Copertino, Lupo Editore, 2013. Cfr. il contributo di Paolo Vincenti, *Le festività pasquali tra storia e tradizioni gastronomiche*, in "Cultura Salentina" del 27-03-2013.

l'Immacolata, Natale e S. Martino, si impastano le “pettole” (a base di farina, acqua e lievito, fatte friggere a tocchetti in abbondante olio d'oliva), talvolta farcite con verdure o baccalà o accompagnate con miele o vino cotto.

Quanto al pesce si predilige soprattutto quello “azzurro”: “pupiddri”, “masculari”, “ope”, “scummari”, “spicaluri”, “parasaule”, ma anche lutrini, triglie, merluzzi, polpo da cuocere “alla pignata” (di terra cotta), “pepate di cozze”⁸.

Un'altra specialità può pure considerarsi la “scapece”, preparata con “pupiddri” prima fritti e poi conditi con aceto e zafferano⁹.

Tra i formaggi salentini vanno segnalati il pecorino fresco o stagionato, il cacioricotta, la marzotica, la ricotta “scante” (piccante) e ottimi latticini come ricotta e giuncata, cioè latte cagliato e lasciato scolare nei giunchi.

Per quanto riguarda la frutta va detto che molti frutti antichi della macchia mediterranea sono scomparsi dalle nostre tavole, sebbene alcuni appassionati riescano oggi a conservarne alcuni.

Frutti selvatici erano i corbezzoli (“rusciuli”), le giuggiole (“scesciule”), le carrube (“cornule”). Le piante di azzeruolo, di sorbo, di giuggiolo, di meddra, di melo di s. Giovanni sono in estinzione, mentre il melocotogno e il melograno stanno vivendo un periodo di rilancio, per le marmellate e per l'estrazione del relativo succo (“sita”), di cui si sono scoperte eccezionali proprietà protettive e antiossidanti.

La frutta tradizionale salentina era in passato quella che poteva coltivarci su terreni particolarmente poveri d'acqua e quindi in estate i fichi di diverse varietà, che oltre ad essere consumati freschi venivano essiccati al sole e conservati per l'inverno farciti con mandorle, scorza di limone e cannella: infatti pane, formaggio e fichi erano un ottimo ed energetico fuori pasto, come pure formaggio e pere “petrucine”, pere selvatiche. Altri frutti comuni ma dolci e gradevoli erano i gelsi, bianchi o mori. A metà estate era l'uva bianca ma soprattutto nera, a regnare sulla tavola, a fine estate i fichidindia. In inverno soprattutto arance (“portacalli”) e mandarini. In tempi più recenti, con l'irrigazione, appaiono abbondantemente soprattutto frutti coltivati come pesche, percoche, albicocche, nespole, ciliegie (“cirase”), susine, angurie (“sarginischi”) e meloni¹⁰.

⁸ Si veda A.E. FOSCARINI, *Il Salento in cucina. Pesce e specialità marinare in 300 ricette tradizionali*, Galatina, Congedo, 1995.

⁹ La scapece ha origine gallipolina ed è prodotto tipico delle feste paesane salentine. Viene preparata in grandi tinozze, alternando strati di popilli fritti a pangrattato, conditi con aceto e abbondante zafferano, da cui il caratteristico colore giallo intenso. In ogni sagra che si rispetti non può mancare la bancarella della scapece. La ricotta “scante” è una crema di formaggio lasciata essiccare fino a diventare piccante; si conserva in vasetti di vetro o ceramica e si usa, mescolata al sugo di pomodoro, per condire la pasta, soprattutto le “sagne nannulate”, oppure spalmata su fette di pane arrostito. Fa parte della “merce” preparata nelle masserie, cioè l'insieme di prodotti caseari provenienti dall'allevamento di pecore e mucche. Vedi, al riguardo, R. BARLETTA, *Latte e formaggi salentini*, Lecce, Edizioni Grifo, 2002.

¹⁰ Utile, a proposito, N.M. DITONNO-S. LAMUSTA, *Sapori e aromi da piante e frutti spontanei della Puglia peninsulare*, Galatina, Congedo, 2014. Interessante testo per i riferimenti a proverbi collegati a piante selvatiche, per l'elenco dei nomi delle erbe commestibili e per un gran numero di ricette.

L'ultimo cenno è per i dolci: caratteristico è sicuramente "l'agnellino" di pasta di mandorle tipico della Pasqua; per Natale, invece, con gli stessi ingredienti e con lo stesso procedimento si realizza il pesce; lo ricordiamo, l'agnello nella simbologia cristiana rappresenta il sacrificio di Cristo; il pesce: Cristo e la Ragione. Questo dolce, in entrambe le forme, storicamente è stato (ed è tuttora) preparato dalle monache benedettine di S. Giovanni Evangelista a Lecce e, per la sua squisitezza, è richiesto in tutt'Italia e all'estero¹¹; un altro dolce della tradizione è pure il "pasticciotto", dalle origini antiche, nato fra le mura della pasticceria Ascalone di Galatina intorno alla metà del '700, composto di pasta frolla, farcito di crema e cotto in forno; la preparazione originale prevede per la pasta frolla l'uso di farina, zucchero, strutto, uova, bicarbonato e vaniglia; per la crema l'impiego di latte, zucchero, farina, rosso d'uova, vaniglia e buccia di limone. Ed ancora una menzione speciale merita il "bocconotto" gallipolino elaborato secondo l'originale ricetta della famiglia Ingresso, legata al rinomato laboratorio di pasticceria in via delle Monacelle, a base sempre di pasta frolla e morbida crema fatta con uova rigidamente freschissime; per non parlare, infine, dei "dolcetti della sposa", un'altra specialità tutta salentina, preparati in monoporzioni, con pasta di mandorle, ripieni di faldacchiera (una crema composta da molte uova, zucchero e liquore) e ricoperti di zucchero fondente¹².

2. OLIO, VINO E IDENTITÀ

È superfluo ribadire che nel Salento la coltura dell'olivo è assai antica¹³. La sua presenza – come in altre regioni della Puglia – sarebbe attestata ad almeno ottomila

¹¹ Altro tipico rito autunnale delle famiglie salentine era la preparazione dei fichi secchi. Fino a cinquant'anni fa i contadini spaccavano i fichi, molto abbondanti nelle nostre campagne e li mettevano ad essiccare sulle "littere", letti di paglia, o sulle "Iliame", terrazze su cui si mettevano al sole anche pomodori e legumi. Poi i fichi venivano cotti al forno e, raffreddati, si pressavano nelle casape di cocchio, alternandoli a foglie di alloro, come provvista per l'inverno. Un nettare gustoso ed energetico per serate lunghe e fredde. Probabilmente, i "furnieddri" (o truddri o caseddre o pagghiare) tipiche costruzioni circolari o quadrate, che costituivano, soprattutto in estate, abitazioni per i contadini, prendono il nome da questa prima funzione di forni per i fichi, frutta e legumi. Si veda AA.VV., *Fichi di Puglia*, Lecce, Edizioni CUIS, 2011. La pasta di mandorla, detta anche pasta reale, viene ripiena con marmellata (perata, cotognata o mostarda d'uva) e con faldacchiera; altri dolci natalizi tradizionali sono "purciddruzzi e cartidrate" ("struffoli fritti conditi con miele e confetti), "mustazzueli", "pitteddre o chinmulidre". La cupeta" è torrone di mandorle e zucchero, di probabile origine araba, lo spumone, spuma di gelato con mandorle croccanti. Vedi, al riguardo, R. BARLETTA, *Dolci tipici salentini*, Lecce, Edizioni Grifo, 2006.

¹² Molti sono i riferimenti di alimenti della tavola salentina a usanze pagane o a riti propiziatori: le lenticchie auspicio di abbondanza, le uova sode inizio di nuova vita, l'olio sparso per terra cattivo augurio. A tradizioni cristiane, invece, sarebbero collegate le sagne ncanulate, che rappresenterebbero i trucioli del falegname S. Giuseppe, i capelli con la ricotta che sarebbero la sua barba. Il digiuno delle viglie, il brodetto bianco, il pancotto, la pasta col latte sarebbero simboli di conversione e purezza. Cfr. M. Montanari (a cura di), *Il mondo in cucina. Storia, identità, scambi*. Bari, Laterza Ed. 2002

¹³ Proveniente da Creta e dalla Siria, diffuso dai Fenici, l'olivo fu per i popoli che si avvicendarono nelle nostre terre simbolo e modello non solo nutritivo, ma anche culturale. In Grecia divenne simbolo di vittoria e di divinità e fu presente in numerose narrazioni mitologiche.

anni addietro, ma i primi oliveti, almeno come li intendiamo oggi, vanno fatti risalire all'epoca bizantina e ancor più in epoca medievale quando si intensificano i traffici commerciali e l'olio diventa merce pregiata anche dal punto di vista alimentare¹⁴. A riguardo vanno segnalati i fondachi creati dai mercanti veneziani, toscani e genovesi nei porti di Brindisi, Gallipoli e Otranto¹⁵.

Nelle Sacre Scritture è simbolo di pace per eccellenza. I Romani lo coltivarono in tutti i territori conquistati, costruirono strumenti per la spremitura delle olive e misero a punto tecniche di conservazione dell'olio. L'olio divenne così importante nel definire identità e cultura mediterranea, che i limiti del territorio in cui la pianta si coltivava finirono per definire la regione mediterranea. Varrone nel I sec. a.C. parla di commercio di olio messapico, che partiva da Brindisi per essere venduto lungo tutte le coste del Mediterraneo. Un dato archeobotanico è il rinvenimento di alcuni noccioli carbonizzati in sepolture ellenistiche a Lecce, emersi durante gli scavi sotto l'ex Convento del Carmine (attuale Rettorato Università del Salento). Indagini all'interno del sarcofago rivelano la presenza di offerte vegetali composte da noccioli carbonizzati di olive. Importante anche il rinvenimento di un frantoio (trapetum) sempre del I sec. a.C., attestante la spremitura delle olive, presso Lupiae (piazzetta Castromediano). Vedi, al proposito il già citato "La tavola dei Messapi". Vedi anche M. MONTANARI, *La fame e l'abbondanza. Storia dell'alimentazione in Europa*, Bari, Laterza, 1993. Plinio e Columella nel I sec. Descrivono il processo di torchiatura delle olive in Salento, confermato dal ritrovamento di alcune mole olearie. Catone nel II sec. parla di olivo salentino che produceva drupe di forma allungata, la cui varietà era nota, appunto, come "salentina". Cfr. E. PINDINELLI (a cura di), *Frantoi ipogei. Commercio e produzione dell'olio d'oliva a Gallipoli*, in "Associazione Gallipoli Nostra", Alezio, Edizioni Corsano, 1998. Sull'olio si veda anche M. MONTANARI, *Il cibo come cultura*, Bari, Laterza, 2004.

¹⁴ Tra il V sec. E il 1500 si verificò una generale decadenza delle attività agricole. Con la caduta dell'Impero Romano, con le invasioni e le scorrerie dei barbari, gli agricoltori si sentirono costretti a rifugiarsi in borghi fortificati. La coltivazione dell'olivo sopravvisse in feudi recintati o presso monasteri. Nel Salento presso le comunità monastiche greco-bizantine che erano divenute importanti centri sociali e culturali, in seguito all'arrivo dei monaci in fuga dalla furia iconoclasta; in tutto il Mezzogiorno grazie anche a Benedettini e Cistercensi. L'olio non veniva utilizzato solo per usi alimentari, ma anche in medicina, nelle funzioni religiose, come mezzo di difesa (olio bollente sui nemici dai piombatoi delle torri dei castelli) e come mezzo d'illuminazione, l'olio lampante. Dopo il 1000, con l'incremento demografico e l'aumento della temperatura, nel Salento aumentarono gli oliveti e in seguito (XIV-XVII sec.) nacque il sistema delle masserie. L'olio ebbe crescente importanza commerciale, fu esportato in tutt'Italia e all'estero. Macchie e paludi salentine furono trasformate in chiusure di oliveti, si moltiplicarono i frantoi ipogei. Vedi M. MONTANARI, *Convivio. Storia e cultura dei piaceri della tavola*, Bari, Laterza, 1992.

¹⁵ Gallipoli nel '500 era la maggiore piazza europea per la produzione di olio, detto lampante perché chiaro e grasso, ottimo per l'illuminazione, come pure per le fabbriche di sapone e di lane. Era un commercio che garantiva benessere a gran parte della popolazione gallipolina. Venezia, Spagna, Inghilterra, Francia in cambio di olio portavano a Gallipoli ogni altro genere di merci: legnami, ferro, cuoio, lino, zucchero, droghe. Nacque il cetto dei facchini che raggiunse notevole benessere ed istituì alla fine del '600 la propria Congregazione nella Chiesa della Purità, ricca di preziose tele che ancora oggi ammiriamo. Perfino i Papi, Gregorio XIII nel 1581 e Sisto V nel 1590, concessero l'assoluzione collettiva a tutti coloro che non santificavano la domenica, essendo impegnati nelle operazioni di caricamento dell'olio. Cfr. E. PINDINELLI (a cura di), *Frantoi ipogei*, cit. Vedi anche il contributo di Antonio Bruno, *L'olio di Gallipoli per illuminare, tessere e per fare il sapone*, in "Cultura salentina" del 20/01/2011. Utile, al riguardo, C.D. GUARINI, *LovOlio Puglia. Olio è cultura*, Lecce, Edizioni Olio Officina, 2014. Affascinante il processo della trasformazione delle olive fino a diventare olio, in quei trappeti scavati nel tufo, dove uomini e

Oltre all'olio, anche il vino è frutto di saperi antichi e tecniche complesse: non è solo alimento, ma simbolo di cultura, di ingegno, di relazioni sociali. Ippocrate ne parla come bevanda nutriente, antipiretica, purgante, diuretica e come unguento per curare le ferite. Nell'antichissima storia del vino troviamo rituali di numerosi culti di civiltà del passato. Nella Messapia, come ci riferiscono Varrone e Plinio (I sec. a.C. e I sec. d.C.), erano in uso vigneti "a spalliera", che si realizzavano attraverso l'ancoraggio delle piante a sostegni verticali per mezzo di corde.

E abbiamo notizie di vini particolarmente prelibati per dolcezza e leggerezza prodotti in area tarantina. Negli scavi di Vaste sono state rinvenute delle falci, "bisbes", che si usavano per la potatura delle viti ed anche dei vinaccioli probabilmente impiegati per riti religiosi in luoghi sacri ad una divinità femminile ("bothroi"). Reperti ceramici come anfore e crateri indicano sia il consumo che il trasporto e il commercio del vino. Negli scavi di Cavallino il rinvenimento di vinaccioli carbonizzati ci testimonia la lavorazione del vino nel VI-V sec a.C. La coltivazione della vite è attestata in Salento fin dal 2000 a.C. In Grecia il vino fu cibo divino per eccellenza, carico di simboli e significati allegorici; si consumava nei simposi, durante i quali i membri di una casta discutevano di politica o di affari. I coloni greci, giunti nell'Italia meridionale nell'VIII sec. a.C., riservarono grande considerazione ai vini salentini, come evidenziano documenti, incisioni e affreschi.

Quando la Grecia divenne provincia romana (146 a.C.), venne dato grande impulso a nuove tecniche di produzione, si introdussero nuove varietà di piante, si produssero vini eccezionali. I vini migliori restavano quelli di origine greca, che l'aristocrazia romana prediligeva sulle proprie tavole; i Romani, come per molti altri aspetti, imparavano dai Greci metodi e stili di vita più raffinati. Prima del pranzo si beveva il "mulsum", mosto cotto più miele, mentre durante il "convivium" venivano servite diverse varietà di vini stabilite dall'"arbiter". I vini di bassa qualità o annacquati, riservati al popolo e perfino agli schiavi, venivano consumati nelle "tabernae", osterie, mescite, di cui molti esempi abbiamo negli scavi di Pompei. Il nostro "mieru" viene da "merum"(vero) con cui i Romani definivano quello schietto, forte, non annacquato.

I più noti vini romani furono il Falerno, i Peligni, i Petruziani, il Preciano, il Raetico. Brindisi e lo scalo di Egnatia divennero porti importanti per commerci internazionali delle nostre uve pregiate. Dal 1870 al 1900 vi fu una straordinaria estensione delle colture di viti che passarono da 90 a 300 mila ettari in Puglia. In quegli anni la Francia avanzò una crescente richiesta di vini da taglio al Salento, anche in seguito ad una epidemia di fillossera.

cavalli rimanevano per mesi senza interruzione. Dalla spremitura con macine in pietra azionate da cavalli si passò col tempo ai torchi in legno, poi alle presse. Alla fine dell'800 cominciò il declino, anche perché la ferrovia, nuovo sistema di trasporto, avvantaggiava altre piazze. Oggi possiamo, per fortuna visitare alcuni di questi ipogei, a Gallipoli e in tutto il Salento, autentici monumenti-documenti dell'operosità salentina. Oggi il nostro oro liquido, noto in tutto il mondo per il gusto e le straordinarie proprietà nutritive, viene prodotto, in qualità vergine ed extravergine, in moderni oleifici altamente meccanizzati.

Nel 1919 anche in Puglia si verificò un'epidemia di quest'infezione che però fu superata grazie a nuovi impianti più resistenti e metodi più razionali e moderni. Anche l'Italia del Nord chiedeva vini da taglio, cioè adatti a mescolarsi e migliorare la qualità di vini meno pregiati.

Si verificò un exploit a Brindisi, Lecce, Gallipoli di coltivazioni intensive di vitigni di “Negroamaro” e “Primitivo” che davano vini intensamente colorati, di gradazione alcolica sostenuta, bassa acidità, destinati principalmente al taglio¹⁶. Ciò ha penalizzato le produzioni locali che solo in anni recenti hanno cambiato

obiettivi e oggi perseguono la qualità; grazie a innovazioni, biotecnologie e introduzione di nuove varietà di vitigni, è diminuita la produzione di vini da taglio e aumentano i vini DOC (denominazione di origine controllata). Oggi il Salento vanta aree viticole autoctone, oltre che vitigni ben adattatisi al nostro territorio che offrono una produzione di grande prestigio anche a livello internazionale con vini pregiati, d'alta gamma: le uve, infatti, dopo un lungo e paziente lavoro in vigna, vengono raccolte rigorosamente a mano, selezionate con cura per essere poi affinate in cantina secondo metodi e tecniche che sposano con sapienza l'antico e il moderno: i risultati sono straordinari, non temono la prova del tempo e riescono a stupire ed emozionare per complessità ed eleganza¹⁷.

3. ALLE ORIGINI DELLA DIETA MEDITERRANEA: CONSIDERAZIONI A MARGINE

I modelli alimentari delle popolazioni del bacino del Mediterraneo, all'inizio del '900, divennero oggetto di studio di alcuni medici nutrizionisti, poiché facevano registrare una più longeva e migliore aspettativa di vita. Il primo ad occuparsene fu un italiano, il genovese Lorenzo Piroddi (1911-1999). Aviatore nella II guerra mondiale, aveva avuto modo di analizzare il modo di alimentarsi di tedeschi, americani e italiani, cominciando ad intuire i vantaggi del modello italiano. Studiò le connessioni tra abitudini alimentari e malattie del ricambio ed elaborò per i suoi pazienti una dieta che limitasse il consumo di grassi animali, privilegiando quelli vegetali¹⁸.

¹⁶ Interessante al riguardo il contributo di Alessandra Miccoli, *Cultura dell'alimentazione. Vino e zone viticole del Salento*, in “Cultura salentina” del 12/01/ 2010. Alla fine degli anni '70 scoppiano forti contrasti commerciali tra Italia e Francia sull'import-export del vino. La concorrenza in suolo francese dei vini italiani, di qualità superiore e più richiesti, provocò la riscossa dei produttori francesi: nel 1981 i “vignerons” del Midi attaccarono navi-cisterne e autobotti carichi di vini italiani e ne dispersero il contenuto. Dopo lunghi alti e bassi, nel 1985 si siglò la “pace” commerciale tra Italia e Francia.

¹⁷ AA.VV., *Salento. Lecce e il barocco, le terre dei vini e della taranta*, Edizioni Touring Club Italiano, 2015. Vedi anche P. DE LUCA, *Per canti e cantine*, Martignano, Edizioni Kurumuny, 2014.

¹⁸ Nella clinica della salute “Colonia Arnaldi” di Uscio, in Liguria, famosa clinica di cure naturalistiche, Piroddi mette a punto una dieta terapeutica di tipo preventivo, secondo il sapere di Ippocrate, che si può definire mediterranea, perché semplice e naturale e che dà spazio a cereali,

Ma fu Ancel Keys (1904-2004), biologo e fisiologo statunitense che, dopo lunghi studi sulle abitudini alimentari delle popolazioni dell'Italia meridionale, dette dignità scientifica e culturale a quel sistema di vita che chiamiamo “dieta mediterranea”¹⁹. Approfondì la relazione tra l'alimentazione contraddistinta dal consumo di cereali, vegetali, frutta, verdura e olio extravergine d'oliva e l'insorgenza di malattie cardiovascolari. All'epoca la mortalità per infarto negli USA colpiva il 70% della popolazione bianca maschile. Keys osservò anche la dieta di Grecia, Spagna, Francia meridionale, Albania, Jugoslavia, Marocco, Malta, Cipro. Confrontando modelli mediterranei e alimentazione di USA, Giappone, Olanda, Finlandia dedusse che l'incidenza di malattie cardiovascolari (ipertensione, aterosclerosi, diabete) hanno origine da cattiva alimentazione. Egli era giunto nel Cilento come soldato, sbarcato a Paestum al seguito della Quinta Armata nel 1944. L'esperienza italiana lo indusse, terminata la guerra, a trasferirsi in Italia, nel piccolo paese cilentano di Pioppi, frazione di Pollica, per approfondire i suoi studi. La ricerca, detta “Seven Countries Study” mise in relazione un campione di 12.000 persone in età tra 40 e 59 anni (di Giappone, USA, Olanda, Jugoslavia, Finlandia e Italia). Il tasso di mortalità per quelle malattie era molto più basso nei paesi mediterranei. Affermò che la dieta mediterranea dà un apporto calorico corretto per la scelta degli alimenti e la loro giusta combinazione. Sostenne che per un essere umano adulto servono quotidianamente circa 2500 calorie, da suddividersi in 70% di carboidrati, 20 % di lipidi, 10% di proteine. La giusta combinazione di macronutrienti forniti dagli alimenti permette all'organismo umano di acquisire composti dalle proprietà antiossidanti e con ruoli specifici nella prevenzione delle malattie metaboliche e cronico-degenerative²⁰.

Nel 2007, Marocco, Italia, Spagna e Grecia avanzarono richiesta all'UNESCO perché questa “dieta Mediterranea” fosse iscritta nell'elenco del patrimonio immateriale dell'umanità.

La prima candidatura ebbe esito negativo. Il 17 novembre 2010, sotto il vessillo delle Nazioni Unite, questo sistema alimentare diviene monumento-documento. In un convegno in Kenia, a Nairobi, vengono riconosciute le comunità elettive: il Cilento per l'Italia, Koroni per la Grecia, Chefchaouen per il Marocco, Sorìa per la Spagna. Cipro, Portogallo, Albania, Croazia hanno fatto in seguito richiesta di essere

verdura e frutta, olio d'oliva e limita uova, latticini, carne. Si veda L. PIRODDI, *Ingredienti, principi dietetici e ricette al sapore di sole*, Milano, Mondadori, 1993.

¹⁹ Vedi E. MORO, *La Dieta Mediterranea. Mito e storia di uno stile di vita*, Bologna, Il Mulino, 2013.

²⁰ A. KEYS-M. HANEY, *Mangiar bene e stare bene*, Padova, Edizioni Piccin, 2009. L'esito degli studi di Keys fu divulgato negli Stati Uniti con la pubblicazione del libro “Eat well and stay well, the mediterranean way” che tentava di promuovere le abitudini alimentari che garantivano maggior longevità alle popolazioni mediterranee. Principi essenziali: meno calorie introdotte e più attività fisica, più alimenti vegetali e meno animali, più carboidrati complessi e meno saccarosio, più pesce meno carne, meglio bianca; più erbe aromatiche, poco vino rosso, consumo solo occasionale di dolci e grassi. Una dieta che permetta di mantenere il peso normale, più fibre meno colesterolo, più antiossidanti.

ammesse. La mitica triade mediterranea - cereali, olio e vino - che rimandano a Demetra, Atena e Dioniso, è alla base di questo modello.

La dichiarazione dell'UNESCO recita: “La Dieta Mediterranea è caratterizzata da un modello nutrizionale che è rimasto costante nel tempo e nello spazio, costituito principalmente da olio d'oliva, cereali, frutta fresca o secca e verdura, con moderate quantità di pesce, latticini e carne, molti condimenti e spezie; il tutto accompagnato da vino o infusioni, sempre rispettando le credenze di ogni comunità”.

Nelle motivazioni si legge che il riconoscimento consente di accreditare quell'equilibrato esempio d'incontro tra natura e cultura, che è lo stile di vita mediterraneo, come eccellenza mondiale. Certo gli Stati Proponenti hanno condotto intense attività diplomatiche, utilizzando ricerche, documenti, testimonianze, al fine di ottenere il riconoscimento Unesco, che fa della Dieta Mediterranea un patrimonio immateriale dell'Umanità.

La comunità scientifica internazionale ha accolto con favore tali risultati e li ha inseriti nei programmi e nelle politiche di Sanità Pubblica. La “Fondazione Dieta Mediterranea” con sede a Barcellona ha messo a punto la cosiddetta “Piramide alimentare”, con l'apporto di esperti nutrizionisti, antropologi, sociologi, agronomi. In essa sono specificati i tipi di cibo raccomandati, le quantità, la frequenza settimanale ma anche il modo di selezionarlo, cucinarlo e consumarlo.

Senza mai trascurare l'attività fisica quotidiana, la corretta idratazione e il controllo del peso corporeo.

Considerazioni

Nella definizione dell'Unesco di “Dieta Mediterranea” vengono taciute alcune precisazioni riguardo alla storia e alla formazione del modello. Se è vero che essa è un'eredità immateriale insita nello stile, nei gesti, nei riti delle comunità mediterranee, è anche vero che è frutto di un negoziato culturale. Con una certa retorica filologica, l'Unesco riconduce il termine dieta all'accezione più antica (diata greco= stile di vita) e traduce la mitica triade mediterranea in un ideale di vita condotta sempre secondo natura, senza alcun errore alimentare.

“La dieta mediterranea rappresenta un insieme di competenze, conoscenze, pratiche e tradizioni che vanno dal paesaggio alla tavola, alle colture, la raccolta, la pesca, conservazione, trasformazione, preparazione e, in particolare, il consumo di cibo. La dieta mediterranea è caratterizzata da un modello nutrizionale che è rimasto costante nel tempo e nello spazio, che consiste principalmente di olio di oliva, cereali, frutta fresca o secca e verdure, una moderata quantità di pesce, latticini e carne, condimenti e spezie molti, tutti accompagnato da vino, sempre rispettando le convinzioni di ogni comunità. Tuttavia, la dieta mediterranea (dal greco stile di vita) comprende più di un semplice alimento. Essa promuove l'interazione sociale, dal momento che i pasti comuni sono la pietra angolare dei costumi sociali ed eventi festivi. Ha dato luogo a un notevole corpus di conoscenze, canzoni, massime,

racconti e leggende. Il sistema si fonda sul rispetto per il territorio e la biodiversità, e garantisce la conservazione e lo sviluppo delle attività tradizionali e artigianali collegate alla pesca e all'agricoltura nelle comunità del Mediterraneo di cui Soria in Spagna, Koroni in Grecia, Cilento in Italia e Chefchaouen in Marocco sono esempi. Le donne svolgono un ruolo particolarmente importante nella trasmissione delle competenze, così come la conoscenza di riti, gesti tradizionali e le celebrazioni, e la salvaguardia delle tecniche”.

Un'interpretazione poetica e idealizzata, una sorta di stile idilliaco e perfetto. Quando, infatti, afferma che la dieta mediterranea è un modello nutrizionale rimasto costante nel tempo e nello spazio, nega le numerose e naturali variazioni e contaminazioni e ne fa un modello statico, immobile, impossibile. Allo stesso modo definisce la Magna Grecia “matrice unica” della tradizione alimentare del Sud Italia. Si omette di considerare quanti degli ingredienti dell'attuale dieta mediterranea vengano dalle Americhe, quante influenze culturali siano succedute a quella greca, quante ondate migratorie abbiano portato nuove popolazioni in queste terre, quante guerre e invasioni abbiano contribuito a riscrivere la storia locale della nutrizione. Se, come recita la Dichiarazione Unesco, la Dieta Mediterranea è una confluenza d'innumerabili fattori che vanno dal paesaggio alla tavola; se essa contempla aspetti terapeutici e insieme culturali, è una forzatura definirla “costante nel tempo e nello spazio”. Quando parliamo di alimenti “nostri” o tipici, naturali, mediterranei o anche salentini, in realtà ci riferiamo al frutto di lunghi processi, a un divenire continuo di attività, contaminazioni di saperi e sapori che hanno, per così dire, costruito le tradizioni locali. Negli alimenti direi che confluisce una serie di modelli sociali, economici, comportamentali, in cui trovano posto stagioni, calendari, riti di santi e feste patronali, carnevali e quaresime, prescrizioni e astinenze, viglie e digiuni.

Viene taciuto l'enorme patrimonio di valori, simboli, credenze, leggende che costituiscono la trama vivente dell'antropologia dell'Europa cristiana, così come pure il ruolo del Cristianesimo nella diffusione della triade mediterranea in Occidente. Andava considerata l'importanza delle tecniche agrarie sviluppate e diffuse dal monachesimo occidentale, che hanno lasciato tracce indelebili nel paesaggio europeo: Benedettini e Certosini in età normanna fecero delle loro abbazie importantissimi siti produttivi “nel nome del Signore”.

Si è voluto privilegiare nella carta Unesco un modello di frugalità presocratica, mentre è più attendibile immaginare che proprio la disciplina alimentare dei digiuni imposta dalla Chiesa abbia esercitato sulle comunità un'educazione alla sobrietà e in definitiva a uno stile di vita sano²¹.

²¹ Se oggi si ripetesse lo studio di Ancel Keys, certamente non si avrebbero gli stessi risultati. È vero che i paesi del mediterraneo sono tuttora meno affetti da sovrappeso e malattie del metabolismo rispetto agli americani, ma con la globalizzazione il divario va diminuendo. Alcune delle popolazioni che fino alla metà del secolo scorso seguivano la dieta mediterranea, ora fanno abbondante uso di cibo spazzatura (hamburger, patate fritte, bevande zuccherate, superalcolici), a scapito di cibi più sani: cereali grezzi, legumi, ortaggi e frutta di stagione, pesce azzurro e solo un goccio di vino rosso.