

## Teologia della dieta mediterranea

### 1. *La cucina del mito.*

Il cibo è il carburante della storia, ma è anche il motore della mitologia. Per due semplici ragioni. Una naturale e una culturale. La prima, ovvia, è che l'uomo mangia per vivere. La seconda, forse più decisiva, è che vive per mangiare.

Se a noi umani fosse sufficiente nutrirci e basta, non ci distingueremmo da tutti gli altri animali. Invece, dalla scoperta del fuoco all'invenzione dell'agricoltura, le grandi rivoluzioni che hanno segnato il cammino dell'umanità sono tutte legate all'alimentazione. E di questi tornanti decisivi la storia ricostruisce le ragioni, indaga le cause, mentre la mitologia li trasforma in simboli e in figure, traducendoli nel suo linguaggio poetico.

In ogni cultura, temi come l'origine dei cibi, la creazione delle piante coltivate e degli animali commestibili, l'invenzione delle tecniche di cottura, l'istituzione degli ordini alimentari sono oggetto di complesse narrazioni mitiche e prescrizioni religiose. Che, di solito, hanno il loro antefatto mitico nell'acquisizione del fuoco, presupposto iniziale di ogni cucina e starter di quella mutazione antropologica inscindibilmente connessa a ogni attività culinaria. Che allontana dalla

loro naturalità nuda e cruda tanto gli uomini quanto i cibi che mangiano. Come dire che nello stesso momento in cui gli uomini cominciano a produrre il fuoco, il fuoco comincia a produrre gli uomini.

Cucinando i loro alimenti, i popoli cucinano sé stessi, modificano la loro natura. In molti miti africani e amerindiani la creazione della prima donna e del primo uomo è il risultato di una cottura. E i racconti sottolineano sempre che l'umanità ideale è quella che viene sfornata al momento giusto, cotta a puntino. Insomma: per essere umani bisogna tenersi in equilibrio tra natura e cultura. La crudità è, infatti, sinonimo di uno stato selvaggio, mentre la stracottura diventa simbolo di un'artificialità che cancella ogni legame tra la specie e le altre creature. E finisce così per snaturarla. Nel loro idioma figurato, dunque, i miti sembrano voler dire che l'umanità, al pari della cucina e del linguaggio, è l'effetto di un processo di elaborazione tecnica della natura.

In questo senso un titano come Prometeo, amico dell'umanità e del progresso, è per antonomasia un eroe civilizzatore. Come suggerisce il suo nome – che significa «colui che pensa in anticipo» –, egli è l'emblema stesso della tempestività, della capacità di cogliere l'attimo fuggente e di precorrere i tempi. È lui il grande protagonista di quell'umanizzazione del cibo mediata dal fuoco e dagli utensili di cucina. Secondo il mito, lo scaltro titano ruba una scintilla del fuoco divino nascondendola nel gambo spugnoso del suo bastone di ferula e ne fa dono agli uomini. Che da quel momento accendono i loro focolari, cuociono il pane e sono in grado di fabbricarsi le pentole. Le diverse varianti del mito stabiliscono una stretta relazione tra la figura di Prometeo e le grandi acquisizioni dell'umanità: la cucina, la ceramica, la metal-

lurgia e la cerealicoltura. Nonché la famiglia, la cui origine nella mitologia greca appare come una conseguenza del furto civilizzatore di Prometeo. Perché Zeus, re degli dèi, decide di punirlo creando la prima donna, Pandora, che diverrà sposa del suo gemello, l'intempestivo Epimeteo, letteralmente «colui che pensa in ritardo».

Con Pandora entrano nel mondo le malattie, la morte, la dura fatica dei campi, ma anche l'istituzione chiave per la riproduzione della specie: il matrimonio. Se il fuoco appare il simbolo della condizione umana e della civiltà stessa, non è casuale che i politeismi mediterranei gli attribuiscono una straordinaria valenza simbolica. Nella Grecia antica, il centro spaziale e politico della *polis* è il tempio di Estia, la divinità del focolare, dove le sacerdotesse vegliano sulla fiamma civica che arde perpetuamente. A lei viene dedicata la prima fase di ogni sacrificio animale e di ogni offerta primizia. La stessa cosa accade a Roma con Vesta, corrispondente latina della dea ellenica. Il braciere che brucia ininterrottamente nel suo santuario è affidato alla cura delle Vestali, il cui compito principale è quello di tenere sempre vivo il fuoco sacro della città, pena la morte. Insomma, una strettissima associazione lega fin dai tempi remoti narrati dal mito fuoco, cucina e civiltà.