



*«Il Mediterraneo realizza
il proprio equilibrio vitale
a partire dalla triade ulivo-vite-grano»*

*(Fernand Braudel,
Il Mediterraneo. Lo spazio, la storia, gli uomini, le tradizioni)*

La Dieta mediterranea

La dieta mediterranea è un bene culturale immateriale relativo alla dimensione del vivere collettivo e sociale e a specifiche produzioni, preparazioni e consumi di cibo. È uno stile di vita e, al tempo stesso, un modello nutrizionale, che coniuga elementi materiali legati a specifici alimenti di un vasto e difforme territorio geo-politico con aspetti immateriali condivisi relativi a pratiche e valori culturali e simbolici.

Si tratta di un bene multinazionale, condiviso all'interno di un diversificato orizzonte geografico, territoriale e culturale, fatto di intrecci storici e composto da comunità diverse radicate ciascuna nel proprio ambiente. Il suo valore, per il quale è stato riconosciuto come elemento del patrimonio immateriale dell'umanità, non si limita al fatto di costituire un modello di alimentazione sana, basata su un insieme di alimenti attorno ai quali ruota la vita delle comunità rurali e dei pescatori dell'area mediterranea (olio, cereali, verdure e frutta fresca e secca, a fronte di un moderato consumo di cibi proteici). La sua importanza risiede infatti anche – e soprattutto, in prospettiva storica – negli sforzi fatti fino ad oggi dalle comunità mediterranee, nei passaggi di generazione in generazione per mantenere vive le diversità e le specificità degli stili di vita e delle pratiche di produzione e trasformazione degli alimenti. Non si tratta dunque solo di una dimensione nutrizionale, ma anche, più in generale, di uno stile di vita dettato dalla specificità dei territori e delle loro risorse.

Gli aspetti che caratterizzano la dimensione nutrizionale dell'elemento *Dieta mediterranea* riguardano, oltre all'equilibrio tra gli alimenti di base della dieta, anche le modalità di consumo e preparazione di tali cibi, legate alla stagionalità

e contraddistinte dalla qualità dei prodotti locali, dall'artigianalità e dalla frugalità. Questi atteggiamenti riflettono il rispetto del mondo rurale e della pesca nei confronti del cibo come bene che non va sprecato, né lasciato deperire o gettato, ma che al contrario va apprezzato in tutte le sue parti, comprese quelle solitamente considerate meno nobili.

Come accennato, anche la preparazione dei cibi è un tratto distintivo di questo elemento, che nasce dalla costante riproposizione di rapporti tra uomo e ambiente; tali legami, sperimentati nel passato dalle comunità mediterranee, sono stati acquisiti e trasmessi all'interno delle comunità stesse e vengono oggi filtrati alla luce di nuove consapevolezze. Si tratta di saperi che incarnano comportamenti virtuosi, spesso nati in conseguenza a situazioni di povertà e necessità, ma utili oggi a delineare regimi produttivi e alimentari in linea con uno sviluppo sostenibile dal punto di vista sociale, ambientale e della biodiversità.

La dieta mediterranea porta con sé anche un bagaglio di conoscenze di adattamento della produzione, della preparazione e del consumo degli alimenti al cambiamento delle condizioni geo-climatiche ed economiche. Tali pratiche, conoscenze e competenze vengono trasmesse tra le generazioni, sia oralmente sia attraverso l'imitazione dei gesti: in questa trasmissione, un ruolo importante è rivestito dalle donne, che sono in molti casi le protagoniste della trasformazione dei cibi in pietanze.

Nella dieta mediterranea è inoltre centrale la dimensione della convivialità, che si lega a cruciali aspetti sociali, linguistici e culturali fondati sull'ospitalità e sulla condivisione del piacere di mangiare stando insieme agli altri. Tale convivialità non si manifesta solo nel momento del pasto, quotidiano o festivo, ma anche durante la sua preparazione, che richiede una particolare attenzione al rispetto di una specifica dimensione 'estetica': le conversazioni che accompagnano la preparazione delle pietanze e del pasto, infatti, concorrono alla condivisione e diffusione di competenze terminologiche legate al cibo e all'organizzazione dell'esperienza gustativo-olfattiva; al tempo stesso, contribuiscono a mantenere viva la consapevolezza dell'atto del mangiare come momento identitario che rinforza sia i legami sociali di tipo familiare e comunitario, sia il legame con il territorio e con i saperi storici.

Nella complessità di questi aspetti socioculturali e di queste conoscenze pratiche relative al cibo sta l'importanza della dieta mediterranea e della sua salvaguardia. La perdita delle conoscenze legate a una dieta storica come quella mediterranea comporterebbe la scomparsa di pratiche legate alla sostenibilità ambientale, ad un consumo responsabile e a strumenti efficaci a contrastare le cosiddette 'malattie del benessere' (obesità, malattie cardiovascolari, diabete), oltre alla dispersione dei valori legati alla solidarietà e all'ospitalità.

