

# MedEatResearch

Notes volume 1

Verso una Campania sostenibile. La dieta mediterranea tra  
presepi, studenti e chefs stellati

*a cura di*  
*Davide Mancini, Marzia Mauriello, Elisabetta Moro,*  
*Rossella Galletti, Helga Sanità*

*con l'Introduzione di*  
*Marino Niola*

Le attività del MedEatResearch fanno parte del progetto CARINA "Sicurezza, sostenibilità e competitività nelle produzioni Agroalimentari della Campania" P.O.R. Campania FSE 2007/2013 Asse IV, Asse V, Avviso pubblico per le Reti di Eccellenza tra Università, Centri di Ricerca ed Imprese A.G.C.06 D.D.n. 414 del 13.11.2009 Codice Ufficio 4-17-10 CUP B25B09000080007 Asse IV Capitale Umano, Obiettivo Specifico I) Asse V Transnazionalità ed Interregionalità, Obiettivo Specifico: m)

# Indice

## **Introduzione**

di Marino Niola

**pagina 4**

## **MedEatResearch/2**

### **La Dieta Mediterranea conquista il Natale**

**pagina 8**

L'indagine si è svolta nei mesi di ottobre-dicembre 2012 su un campione di tipo qualitativo, con una forte rappresentanza degli artigiani del presepe di San Gregorio Armeno di Napoli. Testimoni privilegiati degli usi e costumi natalizi del Sud. Dall'analisi è emerso come la crescente valorizzazione della dieta mediterranea (nel 2010 proclamata dall'UNESCO Patrimonio Culturale Intangibile dell'Umanità) stia influenzando la gastronomia natalizia campana. E per una sorta di rispecchiamento sociale ci sono sempre più tipicità mediterranee anche sul presepe.

## **MedEatResearch/3**

### **Gli studenti universitari conoscono la Dieta Mediterranea?**

**pagina 17**

La ricerca è stata svolta con la collaborazione dei proff. Ugo Fabietti (Università Bicocca), Ignazio Buttitta (Università di Palermo) e Giovanni Pizza (Università di Perugia) attraverso la somministrazione di un questionario sulla dieta mediterranea ad un campione qualitativo di studenti universitari dei corsi DEA (demoetnoantropologici) per indagare le loro abitudini alimentari e il loro livello di conoscenza del processo di patrimonializzazione iniziato dall'UNESCO. Si è inoltre investigato il livello di conoscenza dei soggetti coinvolti in riferimento ai caratteri distintivi della Dieta Mediterranea. E infine la loro propensione alla tutela e alla valorizzazione di questo bene intangibile.

## **MedEatResearch/4**

### **La Dieta Mediterranea tra le stelle Michelin**

**pagina 26**

Obiettivo: L'indagine, condotta tra i più celebri chef stellati italiani, mira ad accertare la diffusione della dieta mediterranea nell'alta cucina, tradizionalmente di impostazione francese. Nonché l'importanza attribuita dagli chef alle eccellenze agroalimentari campane. Si prevede inoltre di poter dimostrare che se la dieta mediterranea è ormai patrimonio italiano e mondiale, è vero altresì che per conoscere la "vera dieta mediterranea" in tutte le sue potenzialità stagionali ed espressività gustative è indispensabile degustarla nella regione in cui è stata scoperta, vale a dire la Campania.

# ***Introduzione***

## ***di Marino Niola***

Se la crisi mette a dieta l'Occidente, che sia almeno quella mediterranea. Si spiega anche così la fortuna dilagante delle cucine del Sud. Snobbate al tempo del miracolo economico in quanto retaggio di povertà, calorica ed economica. Rivalutate oggi perché simbolo alimentare di quella decrescita felice che, secondo studiosi come Serge Latouche e Alain Caillé, è la sola ricetta in grado di riparare i danni prodotti dalla bulimia consumistica. Da quell'opulenza spalmata come burro sulla vita del cittadino globale e che ha finito per ostruire le coronarie del primo mondo. Appesantito dall'accumulo delle scorie del benessere, da un eccesso di residui non più metabolizzabili. Proprio come le montagne di rifiuti che assediano le nostre città.

È come se la salute del nostro corpo fosse diventata la cartina di tornasole della salute del pianeta. E viceversa. Ecco perché abolire il troppo e il vano dai nostri piatti, ritornando per quanto è possibile, alle sane abitudini di un tempo, riflette un rapporto rinnovato con i nostri bisogni e desideri. Ma anche una nuova responsabilità verso la natura e le specie viventi.

Così la dieta torna ad assumere il significato che aveva nel mondo classico. Per i Greci *Diaíta* significava, infatti, regola di vita. L'antica sobrietà della triade alimentare composta da olio, pane e vino, elementi sacri alle divinità del Mediterraneo antico e in seguito fatta propria dal cristianesimo, diventa il simbolo di una moderna abbondanza frugale. E quel che sembra un ritorno al passato si fa annuncio di futuro.

Oltretutto la dieta mediterranea allunga la vita. Regala benessere e aumenta il tasso di felicità. Proprio perché non è solo un modello alimentare fatto di stagionalità, tipicità e biodiversità. Che già sarebbe molto. Ma è un modo di vivere bello e buono, che rimette in equilibrio l'ambiente e lo sviluppo. È quanto emerge dal primo studio del MedEatResearch, il giovanissimo Centro di ricerca sociale sulla dieta mediterranea dell'Università Suor Orsola Benincasa di Napoli, costituito nell'ambito del Progetto CARINA. Il Centro, che nell'autunno del 2012 ha svolto un'indagine denominata MedEatResearch/1 in collaborazione con alcuni comuni del Parco Nazionale del Cilento che l'UNESCO ha riconosciuto

quali comunità emblematiche della dieta mediterranea, dichiarata Patrimonio culturale intangibile dell'umanità il 16 novembre del 2010. Assieme ad altri tre luoghi eletti del mangiare meridiano, Koroni in Grecia, Soria in Spagna e Chefchaouen in Marocco. Ai quali si sono aggiunti nel 2013 il villaggio di Agros a Cipro, la municipalità di Tavira in Portogallo, le isole di Brac e Hvar in Croazia.

Verdura, olio extravergine d'oliva, frutta, legumi, pasta e pane. Assieme a molto movimento e aria pulita. Ecco la formula ecoalimentare che ha trasformato alcuni paesi costieri della provincia di Salerno in un case study internazionale. Pioppi, Acciaroli, Pollica, San Mauro, Castellabate, Agnone, Velia, un fazzoletto di terra ormai noto come il "triangolo della lunga vita". Una definizione coniata da Ancel Keys, il più grande esperto di nutrizione umana del Novecento. Professore all'Università del Minnesota e inventore della razione kapp, il kit di sopravvivenza giornaliera dell'esercito americano. A lui si deve tra l'altro la scoperta dei danni prodotti dal colesterolo sul sistema cardiocircolatorio.

Lo scienziato arrivò a Napoli nell'immediato dopoguerra e fu subito colpito dai tassi di longevità della popolazione locale. Nella Campania di quegli anni infatti, la durata media della vita superava del quindici per cento quella statunitense e per di più le morti per infarto erano rarissime. Ma la sorpresa di Keys aumentò a dismisura quando decise di non fermarsi a Eboli. E si spinse verso quei paesini della costa cilentana dove il tempo sembrava essersi fermato. Qui decise di fermarsi anche lui. Convinto che nel modo di vivere e di mangiare di quel popolo di contadini e pescatori ci fosse qualcosa di speciale. Lo scienziato diceva sempre di essersi stabilito a Pioppi per allungare la sua vita di almeno vent'anni. E c'è riuscito. Visto che quando è morto, nel 2004, aveva quasi centouno anni. E la moglie Margaret Haney, sua compagna di vita e di lavoro, ha raggiunto il traguardo dei novantasei, ben vissuti.

Ma la longevità in questo lembo di terra cilentana non è solo cosa da privilegiati. È un bene comune. Addirittura già negli anni Sessanta tra San Mauro e Pollica l'aspettativa di vita media aveva raggiunto quegli standard che il resto del nostro paese dovrebbe raggiungere nel 2025. È quel che emerge incrociando i dati Istat con quelli forniti dall'anagrafe dei comuni della zona. Che registrano sfilze di novantenni e numerosi centenari. Secondo le stime ufficiali, le italiane che nascono oggi vivranno in media fino a ottantaquattro anni e mezzo, i maschi fino a settantanove. Ma per i cilentani queste non sono solo proiezioni ipotetiche, sono già vita vissuta. Insomma qui si vive dagli otto ai dieci anni in più che nel resto d'Italia. E le previsioni per il futuro danno cifre da fantascienza,

percentuali giapponesi. Perché i cilentani nati nel 2011 hanno davanti a sé autostrade di tempo. Si calcola che gli uomini arriveranno tranquillamente a ottantacinque anni. Mentre le donne supereranno i novantadue.

Aveva proprio ragione Ancel Keys che per definire il paradigma alimentare ideale, il modello da esportare in tutto il mondo, inventò l'espressione dieta mediterranea. Un'etichetta nuova dal sapore antico. Un negoziato tra la storia locale e la convenzione rappresentativa di una meridionalità concepita altrove. Ma che ha finito per influenzare a sua volta le rappresentazioni locali dell'identità alimentare e dell'identità tout court. In fondo l'idea attuale di Mediterraneo è un'invenzione della cultura dell'Europa del Nord, lo sfondo antico su cui, da Goethe e da Hölderlin in poi, è stata disegnata l'immagine della modernità. Ma qui la dieta mediterranea non è solo spaghetti al pomodoro e basilico, come crede il senso comune globale, da New York a Tokyo. Quello è semplicemente il piatto più conosciuto e amato del mondo. Lo rivela un'indagine della britannica Oxfam, che ha testato i gusti di diciassettemila persone in sedici paesi. Forse perché come dice il grande chef Alfonso Iaccarino, uno degli "stellati" più celebri del pianeta, i maccheroni rendono meno aggressivi e danno una felicità a rilascio lento. Ma in realtà nel triangolo della lunga vita, mangiare mediterraneo significa soprattutto verdure chilometro zero, preparate in tutti i modi, senza esclusioni e tabù, neanche per i fritti. Che non vanno demonizzati come fanno adesso i savonaroliani della dieta, gli ayatollah del cibo che hanno lanciato una inspiegabile fatwa contro molti di quei cibi di cui ci siamo nutriti per generazioni. Nonché i legumi. E, con moderazione, pesce, carne, soprattutto bianca e latticini. Meglio ancora il formaggio di capra. E la frutta secca. Delia Morinelli, l'anziana governante di Ancel Keys ha confidato all'autrice di questo libro che il professore mangiava ogni sera due fichi secchi prima di addormentarsi.

Quantità moderata, qualità altissima. Ecco il segreto della dieta locale. Che non è solo un modo di mangiare. E men che meno una cura dimagrante. È soprattutto una filosofia. Poco stress, equilibrio ambientale, cibo sano, variato e senza eccessi. Pare proprio che i Cilentani abbiano fatto tesoro dell'antico insegnamento di Ippocrate, padre dell'arte medica occidentale, che diceva "fai che il cibo sia la tua medicina e che la medicina sia il tuo cibo". Insomma i lontani discendenti di Parmenide, il filosofo, medico e guaritore nato proprio a Velia, l'antica Elea, hanno inventato l'abbondanza frugale con qualche millennio di anticipo sull'ambientalismo contemporaneo. Ecco perché da queste parti l'alternativa tra essere o benessere non è un problema.

Alla conoscenza di questo fondamentale capitolo di storia della nutrizione contemporanea mancavano finora delle indagini che ne ricostruissero la genealogia e gli sviluppi attuali con gli strumenti dell'analisi storico-antropologica. Le ricerche svolte dal gruppo di ricerca CARINA dell'Università Suor Orsola Benincasa hanno inteso colmare questa lacuna, responsabile di gran parte degli abusi che sono stati perpetrati in nome della dieta mediterranea. Nonché delle pseudo-verità alimentari predicate dai tanti guru della nutrizione che affollano il nostro orizzonte mediatico. Attraverso un paziente lavoro storico e una preziosa indagine sul campo il gruppo di ricerca CARINA dell'Università Suor Orsola Benincasa, ha ripercorso la vicenda costitutiva della mediterranean way collocandola sullo sfondo biografico ed etnografico più adatti a rivelare il senso assunto da questa nozione negli ultimi, decisivi, cinquant'anni. Quelli che vanno dall'arrivo di Ancel Keys a Pioppi fino alla patrimonializzazione UNESCO, che ha proiettato la dieta mediterranea nel mainstream alimentare del nostro tempo. La novità dell'approccio, in particolare della professoressa Elisabetta Moro, sta anche nell'uso etnografico della letteratura medica e nutrizionistica che la studiosa intreccia, con esiti di grande interesse riflessivo, alle storie di vita dei padri fondatori della dieta mediterranea, colte dalla viva voce degli abitanti del "triangolo della lunga vita". Che, sin dall'inizio, si sono calati nell'invenzione linguistica di Ancel Keys e l'hanno a loro volta rinegoziata, contribuendo a determinarne gli sviluppi strategici, nonché la ricaduta sulle politiche locali, sulle poetiche identitarie e sulle strategie di promozione del territorio. Ne risulta uno strumento di conoscenza indispensabile per la comprensione di come una piccola vicenda, in origine di interesse esclusivamente locale, possa diventare un autentico paradigma della glocalizzazione contemporanea. Inoltre, coerentemente con il Progetto CARINA il gruppo di ricerca del MedEatResearch, si è concentrato sull'antropologia e l'etnografia delle eccellenze campane ricostruendone la storia e la memoria collettiva di alcuni attori sociali di particolare rilievo. Dei produttori del settore enogastronomico ai consumatori, dagli chefs stellati agli attori campani che in ambito nazionale internazionale rappresentano la Campania, dagli studenti universitari di quattro atenei italiani ai figurinai del presepe napoletano, per verificare in che modo venga oggi percepita, immaginata e promossa la dieta mediterranea, assunta come la sintesi internazionale della tradizione enogastronomica campana. L'esito di queste diverse fasi della ricerca CARINA (denominate MedEatResearch/1, 2, 3, 4, ,5) sono qui di seguito analizzate nel dettaglio.

# ***MedEatResearch/2***

## ***La Dieta Mediterranea conquista il Natale***

La Dieta mediterranea conferma un trend gastronomico positivo sulle tavole natalizie del Sud e anche sul presepe napoletano. Lo dimostra il primo step di una ricerca sul campo condotta dal MedEatResearch (Centro di Ricerche Sociali sulla Dieta Mediterranea) dell'Università degli Studi Suor Orsola Benincasa.

Il gruppo di ricercatori coordinato dal Prof. Marino Niola e dalla Prof.ssa Elisabetta Moro, ha stilato una eat-parade dei cibi più consumati durante le festività natalizie in Campania e di quelli più rappresentati sul presepe, simbolo per eccellenza del Natale a Napoli e in Campania. I primi risultati della ricerca mostrano, tra le altre cose, che la Dieta mediterranea, dichiarata nel 2010 Patrimonio immateriale dell'umanità dall'Unesco, si configura sempre più come un vero e proprio stile di vita, al punto da orientare, modificandole parzialmente, scelte gastronomiche legate ad antichissime tradizioni.

Sulle tavole della festa, accanto al tradizionale immancabile "spaghetto con le vongole", fa capolino la mozzarella - associata ai contemporanei imperativi light della freschezza e della leggerezza, ed è ormai irrinunciabilmente accompagnata da verdure di tutti i tipi: dalla semplice lattuga, ai tradizionali friarielli (broccoli campani), ai cosiddetti broccoli di Natale perché crescono solo in questo periodo dell'anno, alla scarola, alle insalate più strutturate come quella cosiddetta "di rinforzo" che, abbinando il cavolo alle olive, ai sottaceto e alle acciughe salate, coniuga il mare e la terra in una sintesi perfetta di sapori mediterranei. Fino all'insalata russa, entrata nei menù natalizi alla fine degli anni Settanta. A conferma del fatto che i napoletani siano stati mangiafoglie prima ancora che mangiamaccheroni (Emilo Sereni docet), nei presepi - oltre che nei mercati popolari - spopola come eroe alimentare il fruttivendolo con i suoi banconi traboccanti di frutta e verdure preferibilmente di stagione. Soprattutto le verdure della minestra - sia quella "maritata" che quella senza carne - scarola, verza e borragine alle quali ogni famiglia campana ag-



giunge la sua originale variante.

Immane il pomodorino del piennolo (grappoli di pomodorini per il consumo invernale), frutto esotico-mediterraneo che continua ad essere apprezzato anche per le sue proprietà ornamentali oltre che per quelle organolettiche.

Sul presepe mediterraneo da qualche anno ha fatto la sua comparsa anche la fresella - il biscotto di grano da ammorbidire nell'acqua prima di condirlo - di farina integrale e di grano saraceno e, in tempi di crisi, si moltiplicano i pani in tutte le forme: «Il pane è vita!» Sostengono gli artigiani presepiali di San Gregorio Armeno (Napoli). Certo, c'è anche la pizza napoletana, ma gli artigiani che la introducono nei propri presepi la considerano una variante del pane, risultato perfetto dell'incontro dell'impasto del pane col sugo di pomodoro, "corpo" e "sangue" della cucina napoletana e mediterranea, cibo democratico alla portata di tutti, simbolo internazionale della "abbondanza frugale", per dirla con Serge Latouche.

Un altro pastore must in ogni presepe che si rispetti è il pescivendolo e, a Napoli, sulle tavole imbandite a festa per la Vigilia, il pesce si mangia soprattutto fritto. Insieme a polpi, triglie, pescetti di paranza e baccalà, sopravvive il culto al capo dei capi: il capitone che - nessuno ci pensa mai - è l'esemplare femmina della specie anguilla anguilla che per la sua consistenza viscida fa inorridire gli under trenta intervistati, ma continua ad alimentare la tradizione dei più grandi e degli anziani, soprattutto delle nonne della provincia di Napoli che ogni anno si cimentano nel complesso rituale della sua uccisione e poi nella sua elaborazione gastronomica.

I dati di seguito presentati sono stati ricavati da un questionario a risposte aperte sottoposto a un campione qualitativo (100 persone) rappresentativo della Campania fra i 20 e gli 80 anni. Sugli stessi items del questionario sono state inoltre raccolte testimonianze di alcuni tra i più importanti artigiani dell'arte presepiale napoletana, in quanto individuati dai ricercatori quali testimoni privilegiati degli usi e costumi natalizi del Sud.

## **LA EAT PARADE DEI CIBI NATALIZI**

### **1) FRUTTA SECCA**

Al primo posto nel menù natalizio, sia per la cena della Vigilia che per il pranzo di Natale, c'è la frutta secca. Soprattutto fichi, prugne, albicocche e datteri. Frutti mediterranei ma caratteristici della stagione calda che, grazie all'essiccazione, possono essere consumati

in ogni momento dell'anno. Proprio questo rovesciamento della stagionalità li configura come cibi tipicamente festivi. Può essere interessante considerare che talvolta nell'esegesi biblica i frutti rappresentano le virtù spirituali, i buoni esempi e il premio finale della vita eterna. Nella categoria della frutta secca rientrano anche le cosiddette ciociole, ovvero noci, nocciole, mandorle, castagne e pistacchi che facevano parte del costume alimentare della civiltà egizia e da questa giunsero poi ai greci e ai romani. In particolare nei banchetti dell'antichità la frutta secca faceva parte delle *secundae mensae*: i greci cambiavano il piano del tavolo prima di servirla e i romani cambiavano la tovaglia.

Il proverbio "Natale è tutto scorze, Pasca è tutto morze" (Natale è tutto scorze, Pasqua è tutta morsi) risulta confermato dal consumo imponente di frutta secca, soprattutto ciociole (noci, nocciole, arachidi, mandorle, semi di zucca) nel periodo natalizio. In Campania è difatti il cibo più consumato sia durante il cenone della Vigilia sia durante il pranzo di Natale.

### **DATI NEL DETTAGLIO**

La frutta secca è il cibo più consumato durante la cena della Vigilia di Natale sia dagli intervistati con "reddito basso" (63,6%) sia da quelli con "reddito medio" (54,7%).

È altresì da rilevare che la frutta secca è il cibo più consumato anche dagli intervistati residenti nei Comuni della Provincia di Napoli (73,7%). Mentre è al terzo posto nella classifica dei cibi più consumati dagli intervistati residenti nella città di Napoli (38,1%) e al quarto posto (a pari percentuale con spaghetti con le vongole, spaghetti/linguine ai frutti di mare, pesce, gamberi, panettone) nella classifica degli intervistati residenti in una provincia non napoletana (37,5%) - 15 su 16 degli intervistati residenti in Altra Provincia, risiedono nella provincia di Caserta.

La frutta secca è il cibo più consumato anche durante il pranzo di Natale. È, infatti, al primo posto nella classifica degli intervistati residenti nella Provincia di Napoli (47,4%), al secondo posto nella classifica dei residenti a Napoli (47,6%).

Il 40% del campione totale consuma frutta secca a Natale. Il 55% del totale la consuma durante la cena della Vigilia.

## **2) PESCE**

Durante la sera della Vigilia, il pesce si mangia a prescindere dal reddito: è una devozione, un cibo rituale che necessariamente deve essere portato a tavola e assaggiato. Una regola sociale condivisa che ricorda quel che accadeva nei banchetti rituali antichi della

Magna Grecia. La frittura di pesce in particolare è al secondo posto sia per gli intervistati con reddito medio (45,5%) sia per quelli con reddito basso (45,5%). Nella provincia di Napoli il 55,3% degli intervistati mangia la frittura di pesce e in Altra provincia (Caserta) la mangia il 68,8% degli intervistati.

### **DATI NEL DETTAGLIO**

Il campione totale consuma: frittura di pesce (51,3%), pesce di spina in generale 38,8%, spigola 3,8%, alici marinate 11,3%, polpo al sugo 3,8%, calamari 14,1%, gamberi 25%, orata 1,3%, insalata di mare 10%, polpo all'insalata 28,8%, baccalà (23,8%), baccalà fritto (17,5%).

Il salmone, che negli anni '80 faceva per la prima volta il suo ingresso sulle tavole natalizie degli abitanti della Campania, oggi è diventato una tradizione culinaria locale a tutti gli effetti; infatti, il 13,6% degli intervistati di reddito basso lo consuma la sera del 24 contro il 30,2% degli intervistati di reddito medio.

Nella provincia di Napoli, invece, lo mangia il 28,9% delle famiglie, contro il 14,3% dei residenti a Napoli e il 25% dei residenti in Altra Provincia.

Il 25% del campione totale consuma il salmone il 24 sera.

### **PESCE SUL PRESEPE**

Questi i pesci presenti sul presepe secondo quanto asserito dall'artigiano Giuseppe Capuano: pescespada, alici, vongole, taratufoli (tartufi), gamberoni, alici sotto sale, polipi. A questi, la madre di Capuano, Rita, aggiunge il pesce al forno e i gamberi.

La signora Onofrio menziona, invece, «'o cuoppe e pesce, gli spaghetti con le cozze, al nero di seppia, l'insalata di polipo, le olive con il baccalà, le alici salate, 'a 'scella 'e baccalà».

La maggior parte degli intervistati menziona il baccalà tra i cibi presenti sul presepe.

### **3) CAPITONE**

Il capitone fritto ha le generazioni contate

Oggi il capitone è ancora un cibo di devozione per le famiglie campane, ma alle nuove generazioni (dai 30 in giù) non piace. Molti giovani trovano il capitone viscido e perciò disgustoso. Anche se la maggior parte degli intervistati ammette che il capitone è pietanza consumata dalla propria famiglia durante la cena della Vigilia e/o durante il pranzo di Natale, nelle risposte alle domande specifiche "Descrivi il menù della cena della vigilia della tua famiglia - Descrivi il menù di Natale della tua famiglia" la maggioranza degli in-

intervistati non menziona il capitone. Probabilmente perché non lo consuma personalmente e perché non lo considera più la pietanza principale.

Rispetto al passato, oggi il capitone si compra già morto. Quando ucciso in casa, però, sono ancora le donne le principali carnefici.

#### **DATI NEL DETTAGLIO**

Dall'analisi dei questionari si ricava che il consumo di capitone è ancora diffuso in tutte le categorie di intervistati. Lo consumano durante la cena della Vigilia e/o durante il pranzo di Natale: i residenti nella città di Napoli (85,7%); i residenti nei Comuni della Provincia di Napoli (63,6%); i residenti in Altra Provincia (Caserta) (72,7%).

- Nelle famiglie a "reddito basso" è principalmente la nonna ad uccidere il capitone, mentre nella categoria "reddito medio" in percentuale pressoché uguale si acquista già morto (13,2%) o viene ucciso dalla nonna (11,3%);
- alla maggior parte degli intervistati di entrambe le categorie ("reddito basso" e "reddito medio") il capitone non piace (86,4% del reddito basso, 83% del reddito medio). La maggior parte degli intervistati dichiara che la ragione per cui non piace è perché è viscido (31,8% reddito basso, 22,6% reddito medio); ciò nonostante, come si è detto, molti lo consumano ugualmente.
- il 42,2% degli intervistati, residenti nella città di Napoli, che mangia il capitone, lo acquista già morto: solo il 5,3% dichiara che a ucciderlo sono la mamma, la nonna o la zia;
- nei Comuni della Provincia di Napoli è principalmente la nonna ad uccidere il capitone (15%) seguita dalla mamma (7,5%). Il 17,5% degli intervistati, invece, lo acquista già morto;
- nei Comuni di Altra Provincia (Caserta) sono la nonna o la madre a uccidere il capitone (25,1%)
- Dai dati analizzati si evince che il capitone si mangia meno nei Comuni della Provincia di Napoli che nei Comuni della provincia di Caserta.

#### **4) MINESTRA DI NATALE**

La Minestra di Natale, a base di verdure, è tutt'oggi una delle portate più ricorrenti nei menù del pranzo di Natale campani.

#### **DATI NEL DETTAGLIO:**

- Reddito basso 27,3%
- Reddito medio 30,2%

- Provincia di Napoli 31,6%
- Napoli 42,9%

Il 28,8% del campione totale mangia la minestra di Natale il 25 dicembre.

## **6) MOZZARELLA**

La mozzarella è la new entry per eccellenza nei menù natalizi della Campania. Tradizionalmente non considerata pietanza dei menù natalizi, la mozzarella è oggi al primo posto nella classifica dei cibi più consumati durante il pranzo di Natale dagli intervistati residenti in Altra Provincia, vale a dire non della provincia di Napoli, (56,3%). È da tenere presente che 15 su 16 intervistati, residenti in Altra Provincia, risiedono nella Provincia di Caserta dove la vocazione produttiva di mozzarella è particolarmente elevata. La mozzarella è al quarto posto nella classifica dei cibi più consumati anche tra gli intervistati residenti in un Comune della Provincia di Napoli (34,2%) e all'ottavo tra i residenti nella città di Napoli (14,3%).

Anche nella cena della Vigilia è una delle portate principali. Per i residenti in Altra Provincia (Caserta) è al quinto posto (31,3%). Il 9,5% dei residenti a Napoli consuma la mozzarella durante la cena della Vigilia.

Rispetto al campione totale, la mozzarella è consumata dal 33,8% durante il pranzo di Natale e dal 16,3% durante la cena della Vigilia.

## **SUL PRESEPE**

La mozzarella di bufala campana è ormai già da qualche anno un cibo "tradizionalmente" rappresentato sul presepe napoletano.

## **7) VERDURE**

L'attenzione che negli ultimi anni gli scienziati e i media hanno dedicato ai benefici prodotti dalla dieta mediterranea sulla salute ha avuto degli effetti significativi sui menù natalizi degli abitanti della Campania dal momento che, contrariamente a quanto avveniva in passato, compare una lunga serie di contorni a base di verdure serviti il giorno del pranzo di Natale.

Dai broccoli (3,8%) all'insalata verde (20%), dalle melanzane (7,5%) ai peperoni (3,8), dai carciofi (8,8%) (cibo pasquale per antonomasia) alle carote, dai funghi (1,3%) ai pomodori (3,8%), dai friarielli (3,8%) alle zucchine (1,3%), dalla zuppa di cavolo (1,3%) alla scarola

(1,3%) e alla pizza di scarole (5,1%), fino ai contorni in genere (13,8%).

Sul campione totale il 79,4% consuma contorni di verdure il 25 dicembre.

### **LE VERDURE SUL PRESEPE**

Gli artigiani di San Gregorio Armeno in Napoli affermano che sui presepi sono presenti principalmente verdura e frutta: tra gli intervistati, l'artigiano Capuano racconta di come cibi quali pomodori e cavoli, verze, carciofi, melograni, uva e frutta in genere, siano i più rappresentati in assoluto. La mamma del signor Capuano ricorda in particolare la presenza della mela annurca e, tra i personaggi venditori di cibo, ella preferisce senz'altro il fruttivendolo perché, afferma, «mi piace guardare le mele, le pere, i mandaranci, sono tutte belle cose».

Sul presepe è rappresentato il cavolo e anche gli altri ingredienti con cui si prepara "l'insalata di rinforzo", in particolare papaccelle, acciughe, olive e alici salate. Ma sono presenti anche molti altri prodotti della terra, come aglio, cipolle, peperoncino, piennolo 'e pummaruola e, tra questi, anche le fave. Un prodotto apparentemente fuori stagione, in quanto tradizionalmente consumato nel periodo precedente la Pasqua, ma che in questo contesto sembra assumere il ruolo di cibo cerimoniale, legato alla morte di Gesù, e perciò simbolicamente caricato di una funzione profetica.

Tra le persone intervistate, la signora Giuseppina Onofrio racconta che «l'olio è come se fosse la luce, invece le verdure sono l'amarezza della vita», l'artigiano Marco Ferrigno menziona le scarole e o' piennolo di pomodoro, mentre Edoardo Leoncavallo, californiano di origini italiane, afferma di costruire ogni anno un presepe molto grande sul quale trionfa un fruttivendolo.

Raffaele Scuotto, della bottega "La Scarabattola" dichiara: «con il cibo si raccontano le stagioni, ecco perché sul presepe si trovano i venditori di meloni invernali, i cesti di frutta pieni di mele, cachi, arance, noci e castagne portati in dono alla Sacra Famiglia, e tanti melograni».

Infine, il fruttivendolo del quartiere, Giovanni Russo:

«Sul mio presepe c'è l'ortolano con tutti i frutti e le verdure, meloni, castagne, noci, per la maggior parte frutta secca perché è il periodo dell'anno. Nella minestra di Natale ci va la cicoria, la borragine e la scarola. La minestra maritata porta invece broccoletti, verza più altri tipi di verdure e la carne di maiale. La minestra maritata si mangia sempre, non solo a Natale».

Tutti gli intervistati menzionano o' piennolo e pummaruola tra i cibi presenti sul presepe.

Il 24 e il 25 dicembre tutti gli intervistati mangiano l'insalata di rinforzo e i contorni di verdure, come scarola, o pizza di scarole, e i cosiddetti broccoli di Natale. In particolare, Giuseppina D'Onofrio dichiara: «quando è Natale si fa la nostra insalata di rinforzo... e se non ci metti la papacella nel cavolo, le acciughe, le nostre alici salate e le nostre olive non sa di niente. Invece se è fatta come vuole la tradizione, quando la mangi stai in paradiso».

## **8) INSALATA RUSSA**

L'insalata russa resta uno degli accompagnamenti prediletti ai pesci e alle carni. Durante la Vigilia è consumata dal 38,1% dei residenti a Napoli e dal 50% dei residenti in una provincia di Napoli.

Il 36,3% del campione totale la consuma il 24 dicembre e l'11,3% il 25 dicembre.

## **9) PASTA**

Gli spaghetti sono il formato di pasta prediletto per la cena della Vigilia; la maggior parte degli intervistati li mangia con le vongole o con i frutti di mare. Le linguine, accompagnate principalmente da prodotti del mare, sono il secondo formato scelto dai campani, perché secondo la vox populi mantengono meglio la cottura.

Gli spaghetti sono il piatto più consumato dai residenti a Napoli (57,1%), e al quarto posto sia per i residenti nei Comuni della Provincia di Napoli (44,7%) sia per i residenti in Altra Provincia (Caserta) 37,5%.

Il 47,5% del campione totale mangia gli spaghetti con le vongole, l'1,3% con capperi e olive, il 2,5% con tonno e pomodoro, il 6,3% con gamberi e calamari, l'1,3% al sugo.

La vasta gamma delle paste al forno o al sugo rappresentano il primo piatto più comune nel pranzo di Natale (16,3% cannelloni, 18,8% lasagne, 13,8% pasta al forno, 6,3% pasta al ragù, 2,5% gnocchi, 1,3% pasta con la ricotta, 3,8% pasta al sugo, 2,5% ravioli).

Il 65,3% del campione totale a Natale mangia la pasta.

La ricerca si è conclusa il 20 dicembre 2012

Credits

Direttore scientifico della ricerca

Prof. Marino Niola

Direttore esecutivo della ricerca

prof. Elisabetta Moro

Coordinamento della ricerca

dott. Rossella Galletti

Ricercatori Senior

dott. Helga Sanità

dott. Marzia Mauriello

Ricercatori

dott. Annalisa Rascato

dott. Davide Mancini

dott. Anna Rita Lecce



# ***MedEatResearch/3***

## ***Gli studenti universitari conoscono la Dieta Mediterranea?***

*Ricerca realizzata dall'Università degli Studi "Suor Orsola Benincasa" di Napoli in collaborazione con le Università di Milano-Bicocca, Perugia e Palermo (periodo di svolgimento ottobre 2012 - novembre 2013, studenti intervistati 595, età media 21 anni, residenti in Campania, Lombardia, Umbria e Sicilia)*

### **PERCHÉ GLI STUDENTI UNIVERSITARI:**

Si tratta di un campione omogeneo, costituito dalla generazione che è in procinto di diventare classe dirigente e opinion maker. L'età media dei 595 intervistati è di 21 anni. Il confronto fra gli studenti di diverse aree geografiche ha consentito di fare emergere per contrasto lo stato d'animo degli studenti campani rispetto all'emergenza sanitaria e ambientale della Terra dei fuochi.

Gli studenti campani ritengono che del cibo si debba occupare soprattutto il Ministero della Salute, mentre quelli lombardi ritengono competente il Ministero delle Politiche Agricole, Alimentari e Forestali. Diversamente gli studenti siciliani intervistati ritengono particolarmente competente il Ministero dei Beni Culturali mostrando di conoscere la natura del patrimonio culturale intangibile. Sorprende, invece, il fatto che gli studenti di Perugia, tutti iscritti a Medicina, siano i più lontani dall'associazione tra sicurezza alimentare e Dieta Mediterranea; che per loro è una mera competenza del Ministero delle Politiche Agricole, Alimentari e Forestali.

Quindi gli studenti campani intervistati considerano il cibo un'emergenza. E intendono la Dieta Mediterranea come un parafarmaco, un presidio salutista contro contaminazione, obesità, malnutrizione. Ma anche contro i veleni che intossicano la loro terra.

## **EVIDENZE**

- 1) Paradosso: il prestigioso riconoscimento UNESCO della Dieta Mediterranea è ancora poco noto. E comunque ne sono più a conoscenza gli studenti di Milano che quelli della Campania, dove la Dieta Mediterranea è nata, e dove si trova l'unica comunità elettiva italiana riconosciuta dall'UNESCO, il Cilento
- 2) Gli studenti campani pensano che la tutela della Dieta Mediterranea sia di competenza del Ministero della Salute prima ancora che dell'UNESCO. Il cibo per loro è diventato emergenza
- 3) Il chilometro zero è un dogma indiscusso da Milano a Palermo
- 4) A sorpresa la carne supera il pesce nelle preferenze alimentari
- 5) La Dieta Mediterranea è quasi sempre ridotta a pochi piatti emblematici: spaghetti al pomodoro, pizza, mozzarella

## **CONCLUSIONE**

In sostanza l'idea di Dieta Mediterranea non è più quella del suo inventore Ancel Keys - il cui motto era mangiare di tutto un po', in particolare pasta, legumi, verdura e pesce azzurro - ma un format alimentare ridotto a pochi piatti e frutto della sovraesposizione mediatica del food.

## **SINTESI DEI DATI**

A - I giovani studenti universitari di Napoli pensano alla Dieta Mediterranea come a qualcosa direttamente riferibile alla salute (il 50,6% del campione totale). La considerano dunque una sorta di medicina che può curare qualsiasi male. Mentre a Milano il 50% degli intervistati la considera un bene culturale, a Palermo (il 63% degli intervistati) e a Perugia (il 60%) la associa semplicemente al buon cibo. Una buona percentuale degli studenti perugini però (il 44,6%) ritiene sia un bene culturale. Nota: Nonostante i dati di Perugia siano stati rilevati da questionari somministrati a studenti della Facoltà di Medicina, la Dieta Mediterranea non viene associata alla Salute, mentre la maggior parte degli intervistati campani, rispetto a quelli di tutte e tre le altre città indagate (Milano Perugia e Palermo), la associa alla dimensione salute. Probabilmente l'allarme tumori legato al cibo inquinato e contaminato dagli sversamenti di sostanze tossiche che hanno contaminato le falde acquifere e i terreni coltivabili del casertano e del napoletano, che negli ultimi mesi

ha suscitato allarme e indignazione nella popolazione campana e non solo, spinge anche i giovani verso un tipo di alimentazione virtuosa e idealizzata che li riporta verso una presunta età dell'oro in cui il mangiare meridiano era sinonimo di buono, pulito, giusto e salutare. È paradossale che proprio in Campania - regione con il più alto tasso di obesità in Italia e uno dei più elevati al mondo - il fisiologo americano Ancel Keys negli anni Cinquanta abbia scoperto gli effetti benefici della Dieta Mediterranea, proprio per prevenire l'obesità e le malattie cardiovascolari che in quegli anni decimavano gli americani, over size e no. La sua eredità culturale sembra ancora presente negli studenti che considerano la Dieta Mediterranea alla stregua di un parafarmaco.

B - Che a Napoli dunque la Dieta Mediterranea faccia pensare immediatamente alla salute - mentre si ha scarsa consapevolezza della sua dimensione ed importanza culturale - emerge anche dal dato che il 64% degli intervistati crede debba essere tutelata dal Ministero della Salute, mentre solo il 10,8% del campione ha indicato l'UNESCO. E anche quelli che sanno che non è tutelata dal Ministero della Salute, ritengono comunque che debba esserlo. Il dato segnala chiaramente come gli studenti percepiscano la Dieta Mediterranea come un regime sano prima ancora che buono. A Milano invece la maggior parte degli intervistati pensa che la Dieta Mediterranea sia tutelata dal Ministero delle Politiche Agricole e che debba continuare ad esserlo. A Palermo il 58% degli intervistati sa che la Dieta Mediterranea è tutelata dall'UNESCO, però il 47,3% pensa che debba essere tutelata dal Ministero della Salute. A Perugia il 30% degli intervistati pensa che la Dieta Mediterranea sia tutelata dal Ministero della Salute e comunque il 34,5% pensa che debba esserlo.

Nota: Il dato più rilevante riguarda Napoli, dove la maggior parte del campione ritiene che la Dieta Mediterranea sia - o debba - essere tutelata dal Ministero della Salute. Stupisce che i palermitani siano a conoscenza della tutela UNESCO, con una percentuale molto più alta rispetto a tutte le altre città esaminate. I milanesi, invece, ritengono debba essere tutelata dal Ministero delle Politiche Agricole, manifestando una spiccata sensibilità verso questioni legate all'agricoltura e in generale alla trasparenza delle filiere produttive del cibo che vanno preservate dai pericoli della globalizzazione. Un significativo 50% degli studenti milanesi considerano la Dieta Mediterranea un bene culturale da preservare.

## **ANALISI DEI DATI**

### ***Gli studenti sanno che la Dieta Mediterranea è patrimonio UNESCO?***

- A Napoli i giovani studenti universitari pensano alla Dieta Mediterranea come a qualcosa direttamente riferibile alla salute (il 50,6% del campione totale). La considerano dunque una sorta di medicina che può curare qualsiasi male. Mentre a Milano il 50% degli intervistati la considera un bene culturale, a Palermo (il 63% degli intervistati) e a Perugia (il 60%) è associata al buon cibo. Una buona percentuale degli studenti perugini però (il 44,6%) ritiene sia un bene culturale. Nota: Nonostante i dati di Perugia siano stati rilevati da questionari somministrati a studenti della Facoltà di Medicina, la Dieta Mediterranea non viene associata alla salute, mentre la maggior parte degli intervistati campani, rispetto a quelli di tutte e tre le altre città indagate (Milano Perugia e Palermo), la associa alla dimensione salute. Probabilmente l'allarme tumori legato al cibo inquinato e contaminato da sostanze tossiche scaricate direttamente sotto i terreni coltivabili del napoletano e del casertano, che negli ultimi mesi ha suscitato clamore e panico nella popolazione campana e non solo, spinge anche i giovani napoletani verso un tipo di alimentazione che li riporta miticamente indietro, al tempo in cui il mangiare meridiano era sinonimo di buono, pulito, giusto e salutare.

- A Napoli si riconosce la Dieta Mediterranea come salutare nel 97,6% dei casi (con un grado di sicurezza attribuito agli alimenti che la costituirebbero pari a buono) e la riconoscono come "cibo" nel 79,5% dei casi. Questi dati pongono la dimensione del cibo e quella della salute quasi sullo stesso piano, rimandando al binomio cibo-salute, che già il padre della medicina, Ippocrate, aveva ben individuato nell'enunciato: fa che il cibo sia la tua medicina e che la medicina sia il tuo cibo; relegando la dimensione della cultura all'ultimo posto.

### **Chi deve tutelare la Dieta Mediterranea?**

- Che a Napoli, dunque, la Dieta Mediterranea faccia pensare immediatamente alla salute -mentre si ha scarsa consapevolezza della sua dimensione e importanza culturale – emerge anche dal dato secondo cui il 64% degli intervistati crede che sia tutelata dal Ministero della Salute, mentre solo il 10,8% del campione ha indicato l'UNESCO. E il 56,4% degli intervistati, che sanno non essere tutelata dal Ministero della Salute, ritiene comunque debba essere tutelata dal Ministero della Salute. L'indicazione a maggioranza

(64%) del Ministero della Salute segnala chiaramente come gli studenti reputino la Dieta Mediterranea soprattutto qualcosa di benefico per la salute. A Milano invece la maggior parte degli intervistati pensa che la Dieta Mediterranea sia tutelata dal Ministero delle Politiche Agricole e che debba essere tutelata dal Ministero delle Politiche Agricole. A Palermo il 58% degli intervistati sa che la Dieta Mediterranea è tutelata dall'UNESCO, però il 47,3% pensa che debba essere tutelata dal Ministero della Salute. A Perugia il 30% degli intervistati pensa che la Dieta Mediterranea sia tutelata dal Ministero della Salute e il 34,5% pensa che debba essere tutelata dal Ministero della Salute. Nota: Il dato più consistente riguarda, dunque, sempre Napoli, dove la maggior parte del campione ritiene che la Dieta Mediterranea sia o debba essere tutelata dal Ministero della Salute. Stupisce che i palermitani siano a conoscenza della tutela UNESCO, con una percentuale molto più alta rispetto a tutte le altre città esaminate. I milanesi, invece, ritengono debba essere tutelata dal Ministero delle Politiche Agricole, manifestando una presunta certa sensibilità alle pratiche agricole e di produzione del cibo che in qualche modo devono essere preservate dall'oblio. Tale considerazione è deducibile anche dal fatto che i milanesi (il 50% degli intervistati) la considerino un bene culturale da preservare.

### **Di cosa è fatta la Dieta Mediterranea?**

- In tutte e quattro le città esaminate (Napoli, Milano, Palermo, Perugia) il primo alimento associato all'idea di Dieta Mediterranea è la pasta.
- A Perugia, Palermo e Milano il secondo alimento più associato all'idea di Dieta Mediterranea è l'olio. Invece a Napoli non compare mai l'olio forse perché non è considerato un alimento ma un condimento. Probabilmente a Milano, Palermo e Perugia si conosce meglio la "teoria" della triade classica della Dieta Mediterranea, mentre a Napoli la Dieta Mediterranea si pratica regolarmente nei pasti quotidiani.

### **Dall'antica triade mediterranea alla nuova triade 2.0**

- A Napoli il secondo e il terzo alimento indicati come caratteristici della Dieta Mediterranea –dopo la pasta che rimane saldamente al primo posto - sono verdure e pomodoro. A Milano e Palermo la seconda scelta di alimento ricade sul pomodoro. Comparando le diverse risposte non sembra azzardata l'ipotesi secondo cui la classica triade mediterranea (composta da grano, olio e vino) sia oggi sostituita da una nuova triade rappresentativa della Dieta Mediterranea composta da pasta, pomodoro e olio.

- A Napoli, Milano e Perugia il primo piatto associato alla Dieta Mediterranea è la pasta mentre il secondo è la pizza. Si nota una forte presenza di piatti meridionali nei consumi anche degli studenti del Nord.
- Il vino e l'uva vengono sostanzialmente esclusi dalla nuova triade 2.0

### **Il trionfo della dieta dissociata. Primo e secondo non esistono più**

- A Palermo è evidente come si tenda a dissociare il primo piatto, costituito da pasta e consumato a pranzo, da un secondo piatto a base principalmente di carne e come seconda scelta di pesce, con accompagnamento di verdure, consumato a cena. Anche a Milano al primo posto nei menù del pranzo compare la pasta accompagnata dal pomodoro e seguita da verdure; a cena, a pari merito sono pesce e carne seguiti da verdura in generale (in tre casi viene indicata la MINESTRA). A Perugia il menù del pranzo vede al primo posto la pasta tendenzialmente al pomodoro con una presenza notevole anche di carne e verdura; il menù della cena prevede in netta prevalenza carne seguita da pesce, minestre e verdure.

- A Napoli la pasta regna sovrana, accompagnata dal pomodoro, dalle verdure ma anche in buona percentuale dai legumi. A cena prevale il secondo piatto, tendenzialmente di carne o in alternativa di pesce, sempre accompagnati con verdure. Nel dettaglio: per quanto riguarda il pranzo, nel 39,6% dei casi, è composto solo dal primo piatto. La pasta è indicata nell'84,4% dei casi; il 23,5% risponde pasta al pomodoro e il 17,6% pasta con i legumi. Infine, tra i dati rilevanti, segnaliamo che il pane è specificato come alimento solo nel 2% delle risposte. A cena il 74% del totale degli intervistati indica un menù composto da secondo+contorno. Il 56,9% degli intervistati ha indicato la carne, mentre il 44,6% il pesce.

Si nota una tendenza generale, che accomuna Napoli, Palermo e Milano, a separare il primo piatto a base di pasta, che si consuma a pranzo, dal secondo piatto a base prevalentemente di carne o pesce, che si consuma a cena. La regola della dieta dissociata sembra essersi radicata nelle abitudini alimentari delle tre città. Solo Perugia, dove a pranzo oltre alla pasta si mangia anche un secondo a base di carne, si discosta da questa tendenza. È da rilevare anche che la carne vince nettamente sul pesce anche nelle città di mare come Napoli e Palermo.

### **Il rito del pranzo di domenica resiste solo al Centro-Sud**

- A Palermo il menù della domenica conferma il consumo prevalente di pasta, ma preparata secondo ricette che prevedono la cottura in forno e il condimento a base di carne più un secondo a base di carne. La domenica, quindi, è l'unico giorno della settimana in cui non si evidenzia la solita dissociazione tra primo e secondo dei giorni feriali e prevale il consumo di carne. Un dato rilevante è che la metà degli intervistati di Milano non distingue tra il pranzo della domenica e quello dei giorni feriali a indicare la mancanza di ritualità legata al pasto domenicale.

A Perugia la domenica il menù è a base di paste fresche (lasagna principalmente) o paste al forno o comunque condite con carne e pomodoro (ragù). A Napoli l'84,8% risponde indicando un menù a base di carne, mentre solo il 27% indica un menù a base di pesce. La domenica a Napoli c'è soprattutto pasta al pomodoro (sugo), paste fresche (specie gnocchi e lasagne).

### **Il cibo dove si compra? Al Supermarket o dal contadino?**

- A Milano, a differenza di Palermo, prodotti quali frutta e verdura e olio vengono acquistati al supermarket, come, del resto, la maggioranza degli altri alimenti. La verdura e la frutta, a Palermo, provengono nella maggioranza dei casi da produzioni locali o si comprano da rivenditori locali, emerge anche un dato abbastanza consistente legato alla produzione propria o familiare. Il pane si compra da produttore locale, mentre la pasta al supermarket. E soprattutto l'olio si produce in proprio o si acquista da produttori locali; non è mai o quasi mai (solo in due casi) acquistato nei supermercati. A Perugia si compra quasi tutto al supermarket ma è da rilevare che l'olio in una buona percentuale degli intervistati si produce in proprio o è reperito presso produttori locali. A Napoli il pesce e la frutta si comprano soprattutto dai rivenditori locali, mentre la verdura sia dai rivenditori locali che al supermarket e in percentuale minore da produttori locali o produzione familiare.

Dossier di ricerca chiuso il 13 novembre 2013

CREDITS:

Direttore del Centro MedEatResearch prof. Marino Niola

Coordinamento delle ricerche MedEatResearch/1-2-3 prof. Elisabetta Moro Elaborazione statistica dei dati MedEatResearch/3 dott. Ciro Pizzo Coordinamento delle attività di ricerca ed elaborazione dei dati:

Dott.ssa Helga Sanità Ph.D

Dott.ssa Marzia Mauriello Ph.D

Dott.ssa Rossella Galletti Ph.D student

Ricercatori:

Dott.ssa Rita Fusco

Dott.ssa Annalisa Rascato Ph.D student

Dott.ssa Maria Funicello Ph.D student

Dott.ssa Roberta Campassi

Dott.ssa Mariaelena Assante

Dott.ssa Annarita Lecce

Dott. Davide Mancini

Dott.ssa Luana Di Tommaso

Dott.ssa Valeria Vanacore

Dott.ssa Maria Scarinzi

Dott. Mario De Tommasi

Dott. Luigi Giova

Dott.ssa Tiziana Simonelli

Vitale Cerrone

Nadia Ritaccio

Annalisa Terribile Chianese

Si ringraziano per la collaborazione scientifica:

Prof. Ugo Fabietti Università di Milano Bicocca

Prof. Ignazio Buttitta Università di Palermo

Prof. Giovanni Pizza Università di Perugia

MedEatResearch – Centro di Ricerche Sociali sulla dieta mediterranea

Presidente Lucio d'Alessandro, Direttore Marino Niola

Comitato scientifico: Enricomaria Corbi, Carlo Petrini, Franco Contaldo



Gabriele Riccardi, Antonello Petrillo, Margherita Musello, Alfonso Iaccarino, Livia Iaccarino, Licia Granello, Antonella Gritti, Elisabetta Moro, Ludovico Docimo, Guglielmo de' Giovanni-Centelles, Stefano Pisani, Giuseppe Cilento

Le ricerche MedEatResearch/1 e 2 sono pubblicate sul sito [www.unisob.na.it](http://www.unisob.na.it)

Le video-etnografie del MedEatResearch sono sul sito [www.granaidellamemoria.it](http://www.granaidellamemoria.it) nella sessione Granai del Mediterraneo.

Info: [medeatresearch@unisob.na.it](mailto:medeatresearch@unisob.na.it) - tel: 0812522372

Le attività del MedEatResearch fanno parte del progetto CARINA "Sicurezza, sostenibilità e competitività nelle produzioni Agroalimentari della Campania" P.O.R. Campania FSE 2007/2013 Asse IV, Asse V, Avviso pubblico per le Reti di Eccellenza tra Università, Centri di Ricerca ed Imprese A.G.C.06 D.D.n. 414 del 13.11.2009 Codice Ufficio 4-17-10 CUP B25B09000080007 Asse IV Capitale Umano, Obiettivo Specifico l) Asse V Transnazionalità ed Interregionalità, Obiettivo Specifico: m)

# ***MedEatResearch/4***

## ***La dieta mediterranea tra le stelle Michelin***

### **Sintesi dei risultati della ricerca**

Effetto Unesco: L'ipotesi della ricerca, che esce confermata dai risultati, è che esista un Effetto Unesco. A quattro anni dal riconoscimento della dieta mediterranea quale patrimonio dell'umanità si registra uno spostamento del baricentro della grande ristorazione. Se fino a pochi anni fa la cucina stellata era ancora attraversata da una sorta di linea gotica (cucine del Nord vs cucine del Centro Sud) e tendenzialmente si ispirava a quella francese, ora il successo mondiale della dieta mediterranea (la FAO l'ha definita il regime alimentare più sostenibile al mondo) ha funzionato come un fattore di unificazione nazionale, una bandiera gastronomica del Belpaese da mangiare.

Di fatto l'Unesco, al di là delle intenzioni dell'organizzazione delle Nazioni Unite, riconoscendo la dieta mediterranea Patrimonio Culturale Immateriale dell'Umanità (16 novembre 2014) ha codificato un marchio di qualità. Al quale ormai fanno riferimento tutti gli chef stellati intervistati che applicano alla loro cucina d'autore una sorta di coefficiente di mediterraneità, i cui criteri sono leggerezza, stagionalità, territorialità, fantasia, artigianalità. Come dire eccellenza nella semplicità, ovvero i caratteri distintivi del Made in Italy. Tutti gli chef si sono convertiti al nuovo verbo mediterraneo. Non a caso l'olio extravergine diventa l'ingrediente principe di questa unità gastronomica che va dalle Alpi alla Sicilia. E persino uno chef come Massimo Bottura, modenese doc, annovera la sua cucina all'interno della DM, perché pur rimanendo una cucina vicina alla tradizione locale lui l'ha sottoposta ad un lavoro di restyling per alleggerirla nelle calorie e soprattutto per ridurre significativamente i grassi saturi.

Siamo insomma nel pieno di quella che Niko Romito ha chiamato "evoluzione gastronomica".

## **PERCHE' GLI CHEF STELLATI**

Tra gli intervistati: Massimo Bottura (3stelle, Modena) Heinz Beck (3, Roma), Chicco Ce-rea(3,Bergamo), Enrico Crippa(3, Alba), Niko Romito (3, Castel di Sangro AQ), Antonino Cannavacciuolo (2, Orta San Giulio, NO), Mauro Uliassi (2, Senigallia), Gennaro Esposito (2, Vico Equense, NA), Ernesto Iaccarino(2, Sant'Agata sui Due Golfi, NA), Davide Oldani (2, Milano), Nino Di Costanzo (2, Ischia, NA), Francesco Sposito (2, Bruscianno, NA), Pino Cuttaia (2, Agrigento), Ciccio Sultano (2, Ragusa), Valeri Piccini (2, Grosseto), Marianna Vitale (1, Napoli)

L'indagine ha scelto di sondare gli stellati, in quanto opinion leader in grado di influenzare le tendenze gastronomiche.

## **NUOVE TENDENZE**

L'irresistibile ascesa del pesce: dopo l'olio è il pesce a scalare la hit gastronomica. Fino a qualche anno fa la haute cuisine era sinonimo di crostacei e pesci di prima - aragoste, astici, gamberoni, ostriche, branzini, rombi ecc. Oggi trionfa il pesce povero. Dal baccalà al pesce bandiera (o spatola che dir si voglia), dalle aringhe agli sgombri, dalle sarde alle acciughe. Così l'umile alice diventa il simbolo del paese delle meraviglie gastronomiche nazionali. Insomma il quarto stato del mare conquista i piani alti della tavola.

Più spazio alle verdure e ai legumi: Erbe e legumi, antichi simboli del mangiare di magro, dell'indigenza e della povertà (rappresentata dal Mangiatore di fagioli di Annibale Carracci) si prendono la rivincita su filetti, brasati, fiorentine e chateaubriand.

L'exploit della mozzarella di bufala: a sorpresa la bufala raggiunge la pasta nella hit degli stellati italiani. La pasta mantiene comunque, sia pur in condominio, il ruolo di piatto simbolo, senza eccezioni fra Nord e Sud. Ma adesso il pacchero non è più solitario.

Un po' di ricette mediterranee: Ricciola affumicata con salsa di yogurt, maionese di agrumi con buccia di arance di Sorrento, purea di favette, zenzero fritto e un filo di extravergine. È questo il Mediterraneo di Ernesto Iaccarino del Don Alfonso 1890. Mentre per Niko Romito il Mare Nostrum a tavola è verde, misticanza di verdure di campo con olio e aceto su una crema densa di mandorle. Vento e sole, invece, per Pino Cuttaia, ossia pomodori essiccati, bottarga, tonno, carciofini sott'olio e cipolle in agrodolce. Rosanna Marziale propone una sintesi tra classico e barocco: spaghetti al pomodoro e basilico chiusi in una mozzarella di bufala dop. Terra e mare per Marianna Vitale: lingua di vitello con pesce azzurro marinato, verdure dell'orto, maionese al pomodoro e polvere di capperi. Mauro

Uliassi propone una ricetta sensoriale, richiamando i profumi del mediterraneo: "Penso a un pianto di rosmarino che sta vicino ad una di lavanda. Le due si impollinano tra di loro e il rosmarino diventa appiccicoso e carico di resine della lavanda. E subito penso a uno spaghetti aglio, olio e peperoncino e un rametto di questo rosmarino: è roba da andar fuori di testa". Aimo Moroni, propone un abbicci della dieta mediterranea, che è un capolavoro di geopolitica, vermicelli di Gragnano conditi con pomodoro San Marzano, basilico ligure di Pra, un filo di extravergine toscano rigorosamente a crudo e un pizzico di peperoncino calabrese di Diamante. E gli spaghetti di Gragnano ai tre pomodori sono il piatto simbolo di Nino Di Costanzo, che cuoce il datterino nel forno a legna, il ciliegino lo spella a crudo e il pomodoro ramato lo cuoce per soli due minuti.

Le cookiestar abbandonano Falstaff per Pitagora: Basta eccessi. È il nuovo mantra della gastronomia d'autore. Gli chef testimoniano unanimemente il mutamento in atto nella domanda gastronomica. Ormai i loro clienti non si accontentano di soddisfare la gola, ma chiedono leggerezza e benessere. E questo a loro avviso è l'arma vincente della dieta mediterranea. Perché se la cucina italiana è sinonimo di gusto ed eccellenza degli ingredienti, adesso la sopraggiunta consapevolezza degli effetti benefici di una sana alimentazione, con le relative fobie alimentari, hanno contribuito al successo di un modello alimentare di cui l'Italia è la principale depositaria. Alla bontà della cucina, con la dieta mediterranea si è affiancata la possibilità di coniugare gusto, piacere e benessere.

DM è un format da esportazione. Anzi no, è meglio come attrattore turistico: su questo gli chef si dividono in due scuole di pensiero. Alcuni ritengono che esportare la dieta mediterranea equivalga a globalizzarla, quindi a snaturarla, considerato il suo legame inscindibile con il territorio. E quindi bisogna venire in Italia per gustarla nella sua versione originale - proprio come si viene per visitare musei e beni culturali. Per sperimentare quel nesso inscindibile e tipico del Belpaese, tra capolavori artistici e cattedrali del gusto, dove il Taleggio fa pendant con il Correggio, Raffaello col Culatello, e l'Amarone con Giorgione. Quella trama sottile di storia e di artigianalità che lega i templi di Paestum e la mozzarella di bufala, la pizza napoletana e gli antichi forni delle botteghe di Pompei. Dove Pomodoro e Basilico sono un'arte antica, ma anche i nomi di due artisti contemporanei. Ma c'è un partito del sì che crede all'esportabilità della dieta mediterranea. Che farebbe bene all'economia e al tempo stesso farebbe conoscere al mondo l'alta qualità dei prodotti italiani finendo per favorire anche l'incoming di correnti di turismo internazionale di fascia alta.

Gli chef accusano lo Stato: che fa ben poco per promuovere la gastronomia nazionale. Su questo gli stellati sono unanimi. Lo Stato non ha colto l'occasione offerta dall'Unesco che ha costruito un trampolino internazionale per la nostra imprenditoria alimentare. Che si sente abbandonata a se stessa. Questa latitanza non tutela i nostri marchi di qualità e lascia così campo libero alle numerose imitazioni dell'italian food che di italiano hanno solo il suono del nome. È il cosiddetto fenomeno dell'Italian sounding.

La dieta mediterranea deve essere insegnata a scuola: solo con una alfabetizzazione alimentare che comincia dai primi anni della scuola dell'obbligo si può insegnare ai nostri connazionali a conoscere ed amare la nostra tradizione gastronomica, proprio come si insegna la storia.

## **Analisi dei risultati della ricerca**

### **LA DIETA MEDITERRANEA TRA MEMORIA E FUTURO**

1 - La DM è percepita e definita dagli chef stellati come patrimonio culturale. Puccio Fischetti dell'Oasis di Vallesaccarda (Avellino) aggiunge: "Noi siamo quello che mangiamo e quando si mangia mediterraneo si è vulcanici e solari". Il successo crescente della dieta mediterranea viene considerato dagli chef stellati come un'opportunità per valorizzare il nostro passato "povero", quello della cucina regionale contadina, con poca carne e tante verdure e cereali (Moroni), ma anche con farine poco raffinate o integrali (Piccini). Sultano definisce la DM un "paniere di cibi" identificabili con l'area geografica del Mediterraneo, mentre Torrente (chef street food) parla di mare e sole come di elementi che connotano la DM. Marianna Vitale ci restituisce l'immagine di una DM come "la fotografia di un paesaggio in un'intera tavola, dove i commensali sono certamente i partecipanti al banchetto, ma anche i creatori, gli abitanti del territorio, i lavoratori del territorio, ma soprattutto i custodi di un patrimonio gastronomico tradizionale".

### **La dieta mediterranea detta in tre parole:**

Per Oldani, la DM è, letteralmente, in tre parole: leggerezza, freschezza e armoniosità e per Cerea le tre parole sono: mare, sole e vento. Per Bottura la DM è una parte della tradizione da portare nel futuro, una forma di alimentazione che ha mantenuto e unificato tutti i popoli che si affacciano sul Mare Nostrum. Per Cuttaia la DM è riassumibile con le

parole benessere, naturalezza, leggerezza e non è legata a una dimensione territoriale. Uliassi la definisce in maniera sensoriale, richiamando i profumi del mediterraneo: "Penso a un pianta di rosmarino che sta vicino ad una di lavanda. Le due si impollinano tra di loro e il rosmarino diventa appiccicoso e carico di resine della lavanda. E subito penso a uno spaghetti aglio, olio e peperoncino e un rametto di questo rosmarino: è roba da andar fuori di testa"

Il termine che ricorre con maggiore frequenza nelle risposte degli chef alla domanda circa la definizione di DM è territorio (12) (Di Costanzo - chef campano che lavora a Ischia - a tal proposito afferma : "Nel mio menù, a parte il riso e il cioccolato, non c'è nulla che esca fuori dalla Campania"), seguito da stile di vita (8); che nel caso di Scarallo significa anche una scansione dei tempi, dei pasti e del sonno molto precisa; un vero e proprio modello basato sull'abitudine, come suggerisce anche Beck, che si lega, dunque, al concetto di salute (6). Seguono stagionalità (6), tradizione (6), qualità (5), cultura (3), quest'ultima legata sia ai prodotti tipici, sia all'idea di mediterraneità e italianità. Uliassi unisce il concetto di tradizioni e territorio e afferma con forza il pericolo che si corre nel ridurre la DM allo stereotipo "pizza e pasta". La DM è fatta di equilibrio, in cui si alternano in modo sapiente benessere e trasgressione.

## **EFFETTO UNESCO**

2 – Abbiamo chiesto agli chef stellati del Nord, del Centro e del Sud se definirebbero la loro una cucina mediterranea. Tutti la includono nella definizione di DM, ma fino a qualche anno fa questo plebiscito non ci sarebbe stato. Lo abbiamo definito Effetto Unesco. Perché a quattro anni esatti dal riconoscimento della DM quale patrimonio immateriale dell'umanità questo stile alimentare è diventato un "marchio di qualità" internazionale. Queste le loro motivazioni:

per l'uso dei prodotti della propria terra e della propria tradizione: pesce azzurro (7), ortaggi e verdure di stagione (6), olio extravergine di oliva (4), legumi (3), mozzarella e prodotti caseari di bufala (2), frutta (2).

per Di Costanzo è inconcepibile pensare di utilizzare prodotti che non siano tipici della sua isola d'Ischia e della sua tradizione;

- a causa dell'appartenenza all'area mediterranea, che si manifesta anche nei piatti pen-

sati e proposti da Marianna Vitale: "io sono presente [...] in grandissima percentuale nei piatti che penso e che propongo. Di conseguenza se mi caratterizzo come donna "mediterranea" trovo che la mia cucina possa definirsi mediterranea".

come dice Puccio Fischetti "perché utilizza la parte più gustosa delle nostre radici"; per l'utilizzo di quasi tutti gli ingredienti del mediterraneo nel pieno rispetto degli abbinamenti e delle cotture, come sostiene Pierfranco Ferrara;

perché è una cucina fatta degli odori e dei sapori della memoria. Le caratteristiche specifiche di alcuni prodotti (profumi, colori, sapori) segnano l'appartenenza a un determinato luogo della memoria. Come afferma Fischetti: "Anche solo l'odore di una foglia di basilico sarebbe in grado di deliziare il nostro palato e portarci indietro nel tempo". Uliassi ricorda la raccolta dei pomodori d'antan, che erano caldi di sole e non freddi di frigorifero; per la naturalità dei prodotti legati all'habitat di ciascun territorio; per l'associazione alla cucina italiana e alla cucina regionale (Ciccio Sultano in particolare risponde: "La mia è una cucina siciliana"). Uliassi specifica con forza che la sua è una cucina marchigiana della costa e che l'autenticità dei suoi piatti è garantita dal richiamo alla tradizione che è appunto marchigiana, italiana e mediterranea: "Gli abitanti delle Marche che abitano sulla costa hanno davanti il mare e dietro le colline, per cui sono contadini e pescatori nello stesso tempo. La cucina è lo specchio quello che sei. Se sei contadino, mangi la verdura e le carni. Se sei anche marinaio includi anche il pesce";

per la sua salubrità, come sostengono con forza Iaccarino e Romito, ma di fatto questo è pensiero comune a tutti gli chef;

per la creatività che i colori e i profumi dei prodotti del Mediterraneo suscitano, come afferma Beck;

per il gran lavoro sulla materia prima, come sottolinea Niko Romito;

persino uno chef come Massimo Bottura, modenese doc, annovera la sua cucina all'interno della DM, perché pur rimanendo una cucina vicina alla tradizione locale lui l'ha sottoposta ad un lavoro di restyling per alleggerirla nelle calorie e soprattutto per ridurre significativamente i grassi saturi.

## LE RICETTE

3 - Alla domanda su come farebbero un piatto mediterraneo, tutti hanno indicato un piatto specifico e diverso da quello degli altri. I due risultati più significativi sono che il pesce la fa da padrone e che la mozzarella ha ormai eguagliato la pasta nel paniere degli chef.

Ricorrono alcuni ingredienti: pesce azzurro e altri tipi di pesce (12), pomodoro (10), olio extravergine di oliva (8), pasta (4), mozzarella (4), basilico (3), agrumi (2).

Lo chef Moroni, toscano, afferma che il suo piatto da abbicci della DM consiste in vermicelli o picci fatti in casa con della semola di grano duro conditi con pomodoro, basilico di Pra ligure, un filo di olio extravergine d'oliva a crudo e un pizzico di peperoncino di Diamante calabrese.

Crippa ne fa una questione di stagionalità: il suo piatto mediterraneo cambia a seconda della stagione. In estate parla di mozzarella al pomodoro con alici sotto sale, mentre per l'inverno indica una zuppa di cavolo nero e una carne brasata accompagnata da cavolo rapa o cavolo rosso.

Per Aversa il piatto mediterraneo ideale fonde sintesi, essenza e autenticità: fornisce come esempio una fetta di pane con pomodori, olio e aglio.

Per Romito un esempio di piatto mediterraneo potrebbe essere la sua misticanza di verdure di campo condite con aceto, olio, alla cui base vi è una crema molto densa fatta con mandorle e acqua.

Per Fischetti il suo piatto mediterraneo ideale deve essere soprattutto equilibrato e multisensoriale, ossia saziare il cliente a partire dal senso della vista, seguito dall'olfatto, per arrivare al gusto.

L'importanza della memoria torna anche in questo caso. Come afferma Di Costanzo, i suoi piatti nascono sempre dai suoi ricordi d'infanzia e, infatti, la sua idea di DM sta anche nel riuscire, con le tecniche dell'alta cucina, che "elevano la materia prima", a portare in tavola piatti che lo riportino immediatamente indietro con la memoria, al tempo della sua infanzia, come ad esempio la pasta al pomodoro (parla di tre tipi di pomodoro: datterino cotto nel forno a legna, ciliegino spellato crudo, pomodoro ramato cotto per due minuti).

Per Marziale è la mozzarella di bufala (campana DOP) che "ci identifica": ecco perché il suo piatto ideale è spaghetti al pomodoro chiusi nella mozzarella di bufala.

Curiosità: Ciccio Sultano, siciliano DOC, indica come ingrediente essenziale di un piatto mediterraneo il sale integrale siciliano.

L'unico esempio di cucina mediterranea a tutto tondo lo fornisce Fusari quando indica il cous cous come piatto emblematico del Mediterraneo, mentre Cannavacciuolo restringe il Mediterraneo al sud Italia inserendo quali elementi caratterizzanti gli aromi degli agrumi e delle erbe.

Marianna Vitale pensa un piatto basato sulle regole della piramide alimentare mediter-



ranea, composto cioè da alimenti diversi in proporzioni diverse e propone un suo piatto: lingua di vitello con pesce azzurro marinato, verdure locali, maionese al pomodoro e polvere di capperi.

Antonio Tubelli identifica il piatto mediterraneo con i prodotti della terra e non del mare, ad esempio ortaggi, verdure e legumi.

Per Valeria Piccini un piatto mediterraneo deve appartenere alla tradizione alimentare del luogo e deve rispettare la stagionalità; propone, dunque, zuppa di farro non raffinato con ceci o fagioli freschi in estate.

I piatti della DM di Ernesto Iaccarino sono sue creazioni, come una ricciola affumicata con salsa di yogurt, maionese di agrumi e buccia di arancia, purea di favette, zenzero fritto e olio extravergine d'oliva. Un altro piatto è una zuppa reale con granchio, origano e crosta di pane croccante.

Massimo Bottura lo riassume in una sintesi dei prodotti eccellenti d'Italia da Nord a Sud, soprattutto pomodori del piennolo, paste, mozzarella.

Nella sua creazione di un piatto particolare, Cuttaia più che gli ingredienti, afferma che utilizzerebbe il vento e il sole, ossia farebbe un piatto con le conserve tradizionali dove i prodotti sono stati lavorati con metodi tradizionali: pomodori essiccati al sole, bottarga, tonno e carciofini sottolio e cipolle in agrodolce.

Nella preparazione del suo piatto Mauro Uliassi utilizzerebbe verdure e pesce. Nella scelta della tipologia di pesce si evince l'attenzione per la qualità del prodotto che diventa nello stesso tempo uno sguardo attento all'ambiente. Egli afferma di prediligere pesci piccoli perché le carni dei pesci grandi, come i tonni, contengono un alto tasso di mercurio.

## **IL SUCCESSO CRESCENTE DELLA DIETA MEDITERRANEA**

4 – Oggi si mangia più mediterraneo per 19 chef su 24 (79%). E chiedendo se in Italia si mangia mediterraneo più o meno che all'estero è emerso che per 9 chef si mangia mediterraneo in misura eguale sia in Italia sia all'estero, mentre per 7 chef si mangia più mediterraneo in Italia. Per Marziale si mangia mediterraneo non ovunque all'estero e riporta l'esempio specifico della California, uno degli stati americani in cui si presta più attenzione al binomio DM e salute. Mentre Di Costanzo afferma che all'estero la cucina italiana viene un po' "imbastardita". Uliassi riflette sul fatto che la DM sia associata all'estero soprattutto o unicamente a piatti come la pasta e la pizza. Iaccarino fa una differenza tra il sud e il nord d'Italia, dove la cucina subisce l'influenza della cultura culinaria

nordeuropea. Anche Crippa fa una differenza tra Nord e Sud, affermando che al Sud la DM è più sentita, mentre al nord lo è meno, ciò nonostante rileva un'attenzione generale crescente anche nel Settentrione. Inoltre, lo chef afferma che per alcuni mangiare sano e mediterraneo è anche una questione di "moda", in alcuni casi più per l'apparire che per il benessere fisico. Anche Aimò Moroni ritiene che al centro-sud si mangi più mediterraneo ma, a suo parere, rispetto al periodo della sua infanzia, crede si mangi meno mediterraneo a causa della globalizzazione della cucina, ma più in generale della cultura, che ha comportato il diffondersi di cucine orientali (sushi) e "fast food". Anche Marianna Vitale crede si mangi meno mediterraneo, sia in Italia che all'estero, in relazione ai dettami della DM. Davide Oldani afferma che la DM "sia quella più giusta perché diretta all'armonia e alla leggerezza".

## **IL BINOMIO DIETA E SALUTE SPIEGA IL SUCCESSO DELLA DM**

Il binomio DM/salute è dunque considerato dagli chef intervistati, uno dei motivi principali della maggiore diffusione, negli ultimi anni, di un'alimentazione "mediterranea". Essi ritengono che la DM sia più salutare rispetto ad altri regimi alimentari. Pierfranco Ferrara, infatti, ritiene che i prodotti mediterranei siano consumati sempre di più, sia sulle tavole degli italiani, sia su quelle degli stranieri, grazie al lavoro dei media che hanno associato la DM a una cucina sana. Dello stesso parere è Niko Romito che parla di vera e propria "evoluzione gastronomica", sottolineando come la comunicazione abbia portato in tal senso ottimi risultati, inducendo le persone a una maggiore attenzione alla qualità di prodotti che raccontino il territorio. Ciccio Sultano e Lino Scarallo si uniscono al coro, rimarcando che il modello mediterraneo si sia diffuso anche all'estero proprio perché rappresenta uno stile di vita di qualità, e soprattutto sano. L'espressione "stile di vita", che richiama l'etimologia greca della parola dieta, ricorre in molte delle risposte date dagli chef alla quarta domanda. Ricorrono spesso, ma meno, anche le parole terra e territorio.

### **FINE DELLA LASAGNA ALLA BOLOGNESE E DELLA COTOLETTA ALLA MILANESE?**

La sintesi tra italianità e qualità rappresentata dalla dieta mediterranea sta trasformando la percezione della cucina italiana classica nel mondo.

Torrente nota che oggi gli stranieri che vengono in Italia richiedono maggiormente piatti a base di verdure e pesce, o comunque semplici, rispetto alle scelte del passato che ricadevano su piatti più ricchi in grassi (animali e non) come la lasagna alla bolognese o la parmigiana di melanzane, simboli di un certo tipo di "italianità". Anche Beck e Marziale

affermano che la diffusione all'estero della DM sia dovuta all'attenzione verso una sana e corretta alimentazione. Da questo punto di vista, si può notare come la percezione dall'esterno dell'identità italiana abbia subito una virata verso quei cibi oggi riconosciuti come caratterizzanti la DM dalla comunità scientifica/medica internazionale. Non a caso una ricerca OXFAM del 2012 ha rilevato che la pasta al sugo di pomodoro e basilico è il piatto più amato al mondo.

### **L'ALTA CUCINA ORMAI SI FA CON L'OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA**

Se il brand DM ha conquistato anche l'alta cucina, l'olio extravergine di oliva ne è l'ingrediente simbolo.

Piccini identifica la DM con la leggerezza e afferma che ovunque si mangia più leggero: oggi si usa solo olio d'oliva extravergine a crudo e si sono accorciati i tempi di cottura dei cibi. A questo proposito nota come i brasati non siano più così richiesti, mentre Uliassi ricorda che fa parte della nostra tradizione mangiare pesce poco cotto o crudo. Anche Cuttaia sottolinea l'utilizzo dell'olio extravergine e, come Uliassi e Piccini, fa notare come stia gradualmente sostituendo, anche fuori dall'Europa, i grassi animali come lardo e strutto nell'uso quotidiano. Di Costanzo evidenzia che in ogni caso bisogna sempre tener presente la complessità e la varietà della cucina italiana a livello nazionale e anche delle singole regioni, dove esistono differenze gastronomiche anche tra le province. Cerea sostiene che l'Italia è il volano per diffondere questa filosofia culinaria nel mondo. Bottura evidenzia il diffondersi di una nuova sensibilità a livello mondiale per l'alimentazione e indica nella dieta mediterranea il simbolo di questa nuova sensibilità e della nostra qualità gastronomica che – sottolinea - ci hanno ricordato gli Americani.

### **DM E' UN FORMAT ESPORTABILE? GLI CHEF SI DIVIDONO**

5 - Una parte degli chef considera la DM un format da provare in loco (Crippa), come nel caso di Nino Di Costanzo e di Puccio Fischetti che sostengono che la grande impresa italiana è il turismo e che spingere gli stranieri a recarsi in Italia significa mettere in moto un meccanismo importante per l'economia del nostro paese. Anche per Marianna Vitale la DM dovrebbe essere inserita in un progetto economico a tutto tondo ma, a suo parere, a causa della nostra incapacità di riconoscere e valorizzare le ricchezze presenti nel nostro Paese, risulterebbe addirittura più semplice esportarla, così che, acquisito il giusto valore all'estero, l'Italia sarebbe poi in grado di realizzare un progetto economico importante. Tubelli (street food) a riguardo appare categorico; sostiene, infatti, di essere contrario alla

globalizzazione e all'esportazione dei prodotti perché sono i luoghi a fare la differenza, quindi ritiene opportuno che i cibi vengano consumati in loco. Di diversa opinione è Antonino Cannavacciuolo che ritiene la DM un format più che esportabile in quanto vantiamo le migliori materie prime e i produttori che tutto il mondo ci invidia. A tal proposito lo chef sostiene che sia bello esportare e far conoscere anche all'estero quanto l'Italia produca, soprattutto per invogliare gli stranieri a provare direttamente "sul campo". Anche Aimò Moroni ritiene sia un format esportabile non solo per "la piacevolezza del palato", ma anche perché "fa bene alla salute" e pertanto avrebbe piacere che fosse fatta conoscere. Rosanna Marziale ritiene importante sia spingere gli stranieri a venire a provare sul posto la DM, sia promuoverla e renderla un format esportabile perché spesso gli italiani non valorizzano i prodotti del territorio, la qual cosa comporta una maggiore possibilità di imitazione della cucina italiana all'estero.

Sulla stessa lunghezza d'onda della Marziale c'è Vittorio Fusari, il quale sottolinea però che l'esportazione è legata all'industria, siccome la preparazione di un prodotto deve tener conto anche di altri fattori quali la tradizione, il pensiero e l'amore.

Uliassi afferma che, visto che la DM è anche uno stile di vita, è un format difficilmente riproducibile all'estero, data anche l'altissima qualità dei prodotti (parla di profumi della terra e di profumo del fresco, due qualità che non sono esportabili). Diversamente la pensa Heinz Beck che la ritiene un format esportabile se la si intende come un programma alimentare incentrato su corrette abitudini.

Ferrara ritiene che promuovere la dieta mediterranea sul posto avrebbe un appeal molto più forte sugli stranieri; diversamente, la promozione del format all'estero avrebbe effetti passeggeri paragonabili a una moda del momento.

Per Cuttaia il discorso diventa politico: le DM non è esportabile perché i prodotti richiedono dei metodi di lavorazione che non sono quelli delle multinazionali; necessariamente l'esportazione o la creazione in altri territori dei prodotti italiani porterebbe alla creazione di un prodotto completamente diverso.

La Piccini sostiene che molti prodotti tipici italiani si possono già trovare in giro per il mondo, ma che non c'è nessun controllo sulla qualità dei prodotti, che spesso si rivelando riproduzioni ottenute da materie prime molto più scadenti.

Per Bottura la DM è un modo di alimentarsi che può essere declinato in molti paesi del mondo compresi tra le due fasce temperate.

## **LO STATO ITALIANO NON PROMUOVE ABBASTANZA LA DM**

6 – Alla domanda se lo Stato faccia abbastanza per divulgare la cultura della DM, la maggior parte degli chef (18 risposte su 24 – 75%) afferma che lo Stato non fa abbastanza per promuoverla. Piccini sottolinea che lo stato tutela poco i nostri prodotti, sia in Europa che fuori, ricordando un formaggio comprato a Miami con la dicitura Parmesan che era stato prodotto in terre non autoctone. Un tipico caso di Italian sounding.

## **RICOMINCIARE DALLA SCUOLA**

L'educazione alimentare è un tema molto sentito dagli chef, che credono sia di vitale importanza educare al gusto, alla cucina e alla conoscenza delle materie prime sin dall'infanzia. Gli chef si fanno promotori di un nuovo modo di comunicare il cibo.

Domandando come promuoverebbero la DM, 10 chef rispondono che si dovrebbe lavorare sull'educazione alimentare a partire dalle scuole, soprattutto primarie.

I distributori automatici sempre più presenti nelle scuole non aiutano e, in particolare, Marziale afferma che promuoverebbe la DM sin dall'asilo, dando un input ai bambini per conoscere i prodotti, in quanto se noi lo avessimo avuto saremmo stati adulti più consapevoli, attenti a quello che mangiamo. Pertanto si parla anche di considerare una rieducazione degli adulti, magari attraverso l'organizzazione di eventi in luoghi specifici e con la collaborazione di un team di esperti che includa chef, medici e nutrizionisti. Torrente specifica poi che la presenza di uno chef nelle scuole alberghiere insegnerebbe ai ragazzi a cucinare secondo i dettami della DM. Per Cuttaia le mense scolastiche rappresentano la cartina di tornasole del ruolo che lo stato svolge nell'educazione alimentare. La sua esperienza di genitore con figli alle scuole primarie rivela un profondo disaccordo con le scelte alimentari istituzionali. Come un discorso alimentare possa diventare un discorso su una possibilità di mondo migliore, Uliassi sostiene che lo Stato dovrebbe insegnare, già dalle scuole elementari, a mangiare e amare la musica. "Io credo che se si costruisse una società dove la gente ha imparato a mangiare bene e a suonare, si sarebbe costruita una delle società più felici che possiamo immaginare."

Per Di Costanzo la promozione del Made in Italy deve uscire da una logica campanilistica e diventare un'operazione di educazione, conoscenza, comunicazione e promozione del prodotto italiano come prodotto unico. Sulla stessa linea Crippa sostiene la necessità di pubblicizzare maggiormente i nostri prodotti (sostiene lo stesso anche Aimo Moroni ma in riferimento all'estero), oltre che di veicolare messaggi precisi circa gli effetti benefici della

nostra alimentazione, la quale si basa sulla varietà dei prodotti grazie alle biodiversità presenti nel nostro Paese e che noi italiani dovremmo imparare a comprendere, puntando, come afferma anche Tubelli, sulla variazione dei prodotti stagionali e sul rapporto, quindi, con il territorio.

Emerge in particolare la proposta di una metodologia di educazione al cibo indirizzata ai giovani, con un linguaggio più consono al loro modo di apprendere, utilizzando, ad esempio, mezzi come i cartoni animati o i fumetti, oppure innovando il packaging dei prodotti con nomi più accattivanti.

Niko Romito, con l'intento di lavorare sull'educazione alimentare, ha aperto un centro di formazione gastronomica con l'idea di formare i ragazzi, di far conoscere le produzioni nazionali, di far capire realmente che cosa è il mondo della gastronomia che vuol dire soprattutto produzione, territorio, cibo, trasformazione, rispetto di tutto ciò che va dalla terra al piatto finito. Riportando le testuali parole: "Per me il principio base è conoscenza, formazione e ricerca, solo da qui possiamo cominciare ad aggiornare tutte le ricette che abbiamo ereditato in maniera meravigliosa".

Per Bottura sarebbe necessario diffondere fra gli italiani la cultura della stagionalità e le proprietà dei cereali che non sono abbastanza note o male applicate e ridurre il consumo di carne.

Marianna Vitale, considerando la descrizione UNESCO di DM che ne fa un patrimonio immateriale, la renderebbe materiale, tangibile, attraverso un'operazione di codifica e cioè "definendo le preparazioni gastronomiche tradizionali-regionali", così che in tutto il mondo si abbia la giusta idea di com'è fatto, ad esempio, il ragù napoletano e non la sua interpretazione fatta da un emigrante.

Ferrara, in linea con il pensiero di Marianna Vitale, promuoverebbe la DM creando una pubblicazione in varie lingue nella quale ognuno degli chef "stellati" "adotta" un prodotto, ne descrive le caratteristiche e propone una ricetta.

## **LA HIT PARADE DEI PRODOTTI DELLA DM**

7 – Chiedendo agli chef quale alimento della DM non manca mai nella loro dispensa, su tutti vince l'olio extravergine di oliva (14), seguito dal pomodoro (10) e dalla pasta (9) (Iaccarino e Di Costanzo specificano che la pasta deve essere di Gragnano). Chiedendo, invece, quale prodotto campano non manca mai 7 chef indicano la mozzarella. In particolare Moroni, oltre l'olio che indica come alimento della DM che non manca mai, segnala

tra i prodotti campani la mozzarella, la pasta e le noci di Sorrento; precisando che queste ultime sono diventate difficili da trovare. Beck indica il carciofo e in generale tutte le verdure di stagione, anche per il colore che danno ai piatti; il prodotto campano sempre presente nella sua dispensa è il pomodoro San Marzano. Per Torrente e Marianna Vitale è la colatura di alici mentre per Di Costanzo, oltre all'olio e al pane, sono le alici di Cetara, i prodotti di bufala e la pasta di Gragnano. Fischetti inserisce, tra la mozzarella, il pomodoro e l'olio d'oliva (in particolare indica il Monocultivar Ravece, un extravergine irpino), le spezie e il miele irpino. Per Piccini capperi di Positano. Uliassi afferma che "l'olio è l'ingrediente trasversale della cucina mediterranea. L'olio non può mancare: è la chiave di violino della musica del mediterraneo". Cuttaia all'olio aggiunge il sale e il buon vino della Campania.

Marziale indica come ortaggio di stagione prediletto le melanzane. Per Crippa, legumi e cereali in prima linea, ma anche pesce (tendenzialmente ligure), carne e formaggi (piemontesi); in particolare, afferma di utilizzare ricotta e mozzarella di bufala, quindi due prodotti campani, fatte però in loco, per una questione di maggiore freschezza.

Per Oldani su tutti vince la pasta, simbolo di italianità e di mediterraneità, mentre per Sultano a vincere è l'olio d'oliva insieme al pane, che fa lui stesso con farine autoctone.

Curiosità: Fusari indica come prodotti evergreen nella sua dispensa il salame e una bottiglia di Franciacorta, insieme alla mozzarella di bufala, al pomodoro e alle verdure di stagione. Romito, invece, si dichiara legato al progetto, al prodotto mediterraneo e non al singolo ingrediente, per questo volutamente afferma di non saper identificare il prodotto che non manca mai nella sua dispensa.

## **GLI CHEF ABBANDONANO GLI ECCESSI ALLA FALSTAFF E VANNO A SCUOLA DA PITAGORA**

8 – Alla domanda quali dei cibi della DM abbiano una dignità gastronomica tale da poter essere annoverati nell'alta gastronomia, in particolare in una cucina stellata, a prescindere dalla loro salubrità, la maggior parte degli chef intervistati recepisce istintivamente solo la prima parte della domanda e pensa soprattutto ai prodotti della DM che hanno dignità gastronomica e che sono anche salubri. Evitando di citare alimenti golosi e gourmet. Rimozione o conversione?

Questo l'elenco degli alimenti citati in ordine decrescente dai più gettonati a quelli più

legati a preferenze individuali:

pesce (Beck, Cerea, Crippa, Di Costanzo, Ferrara, Fischetti, Iaccarino, Scarallo – 33%). Gli chef indicano in particolare pesci poveri come pesce azzurro (Ferrara), sgombro (Iaccarino), lampuga, palamita, pesce bandiera (Di Costanzo); pesce di terra: baccalà e aringhe affumicate (Fischetti), trota (Scarallo). Altro ingrediente indispensabile è la colatura di Alici (Crippa, Torrente - 8%);

pasta (Aversa, Crippa, Ferrara, Fischetti, Marziale, Oldani, Torrente – 29%; Fischetti specifica pasta fatta in casa);

verdura (Beck, Cerea, Crippa, Fischetti, Moroni, Esposito - 26%);

olio (Aversa, Cerea, Crippa, Moroni, Romito, Sultano - 26%);

legumi (Esposito, Ferrara, Fischetti, Moroni, Tubelli – 20%; Moroni in particolare inserirebbe le fave e la cicoria fra i beni dell'umanità);

pomodoro (Aversa, Moroni, Romito, Torrente - 17%);

frutta (Beck, Cerea, Esposito, Oldani - 17%);

cereali (Esposito, Ferrara, Moroni - 12%);

pane (Marziale, Moroni – 8%);

riso (Crippa);

latticini (Crippa); in particolare Uliassi indica la mozzarella e la burrata;

- formaggi (Cerea) – dalla mozzarella al Parmigiano; Per Bottura le croste di Parmigiano Reggiano possono avere la stessa dignità del caviale o del Foie Gras.

farina di mais per la polenta, grano saraceno (Crippa);

patate (Scarallo);

melanzane (Romito);

vino (Cerea);

limoni (Fusari);

mandorle (Romito).

Gli chef che recepiscono la seconda parte della domanda - relativa ai cibi non immediatamente associabili all'idea di salubrità ma comunque annoverabili nell'alta gastronomia - indicano i seguenti cibi: il fritto in ogni sua declinazione (Marianna Vitale), insaccati (Crippa, Uliassi), carne rossa (Piccini) ma anche mozzarella, burrata (Uliassi).

Secondo l'irpino Puccio Fischetti, il più pitagorico di tutti, sarebbe completamente da escludere dalla DM la carne.



## LA CUCINA COMINCIA DALL'ORTO

9 – Chiedendo agli chef se hanno l'orto, tutti si dimostrano molto attenti a sottolineare l'importanza della scelta delle materie prime, a prescindere dal fatto di possedere o meno un orto. Sono in 13 su 24 (54%) gli chef che coltivano la terra, ma solo in 7 possiedono un orto in maniera specifica per il ristorante, mentre gli altri 4 si limitano alla produzione familiare. In nessun caso l'orto è sufficiente a coprire le esigenze del ristorante ed è sempre affiancato da un'accurata scelta di materie prime da produttori fidati. Chi possiede l'orto tende a ribadire il legame con il territorio e a valorizzare i prodotti della propria terra d'origine (Fischetti, Iaccarino, Moroni) e in due casi (Iaccarino e Fischetti) la presenza di un orto è collegata a progetti più grandi per rivalutare il territorio circostante. Il prodotto che non può mancare negli orti degli chef sono le erbe aromatiche, nominate da tutti coloro che descrivono le proprie colture (7). In quattro casi (Fusari, Cannavacciuolo, Sultano, Cerea) l'orto è interamente o prevalentemente dedicato alla coltivazione di queste erbe. Gli 11 chef che non hanno un orto, invece, si rivolgono tutti a produttori fidati e ribadiscono l'importanza della conoscenza delle materie prime e della scelta di prodotti di qualità. Per Bottura i contadini sono gli eroi veri di questo Paese. Uliassi fa il bastian contrario, affermando che pur avendo un orto per uso familiare, non ritiene giusto alimentare il "romanticismo" un po' da baraccone, che esalta l'ideale del cuoco che ha l'orto o che va a comprare personalmente ciascun ingrediente. "Io faccio il cuoco, mi alzo alle 8 e vado a letto alle 3. Corro tutto il giorno e se avessi anche un orto farei il contadino, non il cuoco. La cosa molto importante è avere un vero e proprio culto delle materie prime".

## QUESTIONARIO

- 1) Mi dà una sua definizione di Dieta Mediterranea?
- 2) Definirebbe la sua cucina mediterranea? Perché?
- 3) Se dovesse creare un piatto dedicato alla Dieta Mediterranea come lo farebbe?
- 4) Rispetto a quando ha iniziato si mangia più o meno mediterraneo? In Italia più o meno che all'estero?
- 5) Pensa che la DM sia un format esportabile, o bisognerebbe piuttosto spingere gli stranieri a venirla a provare sul posto?
- 6) Secondo lei, lo Stato fa abbastanza per divulgare la cultura della DM? Lei come la promuoverebbe?
- 7) Nella sua dispensa, quale alimento della DM non manca mai? (e quale prodotto cam-

pano non manca mai?)

8) Quali dei cibi della DM hanno dignità gastronomica (possono essere annoverati nell'alta gastronomia, quindi in una cucina stellata) a prescindere dalla loro salubrità?

9) Lei ha il suo orto?

#### CHEF INTERVISTATI

PEPPE AVERSA \* (Il Buco – Sorrento / Napoli)

HEINZ BECK \*\*\* (La Pergola - Roma)

MASSIMO BOTTURA \*\*\* (Osteria Francescana - Modena)

ANTONINO CANNAVACCIUOLO \*\* (Villa Crespi – Orta San Giulio / Novara)

CHICCO CEREÀ \*\*\* (Da Vittorio – Brusaporto / Bergamo)

ENRICO CRIPPA \*\*\* (Piazza Duomo – Alba / Cuneo)

PINO CUTTAIA \*\* (La Madia – Licata / Agrigento)

NINO DI COSTANZO \*\* (Il Mosaico – Casamicciola / Ischia NA)

GENNARO ESPOSITO \*\* (Torre del Saracino – Vico Equense / Napoli)

PIERFRANCO FERRARA \* (Il Faro di Capo d'Orso – Maiori / Salerno)

PUCCIO FISCHETTI \* (Oasis Antichi Sapori – Vallesaccarda / Avellino)

VITTORIO FUSARI (Dispensa Pani e Vini Franciacorta - Torbiato Di Adro / Brescia)

ERNESTO IACCARINO \*\* (Don Alfonso 1890 - Sant'Agata sui Due Golfi / Napoli)

ROSANNA MARZIALE \* (Le Colonne - Caserta)

AIMO MORONI \*\* (Il luogo di Aimo e Nadia - Milano)

DAVIDE OLDANI \* (D'O - San Pietro All'olmo / Milano)

VALERIA PICCINI \*\* (Da Caino – Montemerano / Grosseto)

NIKO ROMITO \*\*\* (Ristorante Reale – Castel di Sangro / L'Aquila)

LINO SCARALLO \* (Palazzo Petrucci - Napoli)

CICCIO SULTANO \*\* (Il Duomo - Ragusa)

PASQUALE TORRENTE (street food) (Al Convento - Cetara / Salerno)

ANTONIO TUBELLI (street food) (Timpani e Tempura - Napoli)

MAURO ULIASSI \*\* (Uliassi – Senigallia / Ancona)

MARIANNA VITALE \* (Sud - Quarto / Napoli)

#### CHEF INCLUSI NELLA RICERCA ANCORA DA INTERVISTARE:

MASSIMILIANO ALAJMO \*\*\* (Le Calandre - Rubano / Padova)

NADIA SANTINI \*\*\* (Dal Pescatore - Canneto sull'Oglio / Mantova)

FRANCESCO SPOSITO \*\*N (Taverna Estia – Brusciano / Napoli)

# MedEatResearch

CENTRO DI RICERCHE SOCIALI SULLA  
DIETA MEDITERRANEA

DIRETTO DA MARINO NIOLA

## **Comitato scientifico**

Presidente

Prof. Lucio d'Alessandro

Direttore

Prof. Marino Niola

## **Comitato scientifico**

Prof. Giuseppe Cilento

Prof. Franco Contaldo

Prof. Enrico Corbi

Prof.ssa Licia Granello

Prof.ssa Antonella Gritti

Sig. Alfonso Iaccarino

Sig.ra Livia Iaccarino

Prof.ssa Elisabetta Moro

Prof.ssa Margherita Musello

Prof. Antonello Petrillo

Dott. Carlo Petrini

Dott. Stefano Pisani

Prof. Gabriele Riccardi

## **Ricercatori**

Ricercatori Senior

Dott.ssa Rita Fusco Ph.D.

Dott.ssa Rossella Galletti Ph.D student

Dott.ssa Marzia Mauriello Ph.D.

Dott. Ciro Pizzo Ph.D.

Dott.ssa Helga Sanità Ph.D.

## **Ricercatori Junior**

Dott.ssa Mariaelena Assante

Dott.ssa Roberta Campassi

Sig. Vitale Cerrone

Dott. Mario De Tommasi  
Dott.ssa Luana Di Tommaso  
Dott. Luigi Giova  
Dott.ssa Sara Iapaolo  
Dott.ssa Annarita Lecce  
Dott. Davide Mancini  
Dott.ssa Annalisa Rascato Ph.D student  
Dott.ssa Giada Sammarco  
Dott.ssa Maria Scarinzi

**SITO UFFICIALE**

[http://www.unisob.na.it/ateneo/c002\\_a.htm?vr=1](http://www.unisob.na.it/ateneo/c002_a.htm?vr=1)

**CANALE YOUTUBE**

<https://www.youtube.com/user/MedEatResearch>

**PAGINA FACEBOOK**

[www.facebook.com/granaidelmediterraneo](http://www.facebook.com/granaidelmediterraneo)

**PROFILO TWITTER**

<https://twitter.com/medeatresearch>

**Titolo della collana:**

MedEatResearch Notes primo volume

**Titolo della pubblicazione:**

Verso una Campania sostenibile. La dieta mediterranea tra presepi, studenti e chefs stellati  
curatori Davide Mancini, Marzia Mauriello, Elisabetta Moro, Rossella Galletti, Helga Sanità  
con l'Introduzione di Marino Niola

Finito di stampare il 30 giugno 2015 presso UNISOB