

FOCUS STORIA

Data: 01.11.2024 Pag.: 70,71,72...
 Size: 2896 cm2 AVE: € .00
 Tiratura:
 Diffusione:
 Lettori:



IL LIBRO

LE FRAGOLE

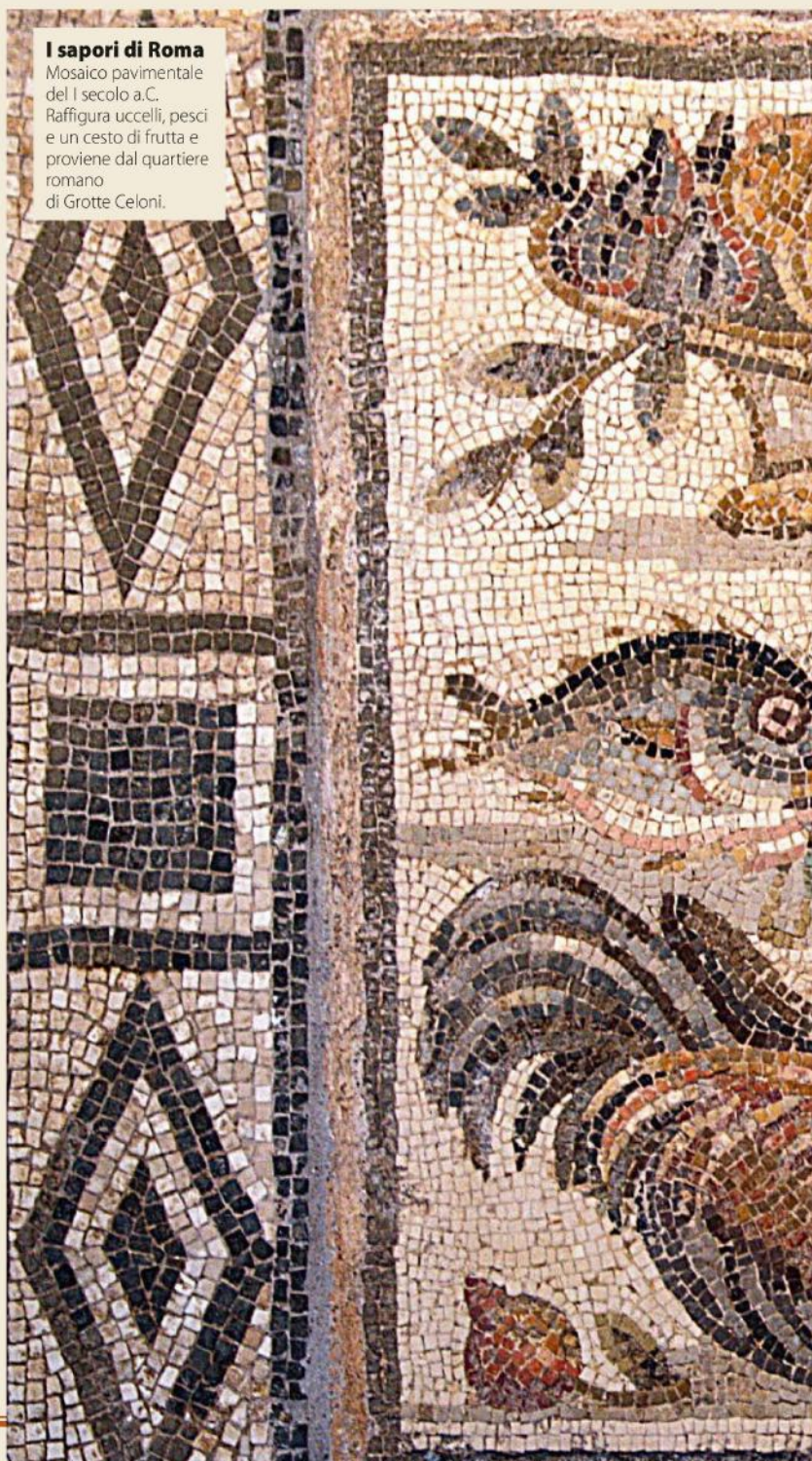
Nel suo ultimo libro *Atlante goloso del mito* Marilù Oliva indaga la relazione fra cibo e mitologia greco-romana. Lo fa studiando le fonti, ma anche entrando in cucina e rielaborando antiche ricette.

Cosa mangiavano gli antichi Greci e Latini? E soprattutto: che valore davano al cibo, loro che consideravano quasi sacro ogni elemento elargito dalla natura, come l'acqua o alcuni frutti o i cereali? Ritenevano che le fragole fossero sorte dalle lacrime di Afrodite e che i più provetti casari fossero i ciclopi, esperti nella produzione di caciotte e ricotte. E dal momento che l'alimentazione era ricca di formaggi, la mitologia greca proponeva anche una storia ad hoc per narrare di un latte speciale, destinato a un palato divino: quello della capra Amaltea, che allattò Zeus quando era ancora un poppante indifeso, nascosto in una grotta cretese per impedire al padre, il tremendo Crono, di divorarlo come aveva fatto con gli altri fratelli.

Questo narrano le leggende. Nella realtà, la pratica del caglio animale pare sia stata scoperta in seguito a uno di quegli eventi casuali che hanno dato una svolta alle abitudini umane: intorno al VI secolo a.C., un pastore tentò di trasportare il latte utilizzando come contenitore lo stomaco di un ▶

I sapori di Roma

Mosaico pavimentale del I secolo a.C. Raffigura uccelli, pesci e un cesto di frutta e proviene dal quartiere romano di Grotte Celoni.





FOCUS STORIA

Data: 01.11.2024 Pag.: 70,71,72...
 Size: 2896 cm2 AVE: € .00
 Tiratura:
 Diffusione:
 Lettori:

DI AFRODITE

di Marilù Oliva



71
ES

Ritaglio Stampa ad uso esclusivo del destinatario. Non riproducibile



FOCUS STORIA

Data: 01.11.2024 Pag.: 70,71,72...
 Size: 2896 cm2 AVE: € .00
 Tiratura:
 Diffusione:
 Lettori:

ruminante e immaginiamo la sorpresa, quando lo ritrovò coagulato!

CIBO MAGICO. *Atlante goloso del mito* è un viaggio nel suggestivo mondo dell'immaginario di Greci e Romani, in rapporto alla loro alimentazione. L'idea è partita dalla concezione suggestiva che gli antichi avevano del mondo e dei suoi prodotti. Era come se ogni elemento palpasse di vita o fosse la conseguenza di un tocco magico. Nulla avveniva per caso, tutto aveva una genesi fantasiosa e alcuni alimenti si consumavano seguendo una liturgia precisa. Ad esempio, gli antichi divinizzavano le sorgenti e i fiumi. I mari, secondo loro, erano popolati da creature ibride dalla coda di pesce o da mostri che magari un tempo avevano potuto vantare l'aspetto di bellissime fanciulle.

Nei poemi omerici, gli eroi celebrano con sacrifici ogni momento significativo. Nella saga troiana si immolano animali

sugli altari per ringraziarsi le divinità, che osservano avide dall'alto, mentre il sangue della vittima cola imbevendo la terra, e gli dèi ne assaporano il momento del trapasso – secondo la concezione dei tempi – inalando con piacere



Si racconta che le legioni romane annunciassero il loro arrivo con un inequivocabile tanfo di CIPOLLA

il fumo fragrante di quelle carni intrise di grasso e messe ad arrostitre. Questo ci viene narrato nell'*Iliade*, il poema che ha attraversato i millenni.

Il legame tangibile tra sacro e profano sta proprio in quei momenti rituali imprescindibili per l'epoca. Durante i sacrifici gli officianti osservavano l'animale sgozzato che esalava l'ultimo soffio di vita, dopodiché lo preparavano riducendolo in pezzi successivamente messi a grigliare, forse realizzando qualcosa di simile ai nostri spiedini al barbecue.

CUCINA POVERA. Se le carni erano privilegio degli eroi e delle classi più abbienti, il popolo si sfamava con ciò che trovava o con ciò che regalavano le stagioni. Erano tempi difficili, tempi senza diritti né garanzie, quando le

guerre erano una minaccia costante che avrebbe potuto concretizzarsi all'improvviso e le frequenti carestie, soggette ai capricci delle annate, implicavano fame, penuria, spesso epidemie. Per scongiurare tali calamità e invocare la buona sorte, ai popoli del passato non restava che ricorrere a talismani o a cibi propiziatori, come – nel caso dei Romani – vulve e poppe di scrofa: oltre ad avere un sapore delicato ed essere quindi proposte da Apicio (gastronomo e scrittore romano, I secolo a.C.-I secolo d.C.) in svariati modi nel suo variegato ricettario, si riteneva portassero benefici e fortuna.

DISPENSA E SIMBOLI. La cucina degli antichi Greci e Romani pullula di cibi simbolici, ricchi di significato e considerati portentosi. Alcuni erano viatico verso l'aldilà (e ricordiamo che i varchi tra il mondo dei vivi e quello dei morti erano talvolta ritenuti accessibili, bastava recarsi nei posti giusti). Di



Sotto il Vesuvio
 Particolare degli affreschi della Villa dei Misteri (Pompei).
 Nell'altra pagina, da Ercolano, affresco con fichi e pane, nella tipica forma a spicchi.

FOCUS STORIA

Data: 01.11.2024 Pag.: 70,71,72...
 Size: 2896 cm2 AVE: € .00
 Tiratura:
 Diffusione:
 Lettori:



Latte di capra

Giove bambino, nutrito dalla capra Amaltea (1639, Nicolas Poussin). Il piccolo Giove fu allontano per salvarlo dal padre Crono e al suo nutrimento pensò la capra-ninfa Amaltea.

ANG. IMAGES/MONDADORI PORTFOLIO

molti cibi già conoscevano le virtù di toccasana per il corpo: aglio, cipolle e porri, per esempio. Questi alimenti, secondo Dioscoride Padano (botanico e medico greco del I secolo d.C.), inducevano a sognare cose terribili, ma in compenso avevano proprietà afrodisiache. Anche Plinio era d'accordo su quest'ultimo punto, aggiungendo che il porro era un balsamo per la voce, tanto che l'imperatore Nerone, quando

voleva migliorare le sue doti vocali, mangiava un semplice piatto di porri all'olio.

AGLIO E CIPOLLA. I rematori masticavano l'aglio durante le lunghe traversate, gli atleti lo ingerivano come dopante perché considerato nutritivo e in grado di alleviare la fatica. Era molto diffuso anche nella Grecia antica, tanto che ne sono stati trovati bulbi a Cnosso, nell'isola di Creta. All'aglio persino Ippocrate, padre della medicina, attribuiva proprietà di lenitivo nei disturbi polmonari, ma anche di disinfettante e purgante. Dioscoride Pedanio, nel suo trattato *De materia medica*, assicurava che non solo pulisce le arterie, ma che è efficace anche per problemi gastrointestinali e altre patologie, nonché terapeutico in caso di morsi di animali. I soldati romani lo ingerivano per prevenire le infezioni e come antidoto alla paura. Forse c'è un collegamento tra quell'usanza e il fatto che la pianta era considerata sacra a Marte, corrispondente al greco Ares, il possente dio della guerra. Ma gli eserciti dell'Urbe prediligevano sopra ogni cosa la cipolla, tanto che si raccontava che le legioni fossero annunciate, prima ancora di apparire schierate in battaglia o all'assalto, da un tanfo intenso di aglio e cipolla.

ALLA FONTE. Per reperire tutto questo materiale ho studiato i pochi ricettari arrivati fino a noi o le nozioni enogastronomiche trasmesse, anche indirettamente, da poeti o storiografi. Oltre a ciò, preziose sono state le

ricerche sulle abitudini alimentari portate avanti dagli studiosi (e chi vuole approfondire può consultare la bibliografia presente nel libro).

Quello che ho imparato è che gli antichi non erano certo sprovvisti quanto a conoscenze alimentari. Pur non disponendo di evidenze scientifiche e dati nutrizionali, già allora si rendevano conto dei benefici delle verdure, che incarnavano, grazie alla facilità di consumo e all'agevole reperibilità, l'ideale romano della sobrietà e frugalità

nell'alimentazione, un valore di misura e temperanza, un atteggiamento scervo da esagerazioni già perseguito anche dagli antichi Greci.

SESSO E FICHI. In alcuni casi, i frutti della terra venivano utilizzati come medicinali o surrogati. Si pensava ad esempio che i fichi avessero un potere afrodisiaco, forse perché il frutto, se tagliato a metà, ricorda una vulva. Gli Elleni, infatti, indicavano i genitali femminili con la parola *sykon*, che designa per l'appunto, in greco, questa pianta. E questo frutto era sacro al superdotato Priapo, dio della fertilità e dell'istinto sessuale, in onore del quale – quando ci si riuniva in consessi amorosi per celebrarlo – si mangiavano fichi in gran quantità. Secondo il mito, Priapo era figlio di Zeus e Afrodite, ed Era, gelosa per l'ennesima tresca, lo aveva trasformato nella figura grottesca che possiamo vedere nelle rappresentazioni pittoriche: un piccolo uomo con un fallo spropositato.

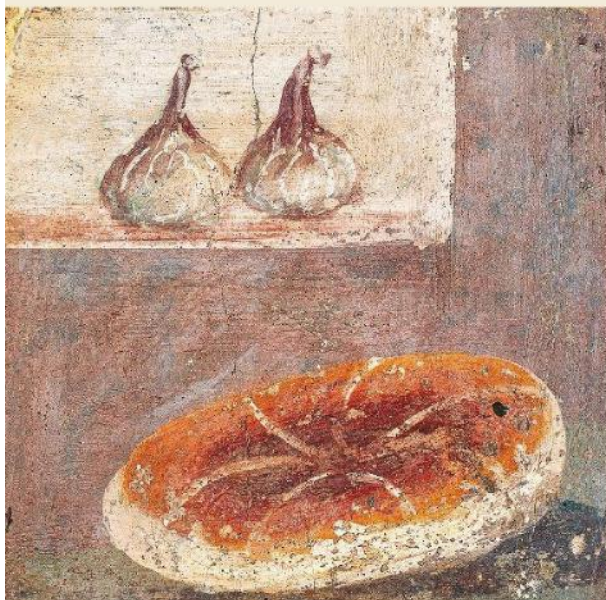
Poi c'erano le mele e, tra i diversi tipi – cotogne e cugine varie – i Greci erano fissati con i pomi d'oro, probabilmente una tipologia dalla buccia gialla. La leggenda sostiene che fossero proprio auree e che fossero state create da Gea come regalo di nozze per Era e Zeus, un augurio di fecondità. Siccome Zeus temeva che qualcuno gliel rubasse, le sistemò in un meraviglioso giardino, sorvegliato dalle ninfe Esperidi, ai confini occidentali del mondo. Proprio una di queste mele fu lanciata da Eris, la dispettosa dea della discordia, alle nozze di Peleo e Teti, per vendicarsi di chi aveva osato escluderla dalla festa.

IN CUCINA CON LORO. Questa è solo una minima parte delle leggende affascinanti narrate in *Atlante goloso del mito*. Con un materiale antropologico, ▶

La ricetta di Apicio

FRITTATA DI LATTE

Sciogli quattro uova, un'emina (circa 270 ml) di latte e un'oncia (circa 28 ml) di olio in modo da produrre un unico composto. In una padella sottile aggiungi un po' di olio e portalo a ebollizione, poi versa il composto che hai già preparato. Quando si sarà cotto da un lato, giralo in un piatto; versa miele in abbondanza, cospargi di pepe e porta in tavola.





FOCUS STORIA

Data: 01.11.2024 Pag.: 70,71,72...
 Size: 2896 cm2 AVE: € .00
 Tiratura:
 Diffusione:
 Lettori:



Il pomo della discordia

Le nozze di Peleo e Teti in un dipinto del XVII secolo. Secondo il mito, la dea della discordia Eris non fu invitata e per questo si vendicò lanciando sul banchetto una mela che provocò una lite fra dee dalle conseguenze tragiche.

L'atteggiamento degli antichi verso il cibo coinvolgeva tutti i **SENSI** ed era sempre un atto di devozione

magico e storico caledoscopico, io che amo la cucina da sempre, che impasto in casa il pane quasi tutti i giorni e che mi cimento in ricette sperimentali da quando ero ragazza, ho però pensato di realizzare un volume in cui la teoria si intersecasse con la pratica. È così nata l'idea di corredare ogni capitolo di un menù degustazione concepito a partire dalla dieta degli antichi.

Miti e leggende sono stati di ispirazione e guidano l'onomastica delle mie portate. L'invito è quello di realizzare piatti di preparazione semplice ma estrosi, che hanno titoli come "La rivincita di Arianna" o "Lasagne per le Arpie" o "Cannoli di

Efesto" o "Tagliatelle di Ulisse", ideati con ingredienti del passato e soprattutto tenendo conto del culto antico per il cibo. Cibo verso il quale si aveva un atteggiamento ben lontano dal nostro, consumista e vorace, spesso troppo veloce: piuttosto, mangiare era una forma di devozione ai doni di Cerere e della natura, un desiderio di condividere il piacere del gusto in compagnia, coinvolgendo diversi sensi.

LA CASSATA. Gli antichi forse non impiattavano alla maniera raffinata dei moderni chef, però avevano una cura particolare negli accostamenti, talvolta bizzarri, o nell'eleganza delle portate. Di quest'ultima rimane traccia in alcuni

meravigliosi affreschi, tra cui quello di Villa di Poppea, a Torre Annunziata, l'antica Oplontis, risalente al I secolo d.C.: su un tavolino a tripode cilindrico campeggia un'invitante cassata, antenata vesuviana di quella siciliana. Rossa, decorata con pezzi di frutta, pare quasi di sentirne il profumo. Sembra appena uscita dal laboratorio di un pasticcere stellato dei giorni nostri, a conferma del grande lascito sulla posterità da parte di due culture interconnesse, quella greca e quella latina, le cui eredità spaziano in ogni ambito del nostro sapere e del nostro piacere: da quello filosofico a quello artistico, fino alle suggestioni del gusto. Perché siamo molto più achei o capitolini di quanto immaginiamo. •

Il libro e l'autrice

Partendo dagli usi e costumi a tavola degli antichi Greci e Romani, e soprattutto dai miti legati al cibo e ai singoli ingredienti, *Atlante goloso del mito* (Rizzoli) racconta il culto della gastronomia degli antichi e la relazione strettissima con la sfera divina. Il pasto era un momento conviviale, un grande esempio di civiltà che differenziava Greci e Romani dalle popolazioni ritenute barbariche. I capitoli,

suddivisi per tipologia di alimento, propongono sia ricette originali sia proposte di menù degustazione, con elaborazioni adattate ai palati contemporanei.

L'autrice. Marilù Oliva, nata a Bologna, è scrittrice, saggista e docente di lettere. Prima di approdare all'ambito mitologico, ha scritto romanzi thriller e noir. Ha pubblicato best seller come *L'Odissea raccontata da Penelope*,

Circe, Calipso e le altre (2020), *Biancaneve nel Novecento* (2021) e *L'Eneide di Didone* (2022). A sfondo mitologico è il romanzo per ragazzi *Il viaggio mitico* (De Agostini, 2022), scritto con suo figlio Matteo. Nel 2023, sempre per ragazzi, è uscito *Miti straordinari* (De Agostini). Ha curato due antologie patrocinate da Telefono Rosa, nell'ambito del suo lavoro sulle questioni di genere. Collabora con diverse

riviste ed è caporedattrice del blog letterario *Libroguerriero*. Per Rizzoli, nel 2023 è uscito *Atlante della Magna Grecia. Italia del Sud e Sicilia tra Mito e Archeologia*. Il suo ultimo libro è *L'Iliade cantata dalle dee* (Solferino, 2024).

