DOPPIOZERO

Natale all'ombra del fico e del noce

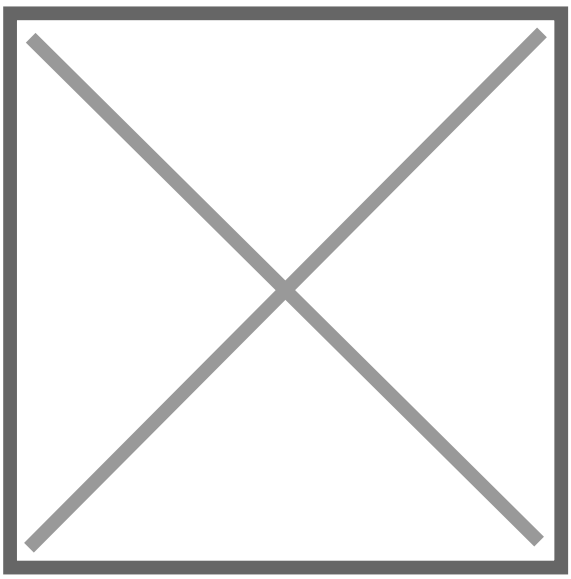
Maurizio Sentieri

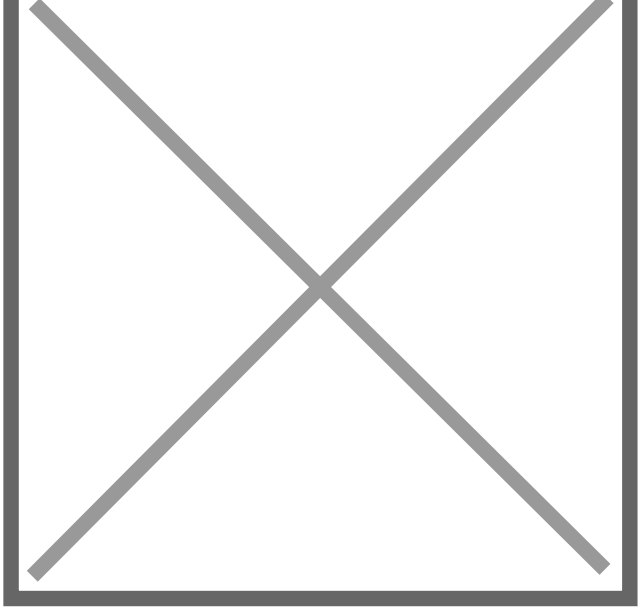
23 Dicembre 2013

Tra gli elementi che caratterizzano le festività natalizie c'è la profonda (desiderata quanto temuta) trasformazione del regime alimentare. Per molti giorni, le case e le abitudini rimangono "ingombre" di panettoni, torroni, spumanti, panforti, frutta secca e tropicale; per tutto il periodo, sono le occasioni alimentari con cui ci si intrattiene, spesso anche nei giorni feriali.

È una prevalenza del dolce e del secco a celebrare una delle principali feste cristiane, la fine dell'anno, l'arrivo di quello nuovo.
Periodo di celebrazione religiosa dicevamo, ma anche festa precristiana, che cade intorno al solstizio d'inverno, l'antica festività del "sol invictus", ovvero quando il sole, inizia lentamente a risalire sulla linea dell'orizzonte.

Giorni festivi per celebrare l'uscita della terra dall'oscurità e il ritorno alla stagione vegetativa. Il ritorno all'ordine della natura, dopo il buio e la sterilità produttiva, dopo il disordine nelle architetture della vita che la mancanza di luce fa presagire...
Una prevalenza del dolce come legame evidente all'idea di festa, di gioia, con i pani iperlievitati nelle diverse forme (pandolce, panettone, pandoro) che diventano simbolo del sole crescente.





La frutta secca... la frutta secca resta ingrediente altrettanto necessario delle tradizioni natalizie e di fine anno.
Durante il Novecento, in modo differente a seconda delle diverse regioni, i privilegi della modernità diventano finalmente maturi: è l'esito del sommarsi della rivoluzione industriale, e di quella scientifica e tecnologica. È solo in questo periodo che la frutta fresca diventa per tutti possibilità ed abitudine anche nei mesi invernali: prima di allora la frutta secca era di fatto l'unica disponibile lungo tutto il corso dell'anno.

L'essiccamento poi concentra i principi nutritivi e ad esempio un frutto "banale" come i fichi (banale solo perché diffuso in tutto il Mediterraneo, perché facilmente coltivabile e produttivo anche allo stato selvatico...) durante la stagione invernale diventava di fatto "companatico" e al tempo stesso ricercata prelibatezza.

Companatico e prelibatezza... una curiosità a questo proposito: che sia da rintracciare in fondo in questa "coincidenza" l'origine di un termine che appare ancora del tutto "moderno" nell'indicare bellezza e gagliardia?

In un libro pubblicato nel Seicento a commento di un famoso trattato tardo-medievale si può infatti leggere: " Nella parte di Liguria si ritrovano molti luoghi,

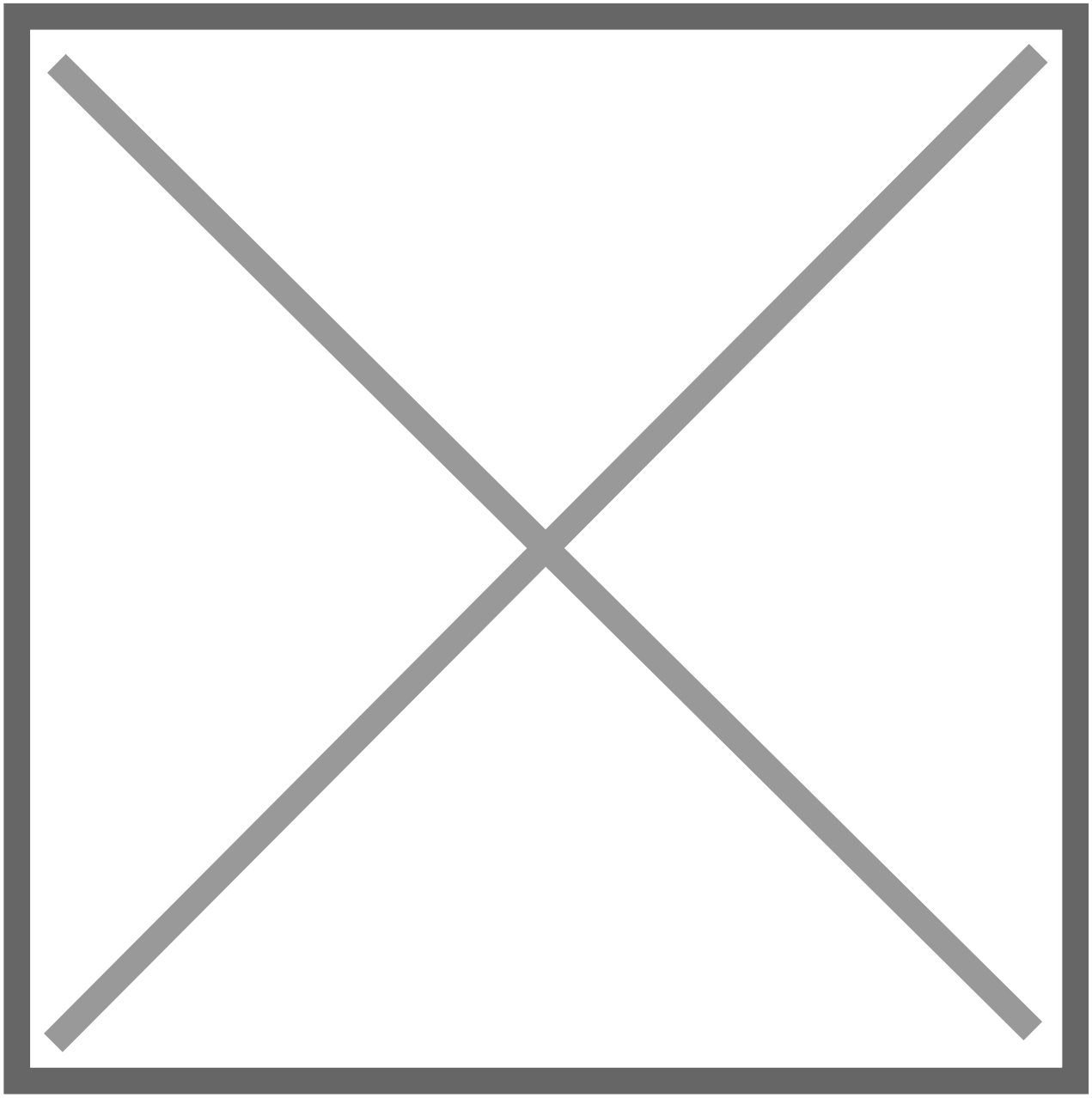
quali parte dell'anno vivono di fichi secchi, come anco molti ch'abitamo vicino al mar Ligustico, a Nizza di Provenza, e tanto può la consuetudine, che sono gagliardo e forti, come se fossero nutrite d'esquisite vivande, perciò si chiamano figoni, da i fichi che di continuo mangiano..." (U. Benzi, *Regole della sanità et natura de cibi arricchita di vaghe annotazioni e di copiosi discorsi, naturali e morali dal sig. Lodovico Bertaldi medico delle Serenissime Altezze di Savoia*, Torino 1620)

Lasciando le provocazioni linguistico-nutrizionali sul fico e passando alla frutta secca con guscio, emerge che quest'ultima, insieme alla comune conservabilità, poteva fornire un'apprezzabile quantitativo di proteine e grassi, elementi sempre graditi perché cronicamente carenti tra le popolazioni della società contadina.

Forse oggi può apparire strano, ma va pensato che è anche da quella lontana eredità che la quotidiana presenza di questi ingredienti si misura sulle tavole natalizie.
Ingredienti un tempo "privilegiati" e soprattutto ben auguranti, elemento simbolico con cui uscire dal disordine più temuto ed esorcizzato, quello della "fine del tempo", con il solstizio d'inverno a minacciare e blandire tra oscurità e una nuova origine della luce...

In realtà, la consuetudine natalizia della frutta secca ci può far rifletter su un altro disordine, questo sì tipico solo dei nostri giorni...
Omega tre è un'espressione, sono sostanze nutritive essenziali, è un mantra...
È l'espressione comune con cui vengono indicati gli acidi grassi omega tre, essenziali, largamente benefici, presenti soprattutto in alcuni tipi di pesce. Il favore della dieta mediterranea e del sea food, almeno nel mondo occidentale e istruito, è figlio anche di questa informazione, poco importa quanto per il consumatore sia vaga o dettagliata.
Che degli omega tre fosse ricca anche la frutta secca, le noci in particolare, è stata informazione che è arrivata successivamente: da quel momento le noci hanno goduto di buona stampa e nuovo gradimento...

Le cose, per quell'accidente della modernità che chiamiamo consumatore, si sono tuttavia complicate quando si è scoperto che anche i semi di lino ne sono ricchissimi...un quadro diventato allora confuso se si pensa che almeno in Italia il lino non è mai stata pianta alimentare...
Complicazioni degenerate poi nel caos quando i più attenti hanno scoperto, letto, sentito che anche larve e insetti ne erano largamente forniti... insettiiii???



Almeno per i più attenti, è stato allora il "disordine" del concetto di educazione alimentare, il disordine nella comprensione, nella razionalità di una possibile

dietetica, nell'idea che esista comunque una natura benigna da riconoscere e a cui obbedire...
A meno che... a meno che, adattando e forzando al caso una famosa espressione, non si voglia pensare a una natura in cui "Dio gioca a dadi"?

In realtà è alla nostra intima e ancestrale natura che dobbiamo rivolgerci, ben prima cioè che il solstizio d'inverno rivestisse per noi un qualunque legame con un'agricoltura ancora da venire...
Seguendo le tracce degli omega tre "nascosti" nelle noci, nei pesci, ma anche in altri improbabili alimenti... scopriremmo che sono essenziali semplicemente perché "da sempre" sono stati parte nella nostra dieta, presenti cioè in alimenti facilmente reperibili per la nostra specie e prima che la rivoluzione agraria (diecimila anni fa) ci facesse pendere verso la civiltà e tutte le sue conseguenze...

Perciò godiamoci la frutta secca, le noci in particolare (ma anche le albicocche e le mandorle potrebbero raccontarci storie interessanti...), parte di un lontanissimo passato, parte di un contraddittorio presente.

Se continuiamo a tenere vivo questo spazio è grazie a te. Anche un solo euro per noi significa molto.
Torna presto a leggerci e SOSTIENI DOPPIOZERO


3
A
4
1
2
5
6