

I legumi e la dieta mediterranea: dalle fave di Pitagora al ristorante magrebino sotto casa nostra. Contaminazioni culturali e non solo.

di Helga Sanità

I legumi sono elementi fondamentali della dieta mediterranea, sono alimenti che storicamente accomunano diverse aree del Mediterraneo.

I ceci, i piselli, i fagioli, le fave, le lenticchie, la cicerchia, la soia sono alimenti vegetali che possono caratterizzare l'alimentazione dei ricchi e quella dei poveri, sono straordinariamente elastici, possono stare benissimo da soli o accompagnare la pasta, la carne, il pesce e addirittura essere impiegati nella preparazione di alcuni dolci, anche per facilitare la cottura così detta "alla cieca". Diciamo che sono cibi che si adattano a tutte le culture, a tutti i ceti e a tutte le fedi religiose.

Insomma potremmo dire che la caratteristica fondamentale di tutti i legumi sia quella di riuscire a creare "legami" in senso sia reale che metaforico e non è un caso forse che la parola Leg-ume e la parola Leg-ame differiscano solo per una vocale. Anche se non c'è un fondamento etimologico che lo possa spiegare correttamente l'assonanza è incontestabile. Addirittura a Napoli c'è un uso non alimentare dei fagioli secchi che conferma questa assonanza metaforica che consiste nell'usarli ritualmente per segnare i numeri nelle cartelle della tombola a Natale. I legumi come pedine di un gioco atto a rinsaldare il legame comunitario.

Ma ci sono anche legumi come le fave capaci di creare legami metaforici molto più profondi come quello fra la vita è la morte.

Per il filosofo Pitagora e i suoi discepoli era assolutamente vietato mangiare le fave per almeno due ordini di motivi, primo fra questi, quello che riguarda la pianta che dà come frutto la fava. Poiché il suo gambo è eccezionalmente privo di nodosità questo la renderebbe un canale privilegiato per la comunicazione tra l'Ade, il mondo sotterraneo dei morti e la terra dei vivi.

In un *Discorso sacro* i pitagorici definiscono la funzione delle fave e dicono: "servono da punto d'appoggio e da scala per le anime degli uomini pieni di vigore, quando risalgono alla luce dalle dimore dell'Ade. Le anime dei morti risalirebbero dal gambo della pianta e si anniderebbero così nelle bacche.

Un'altra ragione starebbe invece nel fatto che la fava racchiuderebbe dentro di sé sia il principio della vita che quello della morte, tanto che alcuni pitagorici raccontano di esperimenti compiuti chiudendo una fava in una scatola e seppellendola sotto terra e ricoprendola di uno strato di letame. Dopo numerosi giorni, dissotterrando la scatola avrebbero trovato al posto della fava la testa di un bambino, un organo sessuale femminile o la testa di un uomo o del sangue.

La fava quindi – secondo i pitagorici – sarebbe in grado di generare l'uomo stesso o il fluido della vita. Da qui anche la credenza nei presunti poteri afrodisiaci di questo legume.

È chiaro quindi perché Pitagora avesse proibito di cibarsi delle fave inaugurando un tabù alimentare di lunga durata, nei suoi precetti il filosofo nutrizionista recitava che mangiare le fave e mangiare la testa dei propri genitori era un uguale delitto. E seguendo questa simbologia diventa anche chiaro perché ancora oggi nel Triveneto e in altre regioni italiane il 2 novembre si mangino dolcetti di pasta di mandorle chiamati “favette dei morti”.

Le fave sono diventate un cibo rituale importante per ristabilire un legame con i defunti e lo testimoniano tradizioni diffuse su tutto il territorio italiano che prevedono di preparare e di offrire, nel giorno dedicato alla commemorazione dei defunti, una minestra a base di fave, pensate ad esempio al *maccu* che si prepara in Sicilia o alla minestra di fave Pelagalli che si prepara ad Aquino in provincia di Frosinone.

In realtà già nell'antica Grecia, durante l'ultimo giorno delle Anesterie, le feste invernali in onore di Dionisio, si celebrava una grande “festa della Pentola” durante la quale si cocevano grandi quantità di “civaie” (ceci, fave, fagioli e altri semi) in onore di Dionisio e di Hermes che venivano poi esposte sugli altari e offerte alle anime dei defunti perché si rifocillassero prima di intraprendere il lungo viaggio di ritorno nell'aldilà. E anche i romani usavano consumare minestre di fave sulle tombe dei defunti. Nella *Naturalis Historia* Plinio descrive la preparazione della *plus fabata* ovvero la minestra di fave.

Nel Medioevo con la diffusione del monachesimo e la riforma cluniacense che obbligava i monaci a dedicare parte della loro attività alla lavorazione della terra, i legumi cominciarono a trovare un'ampia diffusione alimentare e tra questi le fave condividevano con il pane e il vino il privilegio della benedizione la cosiddetta *Benedictio favae*. I monaci le tenevano in grande considerazione per i loro principi nutrizionali perché dovevano astenersi dalla carne ma per gli stessi motivi le fave e tutti i legumi hanno rappresentato per secoli - come ha scritto Marino Niola - “l'umile ma indispensabile carburante proteico della storia degli ultimi”. Come confermano i nutrizionisti i legumi sono degli ottimi sostituti della carne perché tra gli alimenti vegetali sono i più ricchi di sostanze proteiche e vantano le proteine incomplete di migliore qualità perché rispetto alla carne mancano solo di alcuni aminoacidi che possono essere integrati consumando i legumi insieme alla pasta. E sono peraltro poveri di grassi.

Queste eccellenti proprietà nutrizionali dei legumi erano ben chiare ad Ancel Keys e a sua moglie Margaret la coppia di scienziati americani che negli anni Cinquanta studiando il colesterolo ha codificato i principi della Dieta mediterranea dedicandosi allo studio delle abitudini alimentari degli abitanti del piccolo paesino cilentano di Pioppi assunte poi a modello di stile di vita.

I Keys hanno dedicato ai fagioli un intero volume *The Benevolent Bean/Il Fagiolo Benevolo* pubblicato nel 1967 nel quale riportano i risultati di uno studio comparato fra l'alimentazione a Napoli e quella del Minnesota. Secondo le ricerche condotte dall'Università del Minnesota e da un ospedale pubblico di Minneapolis, su un campione di ventiquattro volontari in buona salute, sottoposti a un regime nutrizionale corrispondente a quello della classe operaia partenopea. A un'osservazione comparata dei menù, risulta evidente che la dieta media degli Stati Uniti è povera di legumi. Mentre a Napoli «pasta e fagioli è il piatto preferito, soprattutto della gente comune che lo consuma compulsivamente» [Keys 1972 (1967), 23-24]. Da allora pasta e fagioli diventa l'emblema di un'alimentazione sana, equilibrata sul piano calorico e nutrizionale, nonché eticamente corretta in quanto alla portata di tutti. Eppure in America la zuppa di fagioli è un vero e proprio simbolo nazionale. Al punto che per legge da oltre un secolo il ristorante del Senato è obbligato ad averne sempre pronta una zuppiera fumante. E tra i gadget che si vendono di più a Capitol Hill a Washington c'è proprio la scodella con il manico – simile a quelle di latta dei cow boys – per assaporare il pasto totemico di quei padri pellegrini e pionieri che hanno fondato la confederazione. Jeanne Goldberg e Jean Mayer, professori della Scuola di Salute pubblica dell'Università di Harvard, nella loro bella rubrica sul «Sunday World-Herald» intitolata *Food for thought*, cibo per la mente, il 22 gennaio 1984 scrivono che negli Stati Uniti d'America ci sono tre cose di cui si può essere certi: la morte, le tasse e la zuppa di fagioli del Senato.

The Benevolent Bean è in realtà un vasto repertorio cosmopolita di ricette a base di fagioli: fra le tante citate c'è un tributo speciale alla *cassoulet dei Pirenei*, uno stufato di carni, in prevalenza di maiale, con fagioli bianchi, un antico piatto tipico di Languedoc e Roussillon che ancora suscita nei francesi emozioni patrimoniali e che i coniugi Keys si propongono di rivisitare in una variante personale che sarà un incrocio tra la tradizione americana della loro personalissima zuppa di fagioli alla Minnewasso che è un vero e proprio manifesto dell'epicureismo alimentare: Tre chili di fagioli secchi, due anatre, cinque chili di lonza di maiale, un chilo di salsicce, una coscia di agnello, tre fette di pancetta, otto cipolle, un bicchiere di vino bianco, aglio, prezzemolo, timo e alloro e la variante light insegnatagli della loro cuoca cilentana Delia: *la cassoulet à la Minnelea*.

Insomma i Keys contribuiscono a rilanciare il consumo di fagioli come cibo glamour e salutare.

Ma dei magici poteri dei fagioli reali e simbolici il sapere popolare è stato sempre molto consapevole. Non è un caso allora che Jack, il protagonista della fiaba inglese *Il fagiolo magico*, non abbia avuto nessuna esitazione a scambiare la sua mucca Daisy con ben 5 fagioli.

E nel romanzo *Le sottilissime astuzie di Bertoldo* scritto nel 1606 dal cantastorie Giulio Cesare Croce si narra di un contadino alla corte del re Alboino che cominciò a mangiare cibi da ricchi provocandosi così una grave infermità perché non era fisiologicamente predisposto ad assimilare certe sostanze nobili. Nemmeno i rimedi medici dei nobili riuscivano ad alleviargli i dolori e quando chiese di portargli una pentola piena di fagioli con la cipolla dentro e rape cotte non fu esaudito. Così sul suo epitaffio fu scritto: “morì d’aspri duoli per non poter mangiar rape e fagioli”.