



GIANCARLO SIGNORE - VITTORIO IAMMARINO

# STORIE

di Alimentazione,  
di Vivande, di Piaceri

EDIZIONI  
LSWR

Storie di Alimentazione, di Vivande, di Piaceri

**Autori:** GianCarlo Signore, Vittorio Iammarino

**Collana:** Salute & benessere

**Publisher:** Marco Aleotti

**Progetto grafico:** Roberta Venturieri

**Immagine di copertina:** Caravaggio, *Canestra di frutta*, 1594/1598, olio su tela, Milano, Pinacoteca Ambrosiana.

**Realizzazione editoriale:** Redint Studio s.r.l. - Milano

© 2018 Edizioni LSWR\* – Tutti i diritti riservati

**ISBN:** 978-88-6895-627-1

*I diritti di traduzione, di memorizzazione elettronica, di riproduzione e adattamento totale o parziale con qualsiasi mezzo (compresi i microfilm e le copie fotostatiche), sono riservati per tutti i Paesi. Le fotocopie per uso personale del lettore possono essere effettuate nei limiti del 15% di ciascun volume dietro pagamento alla SIAE del compenso previsto dall'art. 68, commi 4 e 5, della legge 22 aprile 1941 n. 633.*

*Le fotocopie effettuate per finalità di carattere professionale, economico o commerciale o comunque per uso diverso da quello personale possono essere effettuate a seguito di specifica autorizzazione rilasciata da CLEARedi, Centro Licenze e Autorizzazioni per le Riproduzioni Editoriali, Corso di Porta Romana 108, 20122 Milano, e-mail [autorizzazioni@clearedi.org](mailto:autorizzazioni@clearedi.org) e sito web [www.clearedi.org](http://www.clearedi.org).*

*La presente pubblicazione contiene le opinioni dell'autore e ha lo scopo di fornire informazioni precise e accurate. L'elaborazione dei testi, anche se curata con scrupolosa attenzione, non può comportare specifiche responsabilità in capo all'autore e/o all'editore per eventuali errori o inesattezze.*

*L'Editore ha compiuto ogni sforzo per ottenere e citare le fonti esatte delle illustrazioni. Qualora in qualche caso non fosse riuscito a reperire gli aventi diritto è a disposizione per rimediare a eventuali involontarie omissioni o errori nei riferimenti citati.*

*Tutti i marchi registrati citati appartengono ai legittimi proprietari.*

EDIZIONI  
**LSWR**

Via G. Spadolini, 7  
20141 Milano (MI)  
Tel. 02 881841  
[www.edizionilswr.it](http://www.edizionilswr.it)

Printed in Italy

Finito di stampare nel mese di gennaio 2018 presso "Rotolito Lombarda" S.p.A., Seggiano di Pioltello (MI) Italy

(\*) Edizioni LSWR è un marchio di La Tribuna Srl. La Tribuna Srl fa parte di LSWR GROUP.

# SOMMARIO

|  |     |
|--|-----|
| <b>PRESENTAZIONE</b>   | 5   |
| <b>CAPITOLO I</b><br>ALIMENTAZIONE: UNA ESIGENZA, UNA SCIENZA, UN'ARTE         | 7   |
| <b>CAPITOLO II</b><br>PETRONIO CI INVITA ALLA CENA DI TRIMALCIONE              | 31  |
| <b>CAPITOLO III</b><br>BIODISPONIBILITÀ DEI PRINCIPI ALIMENTARI                | 39  |
| <b>CAPITOLO IV</b><br><i>HISTORIA VINI</i> OVVERO IL VINO, UNA ESIGENZA ANTICA | 45  |
| <b>CAPITOLO V</b><br>LA BIRRA: DALL'EGITTO ALLE BRUME GERMANICHE               | 63  |
| Breve storia della birra   | 64  |
| Gli ingredienti  | 69  |
| La classificazione delle birre   | 73  |
| Abbinamenti birra-alimenti   | 75  |
| <b>CAPITOLO VI</b><br>APERITIVI, HAPPY HOUR, AMARI                             | 79  |
| <b>CAPITOLO VII</b><br>LA BELLE ÉPOQUE (1900-1914)                             | 85  |
| <b>CAPITOLO VIII</b><br>L'AMORE ED IL CIBO AFRODISIACO                         | 89  |
| <b>CAPITOLO IX</b><br>LE SCORPACCIAE ONIRICHE                                  | 107 |

|   |     |
|---|-----|
| <b>CAPITOLO X</b>   |     |
| PASTA E FAGIOLI: UNA PRELIBATEZZA NECESSARIA                            | 113 |
| Perché associare cereali e legumi?                                      | 115 |
| Caratteristiche botaniche, composizione e curiosità di legumi e cereali | 117 |
| Perché la carne è considerata un alimento da ricchi?                    | 130 |
| <b>CAPITOLO XI</b>  |     |
| IL FORMAGGIO A FINE PASTO: VALENZA IGIENICA O LECCORNÀ?                 | 135 |
| Cenni di storia del formaggio   | 135 |
| <b>CAPITOLO XII</b>   |     |
| <i>HISTORIA OLEI</i>  | 143 |
| <b>CAPITOLO XIII</b>  |     |
| QUANDO L'INTEGRAZIONE È NECESSARIA                                      | 155 |
| <b>CAPITOLO XIV</b>   |     |
| IL PIATTO UNICO   | 165 |
| <b>CAPITOLO XV</b>  |     |
| PERCHÉ NON SONO VEGETARIANO   | 171 |
| <b>CAPITOLO XVI</b>   |     |
| UNO SGUARDO AL FUTURO   | 183 |
| <b>BIBLIOGRAFIA</b>   | 191 |

## PRESENTAZIONE

Urbe, 1 VII 2017

In uno scrittore, talvolta, capita che scrivere diventi una esigenza. Non vuole indagare un tema preciso, bensì dare corpo ad alcune riflessioni o accadimenti storico-letterari che più l'hanno colpito o meravigliato, sente il desiderio di riportare alcuni suoi ricordi o giustificare osservazioni fatte ad altri suoi lavori.

Ecco, questo lavoro nasce da una esigenza: vi si parla di storia, di curiosità storiche, di banchetti, di letteratura, di sogni. Certo, sono laureato in Scienze Farmaceutiche, prestatò alle discipline umanistiche o, per dirla all'antica maniera, al Trivio delle Arti Liberali: grammatica, dialettica e retorica. Per quello che è stato il mio incipit culturale, immancabilmente ogni mio "lavoro" viene filtrato dal fatto che sono Farmacista, interessato sin dai tempi universitari alla Scienza della Alimentazione, anche nei suoi aspetti più curiosi, aneddotici, storici oltre che scientifici. Lo testimonia il sommario di questa opera – *Storie di Alimentazione, di Vivande, di Piaceri* –, in cui figurano, tra le altre cose, la cena di Trimalcione, la storia del vino in chiave prevalentemente "classica", il paese di Cuccagna, i cibi afrodisiaci. Ma voglio rassicurare il lettore sul fatto che l'aspetto umanistico di questo lavoro è frutto del mio "animo", e che comunque quello scientifico è rigoroso, anzi arrivo a dire "da osservare".

Mi sono voluto anche concedere il piacere, oltre che il privilegio, di un coautore, lo stimato dottore Vittorio Iammarino, un ragazzo, se paragonato ai miei tanti lustri, che della Conoscenza ha fatto una virtù.

Vittorio, in questa stesura, si è occupato della parte più scientifica, di quegli argomenti che nella Scienza della Alimentazione è giusto conoscere, senza dimenticare la piacevolezza del tema; parla, ad esempio, della pasta e fagioli che da piatto semplice e povero, oltre che squisito, è assurto a vivanda ineccepibile per le sue giustificate valenze nutrizionali.

Insieme abbiamo voluto scrivere un trattato che, con non poca auto benevolenza, vogliamo definire “storico-scientifico-letterario”. L'intento è quello di formare informando e divertendo.

*Sic est si tibi videtur.*

Nobile Collegio de' Speciali  
Presidente emerito  
GianCarlo Signore

## ALIMENTAZIONE: UNA ESIGENZA, UNA SCIENZA, UN'ARTE

GianCarlo Signore

Quando la scimmia decise di diventare *Homo* in un'epoca remota, si pensa tra i 5 ed i 2,8 milioni di anni or sono<sup>1</sup>, dovette affrontare non pochi pericoli, anche perché non era assistita da un fisico competitivo. La sua dieta era essenzialmente vegetariana, integrata da un minimo apporto di proteine come insetti commestibili, nidiacei, uova, piccoli mammiferi. Questa dieta forzata (viveva nella foresta) e faticosa, se non monotona, permetteva all'*Homo* un fisico alto 1,20 m, con un addome prominente per poter accogliere la voluminosa dieta vegetariana. Faticosa perché, essendo poco nutriente oltre che cruda<sup>2</sup>, lo costringeva ad alimentarsi tutto il giorno per ottenere i nutrienti necessari alla sua vitalità. Aveva le braccia forti e questo ci dice che viveva gran parte del suo tempo sugli alberi. Aveva anche un cervello che possiamo definire "primordiale"; infatti, era di soli 600 cc, con appena un sottile strato di corteccia cerebrale, che nell'Uomo è deputata al pensiero ed alla soluzione dei problemi. Ma nei suoi geni evidentemente maturavano la volontà e la curiosità, due qualità, anzi due valori, che lo porteranno ad evolvere prima in *erectus* ed, infine, in *Homo sapiens sapiens*.

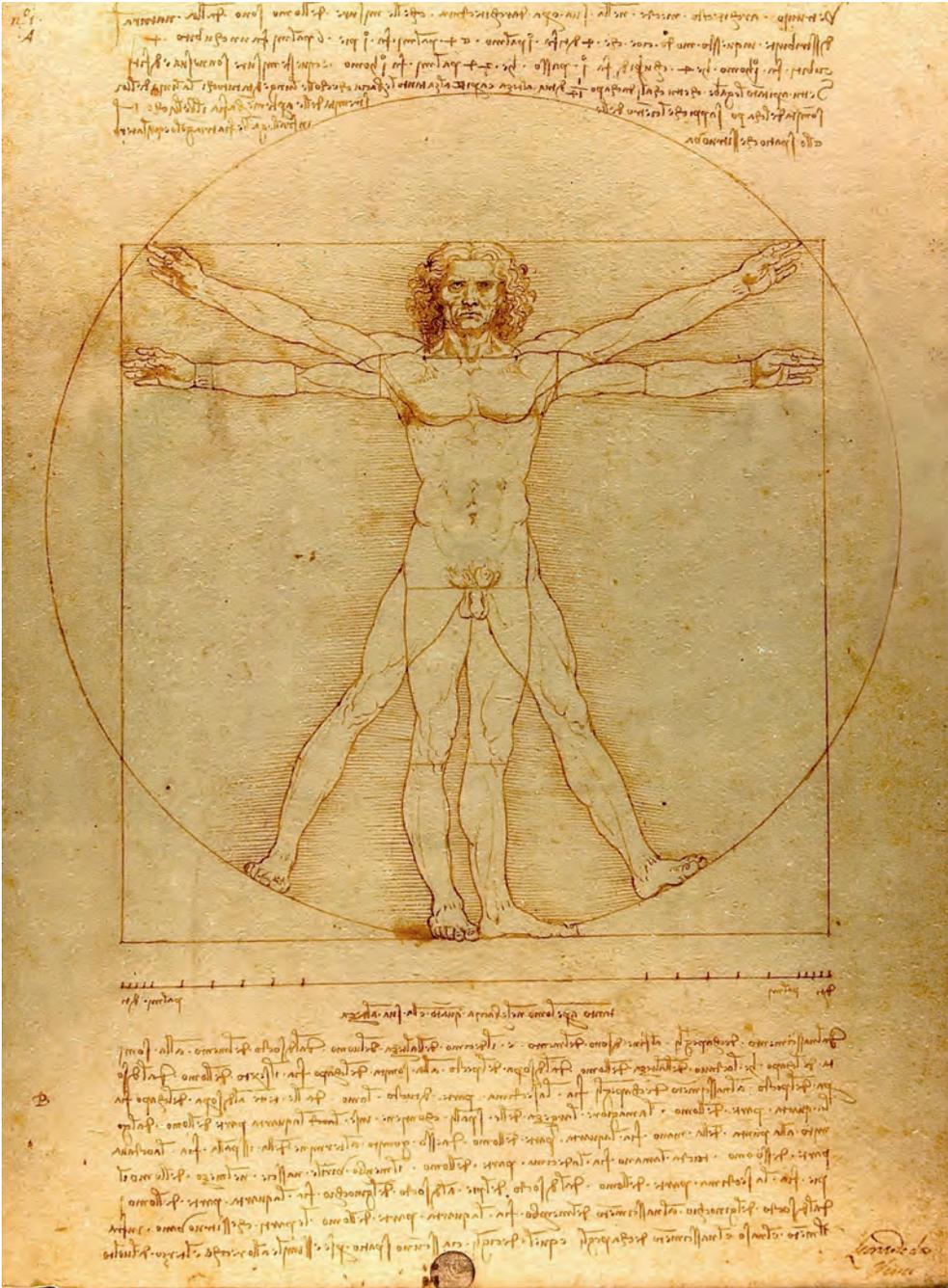
Superata la fase del pitecantropo, *Homo* guardò alla vicina savana, una vasta prateria affollata da animali di ogni specie, e trovò la cosa alquanto interessante. Spinto dalla curiosità si trasferì nel nuovo territorio, rendendosi presto conto che esso era popolato da prede e predatori: accettò la sfida!

Questo non fu semplicemente un nuovo status, ma un "inizio". Da qui, infatti, cominciò la conquista del suo mondo.

In questa sua nuova vita cambiò anche la sua alimentazione. Cominciò con il nutrirsi di carogne, sottratte ad animali non troppo aggressivi, oltre che cacciare quelli che poteva; l'ingente apporto proteico, poi, era integrato da frutti

<sup>1</sup> <http://www.sciencedirect.com/science/journal/aip/16998855>.

<sup>2</sup> La cottura facilita la digeribilità degli alimenti rendendoli più nutrienti.



Leonardo da Vinci, Uomo vitruviano, 1490 circa, penna e inchiostro su carta, Venezia, Gallerie dell'Accademia.

selvatici e semi vari. Il nuovo costume di vita cambiò anche il suo modo di essere: la caccia con il suo impegno mentale e fisico, la ricerca di nuove tecniche per difendersi dagli animali feroci e dal rigore della natura, generazione dopo generazione, crearono un *Homo* più prestante fisicamente, più agguerrito, con un cervello più voluminoso e con una corteccia cerebrale ora versata al pensiero ed alla soluzione dei problemi. Soprattutto dimostrò una straordinaria capacità di adattamento a questa sua nuova condizione.

L'osservazione della natura con i suoi fulmini ed incendi spontanei, gli fece apprendere l'uso del fuoco, una scoperta che dobbiamo definire "l'inizio della Civiltà". Una scoperta la cui "meraviglia" è rimasta indelebile nei suoi cromosomi se ancora i Greci, nella loro mitologia, ricordavano e veneravano Prometeo, il titano che con ardire e suo personale sacrificio donò il fuoco agli uomini rubandolo agli dei, affinché progredissero e fossero più simili a loro.

Il fuoco (o focolare) più antico che si conosca data 400.000 anni fa, ma certamente fu conosciuto in epoche precedenti. Grazie a questa scoperta eccezionale *Homo* poté dedicarsi alla produzione di manufatti fittili vari, alla metallurgia, alla costruzione di armi, mezzo, quest'ultimo, per andare alla conquista del suo mondo.

La padronanza del fuoco fu un evento che ebbe conseguenze anche nella alimentazione, perché un cibo cotto è più digeribile e offre più facilmente all'organismo tutti i suoi nutrienti; senza la cottura dei cibi *Homo* sarebbe rimasto sempre un ominide perennemente in cerca di cibo. Ad esempio, l'amido crudo, essendo avvolto da una pellicola di cellulosa, non può essere aggredito dagli enzimi digestivi; al contrario durante la cottura il granulo di amido si rigonfia, spezza la pellicola e così consente agli enzimi la digestione. Il graduale adattamento alla sua nuova vita di cacciatore-raccoglitore e l'adozione di una alimentazione più varia porteranno *Homo* ad acquisire un fisico più prestante e competitivo con una altezza di 1,80 m.

Ancora 200.000 anni fa la competizione per la vita era particolarmente impegnativa e molti gruppi di uomini perivano abitualmente durante il loro migrare. Tuttavia, è proprio in questo periodo che una femmina, chiamata affettuosamente dalla scienza "Eva mitocondriale", prediletta dal destino e dalla prestanza del suo essere, generò quelli che saranno i nostri progenitori<sup>3</sup>, una stirpe di uomini che, in cerca di un loro territorio dove prosperare, si spargeranno per ogni dove sulla terra.

<sup>3</sup> I ricercatori che sanno leggere il DNA hanno letto nelle femmine dell'Uomo i mitocondri di Eva, comuni a tutto il genere umano.

Una riflessione: tutti gli uomini, siano nativi americani, italici o orientali, nascono da un'unica Madre; non è retorico dunque affermare che siamo tutti fratelli!

Durante le loro lunghe ed impervie migrazioni alla perenne ricerca di cibo, 35.000 anni or sono alcuni dei figli di Eva colonizzarono un vasto territorio che andava dalle sorgenti del Tigri e dell'Eufrate sino al Nilo, fiumi che rendevano fertile e fresca quella terra. L'osservazione della natura con le sue stagioni e l'esigenza di maggiori kcal – ora il loro cervello aveva la stessa grandezza del nostro, 1400 cc con una corteccia cerebrale ben sviluppata e quindi deputata al pensiero – lo portarono ad individuare in alcune graminacee e leguminose i carboidrati necessari alla loro efficienza fisica. Cominciarono a coltivarle, costretti quindi ad osservare la stagionalità delle colture, ma con il vantaggio che il cibo raccolto gli consentiva di attendere il successivo momento della mietitura o della raccolta senza ulteriori spostamenti. Questa nuova realtà li trasformò in stanziali, stile di vita che cambiò radicalmente il loro modo di pensare e di guardare al futuro. Ormai evoluti a *Homo sapiens sapiens*, cominciarono a desiderare di migliorare: ne sono un segnale la domesticazione di animali, la ricerca e la costruzione di luoghi più accoglienti in cui abitare, la più attenta osservazione della natura, l'esigenza di relazioni improntate a un maggiore rispetto reciproco che non fosse più belluino. Era il lavoro a dettare i tempi e a fare ordine nella loro vita. Le donne accudivano la prole con maggiore presenza, agiatezza e comodità. Compresero che stavano vivendo in una comunità e che questa andava protetta e guidata. Da questa consapevolezza ebbero origine le prime istituzioni; tra queste, prese forma l'istituto della proprietà, con tutto quello che comporterà: benessere, evoluzione, ma anche egoismi e guerre. Cambiò anche la loro religiosità: non più terrorizzati da forze superiori, cominciarono ad invocare la Terra affinché fosse più fertile, il Sole perché facesse maturare il grano, la dea dell'amore perché rendesse prolifica la famiglia; arrivarono persino a pensare alla dea o al dio della felicità.

Tutte queste speranze e realizzazioni furono i prodromi della civiltà.

Se facciamo un grande balzo indietro nel tempo, vediamo che l'alimentazione era sostenuta prevalentemente dai prodotti dell'agricoltura: cereali ed ortofrutta, doverosamente integrati da fonti proteiche. Si cercava di dare la preferenza, quando possibile, al pesce, anche sotto sale, ingrediente utilizzato anche per la conservazione della carne, come dimostra il ritrovamento di giare contenenti quaglie sotto sale in alcune tombe egizie. La carne, infatti, era riservata per lo più ad occasioni particolari, come feste civili o religiose. Gli animali allevati, del resto, rappresentavano a quei tempi – ma ancora oggi in alcuni popoli – una ricchezza dalla quale ricavano forza lavoro, lana e latte.

Di fatto nacque quella che, 5000 anni<sup>4</sup> dopo, l'americano Ancel Keys in Italia chiamerà la "Dieta Mediterranea", salutare.

Nell'*Iliade* Omero descrive come gli Achei, intorno al 1200 a.C., nei sacrifici religiosi e nei loro banchetti sacrificassero ecatombe<sup>5</sup> di bianche giovenche. Quando Ulisse va nella tenda dello sdegnato Achille per convincerlo a tornare a combattere, questi con l'aiuto di Patroclo, per rendere onore all'ospite tanto valoroso e stimato, allestisce subito la cena: carne alla brace e vino rosso.

Ma gli Achei venivano dalle lontane brume del Nord e, anche quando giunsero sulle rive del Mediterraneo, continuarono a prediligere la carne e quando possibile la cacciagione, alimentazione che li aveva ben strutturati fisicamente. Infatti più volte Omero, per descrivere la loro possanza, li definisce "smisurati", soprattutto se paragonati ai Pelasgi, popolazione preellenica autoctona, che viveva prevalentemente sulle rive del mar Egeo. Già quando Omero scriveva i suoi versi immortali (800 a.C.) la popolazione che ormai si definiva greca osservava una alimentazione mediterranea e dallo stile piuttosto austero.

Gli uomini partecipavano ai simposi<sup>6</sup> senza le proprie donne, solo con amici con i quali amavano intrattenere un dialogo dotto o comunque proficuo per sé e per la *pólis*, bevendo vino diluito con acqua in uno splendido cratere ed aromatizzato con resina di pino marittimo (*Pinus pinaster*), frutta, miele. A volte il banchetto era reso più interessante dalla presenza delle eteree e dal vino più copioso.

Comunque la frugalità per i Greci era d'obbligo; la loro terra aveva un potenziale produttivo minimo, che di fatto imponeva loro uno stile di vita austero. Una curiosità storica: quando il macedone Alessandro<sup>7</sup> entrò nel palazzo imperiale del re persiano Dario e vide tanto sfarzo, si mise a ridere dicendo che ora comprendeva il perché della sua sconfitta.

Nel suo insieme l'alimentazione dei Greci consisteva nel consumo dei derivati del grano e dell'orzo, pesce quando possibile, uova, ortaggi, legumi, olive in salamoia, frutta, carni in minima quantità, vino rosso e poco olio d'oliva. Ricordiamo che, nonostante l'olivo venisse valorizzato in Grecia in quanto dono della dea Atena, in realtà l'uso alimentare era limitato poiché l'olio ricavato non era sufficiente per tutti e quindi costoso; tra l'altro, veniva usato anche per farmaci e profumi ed esportato con le medesime finalità. Inoltre, come

<sup>4</sup> Sia pure arbitrariamente iniziamo il periodo storico nel 3000 a.C. con la civiltà egizia, madre delle civiltà mediterranee.

<sup>5</sup> Sacrificio agli dei di 100 animali.

<sup>6</sup> Simposio trova la sua etimologia nel greco *sympósiōn*, "bere insieme".

<sup>7</sup> Alessandro III il Macedone, detto Alessandro Magno, vantava di discendere da Ercole e da Achille, primo esempio di propaganda e culto della propria persona.

detto, una parte delle olive veniva conservata in salamoia, divenendo un cibo molto gradito soprattutto a colazione, accompagnato con abbondante pane di orzo e fichi secchi. Per dolcificare si usava il miele, che consentiva la produzione di paste dolci. A mezzogiorno si faceva appena uno spuntino a base di pane, olive, formaggio. La cena, il pasto più importante della giornata, consisteva in una sorta di polenta ricavata dalla farina di cereali o legumi, la *maza*, appena insaporita dal sugo di cottura di una salsiccia<sup>8</sup>, cibo molto apprezzato, verdure stufate, formaggio oppure, in alternativa, pesce o cacciagione, vino o birra quando possibile. Il consumo della carne verteva prevalentemente sugli animali da cortile: maiali, polli ed oche. Con le carni bovine, come detto, si era molto parsimoniosi perché costituivano la forza lavoro, la fonte del concime, oltre che del latte e dei suoi derivati. Gli atleti, ad esempio, per quanto convenissero che la carne concedesse vigore, si alimentavano per lo più con pane, fichi secchi, formaggio. Dieta per altro corretta, in quanto costituita da carboidrati in buona misura, ma anche da grassi (lipidi) e proteine nobili. Va ricordato che i lipidi ed i carboidrati presenti entrambi nella dieta sono insieme una egregia fonte di energia (kcal).

Esiòdo, per la verità, nel VII secolo a.C. ci detta il suo auspicabile (non era un benestante) menù: latte cagliato, carne di vitella mai accostata dal toro ed allevata nel bosco, vino; segno, in questo ricordo storico, che la carne era apprezzata, ma in gran parte solo desiderata<sup>9</sup>. Una bevanda particolarmente consumata, forse per la sua valenza energetica, era il *kykeón*, una sorta di “frullato” di farina di orzo cotto in acqua aromatizzata con erbe, formaggio di capra, miele; questa bevanda, che oggi appare improponibile, ci dà la misura dei gusti semplici degli antichi Greci.

Gli spartani greci di origine dorica si alimentavano in modo a dir poco personale. Il loro piatto nazionale era il “brodo nero”, una minestra preparata con fave, carne e sangue di maiale, aceto, vino e sale; un Sibarita, abituato ai sapori ben più raffinati delle pietanze che si consumavano a Sibari, ne rimase orripilato. Però ancora oggi, doverosamente riveduta e corretta, questa è la ricetta: fave stufate con quadrucchi di prosciutto, aglio, pepe, olio... ottima! Equivalente alla *māza* greca è anche il pugliese purè di fave. Gli Spartani consumavano i pasti tutti insieme ed a volte integravano il brodo nero con la *māza*, il formaggio, vino e fichi secchi. Il giovane spartano che avesse voluto arricchire ancora il suo pasto avrebbe dovuto cacciarlo o rubarlo senza farsi scoprire, altrimenti sarebbe incorso in pene severe.

---

<sup>8</sup> L'allevamento del maiale era molto curato per i suoi tanti prodotti oltre la carne.

<sup>9</sup> Notare come anche 2700 anni or sono si apprezzassero animali teneri e “ruspanti”.