

**LA DIETA MEDITERRANEA:
AUREO CONTENITORE ITALIANO DELLA CULTURA
DEL BUON VIVERE ESPRESSA IN CALABRIA E NEL SUD**

di **ERMANN0 CRIBARI**

Accademia Alimentare Italiana - Accademico Ordinario

Stare insieme intorno a delle pietanze ha messo in scena, in tutto l'arco evolutivo dell'uomo, non solo la comune esigenza di nutrirsi, ma anche la simbolica celebrazione dei rapporti umani, massimi descrittori della tradizione culturale di un *dove*.

La contingenza italiana ed il bisogno di ripartire

Siamo in piena crisi economica e sociale. In tutto il mondo, anche negli stati ad economia avanzata, si avverte un diffuso disagio fra la gente. E non è di certo solo perché le Borse sono crollate ed il *cash* scarseggia. La questione è, invero, più complessa. Il modello omologatore della vita a tutte le latitudini¹ ha generato un sensibile sconvolgimento nel mondo dei valori, ritornando questi ultimi a significare «beni economici». L'equazione felicità = ricchezza ha però dimostrato in pochi anni tutta la sua fragilità, per il semplice motivo che allontanarsi dalla natura originaria significa disconoscere la dignità umana. Oggi il mondo si ribella e lo fa cercando di accelerare il ritorno di un nuovo Umanesimo. I segni più evidenti di questo fenomeno si evidenziano nell'aumentata richiesta del particolare, a danno del massificato e dell'informe. Sta amplificandosi, in altre parole, il desiderio di riaffermazione della persona pensante, e questa crescita della consapevolezza tramuta i comportamenti umani alla velocità della luce. Infatti, il turista è oggi affascinato dalla scoperta, dalla conoscenza, dai segni della storia, dai luoghi che favoriscono la socialità ed esaltano gli esiti dell'istinto. Dall'altra parte sono divenute *demodé* le spiagge esotiche ed i cinque stelle.

¹ La cosiddetta *globalizzazione*.

E ancora, il *business* delle grandi multinazionali dell'alimentazione sta flettendo significativamente la sua parabola di crescita e McDonald, che di *marketing* se ne intende come pochi, sfoggia d'un tratto il panino *McItaly*. Quest'ultima cosa credo sia assai significativa di una nuova percezione nel mondo dell'Italia. La nostra nazione, a mio parere, ha oggi dinanzi a sé un'occasione irripetibile: quella, cioè, di ritornare a significare originalità, bellezza e gusto. Ma per riguadagnare l'Olimpo internazionale, l'Italia ha bisogno di riappropriarsi dei suoi recenti valori, questa volta intesi come entità etiche. Occorre compiere una grande campagna comunicativa implorativa che abbia come suo obiettivo quello di riabbracciare il culto della *rete*, quello strumento, cioè, che ha reso famoso il *sistema Rimini* in tutto il mondo: un fazzoletto di terra con poco fascino storico-paesaggistico divenuto affascinante grazie alla coesa azione dell'uomo. Il turismo, lo sviluppo, infatti, lo fa l'uomo e nessun paradiso terrestre potrà mai divenire *richiamo* se questi non sarà comunicato e organizzato come tale da quanti in esso abitualmente vivono.

La recente storia italiana, soprattutto quella riferibile al suo Mezzogiorno, ha invece palesato una grossolana disattenzione verso le azioni economico/finanziarie significative in termini di *marketing* territoriale. Nel Sud quanto realizzato non ha mirato sinora alla sola strada percorribile, quella, cioè, di puntare ad un programma di sviluppo sistemico che blocchi l'ingiustificato quanto vano spreco di risorse a vantaggio di piccoli punti territoriali che, non solo non ha mai sortito alcun effetto, quanto ha ingigantito la cultura personalistica, quella che io chiamo della *monade*, che occorrerebbe, invece e propedeuticamente, sgretolare prima di poter calare su tutto il territorio azioni operative virtuose.

Moda Movie, o vetrine esperienziali simili, dovrebbero in tal senso divenire privilegiato messo di questa voglia tutta meridionale di ri-avver-tirsi amanti, cioè disponibili all'accoglienza *elegante* ed al sorriso.

La bellezza e l'uomo in Calabria

Da anni in Calabria si lavora nel tentativo di elaborare una valida strategia che riesca, finalmente, a far conoscere in tutto il mondo

le meraviglie di questa *landa* dimenticata. Eppure le potenzialità di questa regione sono tante, nonostante giganteschi siano i punti di debolezza. Per sfruttare queste possibilità è necessario puntare ai grandi temi, alle caratteristiche forti, oggettive e accomunanti, che rappresentano l'unico modo per riconsegnare ai calabresi ormai stanchi, e per gran parte indigenti, una loro identità, fattore ineludibile da cui partire. Se la percezione del sé, del noi, infatti, è grigia, poco delineata o addirittura inesistente, quella centralità dell'uomo, foriera dell'auspicato quanto prossimo *Umanesimo di ritorno*, perderebbe di peso ed efficacia. I grandi temi, dunque, di cui è diffusamente colorata la Calabria: l'incontestabile bellezza, la storia e la dieta mediterranea. Una terra incantevole, culla di tutta la civiltà occidentale e patria della dieta mediterranea: un *cocktail* esplosivo. I primi due attributi sono conosciuti ai più, mentre la dieta mediterranea ha finito per perdere ogni significato proprio perché, collocata e abusata in ogni dove, è divenuta un *refrain* incolore della quotidianità globalizzata. Sta di fatto che dieta mediterranea e globalizzazione non possono andare d'accordo per il semplice motivo che la prima è memoria e tradizione, semplicità e particolare, la seconda, al contrario, è un *brand* standardizzato e appiattito che tutto contiene e controlla. Da una parte c'è il patrimonio della saggezza e dell'istinto dell'uomo, dall'altra un dorato nulla.

È arrivato il tempo di parlare al cuore dei calabresi per coinvolgerli in processi virtuosi che sposino le più moderne teorie di *marketing* territoriale con le sfarzose bellezze di Calabria. Bellezza, quindi, e bellezza ancora: occorre spolverare i quadri e ri-allestire la mostra!

Sotto questo nuovo cappello identitario deve trovare spazio ogni esercizio di beltà, al di là delle meraviglie che la natura ha voluto donare e che i Calabresi dovrebbero limitarsi soltanto a custodire. Ma se la base che abbiamo individuato è la bellezza *tout court*, occorre scovare, proteggere ed aiutare quanti sono stati in grado, o lo sono potenzialmente, di creare nuove attrattive attraverso l'ingegno che produce arte. Il recente passato, infatti, non è stato foriero di sviluppo proprio perché l'uomo, inteso come portatore di intelligenza, onestà, passione, capacità e amore per la propria terra, non ha

mai potuto guadagnare quella fondamentale centralità, non ha potuto, per così dire, curare la regia di un impegnativo film, di un *kolossal*, per il cui successo occorrono maestranze abili, rigore, voglia di fare e saper fare. Purtroppo oggi sono divenuti *demodé* gli statisti nell'accezione degasperiana, quei politici, cioè, che memori degli insegnamenti platonici, agivano la loro *ars administrandi* avendo come fine ultimo il benessere delle future generazioni. Così in Calabria, da quando è nato il regionalismo, sono andati in fumo qualche decina di migliaia di miliardi delle vecchie lire. Per non parlare delle catastrofiche previsioni statistiche pubblicate dall'Istat, secondo le quali fra vent'anni in Calabria soltanto una persona su tre avrà meno di quarant'anni. Non c'è più tempo, quindi! Pertanto, ai cosiddetti finanziamenti a pioggia, puntiformi quanto inutili, occorrerà sostituire programmi globali che mirino a modificare il modello di sviluppo dell'intera regione, riappropriandosi, i Calabresi, di quella cultura della solidarietà che qui venne ospitata per millenni e che oggi è avversa ai più, monadi arroccate che non porgono la mano mai. È qui il caso, credo, di citare M.L. King: «Impariamo a vivere come fratelli o periremo come stolti»...

Mettere a servizio di questa sorta di Eden le eccellenze artistiche e artigianali è il primo solaio da edificare. E moda e cinema possono diventare straordinari vettori di magnificenza e anche veicolo pregiato di buona comunicazione, strumenti attraverso i quali produrre il racconto delle tradizioni e del *gusto* calabresi al fine di certificare la loro *idoneità* a poter disegnare uno smagliante futuro. Il modello *Moda Movie*, in quest'ottica, non può che essere elemento imprescindibile da tenere in considerazioni per chiunque pensi di riscrivere un vincente *Master Plan* della Calabria.

La dieta mediterranea

Se cercate su *Google* «dieta mediterranea» vi appariranno oltre duecentomila risultati. Ciò da immediata contezza di quanto sia popolare questo insieme di abitudini alimentari che la storia e la tradizione di molti popoli hanno coniato sulle sponde del Mediterraneo

a partire da qualche millennio addietro. Moda deriva da *modus* che, in latino, significa *regola*, ma anche *melodia*. Accoppiarla, quindi, alla cultura del buon vivere credo sia stata una grande intuizione di Sante Orrico per confezionare questa ennesima perla della lunga storia di *Moda Movie*. Regola e melodia, infatti, sono fra i più significativi attributi del modello di vita più adulato in tutto il mondo, ovvero la dieta mediterranea. Non a caso Ancel Keys², di cui si dirà ancora di qui a poco, conìò il termine dieta. Questa parola, infatti, deriva dal greco e significa giustappunto *stile di vita*. Moda e gastronomia, quindi, nascono con le stesse pretese: rendere, cioè, la vita più sana e serena.

Parlare di dieta mediterranea può far nascere il sospetto del luogo comune solo perché essa, nella sua dimensione più limitata, è parte della nostra quotidianità, della nostra normalità. Al contrario, il concetto di dieta mediterranea rappresenta non solo un insieme di prodotti e di ricette e uno stile alimentare, ma anche e soprattutto una cultura millenaria, un modo di vivere, un sistema economico, un volano di sviluppo sostenibile per tutte le regioni dell'Italia meridionale che, come vedremo, ne vantano la reale paternità.

Sulle orme della grande pretesa di salute proveniente dal consumatore tipo d'oggi, più consapevole e meno omologato e globalizzato, la dieta mediterranea si propone come primo e indiscusso modello alimentare salutistico; a partire dal suo stesso battesimo che avvenne, sessant'anni orsono, in concomitanza con il più grande studio epidemiologico mai fatto nel campo della nutrizione per opera del fisiologo americano Ancel Keys. Questi, a riprova dei saggi comportamenti che permeavano l'esistenza delle popolazioni meridionali, volle chiosare gli esiti straordinari della sua gigantesca ricerca più o meno così: «Se vuoi vivere meglio e più a lungo

² L'americano Ancel Keys fu il promotore del più grande studio epidemiologico mai fatto nel campo della nutrizione una cinquantina di anni fa: il Seven Countries Study. Fra sette coorti (intese come spazi dai confini ben identificabili) selezionate in tutto il globo, gli abitanti di Nicotera, meravigliosa cittadina affacciata sul mar Tirreno, si distinsero per longevità e stato di salute.

mangia e vivi come vivevano i contadini del Sud Italia negli anni Cinquanta».

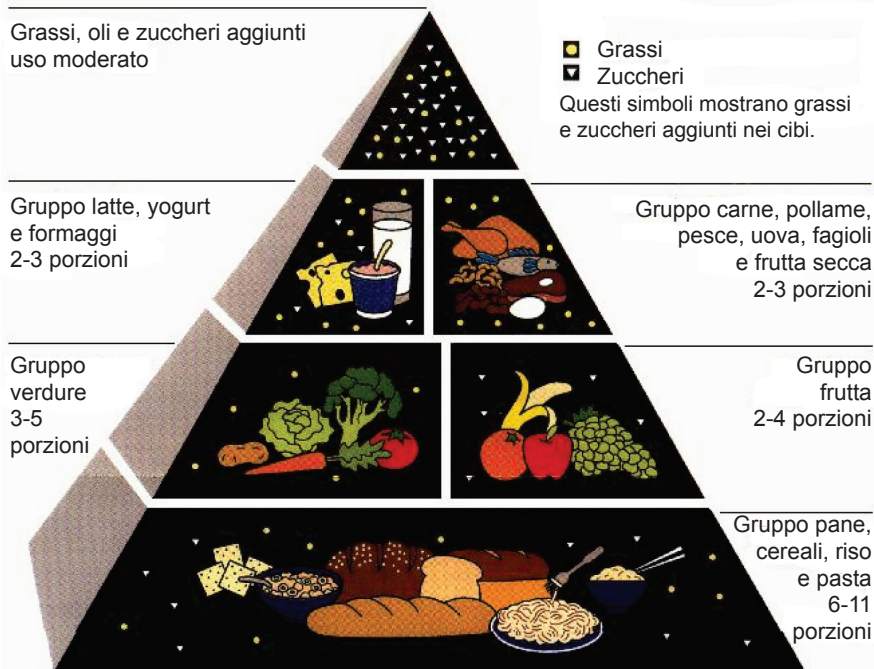
Gli Stati Uniti d'America, dopo aver permesso negli ultimi decenni del secolo scorso la propaganda di comportamenti alimentari assai dannosi per la salute, in concomitanza con l'era d'oro delle grandi multinazionali del *food-business*, si ritrova oggi a dover combattere l'obesità, divenuto un vero e proprio flagello per la gran parte della sua popolazione e per l'economia. L'eccessiva adiposità, infatti, negli USA rappresenta una delle primissime cause di morte. In questo contesto allarmante un intero sistema politico, finanziario e scientifico ha individuato nella dieta mediterranea uno straordinario strumento di prevenzione.

Pensate che la *Food and Drug Administration*, l'agenzia statunitense per gli alimenti ed i medicinali, che ha come suo scopo istituzionale quello di proteggere la salute dei cittadini attraverso consigli e controlli sugli alimenti che vengono immessi sul mercato, dal 2004 ha permesso ai produttori d'olio d'oliva (l'elemento principe della *Mediterranean Diet*) di utilizzare sulle proprie etichette il seguente claim: «Mangiare 2 cucchiaini (23 grammi) di olio di oliva al giorno, può ridurre il rischio di malattie coronariche». E lo *United States Department of Agriculture* nel 1992 ha pubblicato la famigerata piramide alimentare che ritrae la metafora della dieta mediterranea di keyiana memoria, a base di pasta, pesce, frutta e verdura, con l'uso di olio extravergine di oliva e vino rosso. Banditi, quindi, gli alimenti ricchi di grassi saturi, universalmente riconosciuti come dannosi per la salute, quali burro, amido e carne rossa.

L'Organizzazione mondiale della sanità, inoltre, consiglia un regime alimentare che si accosta di molto a quello della dieta mediterranea. Numerosissimi studi scientifici effettuati in tutto il globo hanno, infine, concordato che seguire lo stile di vita della dieta mediterranea previene i più severi disturbi cardiovascolari, ci tutela contro la depressione, contrasta l'insorgere di processi infiammatori, riduce la possibilità di ammalarsi di cancro, favorisce la fertilità, combatte l'obesità e tanto altro ancora.

La dieta mediterranea, in definitiva, è un complesso comportamentale che, meglio di altri e più compiutamente, porta in sé la

DIETA MEDITERRANEA



storia e l'evoluzione dell'uomo. Essa non ha mai offeso e dimenticato i saggi consigli della natura e, per questa ragione, è da sempre lo stile salutare per antonomasia. Proveniente dall'alba dell'agricoltura, nacque nel continente antico, si arricchì nel tempo delle contaminazioni di molti popoli selezionando prodotti e preparati per tramite dell'istinto dell'uomo, guida magistrale di tutti i mammiferi, a cui la scienza ultimamente ha volto con interesse il suo sguardo. Come dire: progredire significa anche conoscere e metabolizzare la più profonda ed originaria natura dell'uomo.

Fra il sacro ed il profano

Il cristianesimo, con i suoi due miliardi di seguaci in tutto il mondo, è la religione geograficamente e numericamente più diffusa. Come tutti sanno esso nacque nell'area mediterranea. Divenuto qualche

secolo più avanti la nascita del Nazzareno unico culto riconosciuto dall'Impero Romano, abbracciò da subito l'uso di alcuni segni, emblemi alimentari che potessero agire messaggi efficaci e suggerire la sua più genuina identità. Per questa importantissima missione evocatrice furono scelti il pane, il vino e l'olio, elementi di spicco della dieta mediterranea. Ma la Chiesa non si limitò a scegliere come suoi simboli liturgici alimenti storici della cultura gastronomica mediterranea, invero essa incise significativamente sui comportamenti alimentari dei suoi seguaci, ignari co-autori della dieta mediterranea. Penso, ad esempio, al divieto di mangiare carne in alcuni giorni dell'anno, a non sprecare il cibo, a baciare il pane se proprio lo si doveva gettar via, al contrario di quanto avveniva nel mondo *laico* dei barbari nel quale assumeva massima dignità l'uomo che riusciva a mangiare a crepappele e bere fiumi di cervogia, l'antenata della birra.

Nel crogiuolo di significati storici ed identitari della dieta mediterranea è quindi corretto che venga alloggiato anche il concetto di sacralità: la sacralità del rito e quella del pasto.

Dieta Mediterranea: l'abbraccio della Calabria ai popoli affacciati sui balconi del *Mare Nostrum*

Analizzare gli usi alimentari di un popolo significa attraversarlo nelle sue più nette specificità. Tale attività suggerisce almeno due quesiti: perché ci si serve di quella particolare risorsa alimentare? Perché se ne fa uso in quell'ambiente e in quel contesto?

In poche parole prendere contezza del *come si mangia* in un determinato posto implica necessariamente conoscerne i tratti geografici, storici, economici e culturali.

Il Mediterraneo, insinuatosi da un pertugio, si è poi abbandonato a riempire un grande spazio fra tante diverse culture, divenendone da subito il collante. Tutte le nazioni, infatti, da esso bagnate si alleggeriscono della propria immagine per confluire nell'identità dell'area mediterranea, preziosa custodia della civiltà umana, quell'infinita azzurrità che i Romani, al culmine della loro espansione, vollero battezzare *Mare Nostrum*. In quest'appellativo

c'è tutta la riconoscenza dell'uomo verso le acque che resero agevoli i trasporti e belle le terre accarezzate dalla sua amenità.

In questo incantevole luogo i popoli, lungo il viale della storia, si intersecarono e, sovente, si fusero dando vita a culture arricchitesi da altre culture. È il caso, questo, della Calabria, terra attraversata da genti diverse: dai Romani ai Greci, dai Bizantini agli Arabi, dai Normanni agli Aragonesi. È evidente che gli usi, le tradizioni, le religioni di così tanti ospiti non potevano che lasciare profondi segni, contribuendo ad un'evoluzione ricca di saperi altri. Come il ruzzolare nel tempo di una piccola pietra che, nel suo precipitare, va ad ingrossarsi con tante altre pietre, la Calabria oggi è il risultato di questa affascinante valanga. Ed i segni manifesti di tale sapiente imbastitura culturale di certo sono reperibili in quella che Brillant-Savarin battezzò *gastronomia*: «...la gastronomia studia gli uomini e le cose per trasportare da un paese all'altro tutto ciò che merita di essere conosciuto e che fa sì che un banchetto sapientemente preparato è come un piccolo mondo in cui ogni parte di esso appare con i suoi prodotti...».

In pochi posti al mondo questa geniale definizione del Savarin può essere accolta pienamente. Uno di questi è, senza alcun dubbio, la Calabria. La sua tradizione culinaria, infatti, ha saputo *ricettare* prima e selezionare poi, i sapori, gli odori ed i colori «importati»³. Qui a lungo si visse in una straordinaria alchimia che preservava le caratteristiche originali di ogni prodotto, magnificandole, però, nell'arte della sapiente mescolanza.

³ Dopo il 1492, anno in cui fu scoperta l'America, vennero accolti a pieno titolo nella dieta mediterranea, che intanto per questi motivi andava evolvendosi e raffinandosi, prodotti provenienti dal nuovo continente. L'integrazione di questi con la nostra gastronomia è stata talmente forte tanto che oggi i più li identificano come caratteristici dei nostri italici territori: basti solo pensare alle patate, ai fagioli e, *dulcis in fundo*, ai pomodori, alimenti che abbondano sulle tavole della dieta mediterranea.

Un modello che ritrae la nostra storia

Per millenni i popoli insediati nell'Italia meridionale hanno mangiato e vissuto sempre allo stesso modo, ricevendo, alcuni millenni addietro, dalla Mezzaluna fertile⁴, e per primi nell'Occidente, le sementi e gli animali, eccezion fatta per il suino, unico animale autoctono. Il fatto poi che i nostri antenati, al contrario dei Celti⁵ che risiedevano a nord, vivessero in «fisse dimore», fu determinante per lo sviluppo dell'agricoltura, il *luogo* da cui provengono la maggior parte dei cibi degni di arredare la tavola della dieta mediterranea. Da allora, e sino ad un cinquantennio fa, l'uomo del sud Italia si è nutrito di verdure, frutta⁶, cereali, farinacei, latte e poca carne, usando l'olio d'oliva come condimento ed il vino come bevanda⁷.

⁴ La Mezzaluna fertile è una regione del Medio Oriente che ospitò la nascita dell'agricoltura. La sua terra ricevette il dono dell'opulenza grazie soprattutto all'abbondanza e alla sapienza dell'irrigazione. Il Nilo, il Giordano, il Tigri e l'Eufrate millenni prima della nascita di Cristo offrono le loro acque per inzuppate le zolle e renderle così adatte ad ospitare i primi preziosi frutti della terra.

⁵ I Celti non erano popolazioni stanziali, cosicché, vivendo da nomadi, avevano bisogno di *far viaggiare* al loro seguito anche le cibarie, rappresentate dalla carne e dai derivati animali (il burro, infatti, era il condimento primo della dieta celtica) provenienti dalle mandrie.

⁶ Quando parliamo di frutta e verdura in tema di dieta mediterranea ci riferiamo esclusivamente al consumo dei prodotti stagionali. L'antica storia del modello alimentare più conosciuto al mondo ci rimanda al *ricordo contadino*, alla più antica attività organizzata dell'uomo, all'agricoltura che aveva come unici riferimenti i soli segni della natura. I prodotti della terra, se conservati, perdono gran parte della loro salubrità e dell'originaria fisionomia: gli sgargianti colori e le forme perfette derivate da colture e metodi innaturali allietano gli occhi, ma tradiscono gusto e salute.

⁷ Una delle prime preziose tracce letterarie che fa riferimento all'uso di uno stile alimentare vicino alla dieta mediterranea ce la fornisce Omero, personaggio vissuto fra l'XI ed il VII secolo a.C.

Egli racconta un uomo che si cibava di pane e dei prodotti dell'orto, usava l'olio d'oliva per condire e beveva vino. Di rado si nutriva con carni ovine o con quelle procacciate attraverso la caccia. Il pasto familiare, quello che separava la fine della giornata lavorativa con il desiderio di godersi i propri affetti, era quello serale, consumato in compagnia (ecco il perché di *coeva*, che più tardi cambierà in *cena*).

Questi cibi costituiscono i composti della famigerata piramide alimentare che in campo nutrizionistico simboleggia la nostra dieta. Ma non è questo il modello, non solo questo almeno. È la vita, in tutta la sua interezza, che tutti i meridionali, nati negli anni Sessanta o nel *tutto prima* hanno vissuto o ammirato nei borghi internati, in cui il tempo, ancora oggi e per fortuna, si è fermato nella notte del ricordo remoto.

Piccole case basse si adornavano del bianco fumo del camino acceso. Dentro la donna cucinava i fagioli o i ceci nella *pignata* di terracotta adagiata di fianco al fuoco scoppiettante. Nei mobili, che le tarme facevano scricchiolare, il pane veniva avvolto nel panno e lì si conserverà per giorni. Alle travi di legno conficcati erano i chiodi, in fila come un piccolo plotone, e da questi pendevano gli squisiti manufatti del maiale da poco lavorato: soppressate, salsicce, la pancetta, il capicollo e una bianca palla ripiena di grasso. Le famiglie circolavano nell'Ape della gloriosa Piaggio e qualche carro, trascinato da buoi e mucche battezzati con nomi di persona, accompagnavano l'uomo nei campi da coltivare. «Hiiii Rosi, gira i cca Fiori». Colpi di vanga ripetuti con smorfie facciali e musicati da brevi e scanditi suoni gutturali si intramezzavano con soste incantate, a guardare il cielo ed i frutti del proprio lavoro, mentre con piccoli sputi si inumidivano le mani doloranti. Nelle piccole case le stanze erano annunciate da sottili catene metalliche che, numerose, una di fianco all'altra, creavano un uscio che avvisava ogni varco con melodici tintinnii. Poi le donne, poi gli uomini dei mille paesini adagiati nella storia. Rugosi si mostravano i volti e le mani degli uomini e le donne, rosee in viso, si ricoprivano del candore della dignità. Tutti loro, uomini e donne, sino a qualche lustro fa, ma per fortuna il fenomeno è ancora presente in molte contrade, vivevano e vivono senza l'oppressione del fare. Il tempo era scandito spesso unicamente dai rintocchi della piccola

Il giorno si lavorava sui campi della natura o quelli della guerra. Distanti dalla propria casa si facevano pasti frugali, ripetuti più di una volta prima di cena, durante i quali ci si cibava, per lo più, di pane secco, verdure crude, frutti, miele. Una vera e propria aurora della dieta mediterranea moderna!

chiesa, il gallo dava la sveglia e la brace spenta nel camino fungeva da viatico al sonno. I letti, resi alti dal paglione e dal materasso di lana, venivano raggiunti con un piccolo salto, poi l'abbraccio col caldo mattone e la serenata dei grilli conciliavano il sonno che catturava in un abbozzato sorriso che alludeva ad una vita di valori assoluti in cui il male era tollerato ed il bene accolto come una grazia.

Nei paesi della Calabria si trovava gente che non sapeva fare altro che accoglierti come un fratello. Sovente, intimidita dal forestiero, socchiudeva l'uscio con discrezione, per lasciarti camminare nella pace. Ma se bussavi, la porta si spalancava senza attese. Si potevano incontrare facce adombrate, quelle che il Lombroso disegnava come il volto del crimine, con folli capelli neri che nascevano a mezza fronte, sempre chini ad offrirti l'immensa modestia di chi sapeva di essere un uomo fra gli uomini, di chi si doleva ancora per le recenti bastonate con cui un'ingiusta recente storia aveva voluto ferire un grande popolo.

Tutto ciò è, a mio avviso, dieta mediterranea. E laddove questo non c'è più, comunque è andato via da poco, e come tutte le cose abbandonate in fretta si fa in fretta ad abbracciarne il ritorno.

Il lavoro era per lo più di tipo fisico, l'attività motoria, quindi, era imprescindibile. Si mangiavano i frutti della terra, la cui crescita veniva favorita esclusivamente da elementi naturali: il sole, l'acqua e il letame. La carne si degustava, in genere, nei giorni di festa, quando il pasto assurgeva a meraviglioso rito. Ma, soprattutto, la famiglia era davvero una piccola società in cui tutti i componenti avevano come fine primo il piacere del vivere insieme. Tutto era lì, nella famiglia, tutta la vita.

E che dire poi dell'agita perenne solidarietà fra gli abitanti delle contrade? Si rispettavano le leggi della natura vivendo in assoluta pace, pur non avendo mai letto alcun codice. La legalità era assunta come valore innato, assolutamente ricalcante quello che auspicava il giudice Borsellino allorquando incontrava i giovani per le sue emozionanti lezioni di vita: «Ragazzi - diceva -, la legalità, quella vera, non deve essere avvertita come la paura della sanzione, bensì come valore basilare della propria formazione».

Questa citazione fa il paio, inoltre, con «la legge morale in me ed il cielo stellato sopra di me» di kantiana memoria.

Il borgo rappresentava il mondo intero e in esso tutto era contenuto e salvaguardato. Già, salvaguardato... La natura era rispettata e seguiti erano i suoi ritmi e le sue regole.

Si viveva nel colore, proprio come nella moda, nella sua accezione più moderna, quella, cioè, riferibile al ciò che indossiamo. La tavola nella dieta mediterranea era e deve essere soltanto così intesa, strumento di accoglienza, raduno e, appunto, tripudio di colori e sapori. Pensate che le tinte accese e sfolgoranti della nostra frutta e della nostra verdura sono *marker* delle sostanze salutistiche, come dire: l'allegria e la vivacità fanno bene. Come pure, indubbiamente, procurava letizia incontrare almeno due volte al giorno, per i pasti principali, le persone che si amavano. A tavola ci si conosceva giorno dopo giorno, si cresceva insieme, si connettevano menti ed anime come vasi comunicanti e, attraverso il confronto, si imparava a vivere e a sognare.

Oggi più che mai, nella crisi irrefrenabile della globalizzazione e dell'*agribusiness*, in piena emergenza obesità, si ritorna a parlare con l'antico linguaggio della natura: «Fa' che il tuo cibo sia la medicina, e che la medicina sia il tuo cibo», così Ippocrate sosteneva le *semplicità* del benessere già nella notte dei tempi. Sorriso, movimento e gli alimenti giusti. Ecco gli ingredienti del modello. E allora perché non sfruttare questa straordinaria occasione che la storia moderna ci consegna, intersecando i saperi di tutti noi, allontanando la misera incultura che affligge da troppo tempo il Sud della penisola in cui predomina la logica della monade avversa ad ogni forma di contaminazione. Diamoci le mani ed insieme costruiamo un possibile sereno futuro lavorando e attraversando discipline e competenze, passioni e sofferenze, condividendo esperienze e saperi, agendo, cioè, quello che la cultura dovrebbe essere in primis: strumento appannaggio di tutti per migliorare le condizioni di vita. E la moda può darci una gran mano, come un grande aiuto possono darci la tenacia e la passione che tutto lo staff di *Moda Movie* profonde da quasi un ventennio per fare la *reclame* alla beltà *tout court*. La moda intesa come piacere, come espressione del bello,

come elemento che cagiona il sorriso e allontana il nero. Colori ammalianti, tessuti carezzevoli, tagli eleganti, buon gusto e bellezza: non è forse questo ciò che ci invidiava sino a poco tempo fa tutto il mondo? Il *made in Italy* e *made in Italy* è la dieta mediterranea, ma anche tutta la cultura occidentale.

Moda, Moda Movie e dieta mediterranea: mangiare la civiltà e la bellezza

A corollario di questa mia relazione, non posso che evitare di fare riferimento al contesto territoriale così com'è e come potrebbe divenire se solo tendesse una mano a quanti, come Sante Orrico, patron di *Moda Movie*, amano profondamente la Calabria e la servono attraverso il desiderio incessante di ri-abbellirla con la profusione di capacità e passione autentiche. George Bernard Shaw diceva: «Le persone che riescono in questo mondo sono quelle che vanno alla ricerca delle condizioni che desiderano, e se non le trovano, le creano». La Calabria oggi è una terra stanca, recepita da tutto il mondo come sinonimo di familismo e malaffare, ma vorrei qui sottolineare che la gran parte dei suoi abitanti vive memore di quanto furono. Sul vocabolario italiano vi invito, a tal proposito, ad andare a cercare il termine *sibaritico* (aggettivo derivante da *Sybaris*, città della Magna Grecia affacciata sul golfo di Taranto in Calabria). Troverete, fra i suoi sinonimi: lussuoso, fastoso, magnifico, ricco ed elegante; sì, elegante. Ed è il caso, ancora, di ricordare che elegante non significa ammasso di orpelli o, peggio, esibizionismo. Esso, al contrario, è testimonianza linguistica di misura, consapevolezza e stile. E lo stile ci rimanda forzatamente, per come già detto, alla moda e alla dieta mediterranea, all'arte del vivere, al vero senso della vita.

A tutti voi sarà capitato di assistere ad una sfilata di moda, dal vivo o seduti dinanzi ad uno schermo. Avrete di certo notato che la vostra anima si alleggerisce ed un sorriso nasce ad illuminare il vostro volto e di quanti, come voi, assistono ad un esercizio di bellezza. E tutti voi, senza poter escluderne alcuno, avrete partecipato anche ad un bel banchetto, inteso come festa fra persone affezionate. E non alludo ai grandi *happening*, quanto al semplice stare insieme

fra amici intorno ad una tavola imbandita. Ospiti di professionisti o contadini, poco importa, conta soltanto l'essere predisposti ad accogliere la beltà. Quanti fra i nostri più bei ricordi sono ambientati in una sala da pranzo? Tanti, vero?

Il segreto del buon vivere, che questa edizione di *Moda Movie* si propone di indagare, ci alimenta inconsapevolmente un cruccio: la moda italiana si è diffusa in ogni dove incassando diffusi apprezzamenti, al punto che ogni grande *griffe* ha organizzato punti di vendita sparsi in tutto il globo. La stessa cosa non è mai accaduta, al contrario, nel campo della ristorazione *made in Italy*, sebbene questa, al pari o più dell'abbigliamento, rappresenti la bandiera della nostra nazione dappertutto. L'Italia, infatti, è percepita all'estero sostanzialmente per essere l'aureo contenitore per eccellenza della beltà *tout court* (monumenti storici, paesaggi mozzafiato e splendidi abiti) e per la buona cucina. La regia dello stile di penetrazione di quest'ultima, però, è stata ed è affidata a milioni di piccoli e grandi imprenditori, assolutamente disomogenei per senso dell'accoglienza e qualità gastronomica. Non si è mai, cioè, imposto un maestoso strumento organizzativo che andasse incontro alla straordinaria richiesta senza togliere nulla all'elevata attinenza ai capisaldi della dieta mediterranea. Auspichiamo, quindi, che parallelamente alle grandi catene di distribuzione dell'alta moda, ci si attrezzi per creare una capillare rete di attività commerciali e ristorative per vendere prodotti e gastronomia mediterranei, una sorta di *McDonald al contrario*, dove poter esporre ed offrire omogeneamente i grandi contenuti dello stile alimentare italiano: semplicità, convivialità, tradizione e salute.