

**Moro E. & Niola M. (2023).**

***Mangiare come Dio comanda***

**Torino: Einaudi.**

*di Maria Ratta*



*Mangiare come Dio comanda* è un testo pubblicato nel 2023 da Einaudi Editore e scritto da Elisabetta Moro e Marino Niola, entrambi professori di Antropologia all'Università di Napoli Suor Orsola Benincasa e condirettori del Museo virtuale della dieta mediterranea e del Med-EatResearch. Approfondendo la relazione che intercorre tra religione e

cibo, rivelano come quest'ultimo, oltre ad essere *materia prima* della costruzione dell'identità religiosa, abbia assunto negli ultimi anni la forma di una nuova religione, che ha posto al centro l'io e il culto del corpo.

Le scelte alimentari e le modalità di consumo dei cibi rappresentano degli elementi di differenziazione tra credi e, in alcuni casi, di comunione.

Gli autori, navigando tra miti e leggende del Mediterraneo, si ancorano sulla *triade* alimentare, costituita da pane, olio e vino, che coinvolge tutti i popoli e tutte le religioni, antiche e moderne, bagnate da quel mare.

Ciò che accomuna tali alimenti è innanzitutto la sacralità, essendo considerati doni divini: il pane da Demetra e la figlia Kore, l'una simbolo dell'agricoltura, l'altra dell'alternanza delle stagioni; l'olio da Atena, la quale ottenne la protezione della città facendo spuntare un albero di ulivo, che rinacque dopo essere stato avvolto dalle fiamme; il vino da Dioniso, simbolo dell'inebriamento e della vitalità. Un altro aspetto comune è

l'alterità. Il pane cresce e assume la sua forma ideale per essere infornato grazie all'aggiunta nell'impasto della pasta madre acida, costituita da diverse specie di batteri e lieviti che agiscono sull'agglomerato di farina e acqua, una *contaminazione vitale* per la lievitazione. Il vino, per diventare tale, ha bisogno dell'azione dei lieviti contenuti nella buccia degli acini, che innescano la fermentazione degli zuccheri e la loro trasformazione in alcol. L'olio, invece, non necessita di un'alterazione da parte di un agente esterno o interno al frutto, ma coinvolge la dimensione dell'alterità nel rapporto con altri alimenti, «lega e al tempo stesso impedisce agli ingredienti di attaccarsi e di confondersi. Unisce e insieme divide. [...] Unge. E dunque congiunge e disgiunge».

Gli autori, attraversando il mondo antico, individuano in tali alimenti le tracce della diffidenza verso lo straniero. Il pane rappresenta il figlio del dio dei cristiani, la cui nascita non trova ospitalità nella città di Betlemme, sebbene essa sia in ebraico “la casa del pane”, venendo così alla luce in un riparo

di fortuna. Il vino, passante tra le mani del dio Dioniso, è *xenia* non gradito, inaspettato, di cui si ha paura a causa dei suoi effetti inebrianti, che sovvertono la stabilità comunitaria e inducono a contattare la parte oscura di sé, *la scatola nera dell'essere*, talvolta incontrollabile; perciò, viene rigettato per non ledere la propria identità. Se dalla narrazione del passato emerge il carattere perturbante della triade mediterranea, in quella del presente, essa si configura come *simbolo di sostenibilità ambientale*, di un rapporto equilibrato tra uomo e natura. Negli ultimi tempi, infatti, si sta affermando una rinnovata sensibilità rispetto al consumo dei prodotti alimentari, che induce a porre attenzione alla provenienza e alla modalità di produzione di questi ed a orientare le proprie scelte verso una “dieta etica”. Quest'ultima è tale anche in base alla quantità di cibo che si assume, dunque, si considera uso, abuso, spreco e recupero degli alimenti così da poter garantire il ripristino delle risorse del pianeta e un buono stato di salute del proprio corpo, rifuggendo da *appetiti sfrenati e malsani*, fino ad imporsi di

digiunare per alcuni giorni. Tale pratica risulta presente in tutte le religioni ed è intesa come sacrificio per ricevere l'indulgenza e per purificare il proprio corpo dalle intossicazioni materiali e spirituali. In alcuni ordini religiosi il digiuno era considerato un atto volto alla liberazione dal peso degli appetiti per emulare la forma di dio, incorporeo; oggi, si digiuna per raggiungere la forma di un io ideale e ci si rivolge con devozione a diete «figlie della società dell'immagine e del cortocircuito fra essere e apparire che essa produce».

Una società disorientante, che si muove tra la "cibomania" e la "cibofobia", tra l'esaltazione dell'esperienza gastronomica che procura il piacere dei sensi e la paura di esserne vittime. La tavola diviene teatro di rinunce, un simposio in cui ogni commensale segue le prescrizioni del proprio (d)io e decanta le proprie intolleranze alimentari e le proibizioni religiose a cui aderisce. In essa anche la triade sacra è messa in discussione e a pagarne le conseguenze, primo fra tutti, è il pane, la cui demonizzazione da parte della società

contemporanea cancella i segni che lo rendevamo emblema di scambio e convivialità, annunciando *l'eclissi della comunità*, il disgregamento del "noi", a favore di un io impeccabile e non peccaminoso.

Attorno a questo tavolo, gli autori del testo intercettano l'ardua sfida di trovare un menu che incontri il gusto di tutti nel rispetto di ognuno, un menu differenziato e inclusivo, che possa rispondere alla domanda a cui i miti sopramenzionati hanno tentato di rispondere, ovvero *come creare legame tra popoli diversi*.

*Mangiare come Dio comanda* offre una panoramica sui credi alimentari nuovi e antichi, che uniscono e al tempo stesso dividono, ripercorrendo la mitologia per trovare *ricette di convivenza*. E nella ricerca di somiglianze e differenze, stimola il lettore a riflettere sulle norme della tavola attribuite al volere degli dèi e a leggere l'accoglienza dell'altro come alterazione necessaria, *presupposto della crescita*, "lievito" per creare una comunità aperta e plurale.

