

Il Mangiar Saggio

Un viaggio attraverso l'Italia dei detti, dei proverbi e della
vecchia saggezza popolare

Al lettore

I proverbi (dal latino *proverbium* : pro (avanti) e *verbum* (parola) o forse da *proba* (prova,saggio) e *verax* (verace,sincero) hanno una origine antichissima, legata alla stessa nascita dell'uomo. Essi sono dei brevissimi riassunti di esperienze elementari che vengono ritenuti il frutto della vita e dello spirito di osservazione di tutti i popoli. Nei proverbi sono sintetizzate le leggi morali, civili, religiose e politiche che riguardano tutti i casi della vita, della quale nutriti dall'esperienza ne esaltano i beni e censurano i difetti. Considerati da molti vere e proprie perle della sapienza che si è tramandata di generazione in generazione, i proverbi vengono spesso definiti la "saggezza dei popoli".

Lo studio dei proverbi è detto paremiologia e nella letteratura paremiologica sono comprese le opere e le raccolte di proverbi.

Fin dai tempi più antichi si dimostrò grande interesse per i proverbi che vennero raccolti e analizzati. Se ne occuparono illustri filosofi come Aristotele, Socrate, Platone. Nell'antica Roma venne attribuita a Catone, famoso censore e uomo saggio, una delle prime raccolte di sentenze e insegnamenti: i *Disticha Catonis*. La letteratura paremiologica latina si affermò grazie al nome di Fedro e ai suoi libri di favole, in cui si affrontavano in brevi sentenze temi importanti tra cui quello dell'amore, dell'amicizia, della fratellanza, del vivere sociale e tanti altri.

Durante il medioevo la letteratura paremiologica ebbe grande successo come testimoniano le numerose raccolte di proverbi. Nei

secoli successivi fino ai tempi più recenti l'interesse per tale patrimonio ha continuato ad arricchirsi. Numerose sono le opere di letteratura paremiologica dialettale e regionale pubblicate nel corso degli anni e alle raccolte di proverbi di regioni si sono aggiunte raccolte sulla paremiologia nazionale. Tutte queste raccolte sono state una fonte di consultazione preziosa durante la stesura del libro. Il patrimonio italiano di proverbi è vastissimo. Temi frequenti sono argomenti come: il bene, il male, la salute, le malattie, l'amicizia, l'andamento delle stagioni, l'amore e gli effetti positivi o negativi esercitati da questo o quell'alimento sulla salute dell'uomo .

La mole di proverbi, sentenze popolari e luoghi comuni dedicati all'alimentazione non deve stupirci in considerazione del fatto che l'evoluzione delle abitudini alimentari corre parallela all'evoluzione della specie umana e l'alimentarsi, cercare il cibo per sé e per i propri simili hanno infatti costituito tappe importanti dello sviluppo della civiltà umana. La ricerca del cibo e le procedure per la sua conservazione, al fine di poterne disporre in quantità costante e sufficiente per tutto l'anno, indipendentemente dal periodo della raccolta, fu uno degli stimoli principali verso l'organizzazione sociale. Le valenze dell'alimentazione si radicano pertanto in complessi valori culturali e sociali.

L'ipotesi di un nesso tra alimenti, cibo e salute costituì la base di buona parte del pensiero e della pratica medica prima dell'avvento della medicina scientifica e della farmacoterapia, ne sono testimonianza le numerose notizie tramandateci sull'argomento fin dal tempo dei greci e dei romani. Ricchissima di citazioni riferite all'alimentazione e ai suoi effetti sulla salute, è anche la Bibbia in cui messaggi morali e dietetica spesso vanno di pari passo. Nel libro della Bibbia attribuita al maestro Ben Sira (Siracide; III secolo a.C.) troviamo scritta ad esempio questa frase:

*"Nei molti cibi c'è la malattia,
e l'ingordigia porta alla colica.
L'ingordigia ha portato molti alla tomba,
chi se ne guarda prolunga la sua vita"*

Risale all'XI secolo il primo trattato sull'alimentazione di ben trecentosessantatré versi latini in rima. Il testo racchiudeva tutta la saggezza medica della celebre Scuola Salernitana, la più famosa istituzione medioevale dell'Occidente europeo per l'insegnamento e la pratica della medicina. Nel libro si legge:

.....

*Si tibi deficiant medici, medici tibi fiant
haec tria: mens leata, requies, moderata diaeta.*

.....
*Se non hai medici appresso,
farai medici a te stesso
questi tre: mente ognor lieta,
dolce requie e sobria dieta.*

(Trad. P. Magenta, 1834)

In Italia sono forti le radici culturali e antiche tradizioni rivivono nel linguaggio gastronomico della quotidianità. Il cibo, le tradizioni gastronomiche e i riti che ruotano attorno ad esso sono particolarmente radicati nella civiltà contadina e nell'economia povera. Ancora oggi, non soltanto nelle zone rurali, senza distinzioni regionali, alcuni proverbi che hanno come oggetto certi alimenti di cui vengono descritte le proprietà più o meno salutari, vengono ricordati con piacere e usati nel linguaggio corrente e in famiglia.

L'idea di raccogliere proverbi legati all'alimentazione e di analizzarne e commentarne il contenuto, è nata un pomeriggio, un

po' di tempo fa, mentre ero intenta a preparare una relazione per un intervento che avrei dovuto tenere in occasione di un convegno sul tema: vino e salute. Avevo intenzione di non limitarmi alla presentazione solamente di dati scientifici e di rendere semplice e facilmente comprensibile il contenuto della relazione che si rivolgeva, in quell'occasione, a persone poco abituate ad un linguaggio scientifico. Ricordai allora di aver letto in qualche libro che avevo in casa, citazioni di uomini illustri riferite al vino, una delle bevande alcoliche più antiche dell'area del Mediterraneo e avevo anche letto alcune poesie dedicate a questa bevanda tanto conosciuta e mi misi alla loro ricerca con l'intenzione di usarle per iniziare il mio intervento.

La ricerca quel pomeriggio fu fruttuosa, trovai il materiale che stavo cercando nonché un dizionario di proverbi, in cui numerosi proverbi erano dedicati al vino. In ognuno di essi si raccomandava di non abusarne per non incorrere in spiacevoli e dannose ripercussioni sulla salute, questo era in fondo il messaggio che volevo trasmettere con la mia relazione e decisi così di inserire tutto il materiale trovato nell'intervento che stavo preparando .

Era nato nel frattempo un interesse, ero curiosa di scoprire se altri alimenti o cibi e le loro proprietà erano oggetto di sentenze o vecchi proverbi . Certo avevo già sentito il proverbio “una mela al

giorno toglie il dottore di turno”, ma non avevo affatto idea se la saggezza popolare si fosse occupata di altri alimenti.

Mi ripromisi pertanto di dedicare parte del mio tempo libero alla ricerca dei proverbi che si occupassero degli alimenti che abitualmente sono presenti sulla nostra tavola. Ne parlai anche ad alcuni miei collaboratori a cui trasmisi il mio interesse ed entusiasmo e nel giro di poco tempo, dopo la consultazione di numerosi testi e raccolte di proverbi, molte delle quali in dialetto, avevamo accumulato decine e decine di proverbi in cui venivano elogiati o criticati gli alimenti.

Un esame attento del materiale raccolto ci ha fatto comprendere che molti dei proverbi legati all'alimentazione tramandatici nel corso dei secoli, spesso racchiudono delle verità, il cui significato riusciamo a comprendere solo oggi poiché sono aumentate le nostre conoscenze sulla composizione chimica degli alimenti, sulla fisiologia della digestione e sono notevolmente progredite le nostre conoscenze in tema di nutrizione e dietetica. Meno frequentemente, in altri casi, le affermazioni proverbiali hanno contribuito a creare pregiudizi su certi alimenti, sebbene non ci siano fondamenta scientifiche per ritenere che essi possiedano proprietà negative per la salute.

Proprio partendo da queste considerazioni è nata l'idea di raccogliere i proverbi esaminati e di analizzarne il contenuto alla luce di quelle che sono le conoscenze più recenti in tema di alimentazione e salute. L'idea si è concretizzata in questo libro "Il mangiar saggio" in cui richiamando alla memoria alcuni vecchi proverbi si parla in un linguaggio semplice e facilmente comprensibile di alcuni degli alimenti più comunemente presenti sulla nostra tavola, delle loro proprietà e della loro storia, soffermandoci anche su alcune curiosità ad essi legati.

Tradotti, adattati, modificati, certi detti vivono in dialetti di regioni diverse, abbiamo pertanto elencato, ogni volta che è stato possibile insieme alla versione in lingua Italiana, le forme dialettali che pur proveniendo da regioni diverse avevano una simile interpretazione. Gli autori