

LA SOCIALITA' ALIMENTARE

CIBO E CONVIVIALITA' NELLA STORIA

Da sempre i banchetti sono stati momenti importanti. Già a partire dai Sumeri, nel III millennio a.C.: per loro condividere lo stesso cibo, l'acqua per lavarsi le mani e l'olio per ungersi significava essere giunti a un accordo. Tanto che per dare validità a un contratto si utilizzava spesso la formula "abbiamo mangiato il pane, abbiamo bevuto la birra e ci siamo unti di olio". Sono stati proprio i Sumeri a inventare la birra. Intorno al 3000 a. C. avevano, infatti, già scoperto che dagli ingredienti del pane (acqua, cereali e lievito) si otteneva una bevanda dissetante e leggermente inebriante. Dalla Mesopotamia la birra passò poi in Egitto, dove si chiamava *zythum*. Alla fine del II millennio a. C., poi, in Assiria, un matrimonio era valido solo quando la famiglia della sposa e quella dello sposo si sedevano insieme a tavola, dividendosi le stesse portate.

Nell'antico Egitto avere un buon appetito era sinonimo di buona salute. Gli Egizi banchettavano accucciati su stuoie, con un basso tavolino davanti. E si servivano usando solo le mani. A corte vi era la figura del *dep-irp*, cioè il "gusta vino". In pratica, il nostro sommelier. La dieta di base della gente comune era molto semplice. Pane (ce n'erano almeno 40 tipi diversi) e birra erano il cibo e la bevanda più in voga, che costituivano anche la "paga" con cui i faraoni compensavano gli operai, dato che il denaro non era in uso.

Anche i Greci davano al pasto condiviso lo stesso valore di unione e fratellanza: i fieri uomini spartani mangiavano tutti alla stessa mensa e lo scrittore greco Plutarco ci teneva a precisare che, a differenza dei barbari, "noi non ci mettiamo a tavola per mangiare, ma per mangiare insieme"

A Roma era, invece, l'abbondanza che la faceva da padrona. Cicerone (I secolo a. C.) sosteneva che "il piacere del banchetto non si deve misurare dalla squisitezza delle vivande, bensì dalla compagnia degli amici e dal loro dissertare". Eppure per organizzare i convivia (dal latino *cum vivere*, "stare insieme") gli aristocratici dell'antica Roma erano capaci di spendere cifre da capogiro, costretti poi a gettare i troppi avanzi nel Tevere. Per loro queste enormi abbuffate erano uno status symbol, ma stridevano con la frugalità quotidiana dei Romani e del filosofo Seneca, orgoglioso di farsi bastare per pranzo fichi secchi e un po' di pane.

Anche nel Medioevo il pasto consumato insieme sottolineava una specie di tacito accordo tra le parti. Lo sapevano bene i re carolingi, che vietarono ai funzionari regi di accettare inviti e regali da chi era oggetto della loro attività amministrativa.

Nel medioevo compare la tovaglia. Quando c'erano ospiti, il padrone di casa allungava la tavola con un tavolaccio posto su cavalletti. Questa tavola mobile, siccome era di legno comune e non aveva valore, si copriva con una tovaglia di lino o canapa, lunga fino a terra.

Per tutto il Rinascimento, il banchetto assunse una sfumatura diversa e divenne il mezzo per le classi più agiate di manifestare il loro potere. Gli invitati facevano di tutto per partecipare a questi estenuanti riti: non ultimo combattere frequenti “guerre delle sedie”. Sottoposti a una rigida gerarchia conviviale, dovevano infatti occupare il posto assegnato loro in base al proprio rango. Chi si riteneva troppo lontano dal re o dal padrone di casa poteva uscire offeso di scena o vendicare il torto subito a colpi di spada.

Nel '500 diviene normale seguire a tavola delle regole ben precise: nasce il galateo. Fino al Rinascimento buone maniere come le intendiamo oggi non erano scontate: tutti, nobili o meno, mangiavano con le mani, aiutandosi al più con coltello o cucchiaio. A coppie, in base al rango, i convitati ricevevano su un tagliere la loro porzione, che poi dividevano sul “pane da mensa”, una fetta di pane duro usata come piatto. intorno alla metà del '500 Monsignor Giovanni della Casa condannò, nel suo Galateo, coloro che riducevano i tovaglioli in condizioni tali “che le pezze degli agiamenti (le latrine, ndr) son più nette”. Qualche decennio prima, anche Leonardo da Vinci segnalò alcuni tra i peggiori comportamenti tenuti a tavola dai suoi contemporanei “Nessun ospite dovrebbe mettere spiacevoli bocconi mezzo masticati nel piatto del vicino, nascondere il cibo in borsa o negli stivali e mangiarselo poi”. Né “sputare davanti a sé, leccare il vicino. E se deve vomitare che lasci la tavola”.

Nel '600 e '700 si affermarono le “buone maniere” così come le conosciamo oggi e rappresentano un nuovo segno di distinzione sociale. Nell'Ottocento si impose infine il cosiddetto “servizio alla russa” (i piatti venivano serviti uno alla volta, in sequenza). Venne soppiantato così il servizio “alla francese”, con tutti i piatti in tavola contemporaneamente.

Ormai lanciati verso la modernità, nel '900, ai buongustai non restava che scoprire il rito dell'aperitivo: arrivò di lì a un secolo, piacevole seppure del tutto superfluo dal punto di vista nutritivo.

LE ORIGINI DEL VINO

Le origini del vino sono talmente tanto antiche da affondare nella leggenda. Alcune di esse fanno risalire l'origine della vite sino ad Adamo ed Eva, affermando che il frutto proibito del Paradiso terrestre fosse la succulenta Uva e non l'anonima Mela. Altre raccontano di Noè che avendo inventato il Vino pensò bene di salvare la Vite dal diluvio universale riservandole un posto sicuro nella sua Arca.

E' storia che in occidente la coltura della vite e la pratica della vinificazione erano note in Armenia (la Mesopotamia). Qui si compì la prima rivoluzione dell'umanità, con l'abbandono del nomadismo da parte di qualche comunità e la conseguente nascita dell'agricoltura. E' la "mezzaluna fertile" una area geografica limitrofa al corso dei fiumi Tigri ed Eufrate, madre dei cereali e laboratorio della scoperta dei processi fermentativi da cui discendono il pane, il formaggio e le bevande euforizzanti, così come noi le conosciamo oggi.

Alcuni geroglifici egiziani risalenti al 2500 a.C. descrivono già vari tipi di vino. Nell'antico Egitto la pratica della vinificazione era talmente consolidata che nel corredo funebre del re Tutankamon (1339 a.C.) erano incluse delle anfore contenenti vino con riportata la zona di provenienza, l'annata e il produttore (delle DOC ante litteram!); qualcuna conteneva del vino invecchiato da parecchi anni. Dall'Egitto la pratica della vinificazione si diffuse presso gli Ebrei, gli Arabi e i Greci. Questi dedicarono al vino una divinità: Dionisio, Dio della convivialità. Presso gli antichi Romani la vinificazione assunse notevole importanza solo dopo la conquista della Grecia. L'iniziale distacco si tramutò in grande amore al punto da inserire Bacco nel novero degli Dei e da farsi promotori della diffusione della viticoltura in tutte le province dell'impero.

Dal canto suo il vino ha contribuito alla nascita dell'impero romano: i Romani infatti erano a conoscenza delle proprietà battericida del vino e come consuetudine lo portavano nelle loro campagne come bevanda dei legionari. La nascita del Cristianesimo e il conseguente declino dell'Impero Romano, segna l'inizio di un periodo buio per il vino, accusato di portare ebbrezza e piacere effimero. furono proprio i monaci di quel periodo, assieme alle comunità ebraiche, a continuare, quasi in maniera clandestina la viticoltura e la pratica della vinificazione per produrre i vini da usare nei riti religiosi. Bisognerà comunque attendere il Rinascimento per ritrovare una letteratura che restituisca al vino il suo ruolo di protagonista della cultura occidentale e che torni a decantarne le qualità. Nel diciassettesimo secolo si affinò l'arte dei bottai, divennero meno costose le bottiglie e si diffusero i tappi di sughero tutto ciò contribuì alla conservazione e al trasporto del vino favorendone il commercio.

BENEFICI DEL VINO

L'alcol, ha un effetto benefico sui [processi digestivi](#) (funzioni [aperitive](#)), perché stimola l'appetito ed aumenta le secrezioni gastriche, preparando lo stomaco ad accogliere e digerire il cibo.

L'alcol ha un significato conviviale e facilita la socializzazione; sembra inoltre svolgere un'azione protettiva contro le [malattie cardiovascolari](#). In uno studio è stato osservato che i francesi, abituati a consumare [vino rosso](#) ad ogni pasto, hanno una minore incidenza di malattie cardiovascolari nonostante un'alimentazione piuttosto ricca di grassi. Si è poi scoperto che il vino rosso esercita un'azione protettiva dalle malattie cardiovascolari, grazie alla presenza del [resveratrolo](#), un [polifenolo](#) ad azione antiossidante contenuto nella buccia dell'[uva](#). Tale sostanza è presente in maggiori quantità nel vino rosso, dal momento che la fermentazione in presenza delle bucce ([macerazione](#)) è spesso prolungata. Non bisogna comunque dimenticare che, per esercitare un'azione protettiva contro le malattie cardiovascolari, il resveratrolo dovrebbe essere presente nella bevanda in quantità decisamente superiori. Soddisfare tale fabbisogno con il solo vino da tavola ne annullerebbe completamente gli effetti positivi a causa dell'eccessivo apporto di etanolo.

L'alcol sembra avere anche un effetto antinfiammatorio, dal momento che nei bevitori moderati si riscontrano livelli di proteina-C reattiva inferiori alla media.

I benefici del vino su cuore e cervello

Fatta questa premessa e stando a quanto sostenuto dall'ampia letteratura scientifica a disposizione, il vino fa bene all'organismo e soprattutto alla salute del sistema cardiovascolare e cerebrovascolare. Pare inoltre che abbia il potere di allungare la vita; diversi studi epidemiologici hanno infatti evidenziato una maggiore **longevità** nei bevitori moderati di vino rispetto agli astemi e ai forti bevitori.

Numerose indagini cliniche ed epidemiologiche hanno posto l'accento sull'azione protettiva del vino nei confronti del cuore e dei vasi. I responsabili di questi benefici sono i polifenoli, in particolare il resveratrolo. Non tutti i vino sono però uguali; gli alimenti antiossidanti sono infatti presenti soprattutto nei rossi invecchiati, molto meno nei vini giovani e nei bianchi.

I componenti del vino agiscono a vari livelli :

- hanno un effetto antiossidante e antinvecchiamento;
- agiscono positivamente su colesterolo, trigliceridi e glicemia basale;
- inducono un aumento della sensibilità dei tessuti all'azione dell'insulina;
- hanno un'azione fibrinolitica e antitrombotica.

È stato ipotizzato un ruolo protettivo del vino anche nei confronti del **morbo di Alzheimer** e di altre malattie degenerative del sistema nervoso. Anche in questo caso il merito andrebbe agli antiossidanti e in particolare al resveratrolo.

Quanto si può bere senza subire danni ?

Innanzitutto va precisato che l'astemio non ha alcuna conseguenza negativa per il fatto di non bere. L'alcol, infatti, è un piacere e non una necessità.

La dose accettabile non deve superare i 30-40 g al giorno (che corrisponde a 2-3 bicchieri di vino) per l'uomo; un po' meno per la donna, che ha una minore capacità di metabolizzare l'alcol.

Va tenuto presente che è meglio evitare i [superalcolici](#), preferendo il vino o, eventualmente, la [birra](#). In ogni caso l'alcol va sempre assunto durante i pasti.

I genitori e gli stessi ragazzini dovrebbero sapere che, sino alla [pubertà](#), va assolutamente evitato il consumo di bevande alcoliche, perché la capacità di metabolizzare l'etanolo è modesta. Infine, è bene astenersi dall'alcol anche durante la [gravidanza](#) e l'[allattamento](#).