

...” l’universo non è nulla senza la vita,  
e tutto ciò che vive si nutre”



**GASTROSOPIA UTE San Donato-San Giuliano 2023**  
**Lezione 1 ELENA LUSCHI**

Ogni volta che parliamo di cibo, parliamo di cultura.  
Tutte le Civiltà che si sono sviluppate alle diverse  
latitudini sono state influenzate da un clima,  
flora e una fauna caratteristiche

Ogni gruppo etnico definisce la propria identità in rapporto  
ai cibi che costituiscono la sua base alimentare primaria

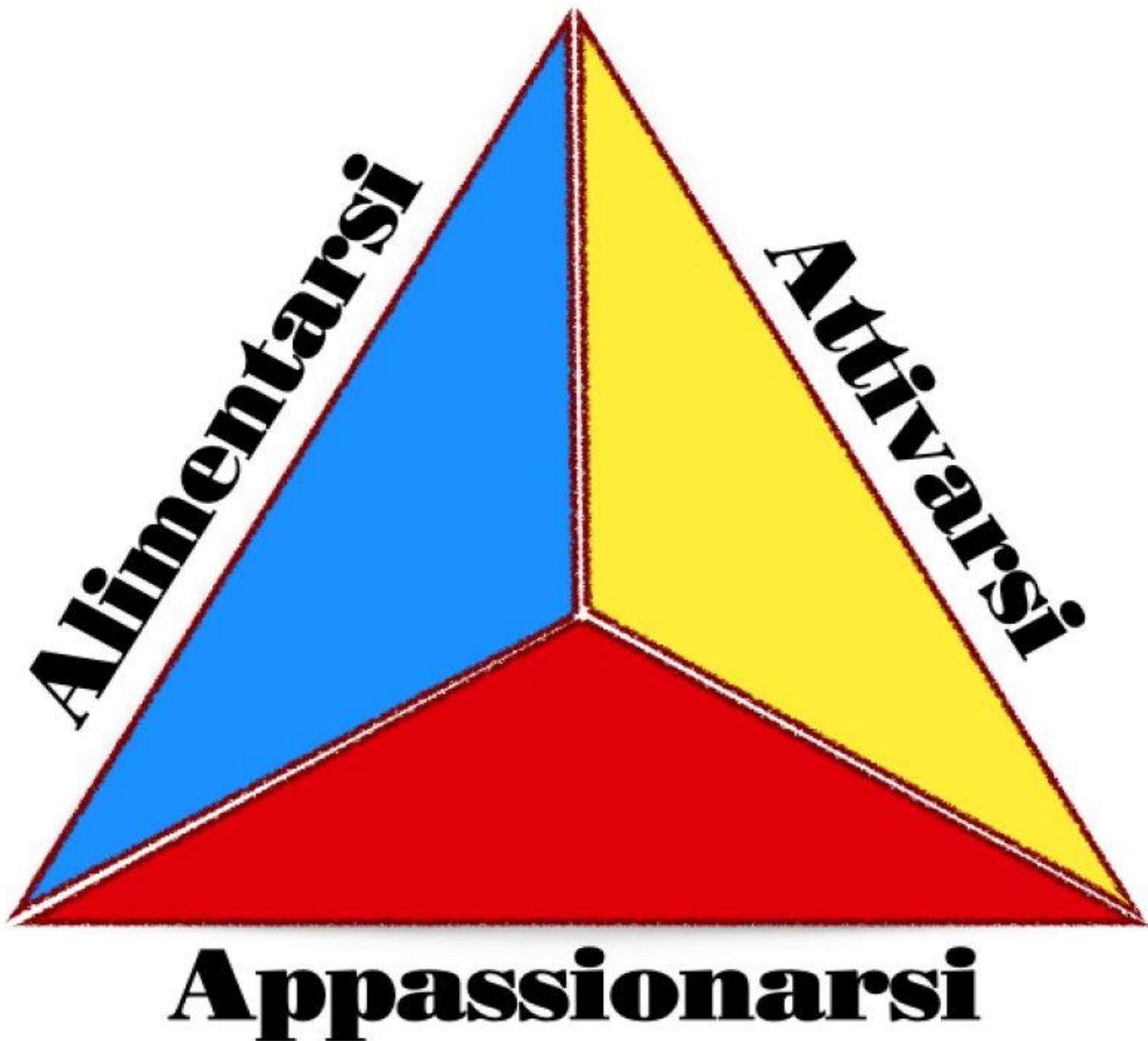
Perché il cibo di un popolo è un segno importante  
dell'identità culturale

La cultura mediterranea è la cultura del grano,  
della vite e dell'olivo



# Cos'è la Gastrosafia

È un campo di studi che si pone domande e riflette sul modo di alimentarsi dell'uomo, indagando in modo multidisciplinare sul senso del **nutrire sia mente che corpo**



Le tre azioni  
fondamentali della  
visione  
interdisciplinare  
**gastrosofica**

***Alimentarsi:*** come,  
dove e con chi.

***Attivarsi:*** darsi da  
fare con mente e  
corpo.

***Appassionarsi:***  
vivere con slancio la  
propria esistenza.

**Alimentarsi:** a distanza di 2500 anni dalle parole di *Ippocrate*: «che il cibo sia la tua medicina», abbiamo le prove scientifiche di quanto questa sentenza fosse profondamente vera.

**Attivarsi:** significa «darsi da fare» sia psicologicamente che fisicamente. Studi clinici su questo argomento concordano nel mostrare che sia l'attività fisica che un atteggiamento propositivo nei confronti della realtà, rafforzano il nostro sistema immunitario.

**Appassionarsi:** metterci in gioco costantemente a livello emotivo, affettivo e sentimentale.

Appassionarsi è il "rischio" più grande del nostro esistere ma è anche ciò che più ci rende vivi.

# Piramide aree disciplinari



- **Fisiologia dei sensi**, per comprendere e sviluppare la classificazione del buono e del bello.
- **Arti culinarie**, per la capacità di preparare i cibi e di renderli piacevoli al gusto.
- **Scienze della nutrizione**, per la ricerca del più salutare modo di alimentarsi.

- **Scienze Naturali**, Agricole e Zootecniche, per la classificazione e la produzione delle materie prime.

- **Neuroscienze e Psicologia** per lo studio dei legami che intercorrono tra mente, emozioni e cibo.

- **Comunicazione, Storia e Antropologia** alimentare, per lo studio dei linguaggi e dei comportamenti dell'uomo in relazione al cibo.

Il testo fondante della disciplina della **Gastrosofia** è

**“Fisiologia del Gusto”** di Anthelme Brillat-Savarin  
che nel 1825 pubblicò delle meditazioni filosofiche  
di gastronomia trascendentale

Il termine gastrosofia deriva dal greco "**gastron**"  
(ventre) e "**sofia**" (sapienza)

e venne coniato dal tedesco Friedrich Christian  
Eugen Baron von Vaerst nell'opera "Gastrosophie oder  
die Lehre von den Freuden der Tafel" pubblicato nel  
1851 con lo pseudonimo Chevalier de Lelly

ANTHELME BRILLAT-SAVARIN

# FISIOLOGIA DEL GUSTO

O MEDITAZIONI DI GASTRONOMIA  
TRASCENDENTALE



INTRODUZIONE DI JEAN-FRANÇOIS REVEL  
CON UNA NOTA DI HONORÉ DE BALZAC  
ILLUSTRAZIONI DI ANDREW JOHNSON

Brillat-Savarin è considerato il padre della gastrosofia

fu avvocato, giudice, politico, ufficiale dell'esercito, fu autore di trattati di politica, economia e di giurisprudenza.

A fronte di questa produzione "seria", la "Fisiologia del Gusto"

rappresenta un divertissement

La pubblicazione fu fatta a sue spese e l'opera fu data alle stampe anonima:

una piccola precauzione, questa, per "salvarsi dall'eventuale scandalo puritano che avrebbe potuto suscitare la notizia che un giudice della Corte di Cassazione si diletta

di ghiottonerie e frivolezze gastronomiche.

Ma a discapito dell'anonimato, ben presto tutta Parigi e la Francia venne a sapere di quest'opera e del suo autore.

L'opera strizza l'occhio al trattato scientifico,  
salvo poi alleggerirne il tono.

La Fisiologia, in altre parole, è l'esito di una  
contaminazione tra generi, non senza una vena  
parodistica di fondo, si presenta come una raccolta di  
30 meditazioni, seguite da una miscellanea di aneddoti.

Per la grandissima attualità delle sue intuizioni,  
Jean Anthèlme Brillat-Savarin, ha precorso molte  
delle attuali conoscenze delle neuroscienze.  
Un esempio è nella Seconda Meditazione, dove  
Brillat-Savarin parla dell'influsso dell'olfatto  
sul «gusto»

**Anthelme Brillat-Savarin  
nella sua Fisiologia del gusto (1825)**

“... il gusto così come la natura ce l’ha concesso,  
è ancora quello fra i nostri sensi, che, tutto ben  
considerato, ci procura il maggior numero di godimenti....”

.. perché il piacere di mangiare è il solo che,  
preso modestamente, non è seguito da stanchezza  
.. perché è d'ogni tempo, d'ogni età e d'ogni condizione  
.. perché torna di necessità almeno una volta al giorno  
e in un giorno può essere ripetuto, senza danno, due o tre volte  
..perché può mescolarsi a tutti gli altri piaceri e anche  
consolarci della loro mancanza  
.. perché le impressioni che esso riceve sono a un tempo  
e più durevoli e più dipendenti dalla nostra volontà

**\* finalmente perché mangiando proviamo un certo benessere indefinibile e particolare che ci deriva dall'istintiva coscienza che mangiando compensiamo le nostre perdite e prolunghiamo la vita...”.**

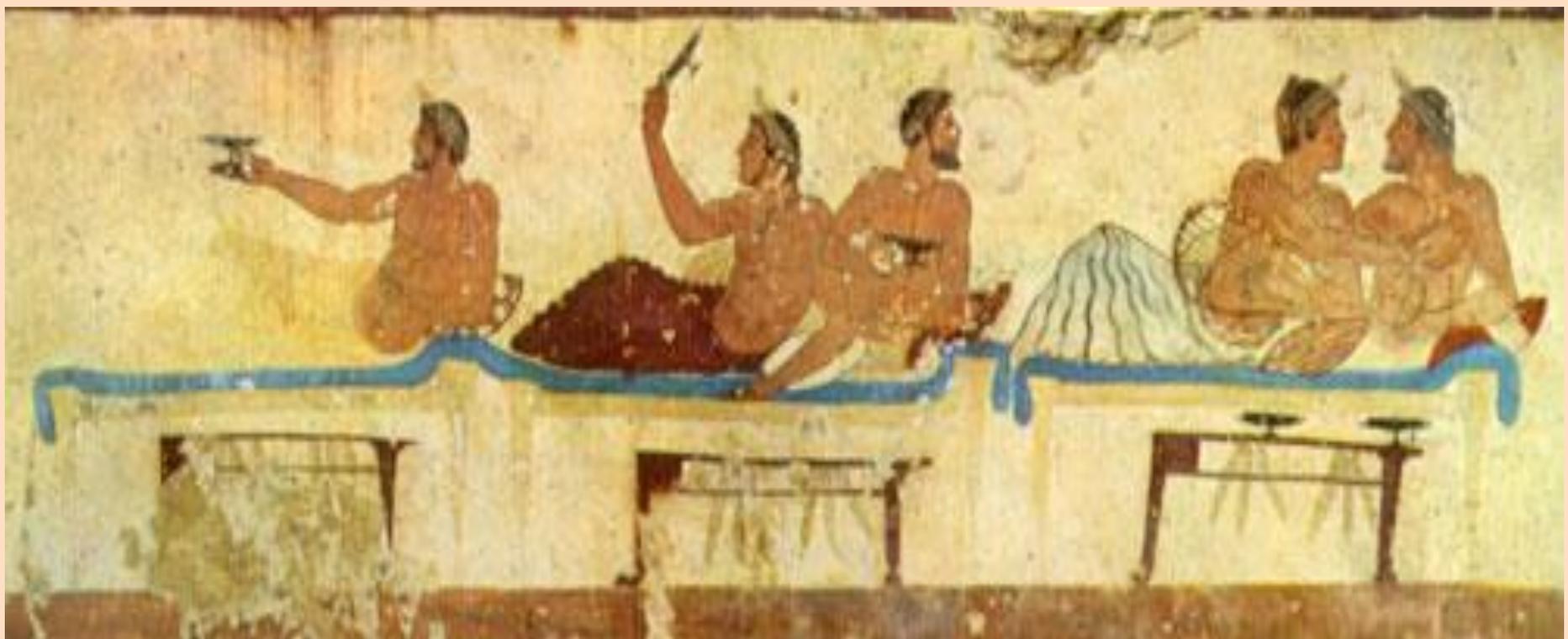
“Ogni volta, quando viene servito un cibo particolarmente prelibato, uno dovrebbe osservare attentamente tutti i commensali e mettere coloro, la cui fisionomia non esprime gioia ed estasi, sulla lista degli indegni”

«dimmi cosa mangi e ti dirò chi sei»



**Lo studio dell'antropologia legata all'alimentazione  
rappresentando sempre più un elemento importante per conoscere e capire  
religioni e civiltà diverse.**

Che la condivisione del cibo fosse un volano della comunicazione era del resto ben noto già agli antichi. Nelle diverse forme assunte nel corso dei secoli dal convito greco e poi da quello romano, ai banchetti rinascimentali, fino ai giorni nostri, al rito del bere e del mangiare, si coniuga sempre la pratica intellettuale delle conversazioni dotte e argute, insieme alla danza, alla musica e alla poesia. Ed è appunto nell'ambiente simposiaco, dove il banchetto viene eletto a luogo privilegiato della conversazione e dell'offerta del cibo della sapienza, che nascono l'esercizio letterario e la riflessione filosofica.



Le parole sono quindi parte integrante dell'atto del gustare:  
insomma, si apprezza il cibo parlandone.

Se per gli animali il consumo del cibo è un rito solitario  
e silenzioso, che non prevede il piacere del banchetto  
o il brindisi, né la cena intima a lume di candela,  
noi umani condividiamo i sapori attraverso la conversazione.

Nel banchetto rinascimentale la tavola è il luogo del nutrimento ma anche della civile conversazione, della raffinatezza ma soprattutto della manifestazione del potere



Nella nostra cultura la parentela tra il cibo e parola  
è attestata persino dal linguaggio e dalle sue metafore,  
così abbiamo:

**'sete'** di sapere

**'fame'** di conoscenza o di informazioni

**'digeriamo'** a fatica alcuni concetti

**'divoriamo'** un libro

ci **'beviamo'** una storia che ci raccontano

facciamo battute **'acide'**

sussurriamo parole **'dolci'**

raccontiamo storie **'piccanti'**

**'assimiliamo'** certe idee

**'mastichiamo'** un po' di inglese

ci **'mangiamo le parole'**

ci **'beviamo il cervello'**

Insomma, espressioni che rimarcano il nesso tra mangiare  
e parlare (pensare), confermando quanto nelle parole,  
nei cibi si rifletta la cultura umana.

La vita quotidiana di genti e popoli è spesso letta attraverso le usanze alimentari.

I diversi stili alimentari dettati da motivi religiosi (mussulmani, ebrei, cristiani) o da elementi etici (vegetariani, vegani, etc.)

Sono queste differenze che vengono studiate dall'antropologia alimentare

Ad esempio il pane non è un semplice alimento ma una sorta di indicatore dell'identità culturale dell'individuo in quanto, non esistendo in natura, si pone come linea di demarcazione fra lo stato selvaggio e lo stato civilizzato.

Nel Medioevo la cultura romana si distingueva da quella germanica appunto per l'uso alimentare del pane come rappresentazione del mondo agricolo, laddove i "barbari" normalmente si cibavano di carne come rappresentazione del mondo della selvaggia foresta.

Museo Egiziano - Torino



Louvre - Parigi



# Panificazione tomba di Ramesse III



Identità e radici, due concetti che spesso tendiamo a confondere, non sono la stessa cosa, anzi, sono cose lontanissime fra loro.

**Le radici sono la storia**

**L'identità siamo noi**

- L'identità si costruisce nello scambio.
- L'identità muta nel tempo.

Quindi l'identità è un fatto dinamico, ma dove abita l'identità? Nel passato o nel presente?

Le radici: quali sono queste radici?  
il luogo mitico delle nostre origini?

Ma le radici scendendo in profondità si allargano, più scendiamo nel terreno, più le radici si allargano

L'Europa, ad esempio, si è costruita sulla contaminazione di culture diverse, ha elaborato un'identità alimentare particolarmente ricca e interessante.

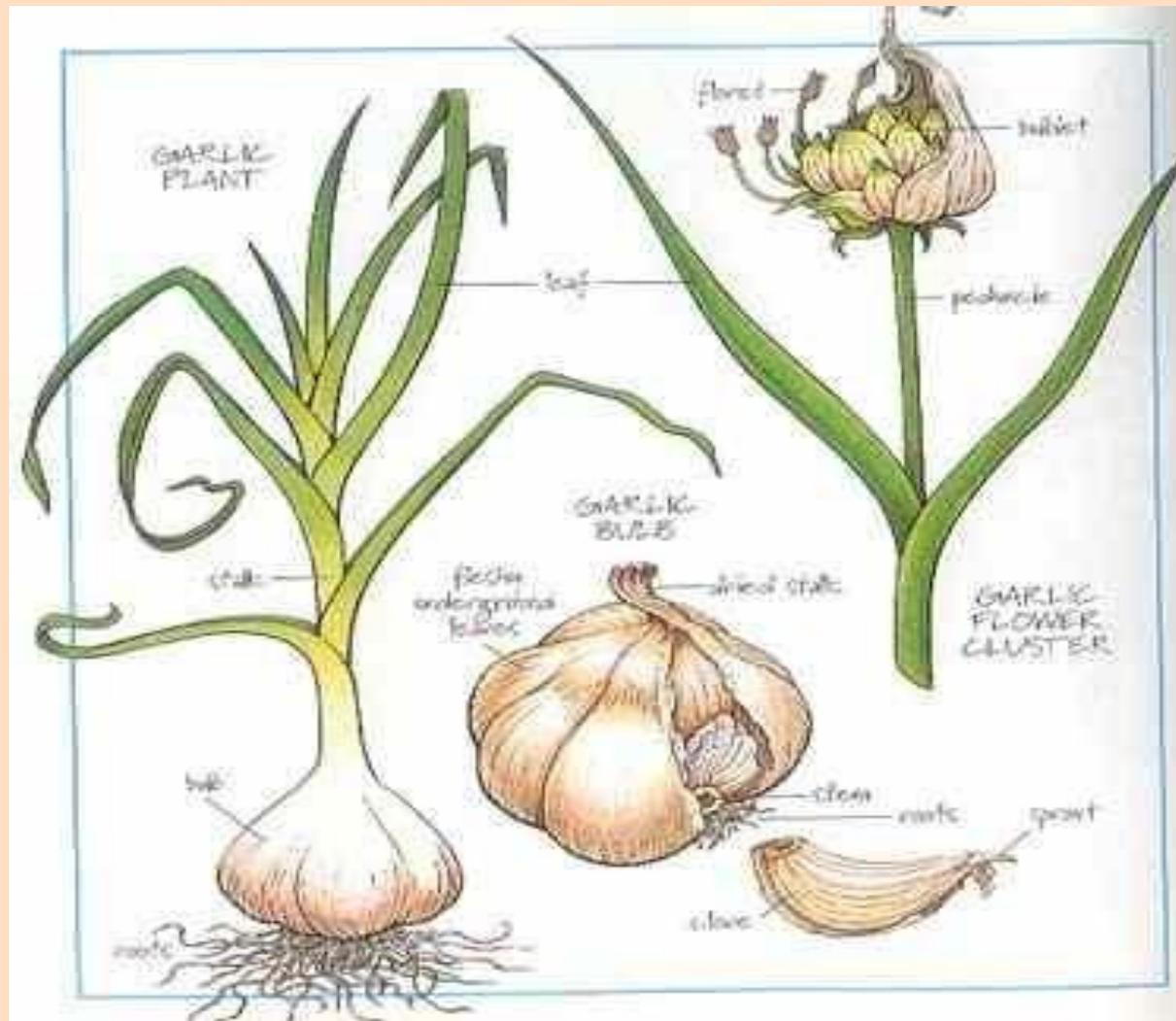
Questo è avvenuto soprattutto a partire dal Medioevo e in paesi che hanno attraversato vicende complesse, con stratificazioni di culture diverse, pensiamo alla Francia e all'Italia, pensiamo, al loro interno, a regioni “di confine” come la Sicilia o come la fascia alpina, in cui l'incrocio di culture è stato particolarmente tormentato.

Proviamo a immaginare un piatto di spaghetti al pomodoro:  
un segno decisivo, oggi, dell'identità italiana.

Immaginiamoli conditi nel modo più semplice, con sugo di pomodoro,  
olio, aglio, una spruzzata di parmigiano, una foglia di basilico;  
magari un pizzico di peperoncino.

**Quali sono le radici di questo piatto?**

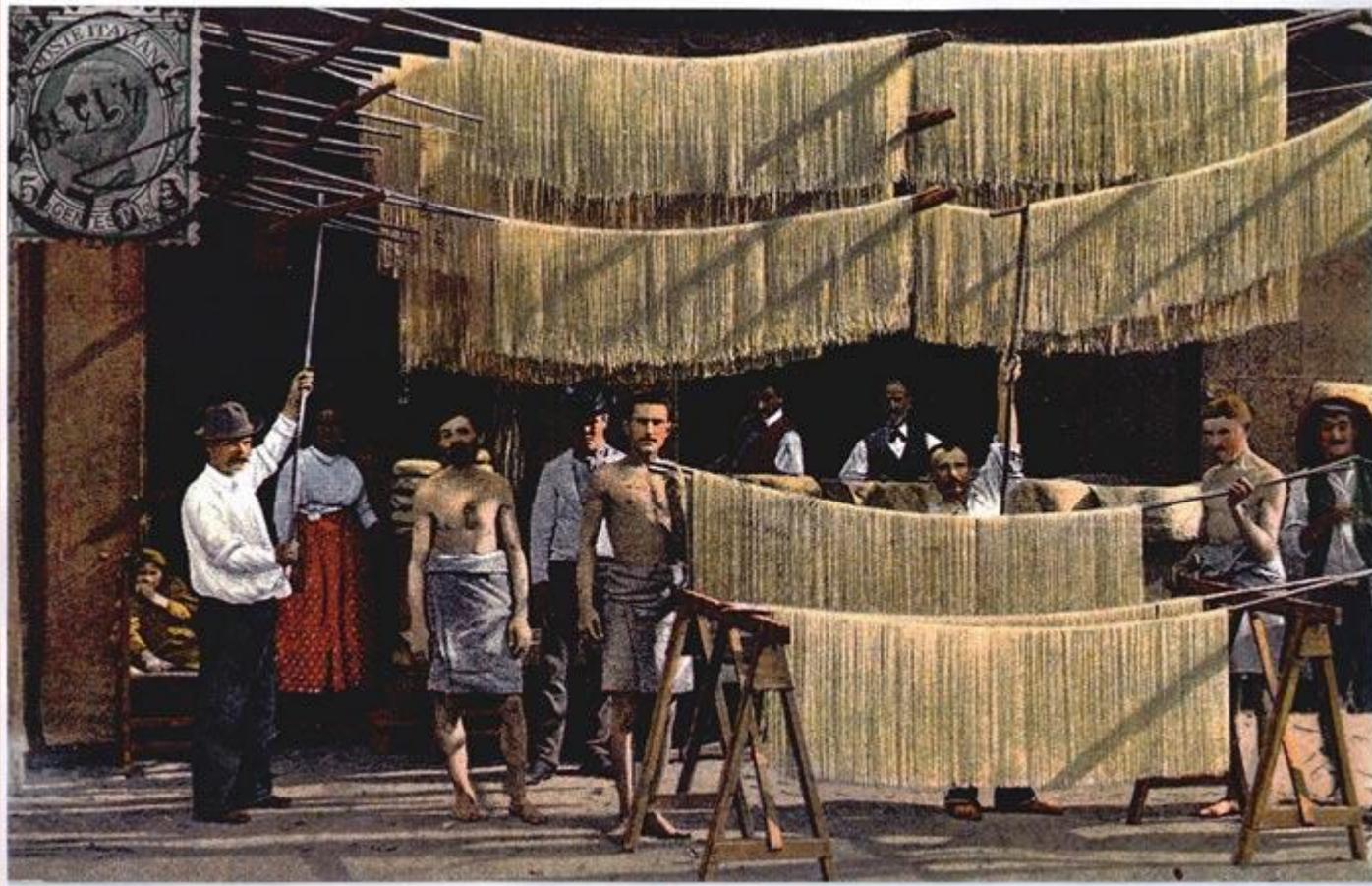
Di tutti gli ingredienti elencati uno solo possiamo ritrovarlo nella nostra tradizione fin dall'età romana:  
**l'aglio**





**Il parmigiano è un'invenzione medievale, risalente più o meno al XII secolo**

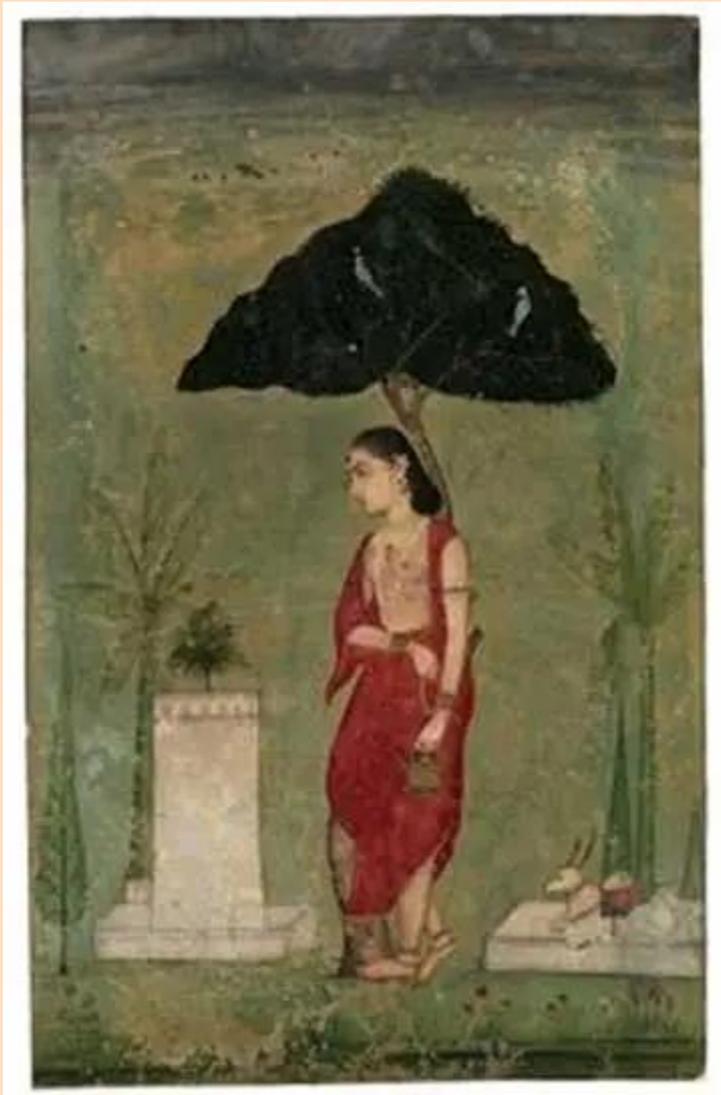
*Caseus uet. oplo. fit. sic. Electo unctuosum saporis sum. unani. sedat fluxu. cu e assis. si ocu-  
nitum ledit renes. et oppilat. et gnat. calculos. Remo nocti cu comedit inter duo secula. aut  
si secula die comedatur rasset. remouet nocumtum i ductum pcaseu. Qd gnat nutritum*



la **pasta secca** (la pasta lunga) è un apporto della cultura araba, che troviamo per la prima volta nella Sicilia di tradizione araba nei secoli centrali del Medioevo (una fabbrica di pasta è attestata vicino a Palermo nel XII secolo).



Per il **pomodoro**, e anche per l'eventuale **peperoncino**, dobbiamo attendere l'arrivo dei prodotti americani, cioè il XVI secolo.



Il **basilico**, conosciuto già dai romani, originario dell'india, usato come pianta magica e medicinale, è però assente dai ricettari italiani e fino al Sei-Settecento non ve ne è traccia.



Manca solo l'**olio**: prodotto antichissimo, greco e poi romano, ma, paradossalmente, nessuno usava l'olio sulla pasta, fino al XIX secolo

dal Medioevo in avanti, il condimento della pasta  
è inevitabilmente il burro, di solito arricchito  
con zucchero e altre spezie.  
Per l'olio dobbiamo aspettare  
gli anni trenta dell'Ottocento



Tre continenti:

Europa,  
Asia,  
America

e almeno duemila anni di storia per  
un piatto di spaghetti che oggi percepiamo  
come elemento costitutivo della nostra  
identità alimentare

- \*la storia degli ingredienti
- \*le attività agricole correlate
- \*la sostenibilità ambientale
- \*i valori nutrizionali
- \*le tecniche di cucina e di presentazione
- \*la degustazione sensoriale
- \*le emozioni e gli elementi di convivialità