ATTUALITÀ

Scegliere cosa mangiare: il viaggio storico e culinario di Nicola Giocondo nelle cucine dei paesi mediterranei

di **Vincenzo Tafuri** · 23 dicembre 2019, 00:30

Semplicità, **democrazia**, **convivialità**: sono le tre parole chiave che caratterizzano la **dieta mediterranea**. Ad affermarlo è **Nicola Giocondo**, agronomo, autore del libro **Le officine della salute. Grammatiche alimentari & ricette internazionali**, edito, nel 2019, da **Valtrend editore**.

La dieta mediterranea è semplice, perché i suoi **ingredienti-base** (verdura e frutta di stagione, cereali, pesce, olio extravergine, formaggi, legumi freschi e secchi) sono genuini e di facile accesso; è democratica in quanto i prodotti che la distinguono dalle altre diete sono, generalmente, poco costosi, consentendo, così, una **tavola accessibile** e **inclusiva**; è conviviale, perché, come scrive l'**UNESCO** per riconoscere la dieta mediterranea quale **patrimonio dell'umanità**, «grazie al mangiare insieme non solo ci si nutre ma si rafforza il fondamento culturale delle relazioni interpersonali, a garanzia dell'identità e della continuità sociale e culturale sia delle comunità sia degli individui che le compongono».

Il libro di Giocondo, considerando i principi e gli alimenti alla base della dieta mediterranea i cardini su cui fondare uno stile di vita corretto ed equilibrato, si focalizza sul **ruolo delle piante alimentari nella nutrizione e nella cultura dell'uomo** durante il corso della sua storia, a partire dall'ingresso dei primi strumenti di cucina – come la pentola – fino all'introduzione, ad opera di **Ferdinando IV di Borbone**, della forchetta.

Giocondo si pone l'arduo compito di proporre al lettore un'ampia panoramica sulla storia della alimentazione con l'obiettivo di aiutarlo ad una scelta consapevole su cosa mangiare e su quali abbinamenti effettuare; lo fa attraverso un viaggio tra storia, cultura e scienza degli alimenti, all'interno delle cucine dei paesi del Mediterraneo, soffermandosi su informazioni relative alla qualità dei cibi, dei loro costituenti, delle loro interazioni e del loro potere nutrizionale.

«**Ma come ci nutrono le piante**?» sollecita la riflessione della quarta di copertina del volumetto disponibile sia negli store fisici che in quelli *online*. «Esse forniscono energia e preziosi principi attivi» – continua –, «producono l'ossigeno necessario alla vita del pianeta e sanno arricchire finanche il terreno che le ospita. **Soddisfano la nostra Anima che necessita di Silenzi, Pace e Amore**. Nutrono la nostra conoscenza con grammatiche alimentari in cui intere comunità si riconoscono fino a formare **Culture Gastronomiche** che diventano la **Carta di identità dei popoli** ». Il cibo, infatti, è cultura ed è identità. **Cultura e identità**, insieme, danno vita alla tradizione.

«Gli effetti benefici dell'alimentazione a base di cereali, legumi e verdura sono citati anche nella **Bibbia**, nel **Libro di Daniele**. Sono un divulgatore, non uno scienziato, ma sfido chiunque sugli effetti di questa alimentazione come rimedio importantissimo contro i rischi a cui siamo esposti soprattutto nella Terra dei Fuochi» risponde l'agronomo Giocondo alla nostra domanda su quanto possa essere sicura, in zone a rischio, un'alimentazione a base di legumi, cereali e verdure.

«Chiunque sia stato il padre della malattia, una alimentazione non corretta ne è stata la madre» ricorda l'autore nel suo libro, prendendo in prestito questa frase dal poeta **George Herbert**. La dieta mediterranea, insomma, può diventare il regime alimentare da seguire per migliorare il proprio stile di vita e lo si può fare iniziando già da queste festività dice Nicola Giocondo ai taccuini di **Istituzioni24.it**: «Le lenticchie sono già abbondantemente utilizzate nelle festività, in particolare nella notte di **Capodanno**. La tradizionale cena fatta con pasta, frutti di mare, pomodoro e peperoncino, insieme all'insalata di rinforzo, sono da considerarsi rimedi naturali contro qualsiasi veleno che può essere assunto sotto forma di cibo». E, allora, via libera alla tradizione a tavola per stare bene!

Articolo pubblicato su Istituzioni24: https://www.istituzioni24.it/2019/12/23/scegliere-cosa-mangiare-il-viaggio-storico-e-culinario-di-nicola-giocondo-nelle-cucine-dei-paesi-mediterranei/

© 2026 Istituzioni24