

Storia Sociale dei Legumi

Dott. Maurizio Tulliani- Università di Siena

Gli studiosi della preistoria propendono per un ingresso dei vegetali nella piramide alimentare umana fin dall'epoca dei primi ominidi. I reperti archeologici che consentono di associare con certezza il consumo di legumi all'uomo risalgono a prima di 10.000 anni a.c., nell'età del mesolitico europeo. Forse stiamo parlando ancora di raccolta di piante spontanee e qualitativamente poco apprezzabili, ma una forma di addomesticamento della pianta pare essere attribuibile alla nota presenza di lenticchie nel sito archeologico greco della grotta di Franchthi (11.000 a.c.). Naturalmente sarà poi con il neolitico e lo sviluppo delle prime civiltà sedentarie che l'uomo si avvicinerà alla pratica dell'agricoltura, basata sulla coltura di cereali prima e poi su quella dei legumi.

Le civiltà mesopotamiche ed egiziane, in particolare, si consolidarono presto come importanti produttori e consumatori di legumi. In età babilonese (intorno al II millennio a.c.) il re era solito ricevere i suoi ospiti nel corso di alcune cerimonie festose invitando i suoi vassalli a banchetto. Dal racconto di un ricevimento tenuto nella città di Mari, nell'alta Mesopotamia, ad esempio, sappiamo che gli invitati ebbero come piatto principale carne grigliata, gallette di pane e legumi in umido. Ancora, nella lunga lista di alimenti fatti preparare per il ricevimento di un faraone egiziano della XIX^a dinastia (inizio XIV sec. a.c.), troviamo 30 vasi di semi e polpa di carrube. Mentre tra le derrate alimentari utilizzate per un gigantesco convivio offerto nel palazzo di Kahlu (l'odierna Nimrud) dal re assiro Assurnasirpal II alla fine del IX sec. a.c., al quale parteciparono migliaia di ospiti per 10 giorni consecutivi, sono segnalate enormi ceste di legumi.

Pare evidente quindi come in età antica i legumi avessero già un ruolo consolidato nella scala alimentare di quelle civiltà. Evidentemente non i cibi prediletti, ma certamente apprezzati. Tra gli egiziani vigeva un principio salutistico basato sul consumo di questi alimenti, ribadito anche nell' *Istruzione XX* del demotico *Papiro Insinger* (circa II sec. a.c.), in cui si affermava che "legumi e sale sono un cibo così buono che non se ne può trovare di meglio".

Nella tradizione sirio-palestinese e poi fenicia troviamo consolidata l'abitudine di integrare l'assunzione di cereali con una certa quantità di legumi utilizzati sotto forma di farina o nelle varie parti (baccelli, semi, foglie). Ad esempio, fra le liste di distribuzione di razioni alimentari nella città siriana di Ugarit, figuravano le lenticchie. Questo legume godeva in assoluto di un buon apprezzamento, nota è la storia nella *Genesi* di Esaù che per un piatto di lenticchie scambiò il proprio diritto alla primogenitura, mentre nel *Libro di Samuele* viene citato un glorioso guerriero di Davide che difese eroicamente dai filistei (uno dei popoli del mare) un campo di lenticchie. La presenza nei libri sacri di questa varietà di legume ci ricorda la sua ampia diffusione e soprattutto ne evidenzia la considerazione sociale a conferma di come, insieme all'evoluzione culturale delle civiltà, il cibo si andasse prefigurando sempre più quale elemento distintivo dell'identità di un popolo e di come l'uomo tendesse a selezionare, naturalmente dove l'ambiente lo consentiva, la produzione di un alimento piuttosto che di un altro non solo su basi nutrizionali o commerciali, ma piuttosto anche simboliche.

Anche le grandi civiltà greca e romana costruirono le loro identità culturali proprio con continui riferimenti e associazioni simboliche al consumo di determinati alimenti. I greci avevano quale riferimento nutrizionale la base cerealicola, orzo e grano in primis, a cui si aggiungevano i legumi (*òsprìa*) ed in particolare le veccie, le lenticchie e i piselli, che nelle riserve di viveri figuravano sullo stesso piano dei cereali, così come evidenzia Senofonte (V-IV sec. a.c.) nella sua opera *L'Economico*. Filone di Bisanzio (III sec. a.c) nel suo *Trattato di Meccanica*, in cui elenca minuziosamente le scorte alimentari di una città assediata, ci descrive la costruzione di silos in cui andavano riposti "grano, orzo, legumi". Il botanico Teofasto (fine del IV sec. a.c.) dedica ai legumi, nella sua *Historia Plantarum*, tanto spazio quanto ai cereali, affermando anzi "che sono più nutrienti". Aristofane, nella commedia *Pace* (421 a.c.), evidenzia un abituale consumo dei legumi mentre narra di come il vignaiolo Tigeo ricordava i tempi di pace: " *io non mi diletto in battaglie, ma di starmene al fuoco a bere con i cari compagni, bruciando la legna più secca sradicata d'estate e ad arrostitire ceci, e mettere ghiande sul fuoco e frattanto sbaciucchiarmi la serva mentre mia moglie si lava (...) E dopo a lei dire di abbrustolisce tre misure di fagioli e mescolarci del frumento e tirar fuori i fichi secchi*". Il padre della medicina greca, Ippocrate, nella sua opera principale "*Il*

Regime" (fine V sec. a.c.) ci fornisce un minuzioso catalogo di alimenti consumati in Grecia, nell'obiettivo di determinare le intrinseche qualità di ognuno (caldo, freddo, umido, secco). Tra questi i legumi appaiono come autentici complementi alimentari, che riempiono i granai allo stesso titolo dei cereali ed elenca fave, diversi tipi di ceci, lenticchie, veccie.

L'ambiente filosofico greco aveva al suo interno un'importante corrente di pensiero che promuoveva il vegetarianesimo. Diogene detto il "cinico" rigettava i cibi raffinati e optava per la frugalità dei pasti, tant'è che veniva spesso descritto nell'atto di mangiare lenticchie. Una leggenda vuole che Diogene, vedendo un fanciullo bere nel cavo delle mani, gettasse via la sua ciotola e ponesse le lenticchie nella parte cava del pane. Ancor più radicale era la posizione di Pitagora e dei suoi seguaci, per loro l'alimentazione vegetariana era centrale: nella convinzione che l'uomo non dovesse cibarsi di carne perché, nella misura in cui le anime possono reincarnarsi negli animali, ciò equivarrebbe a essere cannibali. Tra i vegetali, curioso risulta il suo assoluto rifiuto per le fave ed il divieto di cibarsi di esse. Esistono due interpretazioni che cercano di spiegare tale atteggiamento. Quella di Gerald Hant secondo cui il favismo, essendo una malattia molto diffusa nel crotonese, andasse debellato e quindi il divieto avrebbe una motivazione profilattico sanitaria, ma su tale teoria restano però forti dubbi perché pare che i medici non conoscessero al tempo quella patologia e nell'esperienza quotidiana le fave erano un alimento secondario che tutt'al più causava flatulenza e insonnia. Più solida, appare, la teoria di Lévi Strauss che segnala come nella cultura greca le fave fossero legate al mondo dei morti, della decomposizione, dell'impurità, da cui la posizione refrattaria del filosofo che da esse appellava di tenersi lontani. Sta di fatto che una versione della morte di Pitagora è collegata alla sua idiosincrasia per le fave che lo portava perfino ad evitarne il contatto. Secondo la leggenda, Pitagora in fuga dalle milizie di Cilone di Crotona, preferì farsi raggiungere ed uccidere piuttosto che entrare in un campo di fave che improvvisamente si era trovato davanti.

Nella civiltà etrusca e poi in quella romana il ruolo alimentare dei legumi si andò ancor più rafforzando. In particolare si consolidò il binomio cereali-legumi legato al diffondersi delle pratiche agricole della rotazione biennale dei coltivi, in cui campi di cereali erano alternati appunto, oltre che al maggese, ai legumi che avevano la proprietà di fissare l'azoto nel terreno riarricchendolo e fertilizzandolo.

Plinio nella sua *Naturalis Historia* (XVIII, 45-50), indica come in agricoltura le due specie primarie fossero appunto i cereali (*frumentum*) e i legumi (*leguminem*): fava, pisello, cece, e lenticchia. I legumi avevano un posto centrale nell'alimentazione etrusco-romana utilizzati macinati per ricavare farina (fave e ceci), oppure cotti bolliti.

La fava appare come il principale tra i legumi. Plinio cita una *puls fabata* (minestra di fave) e scrive che nell'Italia Circompadana "Non facevasi cosa alcuna se non vi si univa un poco di fava". Anche ai tempi di Virgilio questo legume godeva di ampia diffusione, in particolare un tipo seminato in primavera detto *columella* o *marzaiola* e una specie autunnale detta *marsica*.

Giovenale esaltava il consumo dei cibi semplici e frugali tra cui il legumi. Nell'XI^a delle sue *Satire* (100-127 d.c.) rivolgendosi all'amico Persico affinché si recasse a mangiare da lui in campagna, si scagliava contro il vizio della gola e contro gli eccessi affermando che bisognava accontentarsi dei piaceri semplici, di cibi saporosi ma frugali (anzi saporosi perché frugali) come quelli "di una volta" e continuava : "tu oggi potrai sperimentare o Persico, se queste cose sono belle a dirsi, o invece io non le mantengo anche nella realtà [...], se io lodo i fagioli e poi invece di nascosto mi dò alla gozzoviglia". Se da una parte possiamo leggere questi passi come una conferma della diffusione e dell'abbondanza del consumo di legumi, certo troviamo dall'altra anche la conferma del ruolo che essi continuano ad avere nella scala dei valori simbolici all'interno della società romana in cui questi alimenti erano considerati semplici, ma riconosciuti di un'alta qualità nutritiva e per questo degni.

Centrali quindi nelle mense dei poveri, ma presenti anche in quelle dei ricchi dove li troviamo quali accompagnamento di numerosi piatti forti (carni) o arricchiti da salse pregiate. Persino Apicio nel suo *De re Coquinaria*, un'opera d'età imperiale in cui la frugalità dei pasti pare completamente dimenticata a esaltazione della fantasia e ricchezza dell'arte della cucina, dedica interamente una delle sezioni dell'opera ai legumi, preparati in modo sfarzoso e arricchiti da condimenti pregiati.

Gli ultimi secoli dell'impero romano, caratterizzati per i conflitti e le "necessarie" contaminazioni con i popoli germanici, videro una continua stigmatizzazione delle rispettive differenze alimentari. Cesare e Tacito descrivevano le popolazioni barbariche come legate esclusivamente allo sfruttamento delle risorse naturali,

anziché, come i romani, dedite all'attività agricola. "Il mito dell'agricoltura e delle città, ed in particolare dell'agricoltura per la città, continuava a marcare il mondo romano e la sua missione civilizzatrice nei confronti dei "selvatici". Nella biografia degli imperatori dei secoli III e IV d.c. i veri romani ci appaiono orgogliosamente affezionati al consumo dei prodotti della terra: cereali, legumi, verdure, frutta. I barbari, al contrario, si manifestano come divoratori di carne che disprezzano i vegetali. Se l'imperatore Didio Giuliano (133-193 d.c.) è noto che si accontentasse di mangiare "verdure e legumi senza carne" e il suo successore Settimo Severo (193-197) fosse "ghiotto di verdure della sua terra tanto che nemmeno la assaggiava la carne", qualche decennio più tardi Massimino il Trace (235-238), primo imperatore soldato nato da genitori barbari, ci viene presentato come un uomo dall'appetito gigantesco capace di divorare fino a 60 libbre di carne al giorno (circa 20 kg.) e che non aveva mai assaggiato ortaggi.

In questi anni di crisi dell'impero romano, si diffonde parallelamente un'etica cristiana che, soprattutto riprendendo certe istanze e suggestioni della tradizione giudaica e pagana classica, elabora un modello alimentare di comportamento ascetico di grande frugalità, simbolicamente ed esplicitamente opposto a quello della voracità. Posizione che sotto certi aspetti più radicali si potrebbe interpretare come un eccesso (la privazione in opposizione all'abbondanza), in altri casi come un invito alla misura sullo stile greco e romano. Infatti, come abbiamo visto, nonostante greci e romani conoscessero e usassero spesso l'ostentazione del cibo e l'abbondanza, essi stessi deploravano e condannavano tale pratica, sempre e comunque oggetto di sdegno, soprattutto quando praticata dai potenti.

I legumi all'interno di questa posizione filosofico culturale ripresa dall'ideologia cristiana, diventarono simbolo di sobrietà, equilibrio e misura. Simbolo che andrà consolidandosi nei successivi secoli, quando gli ordini monastici e il monachesimo rappresenteranno l'istanza della conservazione della cultura latina e classica sopraffatta da quella barbarica. In ambito monastico altomedievale i vegetali ed in particolare i legumi saranno il simbolo alimentare di quel pensiero e quello stile di vita.

Dopo la caduta dell'impero romano e l'avvento dei primi regni barbarici, in Italia non si assistette ad un cambiamento radicale del sistema produttivo e alimentare romano. I nuovi vincitori dovettero accordarsi con i romani perché si resero presto

conto di essere totalmente inadeguati a governare il territorio ed a trarre beneficio dalle risorse economiche. I Popoli del Nord introdussero certo alcune prassi alimentari e stili produttivi propri come lo sfruttamento silvo pastorale, ma non cercarono mai di imporlo alle popolazioni italiche.

Ben più organizzato e incisivo fu invece, tre secoli dopo, alla fine dell'VIII sec. a.c., l'assalto alla cultura latina portato avanti da Carlo Magno, re dei Franchi, appena conquistata l'Italia longobarda. I Franchi, infatti, erano una popolazione consolidata come regno ormai da oltre due secoli e Carlo Magno aveva promosso un'organizzazione dello Stato efficientissima basata su un modello sociale strettamente vincolato alla gerarchia militare.

Siamo a Pavia nell'anno 776, Carlo Magno siede ad un banchetto in suo onore due anni dopo la conquista della capitale longobarda. Adelchi, figlio dello sconfitto re Desiderio, trova il modo di introdursi anonimamente al convivio e a tavola, si narra, dà grande dimostrazione di sé mangiando con veemenza una grande quantità di carne. Questo vigore non sfugge a Carlo Magno che, quando il giovane scompare improvvisamente, chiede la sua identità. Saputo chi fosse, non si meraviglia che si trattasse di un principe. L'episodio narrato ci pone in evidenza l'imporsi di un nuovo modello culturale dominante, in cui il guerriero è l'attore principale e il prestigio si misura in relazione al suo valore e alla sua forza. Per questo il cavaliere dovrà sempre impegnarsi nel dimostrare la sua forza e darne ostentazione anche fuori dalla battaglia, perfino a tavola, mangiando molto e soprattutto carne.

A tavola, certi segni di scarsa appetenza erano per un feudatario in là con gli anni sintomo di debolezza e un primo indizio per essere attaccato da coloro che ambivano a prendere il suo potere. Non c'era spazio in questa società per ragionamenti filosofici considerati pasto per i deboli e lasciati alla dimensione monastica. Carlo Magno ha disegnato una società gerarchica, piramidale in cui si tracciano marcate distanze tra il re, i cavalieri, i vassalli e in fondo a tutti la gente comune relegata ad un altro mondo, ad un'altra vita, semplici spettatori delle gesta dei cavalieri, immaginati come semidei. Si elabora l'ideologia del *milites=nobil homines*, poi *nobile*. Figure che si sentono e si percepiscono distinti dalla massa per elezione naturale (se potessero non scenderebbero mai da cavallo). I comportamenti dei nobili militari, quindi, mirano esplicitamente ad alzare le barriere a creare distanze, ad ampliare solchi con la gente comune. Ogni situazione è

sfruttata a tal fine. È qui che l'ostentazione del cibo, dell'esagerazione a tavola, dell'eccessivo consumo della carne, quella pregiata e grossa, si vuole prerogativa dei signori, come le pietanze rare ed esotiche intese come consumo di pregio e vanto. È questa la società che codifica e ufficializza la dicotomia tra cibo del ricco e cibo del povero.

Questo modello alimentare prende definitivamente il posto di quello classico greco-romano basato, come abbiamo accennato prima, fondamentalmente sul consumo di vegetali: cereali, legumi, ortaggi, frutta, vino, olio.

Non stupisce, quindi, come, in alternativa alla mitologia greca e romana che immaginava un'età dell'oro vegetariana in cui le piante e frutti spontanei bastavano a nutrire l'uomo, la mitologia celtica immaginasse un mondo ultraterreno dove gli eroi deceduti si nutrivano delle inesauribili carni del cosiddetto "Grande Maiale", archetipo dei valori alimentari di quella cultura.

Da Carlo Magno in poi, nonostante il ruolo dei cereali e dei legumi non avesse mai perso di valore nella scala dei prodotti consumati per l'approvvigionamento, la società europea si spostava su un modello basato sul consumo della carne, in particolare la cacciagione e le carni grosse, che conferiva un prestigio sociale a coloro che la consumavano.

Con la fine del sistema feudale e la rinascita delle città questo modello sarà fatto proprio e consolidato anche dalle nuove classi dirigenti. Nemmeno l'importante risveglio culturale nell'ambito della civiltà comunale prima e rinascimentale poi, al cui centro vi era la riscoperta della cultura classica, vide mutare l'atteggiamento delle classi borghesi al potere che, puntando a consolidare il proprio status, continueranno a connotarsi come un ceto di mangiatori di carne, disprezzando verdure e legumi relegati a cibo per le mense delle classi popolari. Addirittura, alcuni studiosi di tarda età medievale, come Giacomo Albino alla corte dei Savoia e Piero de' Crescenzi agronomo bolognese, codificarono teorie scientifiche autorevolmente esposte in trattati di medicina, botanica e agronomia che descrivevano tali cibi come adatti solo a certe classi sociali. Cibi raffinati per i nobili e cibi rozzi per i contadini. Chi non rispettava le regole era perduto. Esempio è la storia di Bertoldo narrata da Giulio Cesare Croce a fine '500. L'astuto contadino invitato a corte di Alboino, re dei Longobardi, merita di sedere a banchettare con lui grazie all'astuzia delle sue risposte. Morirà però la notte seguente dopo tremendi

dolori di stomaco causati dall'aver ingerito cibi non adatti alla sua condizione e dopo aver invocato, invano, come rimedio una pentola "*di fagioli e rape cotte sotto cenere*" per cercare di riequilibrare – precisa il narratore - il suo stomaco di "natura rozza". A scanso di equivoci, se non fosse giunto chiaro l'implicito messaggio, l'epitaffio posto poi sulla tomba di Bertoldo recitava a memoria perpetua: "*in questa tomba tenebrosa e scura/ giace un villan di si difforme aspetto/ che più d'orso che d'uomo avea figura/ ma di tanto intelletto/ che stupir fece il mondo e la natura/ mentre egli visso fu Bertoldo detto/ fu grato al re, morì con aspri duoli/ per non poter mangiar rape e fagioli.*"

In epoca moderna tra i nuovi alimenti provenienti dalle Americhe giunse anche una nuova specie di fagioli che andò ad affiancare il *dolico* l'antica tipologia di origine africana dal colore bianco con occhio nero, proprio quella che riempie la scodella del "Mangiatore di fagioli", il noto dipinto di Annibale Caracci (1584-85). La nuova specie di fagiolo americano divenne presto quella prevalente nel regime alimentare europeo ed assunse in molti Paesi la denominazione popolare (*faculia* per i greci, *fasulé* per gli albanesi, *fagiolo* per gli italiani, *fasola* per i polacchi, *flayot* e *flageolet* per i francesi) e ovunque quella scientifica di *phaseolus*. Ma, a parte questo avvento che non incise particolarmente sulla produzione e il consumo dei legumi, l'età moderna fu per l'Europa e in particolare per l'Italia sinonimo di miserie e sofferenze. La popolazione italiana venne sottomessa al dominio straniero e ripetutamente flagellata da guerre ed epidemie. Alla crescita demografica non si riuscì mai a rispondere con adeguati sistemi di produzione capaci di garantire le necessarie scorte di cibo per alimentare la popolazione. La "fame" divenne protagonista assoluta. Fame contadina perlopiù. In questo contesto, i legumi ebbero ovunque un ruolo centrale quale alimento per la sussistenza di tanta gente appartenente alle categorie sociali più deboli. La penuria di frumento vide un aumento del già noto impiego di legumi secchi per la composizione di zuppe, farinate e addirittura nella panificazione. Essi sono indicati in epoca di penuria come alimento sostitutivo dei cereali e al modo di quelli si conservavano sgranati. Secondo quanto riportava un pubblico ufficiale dell'Alsazia nel 1773 "*i coltivatori fanno il pane mescolando le patate con l'avena e le vecce*". In Calabria molto diffuso era il pane con i lupini, gli stessi che in Francia secondo Étienne e Liébeault, nel loro trattato *Agriculture de le maison rustique* (1625), si usavano per l'inverno,

ma anche per fare il pane quando mancava il frumento. Sempre in Francia delle vecce si dice si facessero due raccolti, uno per i buoi in inverno, poi un secondo per fare il pane da mangiare. Questi autori continuavano ancora a teorizzare la distinzione di cibi in base alle categorie sociali. Osserviamo come per loro il pane bianco era troppo leggero per i contadini tanto che affermavano che gli addetti ai lavori dovevano esser nutriti preferibilmente con un pane grosso, spesso e vischioso fatto di farina d'orzo di segale mescolato, a seconda, con castagne, riso, fave o altri simili legumi grossolani.

Durante tutta l'età moderna, ma ancora fino all'inizio del XX secolo, i legumi continuarono ad essere rilegati a cibo di mero sostentamento destinati alle classi sociali più umili, confermando la tesi di molti storici dell'economia che vedevano nelle campagne italiane, in particolare quelle del meridione, il protrarsi di quel "lungo medioevo", che sappiamo essere terminato solo a metà del secolo scorso con la modernizzazione definitiva del nostro Paese.

Lo sviluppo industriale dei primi decenni del '900 portò a un rapido cambiamento dei regimi alimentari favorendo un progressivo imporsi del frumento a detrimento dei cereali minori e dei legumi stessi. Mediamente in Europa il loro consumo scese dai circa 10-20 kg. per persona nel secondo decennio del XX secolo ai annui a 2-4 kg. a metà '900.

Nel dopoguerra, le conquiste sociali, il benessere economico, la moderna industrializzazione e la massiccia migrazione della popolazione dalle campagne alla città, hanno prodotto un ulteriore mutamento degli stili di vita ed insieme dei principi nutrizionali. Oggi i legumi hanno recuperato un ruolo di qualità nell'alimentazione europea tornando ad essere considerati importanti per il loro valore in campo dietetico e abbandonando definitivamente l'antica connotazione di cibo "povero".