

# LA VOCAZIONE ALIMENTARE DELLE DONNE: UN SAPERE ANTICO PER NUTRIRE E GUARIRE

**Vittorio A. Sironi**

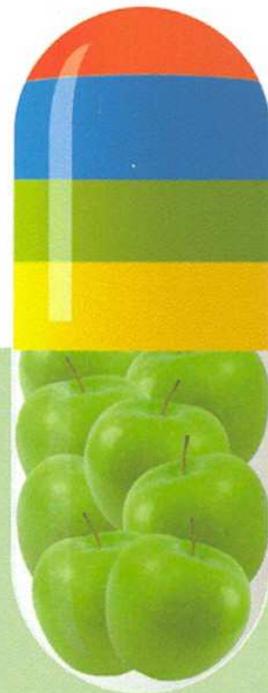
**Professore di Storia della medicina e della sanità  
Direttore Centro studi sulla storia del pensiero biomedico  
Università degli studi di Milano Bicocca**

**Monza, 21 maggio 2016**





Dal Forum della cultura dell'Unesco (Monza, 24-26 settembre 2009)  
all'Expo 2015 nell'ambito del Terzo congresso internazionale su *La vita dei farmaci* (Milano, 21-24 settembre 2009)

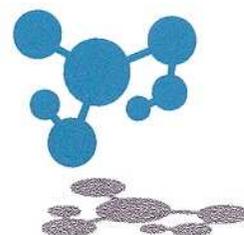


# IL CIBO COME FARMACO

**Per una cultura alimentare  
della salute**

Teatrino di Villa Reale e Cascina San Fedele nel Parco di Monza

**domenica 20 settembre 2009**



# IL CIBO DEL MONDO

**sabato**  
**21 settembre 2013**  
**9:00 - 13:30**



**Alimentazione e salute  
in una società  
multietnica**

**Auditorium CAM Centro Analisi Monza • Viale Elvezia • Monza**



CENTRO ANALISI MONZA

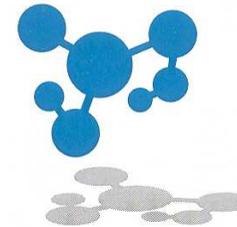
# CIBO E CERVELLO



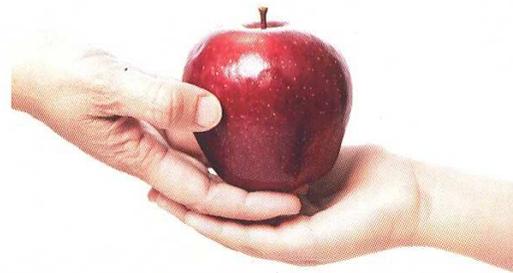
**sabato**  
**24 maggio 2014**  
**9:00 - 14:30**

**Neurogastronomia tra  
piaceri alimentari  
e disordini dietetici**

Auditorium CAM Centro Analisi Monza • Viale Elvezia • Monza



CENTRO ANALISI MONZA



# IL CIBO DEL FUTURO

**sabato**

**16 maggio 2015**

**9:00 - 14:30**



**L'alimentazione  
del futuro  
tra sostenibilità  
e nuove risorse**

**Auditorium CAM Centro Analisi Monza • Viale Elvezia • Monza**

a cura di  
**Vittorio A. Sironi**  
**Gabriella Morini**

Le  
declinazioni  
del  
**cibo**



Postfazione di  
**Carlo Petrini**

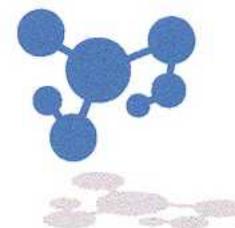
La prima ampia riflessione sul cibo  
dopo Expo Milano 2015



**cam**

CENTRO ANALISI MONZA

Editori Laterza 



CENTRO ANALISI MONZA



# IL CIBO DELLE DONNE



**sabato**  
**21 maggio 2016**  
**ore 9:30**

**Alimentazione  
al  
femminile**

**Auditorium CAM Centro Analisi Monza • Viale Elvezia • Monza**

# **LA VOCAZIONE ALIMENTARE DELLE DONNE**

## **PER NUTRIRE**

**Saper cucinare, ma soprattutto  
essere capaci di “condire” il cibo**

## **PER GUARIRE**

**Conoscere le proprietà  
medicamentose di cibi**

**LA “CUOCA-GUARITRICE”  
DELLA TRADIZIONE**

**NUTRIRE E CONDIRE**

# **CIBO, VITA, SALUTE**

- 1. Perché condire**
- 2. Il significato del condire**
- 3. Condimenti, cibo e salute**

**PERCHE' CONDIRE**

# **PERCHE' CONDIRE IL CIBO?**

**DAL PUNTO DI VISTA GASTRONOMICO**

**ESALTA IL SAPORE DEGLI ALIMENTI**

- 1. conferisce un gusto migliore**
- 2. consente una più consona preparazione**
- 3. modifica la struttura del cibo**

**“TIRA FUORI” LE QUALITA' NASCOSTE**

# **PERCHE' CONDIRE IL CORPO ?**

## **DAL PUNTO DI VISTA MEDICO**

### **ESALTA LE QUALITA' MIGLIORI**

- 1. conferisce un aspetto più "sano"**
- 2. consente un più consono equilibrio**
- 3. modifica l'assetto del corpo**

**"TIRA FUORI" (NASCONDE,  
ALLONTANA) IL MALE**

# **IL SIGNIFICATO DEL CONDIRE**

# UNA PAROLA PER IL CIBO

## CONDIRE

### ETIMOLOGIA

1. cum dare = donare (sapore) attraverso
2. cum dire = esprimere con (gusto)

### INSAPORIRE

1. cum vivere = relazionarsi per mezzo  
(del cibo)

### CONDIVIDERE

## CONVIVIO

# UNA PAROLA PER LA VITA

## CONDIRE

### ETIMOLOGIA

1. cum dare = dare (gioia) alla vita
2. cum dire = parlare con (convinzione)  
agli altri

### INSAPORIRE LA VITA

1. cum vivere = convivere (famiglia, società)

### CONDIVIDERE L'ESISTENZA

## PARTECIPAZIONE

# UNA PAROLA PER IL CORPO

## CONDIRE

### ETIMOLOGIA

1. cum dare = dare (nutrimento) al corpo
2. cum dire = parlare attraverso il fisico

### IMPRESSIONARE

1. cum vivere = vivere con (per mezzo del)  
il proprio corpo

### CONNOTARE

## ASPETTO (LOOK)

**CONDIRE CIBO E SALUTE**

# CONDIMENTI VECCHI E NUOVI

1. Lardo
2. Burro
3. Olio di ravizzone
4. Olio di oliva
5. Aceto
6. Sale
7. Dado
8. Erbe aromatiche







# **CONDIMENTI, CIBO E SALUTE** **la prospettiva antropologica**

## **COME CAMBIA LA PERCEZIONE DI SALUTE** **IN RAPPORTO AL CIBO**

**povertà/ricchezza**  
**fame/abbondanza**

**grasso/ salute**  
**magro/ malattia**

# CONDIMENTI, CIBO E SALUTE

## la prospettiva antropologica

### CONTESTUALIZZAZIONE DELLA PERCEZIONE DI SALUTE IN RAPPORTO AL CIBO

*società tradizionale (rurale-artigiana)*

**grasso = salute**

**magro = malattia**

*società attuale*

**grasso = malattia**

**magro = salute**





# CONDIMINTI, CIBO E SALUTE

## la prospettiva antropologica

### LA CATEGORIA GRASSO - MAGRO *società tradizionale (rurale-artigiana)*

- cibi “grassi” e cibi-cuccagna  
*carne di maiale (cazzoela, rostida, luganega),  
pulenta (vonscia, conscia)*
  - condimenti “grassi”  
*lardo, sugna, burro per “dislenguà el maa”*
- cibi ricostituenti (*carne, uova, zabaione*)
  - alimentazione infantile e  
farmaci “ricostituenti”

# CONDIMENTI, CIBO E SALUTE

## la prospettiva antropologica

### LA CATEGORIA GRASSO - MAGRO

#### società tradizionale (rurale-artigiana)

- carne = grasso  
(*cuccagna, gioia, salute*)
- pesce = magro  
(*digiuno, sofferenza, malattia*)

#### società attuale

- carne = grasso  
(*iperdislipidemico, poco sano*)
- pesce = magro  
(*ipocalorico, salutare*)





**CIBO E SALUTE**  
**la prospettiva antropologica**

**VALORE TERAPEUTICO DELLE**  
**CATEGORIE ORGANOLETTICHE**  
**DEI CIBI**

**COTTO / CRUDO**  
**CALDO / FREDDO**  
**SECCO / UMIDO**

**CIBO E SALUTE**  
**la prospettiva antropologica**

**LA CATEGORIA COTTO - CRUDO**

***CARNE COTTA***

**ARROSTO PER I SANI**  
**LESSO PER I MALATI**

# **CIBO E SALUTE**

## **la prospettiva antropologica**

### **LA CATEGORIA COTTO - CRUDO**

#### ***CARNE CRUDA***

- **EQUINA (trita o a fettine)  
PER GLI ANEMICI**
- **SUINA (sangue o insaccati)  
PER GLI ANEMICI O GLI ASTENICI**

# **CIBO E SALUTE**

## **la prospettiva antropologica**

### **LE CATEGORIE**

**SECCO - UMIDO / CALDO - FREDDO**

### ***RETAGGIO UMORALE***

### **TECNICHE DI COTTURA E ABBINAMENTI**

- **CIBI SECCHI:** si fanno lessare in acqua
- **CIBI UMIDI:** si fanno arrostiti sul fuoco

# **CIBO E SALUTE**

## **la prospettiva antropologica**

### **LE CATEGORIE**

#### **SECCO - UMIDO / CALDO - FREDDO**

##### **CIBI CALDI NELLA MALATTIE DA FREDDO**

*(brodo, latte caldo, vin brulè, tisana di tiglio nelle affezioni broncopolmonari e nel raffreddore)*

##### **CIBI FREDDI NELLA MALATTIE DA CALDO**

*(latte freddo, cagiada, rusumada, verdura fresca nelle intossicazioni e nelle infiammazioni)*

# **CIBO E SALUTE**

## **la prospettiva antropologica**

### **LE CATEGORIE DOLCE / AMARO / ACIDO**

#### **DOLCE**

**miele e zucchero**

***lenitivo il primo, antiputrefattivo il secondo***

#### **AMARO**

**infusi, cicoria, “amari”**

***depurativi e disintossicanti***

***azione “catartica” dell’amaro (la medicina per essere efficace deve essere amara)***

**CIBO E SALUTE**  
**la prospettiva antropologica**

**LE CATEGORIE DOLCE / AMARO / ACIDO**

**ACIDO**

**aceto e limone**

***disinfettante il primo,  
“sgrassante” il secondo***

# CIBO, COLORE E SALUTE

## la prospettiva antropologica

### ROSSO

#### rinforzante

carne rossa = forza / astenia, anemia

vino = sangue / anemia, ipomenorrea

salsa di pomodoro = “sugo della vita”

ciliegie = rigenerazione (dopo la quarantena)

### BIANCO

#### purificante

latte = antivenefico / cibi avariati, funghi

latte = montata latte e crescita bimbi

cagliata = regolatore intestinale

formaggi = disintossicanti

vino bianco = malattie occhi

# CIBO, COLORE E SALUTE

## la prospettiva antropologica

### VERDE

#### rinfrescante

*magna vis medicatrix naturae*

- basilico, salvia, rosmarino, alloro, verze, insalata, ortica  
nei cibi cotti e come contorno
- cetriolo, verza
- applicazioni locali

### GIALLO

#### rigenerante / tonificante

torlo d'uovo, zabaione (crescita, impotenza)  
camomilla (mente) / polenta (corpo)  
tiglio (polmoni) / carote (occhi)

**GUARIRE**

# **CIBO E SALUTE**

## **la prospettiva storica**

### **CAMBIAMENTI SANITARI**

- **FAME / MORTE**
- **CARESTIA / MALATTIA**
- **NUTRIZIONE / SALUTE**
- **DIETA / PREVENZIONE**

# **CIBO E SALUTE**

## **la prospettiva storica**

### **CAMBIAMENTI EPIDEMIOLOGICI**

- **MALATTIE DELLA POVERTA'**  
(malaria, scorbuto, pellagra,  
gozzo, rachitismo, tisi)
- **MALATTIE DEL BENESSERE**  
(diabete, obesità, ipertensione,  
cardiopatie, dislipidemie)

# **IL SAPERE DELLA MEDICINA POPOLARE**

## **MEDICINA DOTTA**

*medicina dei dottori*  
poco accolta e poco diffusa

## **MEDICINA POPOLARE**

*medicina del popolo*  
molto seguita e assai presente

# MEDICINA POPOLARE

## ALIMENTAZIONE

proprietà medicamentose dei cibi e delle erbe aromatiche  
*quotidiano*

## MEDEGOZ

rimedi empirici domestici, cura di mali esterni da cause naturali  
*comune*

## SEGNON

persone con poteri speciali, riti magico-religiosi, cura di mali esterni o  
interni di origine extra-naturale  
*non abituale*

## DIVINITA'

ultima risorsa o rimedio per mali interni di origine sopra-naturale  
*straordinario*

# **IL CIBO NELLA MEDICINA POPOLARE**

## **ALIMENTAZIONE**

**proprietà medicamentose  
dei cibi e delle erbe aromatiche**  
*uso quotidiano*

# **IL CIBO NELLA MEDICINA POPOLARE**

## **IL CIBO COME FONTE DI MALATTIA**

**dieta sbilanciata  
(polenta e pellagra, gozzo e cretinismo, rachitismo)**

## **IL CIBO COME FONTE DI SALUTE**

**proprietà medicamentose dei cibi  
(vini e oli “medicinali” – miele e derivati – uova)  
erbe della salute  
(aglio, cipolla, salvia, rosmarino, malva, camomilla, etc.  
a doppia valenza gastronomica e medica)**

**CONCLUSIONE**

# I SAPERI ALIMENTARI FEMMINILI

- uso non neutro dei cibi nei saperi alimentari affidate alle donne  
**nutrire e guarire**
- il cibo percepito come fattore di salute e dotato di valenza terapeutica  
**la cucina come dispensa di rimedi**
- il medico-cuoco della medicina dotta e la cuoca-guaritrice della medicina popolare  
**dispensare farmaci e praticare abitudini per la salute**

**GRAZIE PER L'ATTENZIONE**