

Deborah Pavanello, *Cibo per l'anima*, Edizioni Mediterranee, Roma.

CAPITOLO 3

L'ALIMENTAZIONE DEI FILOSOFI DELL'ANTICHITÀ

*«Gli uomini continueranno ad ammazzarsi fra loro fintantoché massacreranno gli animali.
Colui che semina l'uccisione e il dolore non può raccogliere la gioia e l'amore».*

Pitagora.

L'eredità greco-romana rappresenta per l'Occidente la base sulla quale esso ha costruito nel corso dei secoli la propria cultura e identità. Molto si deve in particolare alle scuole filosofiche i cui principi sono stati ampiamente ripresi in ambito religioso in particolare dal cristianesimo che ha tratto dalla filosofia antica non pochi principi adattandoli e integrandoli alla propria dottrina.

Fondate con un intento "mistico", le scuole filosofiche presentavano uno spiccato carattere ascetico. L'adesione a una scuola filosofica comportava, infatti, la decisione di attenersi ad una serie di pratiche che riguardavano tutti gli aspetti della vita quotidiana come l'alimentazione, il vestiario, il riposo.

La stessa parola "dieta" deriva dal greco *diaita* che aveva un significato più ampio di quello attribuito oggi e voleva dire "modo di vita". Con le scuole filosofiche il cibo acquisisce un nuovo significato e da mera necessità diventa un'occasione e uno strumento di crescita spirituale.

L'asceti alimentare rappresentava infatti uno degli aspetti più importanti nella vita della scuola, offrendo un efficace strumento per superare il mondo delle apparenze e avvicinarsi all'essenziale e al sacro.

Carne e bevande inebrianti rientravano tra i generi che più spesso venivano esclusi dalla dieta dei filosofi, ma più in generale possiamo dire che una certa moderazione a tavola faceva parte dello stile di vita di queste scuole.

Per Epitteto (50 ca a.C. – 138 ca a.C.) l'astinenza era uno dei fattori discriminanti per capire se un individuo si dedicava realmente alla filosofia non solo a parole, ma anche coi fatti. Un vero filosofo doveva infatti sapersi astenere dalle leccornie e moderarsi nel bere, senza vantarsi della propria condotta né retrocedere qualora l'adesione alla dottrina

filosofica avesse suscitato l'altrui scherno. Del resto, sempre secondo Epitteto, non era necessario preoccuparsi eccessivamente per trovare di che vivere, poiché Dio che provvedeva ad ogni cosa non avrebbe certo fatto mancare il necessario a colui che si dedicava sinceramente alla ricerca spirituale.

Platone (427 a.C. – 347 a.C.) e Seneca (4 ca a.C. – 65 d.C.) lodavano i cibi semplici. Secondo questi filosofi l'alimentazione nell'età dell'oro sarebbe stata a base di focacce d'orzo e di frumento alle quali potevano eventualmente essere aggiunti sale, olive, formaggio, cipolle, legumi, fichi, ceci e fave. Pietanze più complesse o costituite da ingredienti di origine animale sarebbero state introdotte solo dopo la fine dell'età dell'oro e avrebbero causato malattie un tempo sconosciute, dannose per il corpo e per lo spirito. D'accordo con Epitteto, Seneca sostiene che le pietanze ricche e gustose non sono salutari:

«Quando anziché cercare il cibo per placare la fame, si è iniziato a cercarlo per stimolarla e si sono inventati i condimenti per eccitare l'ingordigia, lo stomaco si è guastato, l'organismo si è riempito di umori malsani, il sistema nervoso è diventato instabile e debilitato e la medicina ha assunto crescente complessità»¹.

Le pietanze complesse, oltre ad indebolire il corpo, sarebbero dunque state pessime anche per l'anima poiché avrebbero generato i vizi.

L'età dell'oro non conosceva infatti né l'odio né i delitti che si diffusero tra gli uomini insieme ai condimenti, ai piatti elaborati e alla violenza che cominciò ad essere perpetrata verso gli animali. Per questo, secondo alcune scuole, per esempio pitagorici e orfici, rinunciare ad uccidere gli animali per nutrirsi ne rappresentava un tentativo di restaurare l'età di antico benessere.

Secondo Seneca, per seguire un'alimentazione sana, degna di un filosofo, occorreva evitare di mescolare cibi e sapori diversi, ed eliminare quegli alimenti che egli definì "innaturali" come, ad esempio, cibi o bevande gelate d'estate.

L'ascesi alimentare doveva aiutare a tornare alla semplicità originaria, alla purezza di corpo e mente, favorire l'igiene fisica e mentale così da facilitare la familiarità con gli dèi.

Lo stretto legame esistente tra alimenti e attività spirituale era dunque apertamente riconosciuto dai filosofi antichi e l'eliminazione di alcuni cibi e bevande dall'alimentazione

¹ Cfr. Seneca, *Lettere*.

permetteva al filosofo di sperimentare il dominio dell'anima sul corpo e di attenuare gli stimoli e l'eccitazione fisici. In particolare, molti rinunciarono ad un'alimentazione carnea sostenendo, come Porfirio (233 ca d.C. – 305 d.C.), che la carne "inchioda l'anima al corpo". Inoltre, poiché vigeva la convinzione che nell'animale ucciso permanesse la sua anima, cibarsi delle sue carni significava assorbirla col pericolo di introdurre nel proprio organismo anche altri "spiriti negativi" legati al mondo animale.

L'astinenza dalle carni avrebbe facilitato le apparizioni durante il sonno, perché la mente, più lucida avrebbe avuto accesso alle visioni con minor sforzo, non ostacolata dalle tossine entrate in circolo nell'organismo con la digestione.

Ricordiamo che nel mondo antico, il vegetarianismo non conosceva applicazione alcuna nella vita quotidiana; per questo l'esempio delle scuole filosofiche è particolarmente rilevante. Fu infatti anche grazie alla loro diffusione che cominciò ad affermarsi nell'ambito della ricerca spirituale l'astinenza dalle carni, un uso che tuttavia non entrò mai a far parte del culto ufficiale né in Grecia né a Roma.

Pitagorici e orfici

Nelle scuole pitagoriche² erano vietati il vino, le carni, il pesce, le uova, i funghi e l'aglio. Tutti questi alimenti venivano infatti considerati un ostacolo alla vigilanza e alla purezza del pensiero. Essi avrebbero ostacolato la facoltà profetica, la castità, la purezza dell'anima, oltre a provocare, sul piano fisico, flatulenze e infiammazioni.

L'astinenza dalle carni era in particolar modo dovuta alla credenza che tutti gli esseri animati facessero parte della stessa famiglia. Uccidere un animale equivaleva ad uccidere la stessa scintilla divina posseduta anche dall'uomo.

Nelle scuole pitagoriche erano ammessi i cibi ritenuti "rinfrescanti", che equilibravano il corpo ed esercitavano un'azione astringente come arance e limoni.

Il cereale base dell'alimentazione era il miglio considerato particolarmente sano e nutriente.

La meta ultima e più purificata del regime alimentare di questa scuola era costituita dalla capacità di nutrirsi solamente con cibi non cotti e bere soltanto acqua di fonte, così da ottenere la salute del corpo e una maggiore lucidità mentale.

² Pitagora (570 a.C. – 490 ca a.C.), filosofo e scienziato greco, fondò la sua scuola intorno al 530 a.C. a Crotone.

Così, il pitagorico conduceva una vita il più possibile ascetica, evitando quanto riteneva fosse estraneo agli dèi in modo da purificarsi, diventare come le divinità e stare finalmente alla loro presenza.

L'influsso pitagorico si fece sentire per molto tempo, fino ai primi secoli dell'era cristiana, conservando e a volte anche inasprendo le proprie regole alimentari.

Gli orfici³, seguaci di culti misterici, si riunivano in comunità con regole meno rigide di quelle in vigore nelle scuole pitagoriche; tuttavia, la loro filosofia di vita racchiudeva non pochi aspetti simili alla corrente pitagorica. Anch'essi come i pitagorici erano convinti che astenersi o al contrario nutrirsi di determinati cibi potesse condurre l'uomo alla spiritualizzazione della propria natura o alla decadenza.

Essi prediligevano soprattutto le verdure, il miele, il latte e il formaggio mentre rifiutavano la carne.

La dottrina orfica era ancora ben conosciuta ai tempi di Platone come dimostra un passaggio nella sua opera *Le Leggi*:

«Il costume poi dei sacrifici umani è sopravvissuto ancora presso molti popoli, mentre sentiamo dire di altri dove non si osava nutrirsi nemmeno della carne di bue, non si sacrificavano animali agli dèi, ma invece focacce, e frutti melati e ogni altra offerta incruenta e si astenevano dalla carne perché ritenevano sacrilegio mangiarne e macchiare di sangue gli altari degli dèi; questi uomini allora vivevano secondo i principi orfici, nutrendosi di esseri inanimati, astenendosi da tutto ciò che ha la vita animale».

3 L'orfismo è un movimento religioso risalente almeno al VI secolo a.C.