

Atene a *dieta*: La relazione fra "gastronomia" (*opsopoietike*) e regime politico nella filosofia di Platone

Athens "is Dieting". The relationship between "gastronomy" (*opsopoietike*) and politics in Plato's philosophy

Barbara Botter

<https://orcid.org/0000-0001-5733-0842>

Universidade Federal do Espírito Santo, Programa de Pós-Graduação em Filosofia, Vitória, ES, Brasil.

Email: barbarabotter@gmail.com

RESUMO

Questo articolo si propone di esaminare la relazione stabilita da Platone fra la *diaita*, ossia l'insieme delle condizioni psicofisiche legate alla nutrizione, e il regime politico che essa genera. Il testo analizza le ragioni, soprattutto di ordine politico, che spingono Platone a criticare il *nomos* dietetico che fa irruzione nei secoli V-IV a.C. in seguito allo sviluppo raggiunto dalla tecnica culinaria. La proposta consiste nel trovare il legame che unisce un certo abito alimentare con l'instaurarsi di un certo tipo di governo. Al fine di attingere l'obiettivo, l'articolo è suddiviso nelle parti seguenti: dapprima viene descritto l'interesse di Platone per la selezione dei cibi e per i loro effetti sulla salute individuale e politica; quindi si esamina il giudizio fornito dal filosofo in merito alle nuove abitudini e le loro influenze sociali; infine, si analizza la relazione fra *diaita* e politica presente specialmente in alcuni passi della *Repubblica* e delle *Leggi*.

Parole chiave: Platone, *diaita*, politica, *nomos*.

ABSTRACT

This paper addresses the question of the relationship between the *diaita*, that is, the psychophysical conditions related to nutrition, and the political regime that it generates in Plato's philosophy. It will



be argued that the reasons that stimulate Plato's critique to the dietary *nomos*, that emerge in the V-IV BC centuries following the development of the culinary technique, are especially political reasons. Our purpose is to find the relationship between a food habit and a government's pattern. In order to attain the aim, the article is divided into the following parts: First, we argue about Plato's interest in foods and the effects that food has on individual and on political health; Then we examine the Plato's judgment about the new habits and their social influences; Finally, we analyse the relationship between *diaita* and politics in the *Republic* and *Laws*.

Key words: Plato, *diaita*, politics, *nomos*.

Introduzione

Il termine "dieta", che appare nel titolo del presente articolo, è posto in rilievo per sottolineare la ricchezza del suo contenuto nei secoli V-IV a.C. Il significato di esso non è circoscritto all'ambito alimentare, come attualmente, ma si estende allo stile di vita condotto da un individuo (*diatribein*)¹. Ciò include, al di là della qualità del cibo, della quantità e dei momenti in cui viene assunto, anche l'attività fisica, l'attività professionale, che comporta differenze sociali, e l'influenza della *polis* sul modo di vivere dei cittadini, la regione in cui l'individuo vive e il clima che la caratterizza. Questi sono alcuni dei fattori, forse i più manifesti, a cui il termine *diatribein* fa riferimento (Cairus e Alsina, 2007, p. 212-213). Ippocrate chiama *regime* non solo ciò che si riferisce al cibo, ma anche le attività quotidiane di un individuo, le sieste, gli esercizi, i bagni, il sesso, la qualità e la durata del sonno, l'insonnia, in generale, tutti gli altri fenomeni che in un modo o nell'altro influiscono sul corpo umano: "esercizi (*ponoi*), alimenti (*sitia*), le bevande (*pota*), il sonno (*hypnoi*), la sessualità (*aphrodisia*)" (Ippocrate, *Epidemie* VI 1).

In questo frammento ciò che viene preso in considerazione è il corpo dal momento che, secondo l'autore, la *diaita* ha influenza principalmente su di esso. Non stupisce, pertanto, che in origine la dietetica sorga come una specialità affiliata alla medicina. Osserva Garcia Soler,

La diététique est l'une des trois branches fondamentales de la médecine ancienne, avec la chirurgie et la pharmacologie (et, selon les données, la dernière d'entre elles à se développer). Son importance est due au fait qu'on ne lui attribue pas seulement un usage thérapeutique pour guérir le malade mais qu'on la voit plutôt comme un moyen de conserver la santé (Garcia Soler, 2002, p. 25).

Secondo l'autore ippocratico *Sulla Medicina Antica* l'origine della terapia per guarire le malattie e la nascita delle prescrizioni dietetiche per condurre una vita sana è comune:

Quale diverso intento avrebbero dunque perseguito da un lato colui che è chiamato medico ed è universalmente riconosciuto come un esperto, e chi scoprì il regime e l'alimentazione opportuni ai malati, dall'altro colui che anticamente scoprì ed apprestò per tutti gli uomini l'alimentazione, che ancor oggi usiamo, in luogo del vecchio regime selvaggio e ferino? (Sulla Medicina Antica, 7. Traduzione di F. Lopez).

Platone riconosce l'origine medica della dieta e attribuisce ai soli medici la capacità e il diritto di indicare un regime, attribuendo alla classe di nuovi "servitori" (*yperetoi*), i *mageiroi*, ossia i cuochi, la responsabilità di

¹ Nella traslitterazione dei termini greci ci serviamo delle norme di traslitterazione fornite dalla rivista *Archai*. Novas Normas de transliteração. *Archai* n. 12, pp. 193-194.

rendere gli uomini oziosi, intemperanti e malati. L'importanza della dieta alimentare è ribadita dalla convinzione platonica che si tratti dell'unico mezzo efficace per curare le malattie (*Minos* 321c; *R.* 410b):

Quando qualcuno [...] cerca di eliminarle [le malattie] mediante le medicine, allora, da piccole malattie di solito ne derivano grandi, e da poche molte. Pertanto, tutte queste cose bisogna governarle con regimi di vita (diaita), nella misura in cui se ne abbia il tempo a disposizione, e non bisogna far ricorso a medicine e irritare un male difficile (T. 89c-d. Traduzione di G. Reale).

Il secolo IV a.C. è testimone di un notevole sviluppo della medicina e delle tecniche da essa derivate, come la *diaita*, ossia la preoccupazione per la nutrizione delle persone sane, l'arte culinaria e la gastronomia. Inoltre, questo stesso secolo vive anche un'accesa discussione sulla preparazione e consumazione dei cibi (Notario, 2015, p. 1; 2011, p. 65-82; Schmitt Pantel, 2012, p. 73-93). Platone non rimane sordo alle nuove tendenze (*Minos* 316e; *Gorg.* 518b) e, sebbene le consideri una stravaganza priva di valore scientifico, non rigetta *in toto* i nuovi costumi alimentari (Diogene Laerzio 6,54). Il filosofo evidenzia la presenza in Atene di un gruppo di servitori a cui attribuisce il nome di *opsopoioi* o *mageiroi* specializzati nella confezione dei cibi (*R.* 373c; *Alcib. I* 108e):

Dunque, anche il giudizio di uno, non esperto di cucina, che sta per partecipare ad un banchetto, mentre il banchetto è in preparazione, sarà meno autorevole di quello del cuoco (mageiros), per quanto riguarda il piacere futuro (Thaet. 178d7. Traduzione di Cl. Mazzarelli).

L'attenzione concessa a questa nuova classe sociale e la preoccupazione che Platone manifesta al loro rispetto possono sembrare sorprendenti se poste a confronto con il silenzio che il filosofo mantiene nella maggior parte dei dialoghi in relazione al tipo di cibo consumato nei banchetti (Romeri, 2002, p. 61-103; Notario 2015, p. 126). Caso emblematico è quello del *Simposio*, un dialogo ambientato interamente attorno ad una tavola imbandita e nel quale, tuttavia, Socrate cena separatamente dagli altri commensali e, in seguito alle libagioni e al canto degli inni, il gruppo degli ospiti di Agatone si serve di vino (*Symp.* 176a). Questa riflessione è pertinente, ma parziale.

Menzione ai cibi, alla loro provenienza, al tipo di preparazione che è loro consacrato, all'influenza del cibo sul temperamento degli individui e al riflesso che esso esercita sul comportamento sociale e sull'economia di una *polis* non è un interesse estraneo a Platone. La rilevanza di questo argomento si ritrova, in particolare, nei dialoghi cosiddetti politici, ossia la *Repubblica*, il *Politico* e le *Leggi*, oltre al breve accenno relativo all'esperienza di Siracusa testimoniato nella *Lettera VII e*, in parte, nella *Lettera XIII*.

È in questi dialoghi che il filosofo ateniese descrive lo stile di vita che favorisce la salute fisica e mantiene l'equilibrio sociale della *polis* e lo distingue da uno stile di vita ozioso e corrotto prodotto dagli effetti di certi cibi sul corpo e sugli umori. I nuovi e inconsueti costumi testimoniano l'avvento di un *nomos* tendente a soppiantare i valori etici difesi dal filosofo ateniese, che celebrano il comportamento sobrio e temperante tipico dello stile di vita descritto nei poemi omerici e nelle utopie politiche della *kallipolis* nella *Repubblica* e della città di Atlantide nel *Crizia*.

Nel presente articolo il nostro obiettivo è di porre in rilievo dapprima l'interesse manifestato da Platone per la selezione dei cibi; quindi di esaminare la valutazione del filosofo sui gusti alimentari provenienti dalla Magna Grecia, i quali possono mettere in serio pericolo la stabilità sociale; infine, di analizzare la relazione fra *diaita* e politica presente in alcuni passi della *Repubblica* e delle *Leggi*.

1) Chi nutre l'uomo: il dio, il politico o il cuoco?

La relazione fra nutrizione, salute e politica risale ai Trattati Ippocratici, nei quali si evidenzia l'uso di termini di origine politica per definire lo stato di salute e di equilibrio fra gli umori del corpo e le

proprietà degli elementi. Alcmeone si serve dei termini *isonomia* e *monarchia* per qualificare rispettivamente lo stato di salute e quello di squilibrio fra gli umori (cf. Cairus e Alsina 2007, pp. 223-225):

Alcmeone disse che la costituzione sana consiste nell'equilibrio (isonomian) delle proprietà dell'umido, del secco, del freddo e del calore, dell'amaro, del dolce e dei rimanenti, mentre la monarchia di ciascuno di essi è una delle cause di distruzione (Aët. 5.14.1 = Alcmeone fr. 4 DK. Traduzione nostra).

Platone si serve della tradizione dietetica per illustrare alcuni concetti filosofici. Basti pensare alle figure del vuoto e del riempimento che, dal lessico medico, passano nel *Gorgia* a definire il piacere. Il binomio "vuoto – riempimento" riveste un ruolo rilevante nella dietetica perché indica gli effetti opposti e complementari dell'esercizio fisico e della riposizione del cibo:

Infatti gli esercizi fisici e il cibo presentano proprietà opposte tra loro, ma si completano in vista della salute. Infatti, gli esercizi fisici producono per natura un consumo di ciò che è accumulato, mentre gli alimenti restaurano il vuoto (ekplerosai ta kenothenta) (Ippocrate, Vict. 1.2. Traduzione nostra).

Fa eco a queste linee un passo del *Gorgia*:

Devo continuare a domandartelo o sei d'accordo sul fatto che ogni mancanza (endeia) e desiderio (epithymia) sono qualcosa di doloroso? [...] E bere não è il riempimento (plerosis) della mancanza (endeian) e piacere (edone)? (Gorg. 496d3-5; 496e1-2. Traduzione nostra).

La tradizione gastronomica risale all'VIII secolo a.C.

Omero cita il nome di Polidario, un medico interessato in questioni dietetiche (Skiadas e Lascatos, 2001, p. 532) e numerose sono nell'antichità le opere che hanno come oggetto principale la dieta delle persone sane. Uno dei trattati dietetici più antichi risale a Acrone di Agrigento, nel secolo V a.C., cui seguono i nomi di Filistione di Locride e Difilo di Sifno (Garcia Soler, 2002, p. 25-27):

The introduction of food and cookery in the Athenian milieu [...] is suggested by references to gastronomic literature in Middle Comedy and other texts. The parallel comic trope of "the boastful chef", as John Wilkins names it, demonstrates how in contemporary Athens, cooks developed some degree of professional pride, and tried to assimilate their alleged art to other respectable occupations, such as medicine or physics. In this dignifying process, professional cooks aim to leave behind the very same terminology with whom Plato tried to discredit their way of living (Notario, 2015, p. 128).

Buona parte di questo processo di riconoscimento dei cuochi come una classe di professionisti autonomi è dovuta alla circolazione e allo studio di libri di cucina, come quello di Miteco citato dallo stesso Platone nel *Gorgia* (518b), seguito da quelli di Glauco di Locri ed Eraclide di Siracusa (Notario, 2015, p. 129) e dalla sperimentazione delle ricette in essi contenute.

La verve dei secoli V e IV non riesce ad imporre il proprio successo né fra i contemporanei né fra i posteri. La cattiva fama assunta da quanti si occupano di cucina è perpetrata con la nascita del termine "gastronomia", nel III secolo a.C., probabilmente di autoria del filosofo stoico Crisippo (Soares, 2018, p. 480 e 2016, p. 18-19). Il termine, infatti, sorge dalla fusione di due elementi lessicali che formano un ossimoro: *gaster* – indica lo stomaco - e *nomos*, un sinonimo di *logos*, il quale indica la scienza e lo studio. Ciò che è stato preservato dell'arte culinaria del secolo V è condizionato da uno spirito anti-epicurista che fa eco al giudizio di Socrate nella *Repubblica*. I piatti descritti negli *opsartymata biblia* sono marcati dalla presenza di *hedysmata*, esaltatori di piacere gustativo, e di *hyposphagmata*, termine quest'ultimo costruito sul verbo *sphazo*, con cui si indica l'atto di sacrificare un animale (Soares, 2018, p. 250 e 260 nota 20). E gli autori di tali libri sono inclusi nella categoria dei sofisti: *deipno-sophistai*.

Platone utilizza la differenza epistemologica fra *techne* e *empeiria* per svaloriare la tecnica gastronomica. Se l'autore del trattato ippocratico *Sull'Antica Medicina* cerca di difendere il contenuto scientifico necessario alla selezione e preparazione dei cibi, ritenendo che la *diata* sia inferiore alla medicina solo per la maggiore complessità di quest'ultima (*hoti poikiloteron kai pleionos pragmateies*, *Sull'Antica Medicina*, 7.3), Platone nel *Gorgia* deride l'arte apparente di prendersi cura del corpo (*he tou somatos therapeia*) attraverso il cibo, riducendola ad arte dell'adulazione (*he [techne] kolastike*). L'opposizione è reiterata nella separazione fra l'arte medica (*he [techne] iatrike*) e l'arte culinaria (*he [techne] opsopoiike*, *Gorg.* 464b-466a), nella quale il termine *opso* – non testimonia a favore del suo nobile valore. La superiorità attribuita alla filosofia e alla politica è giustificata, secondo Platone, dal grado di astrazione scientifica che ricopre queste forme di sapere rispetto alla pratica gastronomica che vanta una lunga esperienza sul campo.

Tuttavia, la sicurezza con cui Socrate cerca di ostentare l'ovvietà dell'antitesi prova che le cose, in fondo, non erano poi così chiare neppure a quell'epoca. Anzitutto, la distinzione fra scienza (*episteme*), tecnica (*techne*), esperienza (*empeiria* - *pragma*) non è affatto evidente. Prima di Platone tanto *episteme* quanto *techne* indicano una certa competenza e non esiste una distinzione netta fra di essi. È forse grazie a Platone e Senofonte che l'insegnamento teorico viene distinto dall'insegnamento empirico, ma questa differenza non si trova compiuta negli scritti platonici (Lombard, 2016, p. 24-25). In secondo luogo, sebbene il governante filosofo sia tale in quanto possiede la scienza politica, anche la sua scienza non è esente di esperienza, come è detto nella *Repubblica*.

Sebbene la scienza politica nella *Repubblica* si caratterizzi per il suo rigore (*akribeia*, *R.* 340d-e), nello stesso testo Platone prende a prestito la tesi ippocratica secondo la quale un politico, così come il medico, è tale solo se al possesso della scienza affianca la vita concreta nella *polis* (*R.* 408c6-e2). Come scrive Capra,

I dialoghi di Platone rivelano una perdurante incertezza fra un'interpretazione contemplativa della vita filosofica e un ideale militante. A differenza del Teeteto, in cui la vita del filosofo e quella del retore appaiono del tutto incompatibili, la Repubblica e il Politico suggeriscono che il filosofo deve affrontare i cattivi maestri della polis democratica sul campo (Capra, 2001, p. 166).

Uno degli obiettivi che Platone si prefigge nel *Politico* è di distinguere questa figura dalle imitazioni che aspirano ad usurparne il potere e fra di essi si trova chi provvede alla nutrizione umana, sia esso una divinità, all'epoca di Crono, un politico, all'epoca di Zeus, un medico, come auspica Platone, o un *mageiros*, secondo il nuovo ordine poliade descritto e difeso da Glaucone nella *Repubblica*. Quest'ordine di professionisti non ha trovato una posizione autonoma all'epoca di Platone e, per affermarsi, dovrà affrontare molti più ostacoli del politico.

A testimoniare il valore della scienza politica rispetto a quella gastronomica è il fatto che la prima è considerata dallo Straniero del *Politico* una scienza *gnostike epitaktike*, conoscitiva direttiva, non immediatamente pratica, sebbene debba influire direttamente sulla realtà della città. Del resto, essa non è puramente teorica (*kritike*), perché non si limita ad osservare, bensì deve operare dei cambiamenti sulla realtà sociale attraverso la sua "azione generatrice" (*Menon.* 90c-92a; *R.* 599c-d; *Lg.* 889d; cf. *Pol.* 305d; *Tht.* 166a-168c).

È questo termine "generatrice (*throphein*)" (*Pol.* 275d8-276a2) che, nel *Politico*, riconduce la figura del governante a quella di colui che deve occuparsi anche della nutrizione umana. Nelle distinzioni diairetiche anteriori alla narrazione del mito di Crono, lo Straniero attribuisce al politico il compito di allevare (*trophein*) il congiunto sociale (*Pol.* 275b1-4), definendo la sua tecnica una *treptike techne* (*Pol.* 276e). Lo stesso compito è ereditato da Crono nel corso del suo regno. Nella sezione successiva al mito, invece, il termine *trophe* viene sostituito dai termini *epimeleia*, cura, e *therapein*, capacità di accudire, non per il fatto che il termine *trophe* sia incorretto, ma perché esso non consente di operare

la distinzione precisa fra il politico e i suoi rivali. Perciò la *trophe* è inclusa in una missione più ampia (Pol. 275e), in cui l'atto di accudire (*therapia*) gli uomini comprende anche la nutrizione, ma non si riduce ad essa (Pol. 275d8-276a).

Ciò che la nuova formulazione preserva è il fatto che lo stile di vita (*diaita*, *diatribein*) non deve essere escluso dalle preoccupazioni del governante (Loureiro, 2011, p. 125):

The relationship between food and the structuration of socio-political power does not end with Plato's Statesman. In the Republic and in later dialogues concerning utopian (and dystopian) communities, we can find further references to the way food has a distinct impact in the flow of socio-political authority and in the conservation of their most elemental features (Notario, 2015, p. 140).

È questa consapevolezza che spinge Platone a descrivere con attenzione quali cibi sono sani per mantenere un bilanciamento negli umori corporei, nell'equilibrio emozionale e, di riflesso, nell'ordine della società, quale sia la loro provenienza, ossia se sono coltivati nella regione o importati, il modo in cui vengono preparati e serviti.

2) Platone difensore della dieta mediterranea

In generale, Platone difende una cucina semplice (*haplos*), con cibi provenienti direttamente dal suolo attico (*Critia* 114e), che non stimolano l'eccesso di piacere gustativo (*hedone*), e che sono scottati sul fuoco senza l'uso di casseruole (*hepsein*; *spodizein*) o altri utensili non facilmente disponibili (R. 372b-c; 404b-d). Il tipo di alimentazione che si contrappone ai gusti platonici è caratterizzato dall'esaltazione del piacere (*hedysmata* – *hedone*), dalla varietà (*poikilia*) nella scelta dei cibi, dal moltiplicarsi delle tecniche di preparazione (*hapanta*, *mala polle*), dall'uso di spezie (*opsa*) e dalla molteplicità di suppellettili in cui le pietanze sono servite (*passein*, *peripassein*, *katapassein*; *hepsein*; *optan*; *teganon*).

I termini chiave che determinano il legame fra la nutrizione considerata da Platone politicamente sana e quella dannosa all'equilibrio politico sono, rispettivamente, *haplotes*, semplicità, cui si oppone *poikilia*, varietà, molteplicità (R. 404e); e la moderazione (*sophrosyne*), cui si oppone l'esaltazione del piacere (*hedone*) (*Gorg.* 517d-518a):

Repara-se que, além do predomínio da hedone, outros critérios julgados denunciadores da subentendida "não simplicidade" e "inconveniência" são a "variedade" (poikilia) de pratos e a complexidade dos meios técnicos envolvidos (Soares, 2018, p. 253).

I binomi sono presenti nel *Gorgia* nella distinzione fra "politica – retorica" e "medicina – arte culinaria", e nella *Repubblica* in cui appaiono non solo per caratterizzare la cucina di tradizione omerica rispetto alla tradizione siciliana, ma anche nei libri VIII e IX per distinguere le forme corrotte di governo, in particolare la democrazia e la tirannia, dal governo giusto della *kallipolis*.

Nel *Gorgia*, arte, sofistica, gastronomia e politica sono presenti all'interno di un *analogon*: la legislazione si oppone alla sofistica come la medicina si oppone all'arte culinaria. Il primo termine riveste un significato positivo, mentre il secondo ne rappresenta l'immagine lusinghiera (*kolakeia*, *Gorg.* 464b-c). Sia la sofistica che l'*Haute Cuisine* (Soares, 2018, p. 483) sono caratterizzate dalla varietà (*poikilia*), tanto che Platone usa indifferentemente "tavola di Siracusa" o "varietà siciliana" (R. 404d-e), contro la *haplotes*, la semplicità propria del regime giusto e della temperanza (R. 404e).

Nel *Timeo* il protagonista omonimo afferma che la salute psicofisica è garantita solo se l'alimentazione si mantiene fedele al modello naturale progettato dal Demiurgo: cereali (*sitos*), bevande (*poton*), frutti degli alberi (*karpon*) e tenere bacche (*chloes*) che la divinità offre per servire come cibo agli uomini (*ha theos ep'auto hemin ephyteyden einai trophen*, T. 78a-b):

Fecero nascere [gli dei minori], infatti, una natura dello stesso genere di quella umana [...]: si tratta degli alberi, delle piante e dei semi oggi coltivati che, domati dall'agricoltura, ci sono divenuti familiari. (T. 77a3-5. Traduzione di F. Fronterotta; cf. 80e).

Ma i principi biologici dettagliati nel *Timeo* non giustificano la recente attrazione verso le raffinatezze culinarie importate dalla Magna Grecia. In questo senso intervengono le riflessioni della *Repubblica*, dialogo in cui, in modo più esplicito, la "tavola" è assunta come una metafora di valori etici e politici e in cui il contesto sociologico diventa più rilevante e decisivo rispetto alla preoccupazione medica (Notario, 2015, p. 125; Romeri, 2015, p. 179; Soares, 2018, p. 243):

The theory of the tripartite soul provides Plato with a somewhat physical background for the analysis of this apparent deviation from the natural laws and appetites. The appetitive part of the soul, which is subject to appetites for foods and drinks [...] may impose some kind of bewilderment between pleasurable and convenient attitudes towards food and cookery. [...] This disorder concerning the seduction of fancy foods implies bodily, psychological and political disturbances (Notario, 2015, p. 133).

Il cibo, all'interno della *Repubblica*, acquisisce un senso figurato e viene utilizzato da Platone come un mezzo per educare una società al rispetto di certi valori etici e rendere esplicita una teoria politica (Schiefsky, 2005, p. 324-327). Il ruolo politico del cibo viene illustrato da Platone attraverso l'introduzione del suo potenziale in vista della salute che, nel caso della città, corrisponde all'equilibrio sociale e alla presenza della giustizia. Questa è la ragione per cui esso è discusso all'interno della descrizione della "città sana (*polis hygies*, R. 372e) e della "città dagli umori infiammati" (*phlemaimousa polis*, R. 372e), una metafora usata per determinare rispettivamente lo stato giusto e le sue degenerazioni.

Lo stato di salute è caratterizzato dal rispetto per l'armonia (*symmetron*), e il bene (*to eu*, T. 68e5; *to ariston*, T. 46c8, 68e1-2), descritti in termini di ordine (*metron*, T. 87c) e attribuiti a ciò che non è privo di misura (*ouk ametron*, cf. T. 87c4-e6). Il rispetto per l'ordine è garanzia di unità (*heis*) nell'uomo, nel cosmo e nella città (T. 31b-c; cf. 68e-69d; cf. 31b-c, R. 462c10). Al contrario, l'infiammazione si scatena a causa dell'eccesso o del difetto (*chenosis*, *apochoresis*) di umori (*chymoi*) nel corpo e di passioni nell'anima (*pathemata*) (T. 80d-81b), determinati dagli squilibri alimentari e sociali (Carone, 2008, p. 50).

Come è fondamentale per l'individuo trovare e mantenere l'armonia tra le sue parti costituenti, "também é fundamental para a sociedade encontrar e realizar a harmonia entre as suas diferentes partes constituintes, se se quiser uma sociedade que seja justa" (Casertano 2010, p. 83). Platone indica con precisione la malattia più grave per la città: lo squilibrio tra "ricchezza e povertà: la prima produce lusso, pigrizia e disturbi sociali, la seconda assenza di libertà" (R. 422a1-3; cf. 422e9-423a1). La città, così come l'individuo è sana quando è unita (*heis*), quando è concepita come un solo individuo, mentre il suo male sarà la presenza di ciò che la squarcia, isolando un individuo o un gruppo e rendendola di una molteplice (R. 462a-c). Kallipolis sarà "quella città che più si avvicina ad un individuo" (R. 462c10; cf. 463e).

Il percorso educativo promosso in vista della preparazione di una classe della società per assumere i vertici dello stato ha come obiettivo permettere a questi individui di conoscere l'unità propria delle Idee e riprodurre, per quanto possibile, questa stessa unità sulla terra:

Socrates' insistence that the class of guardians should not be contaminated by inappropriate mingling underlines the importance of moulding [...] the corporeal in accordance with the metaphysical. To bring transcendental and eidetic unity down to our corporeal word (Petraiki, 2011, p. 128).

Un'educazione alimentare per gli aspiranti guardiani è parte di questo progetto. Uno stretto codice di educazione alimentare realizzato sia in ambito privato che nel più vasto ambito della *polis* e circoscritto ad un gruppo faciliterà la produzione e trasmissione all'intera città di un modello sociale

fondato sull'unità, omogeneità, uniformità e costanza (Notario, 2015, p. 134; Lisi, 2010, p. 21-31). In vista di questo obiettivo, il tipo di cibo adatto alla dieta del gruppo dei futuri governanti, che rappresenta il modello per le altre classi sociali, deve essere contrassegnato dalla semplicità e dalla convenienza (*haple kai epieikes*, R. 404b). La sua origine sarà la terra e il suo allestimento non necessiterà la presenza di professionisti, non essendo indispensabili attrezzi culinari né suppellettili. Esso verrà consumato in banchetti comunitari (*syssitia*, R.616d), in cui i partecipanti sono distesi in pagliericci di giunco e foglie spiegati direttamente al suolo (R. 372b-c).

La carne sarà esclusa dalla tavola dei guardiani, dal momento che al suo consumo è attribuito il moltiplicarsi dei medici e l'apparizione degli ospedali (R. 372d; 373c-d)², cosiccome non sarà ammesso nella tavola il pesce, il re dei piatti della cucina siracusana³. Infine, esiste un gruppo di cibi che deve essere assolutamente bandito dalla tavola e ciò esclusivamente per ragioni etiche: miele, dolci e *opsa*, termine di difficile traduzione, ma che nei testi di Platone è sinonimo di manicaretti e cibi raffinati, i quali potenziano la forza della dimensione appetitiva dell'anima (Romeri, 2015, p. 179).

Come spiega Carmen Soares, *opson* indica

uma componente alimentar suplementar. Ou seja, à base da alimentação, os cereais (sejam confecionados em papas ou pães: mazai ou artoi), indispensáveis na mesa, é acrescentada uma serie de alimentos que, por não dispensarem o recurso ao pão para serem levados à boca, se podem denominar por meio de um termo equivalente, com esse sentido genérico de 'ser conduzido pelo pão': 'conduto'. Que esse é o sentido corrente da palavra grega opson' (R. 372d). (Soares, 2018, p. 246).

Il desiderio di aggiungere *opsa* ai cereali è ritenuto un piacere naturale da Glaucone nella *Repubblica* ("Dà agli accompagnamenti le spezie, *he tois opsois ta hedysmata*" R. 332d1), mentre Socrate considera questa componente un eccitante del piacere corporeo, come prova l'uso del termine *hedysmata*, aggregatori di piacere (*hedone*) (R. 404d). I termini *hedysmata* e *hedone* condividono lo stesso radicale, sono associati agli eccessi della cucina siracusana (*poikilia opsou*, R. 404d; *ta hedysmata*" R. 332d1) e delle delizie pasticciare dell'Attica (*pemmaton ... tas eupatheias*, R. 404d) e sono legati ai piaceri corporei della dimensione desiderativa dell'anima situata nel basso ventre (T. 70e-71a)⁴.

3) La nuova moda nella dieta degli ateniesi e i suoi rischi

Platone si dichiara fortemente avverso all'adozione di quei costumi che dice di aver conosciuto personalmente in occasione dei suoi tre viaggi in Sicilia, in particolare a Siracusa, città dominata dal potere del tiranno Dioniso. Il filosofo critica il fatto che lo stereotipo vigente nella cucina siciliana consista nell'approfittare di pasti completi due volte al giorno, ricchi di piatti elaborati e sofisticati manicaretti⁵:

Una volta arrivato non mi piacque affatto la cosiddetta dolce vita, fatta tutta di banchetti italoti e siracusani, di un'esistenza passata a riempirsi due volte al giorno [...]. Il fatto è che a partire da una tale

² Probabilmente l'esitazione nel consumo di carni è giustificato anche dalle influenze della dottrina pitagorica e dell'orfismo. Del resto nel *Timeo*, nel corso della descrizione delle successive reincarnazioni dell'anima viziosa appare anche il radicamento dell'anima originariamente umana in corpi animali, quindi, la consumazione di animali per nutrire gli altri essere umani andrebbe contro principi religiosi ed etici (T. 90e-92c). Ciò non impedisce che sulla tavola degli atleti sia possibile trovare delle carni arrostiti, nocive tuttavia a degli individui sedentari (cf. R. 338d; 404b-c; 410b).

³ Si ricordi, a mo' di esempio, che il Trattato di Gastronomia di Archestrato di Gela, contemporaneo di Platone, il cui scritto è stato trasmesso da Ateneo, contiene 47 frammenti di ricette a base di pesce su di un totale di 60 frammenti. In relazione al consumo di pesce (Soares 2016) e, in generale, agli alimenti provenienti dal mare (*ek thalassas*) la legislazione di Magnesia nelle *Leggi*, sebbene non ne liberi l'assunzione quotidiana (Lg. 842c; 847e-848c; cf. Notario 2015, p. 144), non pone una limitazione precisa, anzi ne regolamenta la caccia ("Nei porti, nei fiumi sacri, nelle paludi e negli stagni, la pesca sarà dovunque consentita all'unica condizione che non si faccia uso di intrugli velenosi" Lg. 824d).

⁴ Per una ricca discussione sugli effetti della dimensione desiderativa dell'anima si veda Lorenz, 2006 e Soares, 2018, pp. 229-264.

⁵ Per maggiori dettagli si veda Lombard, 2016, pp. 72-78.

condotta e da tali inveterate abitudini nessun uomo che viva sotto il cielo potrebbe divenire saggio né sperare di diventare morigerato (Lettera VII, 326b-c. Traduzione di R. Radice).

L'opposizione fra la cucina italiota e la cucina omerica rimane una costante nei dialoghi (*Ione* 538 b-c ricorda *Iliade* XI, 613, II, 732; cf. *Ione* 531e; *Lg.* 659e-660a; *R.* 332c-d).

Il monito ad un ritorno alla cucina semplice (*haple*) è un *refrain* dei dialoghi politici, come se un certo stile gastronomico fosse legato ad un certo tipo di governo: "In the same way as doctors aim to embody healthy patterns in their patients, the political thinker should implement some eating practices that could improve collective attitudes towards food" (Notario, 2015, p. 134). L'educazione alimentare è presente fra le preoccupazioni delle divinità Crono e Poseidone rispettivamente nel *Politico* e nel *Crizia*, e fra i compiti che il re nella *Repubblica* e il legislatore nelle *Leggi* deve assumere per prevenire il vizio dell'*opsophagia*, ghittoneria, e della *kakositia*, disordine alimentare, le quali riversano i rigoli delle loro impurità nel bacino maggiore della società (*R.* 475c; 559a-c; *Lg.* 659a-666a; 797e-798a).

La pratica alimentare italiota, caratterizzata dalla molteplicità (*polla kai hedeai kai pantodapa*, *Gorg.* 521e), dalla varietà (*poikilia opsou*, *R.* 404d), dalla moda esotica, evidente per la presenza di mirra e incenso provenienti dall'Oriente, dalle colorate vettovaglie, dalle suppellettili aristocratiche e dall'intensità dei sapori (*R.* 404b-d) è celebrata dall'Atene del V secolo. La nuova democrazia è battezzata dalla consacrazione di questo nuovo *nomos*, come è evidente dalla presenza nella bocca di Glaucone del verbo *nomizesthai*, dal convivio e dall'idea del conforto, indicato nella negazione del verbo *talai-poreisthai*, trovarsi in una situazione di sconforto (*R.* 372d-e; cf. Soares, 2018, p. 245). È in questo spazio politico che viene introdotta la *techne* i cui responsabili sono *mageiroi* e *opsopoiōi*.

Aristofane, nella commedia *Le Nuvole* presenta brillantemente l'urto fra l'antico *nomos* aristocratico e il nuovo *nomos* democratico attraverso lo scontro fra il Discorso Peggioro e il Discorso Migliore:

All'epoca [...] nei banchetti non si poteva mangiare la testa del rafano, né privare i più anziani del sedano o dell'aneto. Né tanto meno ci si poteva ingozzare – afferma il Discorso Migliore;

a cui fa seguito la risposta del Discorso Peggioro:

"Tutta roba vecchia quanto le Dipolie, roba dei tempi delle spille a forma di cicalea; un relitto come Cecide e le Bufonie (Aristofane, 2001, 980. Traduzione di A. Grilli).

In questa commedia il ricorso alla nuova dieta allude all'opposizione fra il nuovo ordine della società, considerato vergognoso dal Discorso Giusto e i costumi morigerati che esso rivendica (Cairus e Alsina, 2007, p. 218). In questo contesto "collidono" ("Ad una guerra e ad un combattimento, o Socrate, dicono si debba prendere parte in questo modo!", *Gorg.* 447a) la nostalgia platonica e l'irruenza dei sofisti-cuochi (*Gorg.* 465b-d).

Nel libro II della *Repubblica* la formazione della prima città evidenzia dapprima la presenza di cibo⁶ semplice e non trasformato (*R.* 372b1-c). A causa della sua origine aristocratica e formazione educativa Glaucone manifesta la sua perplessità di fronte alla proposta di Socrate: "Ti aspetti che i tuoi cittadini si nutrano di pane secco" (*R.* 372c2-3). La tavola fatta difesa da Glaucone, in cui il cibo viene assunto dai commensali distesi in comodi letti e i cibi sono *hedysmata* importati che accompagnano il pane (*opsa*, *R.* 332c-d), viene giudicata da Socrate simbolo della città di lusso (*tryphosa polis*), frutto della società "infiammata" (*phlegmainousa*) dal vizio. D'altro canto, la tavola vegetariana e primitiva difesa da Socrate è stimata da Glaucone un modello culturale selvaggio e ultrapassato, una "città di maiali" (*R.* 372d). La contrapposizione fra i due modelli alimentari è evidenziata dall'uso dei termini usati da Socrate: *sitos*, che in origine indica il cereale, ma nello scritto

⁶ "Socrate's prescriptions about people's lives, in what will turn out to be the first theoretical city in the dialogue, focus on [...] their consumption of food" (Petraiki, 2011, p. 178).

platonico diventa sinonimo di alimento in generale⁷, e *potos*, bevanda per la tavola socratica; *opsa*, *hedysmata*, esaltatori di sapore e di piacere (*hedy-*), piatti dolci e speziati (*opsa ... kai pemmata, kai hekasta ... pantodapa*, R. 373a) per la dieta di tendenza:

In intercepting Socrates' description of the first, healthy city, Glaucon had probably wished to introduce to the discussion only variety in food for the city's inhabitants. Nonetheless, in Socratic terms, it appears that variety and diversity cannot receive a piecemeal treatment and, as a result, they start to penetrate every aspect of people's civic lifestyle. Thus Glaucon's variety of food causes symptomatic luxuriousness and is coupled with the emergency of various demiourgoi whose products are representations of diversity, colourfulness and multifariousness (Petraki, 2011, p. 180).

Benché la “città dei maiali” sia considerata da Socrate una società modello, giustamente per questa ragione, il filosofo ha la consapevolezza che essa non può costituirsi come una società reale. Perciò Platone la accantona come un esempio utopico privo di reale radicamento sociale, in quanto incapace di provvedere alle passioni delle società complesse. Non gli resta che “the real necessity to establish some behavioural guidelines towards food” (Notario, 2015, p. 135) imponendo delle direttive alimentari alla classe dei futuri guardiani. Nella scelta degli alimenti, le giovani promesse alle alte cariche dello stato devono dar prova di rigore e sobrietà:

[...] non è compreso il pesce [...] e neppure cibi bolliti, ma solo cotti alla brace. [...] ma neppure condimenti. [...] E lo stesso giudizio lo daremo anche dei dolci dell'Attica che han fama di essere un'autentica delizia. [...] Non sbaglierei, dunque, se paragonassi questo regime alimentare nel suo complesso, a quella composizione musicale e a quel canto fatti di una varietà (poikile) di armonie e ritmi. [...] Là però l'eccessiva sofisticazione produce intemperanza. Al contrario, la semplicità (haplotes) [...] dà luogo nell'anima alla temperanza e la semplicità nel corpo dà luogo alla salute (R. 404b-e. Traduzione di G. Reale. Corsivo nostro).

Il commento di Glaucone “Caro mio, a sentirti approvare queste regole non ti si direbbe un grande estimatore della cucina siracusana e dei sofisticati manicaretti di Sicilia” (R. 404d) rivela che il modello proposto da Socrate è una critica aperta al tipo di vita lussuriosa con la quale il filosofo è venuto in contatto alla corte del tiranno Dioniso di Siracusa. È in questa occasione che Platone conosce i banchetti italoti e i loro rituali, in particolare la pratica di assumere il cibo in privato, una abitudine comune al regime tirannico, a cui il filosofo oppone, nella *Repubblica* e nelle *Leggi*, il beneficio dei banchetti collettivi (*syssitia*, R. 372d, Lg. 762c).

L'attrito fra i punti di vista di Socrate e di Glaucone rivela il senso di metafora di valori sociali e comportamenti politici assunta dalla “tavola” negli scritti di Platone (Notario, 2015, p. 135): molteplicità (*polla*) e varietà (*poikile*) contro semplicità (*haplotes*, R. 404e), moderazione (*sophrosyne*) e virtù (*arete*, R. 372e, cf. 373a).

La relazione tra il cibo e la formazione e struttura della società, così come l'ideale dell'unità e dell'omogeneità dei regimi politici corretti sono reiterati nelle *Leggi*. Nel libro VIII, in cui lo Straniero specifica le direttive cui il governante deve attenersi nella scelta degli alimenti necessari a mantenere un governo stabile nella città di Magnesia, il protagonista del dialogo determina che i cibi devono provenire tutti o, in prevalenza, dalla terra (*ek ges*) e, in particolare, deve trattarsi di cereali. Il cereale, in greco *sitos*, è caratterizzato per la sua abbondante presenza in suolo attico, e per la semplicità nella coltivazione, raccolta e preparazione. Inoltre, l'attenzione per l'educazione alimentare e il modo corretto di consumare i pasti è posto in rilievo fin dal primo libro (Lg. 625c), essendo tipica già nella città di Sparta l'abitudine di pranzare in *syssitia* (*phoitiontas de eis syssitia*, Lg. 416d). Per rafforzare l'eguaglianza e l'omogeneità

⁷ “The stress given to the consumption of cereals is particularly shown in terms like *sitia*, *sitewo*, *sitizo* and *sitos* (*sitos* means wheat), which were used commonly to include all kinds of nourishment” (Skiadas e Lascaratos, 2001, p. 533).

interna nella città di Magnesia l'educazione alimentare è imposta fin dal momento in cui i giovani rivestono il ruolo di *agronomai*, rilevando "the relationship between food and the structuration of socio-political power" (Notario, 2015, p. 10):

Ed ecco le norme di vita a cui gli agronomi dovranno conformarsi nei due anni del mandato. Innanzitutto dovranno essere dovunque diffuse mense comuni in cui per tutti loro ci sarà l'obbligo di condurre la vita in comune (Lg. 762c. Traduzione di R. Radice).

La preoccupazione di Platone è di creare un contesto in cui si abbia una identità comune, orizzontale fra gli individui impegnati nell'adempiere la stessa carica politica (Notario, 2015, p. 144). Il tipo di cibo presente nei *syssitia* sarà quello coltivato a Magnesia dai contadini, in quantità sufficiente a sopperire i bisogni interni degli abitanti (Lg. 806d-e). Si tratta quindi, come è dettagliato nel libro VII, di evitare tutti i tipi di prodotti importati (Lg. 842d; cf. 849c-850a; *Crizia* 114e-115b), e di nutrirsi di soli prodotti locali (Lg. 849c-d), di cereali e prodotti della terra (*ek ges*, Lg. 842c) senza inclusione di pesce (Lg. 847e-848c). Questo congiunto di norme ha come obiettivo non solo quello di rafforzare le virtù civiche, ma riveste soprattutto un ruolo socio-economico (Notario, 2015, p. 146) e socio-educativo. L'adozione di tali misure, da un lato rafforza l'identità interna dei governanti, che si rispecchia nell'omogeneità fra i membri della stessa classe; dall'altro facilita il costume di vivere in maniera organica, in modo che tale armonia si produca in tutti i restanti ambiti sociali.

La *diaita*, nei secoli V-IV non si riduce, quindi, ad una semplice *praxis* ma è condizionata alle pratiche sociali (cf. R. 474c8-475c8): "A dieta era comprendida como uma inovação associada a uma nova ordem na *polis*" (Cairus e Alsina, 2007, p. 218). Platone, per bocca di Socrate, la assimila alle nuove forme politiche promosse dai sofisti (*Gorg.* 474-475; 488-489). Esiste, quindi, una relazione che lega un antico regime in cui domina la semplicità, la giustizia e la sobrietà ad un nuovo regime caratterizzato dalla varietà, dalla superficialità e dall'apparenza, entrato sulla scia dei sofisti e che comporta, invero, una certa disponibilità economica necessaria per contrattare dei professionisti e acquisire cibi e profumi importati (R. 373).

Se la critica di Platone ai nuovi costumi sia esagerata non è nostro dovere giudicare. Resta vero che il filosofo conosceva la tradizione culinaria che stava mettendo in questione. Se analizziamo lo scritto di Archestrato di Gela *Squisitezze del Mondo Greco* (Traduzione di Carmen Soares, 2016), possiamo riconoscere la plausibilità della valutazione platonica. Le ricette presenti nel trattato contemplano molteplici varietà di pane (*krimnites*, *khondrinos*, *pitta*), di cereali (*sitos*, *krithe*, *pyros*, *alphita*); pesci di acqua salata o dolce, molluschi, frutti di mare (*thynnos*, *amia*, *skaros*, *karkharia*, *karis*, *skombros*, *sepia*, *konche*, *leiai*, *sinodin*, *khrysophys*, *hippouros*, *enkhelus arktos*, *bouglossos teuthis*, *mys*, *ostreion*, *poulypos*, e altri ancora), carni di animali da caccia, pollame, carne suina (*khen*, *lagos*, e altri ancora), piante commestibili, legumi (*erebinthos*, *kyamos*, e altri), e piante aromatiche utilizzate come spezie (*kyminon*, *hyssopos*, *bolboi*, *origanos*, *silphion*), condimenti (*garos*, *oxos*, *oininon oxos*), grassi animali e vegetali (*elaiolado*), e infine vino (*oinos*) distinto in base alla sua provenienza. Le tecniche di preparazione dei cibi si moltiplicano: (*plynein*), squamare (*lepizein*), tagliare (*temnein*), battere (*kentein*), insaporire con spezie (*passsein*, *peripassein*, *katapassein*), bollire in un ingrediente liquido (*hepsein*), grigliare o porre sul fuoco a legna (*optan*), friggere in tegami (*teganon*) (Soares, 2016).

3.1) La *kallipolis* vs la democrazia: tra Scilla e Cariddi

Il contrasto fra semplicità e molteplicità, fra l'idea di una comunità e quella di una esclusività, che negli *itens* anteriori ha caratterizzato due tipi di *diaita*, è particolarmente evidente se si confrontano i libri III – V della *Repubblica*, i quali si soffermano sull'educazione degli individui promessi al governo, con i libri VIII e IX, dedicati alla descrizione dei regimi politici corrotti e dei loro rappresentanti, l'uomo democratico e

il tiranno. Alle linee 604e-605a Platone relaziona il temperamento agitato (*aganaktetikon*), caratteristico degli individui che vivono in un regime democratico o tirannico, con l'imitazione vivace e appariscente (*poikilia mimesis*) e lo pone in contrasto con il lato equilibrato e razionale del governante giusto, descritto con termini simili agli attributi delle Forme ideali (*paraplesion on aei auto hautoi*, R. 604e2-3).

I cittadini in un regime democratico sono abituati a considerare equilibrio e moderazione (*haplos*, *haplotes*) delle manifestazioni di schiavitù; al contrario, la costante disponibilità di beni (*polyeidia*, cf. R. 562c8-d4 e 563c3-d1) e il tipo di vita variopinto e sgargiante (*poikile*, *poikile*, *pepoikilmene*) che essi permettono è ritenuta la virtù valorizzata nel regime a cui appartengono (R. 541a sg.; Petraki, 2011, p. 239):

Plato constructs his theoretical ideal state in Book 5 on this underlying principle: there he proposes certain regulations [...] to promoting the homogeneity of the guardian class, true friendship, and shared feelings. In such a philosophical-political endeavour the human body cannot be ignored. The physical is strictly correlated to the metaphysical and the ontological. In his description of counterfeit philosophers, Plato is following the same thought-pattern, albeit in reverse. In his examination of human nature in the early part of book 6, Plato has already started to pave the way for his portrayal of the unjust as representations of ethically wrong diversity (poikilia). (Petraki, 2011, p. 224).

In epoche di democrazia al potere l'austerità sulla tavola dei *phylakes* si trasforma in "bagordi, banchetti e compagnia di donne" (R. 573d) consumati in solitudine ed esclusività, e tutto ciò giustificato dai perversi principi della libertà democratica e dalla pari importanza attribuita dal democra ai desideri, siano essi necessari o superflui.

Nella *Repubblica* Platone difende l'idea che il desiderio di alimentarsi e il modo in cui questo atto viene consumato sono elementi essenziali per il mantenimento e la riproduzione di uno certo tipo di società (cf. *Lg.* 639 sg.; *Prot.* 347c-e). Perciò, Socrate auspica che i guardiani consumino i pasti in banchetti comuni (*phoiton tas de eis syssitia*, R. 616d), in cui il cibo a disposizione è semplice e omogeneo nell'origine, nella qualità, e nel modo in cui esso viene cotto e portato a tavola.

La seconda caratteristica che determina la differenza fra il regime "corretto" e il regime "corrotto" è ancora una volta comune a gastronomia e politica. La politica corrotta è l'immagine (*eikon*) del regime giusto, visto che la prima rappresenta il regime in cui il governante si limita ad apparire giusto senza esserlo (R. 362d-367e), così come la gastronomia assume la maschera illusoria dell'arte medica (*Gorg.* 464b-c).

La mancanza di moderazione e proporzione genera una serie di ulteriori animalie in ambito privato (*oikos*) e pubblico (*polis*): i padri si comportano come i figli e i figli come i padri; i giovani imitano (*apeikazonta*) i più anziani, al pari degli anziani che imitano (*mimoumenoi*, *dokosin*) le attitudini dei giovani (R. 562e6-563b2):

Sta a vedere che questa finisce con l'essere la migliore delle forme di governo! Un tale stato vivacizzato da ogni tipo di costume apparirebbe magnifico (poikilon) come un mantello ricamato di fiori sgargianti di ogni genere (pasin anthesi pepoikilmenon, houto kai haute pasin ethesin pepoikilmene kalliste). E forse anche questo stato [democratico] apparirebbe (an phanoito) bellissimo dalla maggioranza che si comporta come i fanciulli e le donne quando ammirano vesti variopinte (poikila) (R. 557c4-9. Traduzione di G. Reale. Corsivo nostro).

In questo passo Platone traccia una relazione fra i costumi (*ethesin*) della democrazia, la molteplicità di colori (*anthesi*, *poikilon*, *pepoikilmenon*, *pepoikilmene*, *poikila*) e l'apparenza (*an phanoito*). E qualche linea successiva ribadisce che allo stato democratico possono mancare le regole, ma certamente non manca la varietà (*hedeia politeia kai anarchos kai poikile*, R. 558c3-6). Secondo Socrate il valore positivo dello stato democratico è tale solo agli occhi di quanti non hanno una vista penetrante per giudicare, ma si attengono all'apparenza variopinta che esso offre. L'uomo democratico è tanto

camaleontico (*poikilos, pantodapos*) quanto il regime politico cui appartiene e il suo comportamento in pubblico è tanto incoerente e conflittante quanto i desideri nella sua anima (Petraiki, 2011, p. 242): "Io credo che si tratti [l'uomo appartenente al regime democratico] di un uomo complesso, ricco di ogni sorta di caratteristiche, bello e sgargiante di colori come la città da cui è sorto" (R. 561e3-5). È evidente che l'uso ripetuto di termini *eikon* e *poikilos* in questi passi del libro VIII non è casuale. E, secondo quanto osserva Zacharoula Petraiki, neppure è casuale il ricorso ad immagini:

[...] his construction of imagery, which rest heavily on corporeality and colourfulness to depict democracy. [...] a vividly colourful and pictorial type of language is required to expose the true qualities of democracy man, and a similar linguistic style is stretched to its limits in order to explain the true nature of tyranny and the tyrant's man (Petraiki, 2011, p. 243).

Come sottolineato da Petraiki, Platone usa le stesse parole chiave, "varietà, molteplicità" e "immagine" per evidenziare le caratteristiche che marcano i prodotti meglio riusciti della democrazia, ossia i tiranni. In questo caso, il filosofo fonde l'idea della *poikilia* con una vera e propria immagine, quella del mostro dalle forme molteplici e innumerevoli, presente nel libro IX della *Repubblica* (588c).

3.2) *Magnesia vs la tirannia: tra Scilla e Cariddi*

La tirannia, nel cuore del libro IX della *Repubblica* è considerata da Platone il peggior tipo di governo e, non a caso, il regime preferito da un'ala della sofistica. Nel *Gorgia* Polo ne tesse l'elogio facendo menzione alla vita felice del tiranno macedone Archelao, trattandosi, dal suo punto di vista, del tipo di vita che meglio rappresenta l'ideale di vita virtuosa e pienamente realizzata (*Gorg.* 471a-d). Per far risaltare la mancanza di unità, omogeneità, stabilità, armonia e accordo interiore, e perciò di felicità, che il tiranno incarna Platone ne rende una descrizione marcante:

*Costruisci razionalmente un'immagine dell'anima [...] Quale immagine? [...] Uno di quei mitici esseri di un tempo, sul tipo della Chimera, di Scilla e di Cerbero, che, stando alla tradizione, riassumevano molte e innumerevoli forme raccolte in una (*sympephykyiai ideai pollai eis hen genesthai*) [...]. Dà forma, pertanto, ad un animale di aspetto composito, dalle molte teste di bestie feroci e domestiche e che sappia all'occasione scambiarsele e generarle da sé tutte quante (*platte toinyn mian idean theriou poikilou kai polykephalou, hemeron de therion echontos kephalas kykloi kai agrion, kai dynatou metaballein kai phuein ex autou panta tauta*). [...] Bene, allora plasma ancora una figura di leone e una di uomo. La prima abbia dimensioni molto più vaste, la seconda segua per grandezza. [...] Unifica (*henos*) ora queste tre forme fra loro, cosicché formino qualcosa come un unico organismo naturale. [...] esternamente foggia l'immagine di uno solo di questi esseri, quella dell'uomo (*alla to exo monon elytron horonti hen zoion phainesthai anthropon*). (R. 588b-e. Traduzione di G. Reale. Corsivo nostro).*

In questo passo, Platone reitera l'importanza dell'unità e dell'armonia interna, lamentando come, nel caso specifico del tiranno, questi due attributi siano possibili solo superficialmente, in apparenza. Interessante è il fatto che Platone utilizzi in questa colorita bozza pittorica, gli attributi con cui vengono contraddistinte le Forme ideali, e ciò in vista di mettere in rilievo esattamente le caratteristiche contrarie ad esse (Petraiki, 2011, pp. 247-248). Questo stratagemma non è casuale. L'educazione impartita ai governanti perfetti ambisce ad affinare la natura di quegli individui affinché, attraverso la cognizione delle Forme, sviluppino in se stessi l'integrità umana, la semplicità e l'omogeneità (*akraton e aploun*, cf. R. 443c-444a) e riproducano il corrispettivo nella città. Infatti, lo scopo della *kallipolis* è di calare nella società l'unità ideale conosciuta dal governante-filosofo attraverso la dialettica. Le caratteristiche comuni alle Forme e alla città bella sono

[...] unity, homogeneity, and stability, which in our earthy world become harmony and concordance (*harmonia/symphonia*). [...] Socrates eikon of the tyrant's polymorphic, appetitive part addresses this problem. To be truly human is not to look human, but rather to bear the characteristics integral to human nature (Petraiki, 2011, pp. 248-249).

L'immagine (*eikon*) mostruosa del tiranno, la cui apparente unità è data dalla giustapposizione di molteplici parti, costituisce la figura rovesciata dell'unità e, a sua volta, la mancanza di umanità, armonia e capacità di rendere la giustizia alla città. La diversità (*poikilia*) diventa sinonimo di ingiustizia (*polyeid-ia*): "In his verbal image of Book 9, he [Socrates] links the statue of injustice with the pictorial forcefulness of diversity (*poikilia*)" (Petraiki, 2011, p. 250).

In opposizione alla concezione di un uomo considerato nella sua individualità in relazione ai propri interessi e alle proprie passioni, come è il caso del tiranno; in opposizione ad una dottrina politica che considera la società come un tentativo di conciliare questa individualità con le altre, come nel caso della società democratica, Platone propone come modello una unità organica (*hen ek pollon*, R. 422e9-423a1; cf. 462c10; cf. d8-e2. Casertano, 2011, pp. 81-85), la più prossima all'unità ideale che sia possibile realizzare nell'universo sensibile.

Il regime tirannico rappresenta esattamente l'opposto dell'unità organica, perciò, dell'unità ideale: la stridente opposizione fra ricchezza e povertà, il moltiplicarsi del lusso e dei disturbi sociali, l'insoddisfazione e la paura costante, la forza cieca di desideri sempre insoddisfatti (R. 462a-b) pullulano nella società tirannica:

Tanto a alma quanto a cidade tirânica apresentam uma estrutura inversa àquela que deveria prevalecer. Uma parte da alma, a pior e mais louca (577d4-5), governa as outras que são reduzidas por ela a escravas; alma e cidade são igualmente tiranizadas. [...] O exercício tirânico do poder consiste em reduzir toda existência humana a um mesmo denominador, sua existência corporal. (Dixsaut, 2017, pp. 288-289).

Le passioni dell'uomo tirannico si riducono all'insoddisfatta ricerca di compensazione dei desideri della dimensione dell'anima viscerale. È questa una avidità allo stato puro, che non è determinata dall'attrazione per uno specifico oggetto, bensì dallo squilibrio dei desideri e dal loro distintivo indeterminato, improntato sulla loro infinita ripetizione da consumarsi in un circolo di esclusività individuale⁸. Non è un caso che la soddisfazione delle passioni e dei piaceri legati al corpo siano l'immagine che nella collettività greca vengono con maggiore intensità poste in relazione con i poteri democratico e tirannico (Davidson, 1995, pp. 204-213). Del resto, Platone, nel libro X della *Repubblica*, percepisce con chiarezza la forza che l'apparenza (*mimesis*) esercita sulla maggior parte degli individui, quelli che Platone chiama ironicamente "appassionati di spettacoli" (R. 476b4) e, a maggior ragione, l'attrazione che i desideri variopinti dei tiranni favorisce:

*If the tyrannical [...] man acquires some kind of influence over the political community, his way of life can transform it, twisting and corrupting the political norms and laws. The commensal circle that surrounds these tyranny-inclined individuals, conceptualized as flatterers (*kolakes*), has a high importance in this process of political degradation. [...] They increase the isolation of the tyrannical man, offering them a false friendship and strengthening the idea that the only personal relationships that can be built in a tyrannical environment are those who are understood from a vertical, never horizontal, point of view. (Notario, 2015, p. 138).*

Per distinguere il soddisfacimento del piacere puro (*katharos*) e proprio del filosofo (*phronimos*)

⁸ Per maggiori approfondimenti si veda Dixsaut, 2005, pp. 327-352.

nella città giusta dal piacere variegato (*poikilos*) del tiranno Socrate impiega la stessa terminologia con cui caratterizza l'immagine pittorica nel libro X della *Repubblica*:

Socrates employs the analogy with painting and, in specific terms, the elusive technique of skiagraphia, in order to explain the way in which "pure" pleasure differs from the "mixed" pleasure that the majority of people enjoy (Petraiki, 2011, p. 252).

Con l'uso del termine *skiagraphia* e i suoi derivati (*eskiagraphemene*, R. 583b4; 586b8) Platone guarda ad una tendenza artistica (R. 602d2) che viene tradizionalmente intesa come "pittura d'ombra". Secondo Halliwell, con questo termine Platone fa riferimento alla tendenza al naturalismo figurativo corrente nella sua epoca (Halliwell, 2002, p. 129). Con un tono di manifesta polemica a tutte le forme di apparenza, il filosofo intende sollecitare gli uomini a distinguere correttamente l'essenza reale da tutte le forme di falsa immagine, incluse quelle che appartengono ai desideri apparenti dei governi corrotti e degli individui che ad essi appartengono o ne fanno capo.

Conclusioni

In questo articolo abbiamo esaminato la filosofia platonica a partire da un aspetto meno esplorato, ossia, la *diaita*, nel senso più ampio del termine. La ragione di questo interesse è dovuta alla intersezione fra la *diaita*, un certo stile di vita (*diatribein*), e i regimi politici dei quali un certo stile di vita è responsabile. Abbiamo evidenziato che, in seguito allo sviluppo raggiunto nei secoli V-IV a.C. dalla varietà dei cibi presenti nella tavola degli ateniesi e alla diversificazione delle tecniche di preparazione, Platone non poteva rimanere sordo alle nuove tendenze, ma ne mostra il lato oscuro e possibilmente dannoso per l'assetto politico. Il filosofo associa le abitudini arcaiche e di origine omerica ad uno stile di vita equilibrato e temperante e se ne serve in gran parte per dare fondamento ai modelli sociali della *Repubblica* e delle *Leggi*. Essi fanno capo alla semplicità, alla sobrietà e si distaccano per il fatto di non creare squilibri sociali, dovuti all'esclusiva disponibilità economica appartenente ad una *élite*. Ad essi si contrappongono le degenerazioni del governo giusto, ossia la democrazia e la tirannia, distinte dalla varietà, dall'eccesso e dalla disuguaglianza.

Per caratterizzare le opposte tendenze gastronomiche e politiche abbiamo evidenziato alcuni termini chiave ricorrenti nelle opere platoniche: *haplotés*, in contrasto con *poikilia*, e realtà in contrasto con immagine, apparenza. Essi sono riprodotti, a nostro avviso, come una colonna sonora che distingue da un lato il regime giusto e la dieta sana, dall'altro la corruzione del regime e la dieta nociva alla salute.

Bibliografia

- ARISTOFANE. 2001. *Le Nuvole*. Traduzione e note di A. Grilli. Prefazione di F. Cordelli. Milano, BUR Rizzoli.
- CAPRA, A. 2001. *Agon logon*. Milano, LED.
- CASERTANO, G. 2010. *Sofista*. São Paulo, Paulus.
- CASERTANO, G. 2011. *Uma introdução à Republica de Platão*. São Paulo, Paulus.
- CAIRUS, F. H.; ALSINA, J. 2007. "A alimentação na dieta hipocrática". In *Classica* (Brasil) **20**(2): 212-238.
- CARONE, G. 2008. *A cosmologia de Platão e suas dimensões éticas*. São Paulo, Loyola.
- DAVIDSON, J. 1995. "Opsophagia. Revolutionary eating at Athens". In J. WILKINS; D. HARVEY; M. DOBSON (eds.). *Food in Antiquity*. Exeter, University of Exeter Press, pp. 204-213.
- DIXSAUT, M. 2017. *Platão e a questão da alma*. São Paulo, Paulus.
- DIXSAUT, M. 2005. "Le plus juste est le plus heureux". In M. DIXSAUT (org.). *Études sur la République*

- de Platon. Vol. I: *De la justice. Éducation, psychologie et politique*. Paris, Vrin, pp. 327-352.
- GARCIA SOLER, M. J. 2002, "Nourriture et santé dans la médecine grecque ancienne". In Y. JEAN; Ch. CALENGE (dir.), *Lire les Territoires*. Tours, Presses Universitaires François-Rabelais, pp. 25-37.
- HALLIWELL, St. 2002. *L'estetica della mimesis. Testi antichi e problema moderni*. Palermo, Aesthetica Edizioni.
- IPPOCRATE, 1965, 1996. *Opere*. A cura di Mario Vegetti, Torino, UTET.
- IPPOCRATE, 1983. *Testi di medicina greca*. Introduzione di Vincenzo Di Benedetto, traduzione e note di Alessandro Lami. Milano, Rizzoli.
- LISI, F. 2010. "Private and public in Plato's *Republic*". In G. CORNELLI; F. L. LISI. *Plato and the city*. Sankt Augustin, Academia, pp. 21-31.
- LOMBARD, J. 2016. *Platone e la medicina. Il corpo debole e l'anima triste*. Forlì, Victrix.
- LOPEZ, F. 2008. *Il pensiero olistico di Ippocrate. De Prisca Medicina*. San Giovanni in Fiore, Pubblisfera.
- LORENZ, H. 2006. *The brute within. Appetitive desire in Plato and Aristotle*. Oxford, Oxford University Press.
- LOUREIRO, J. D. 2011. *Comentário Político – Filosófico ao político de Platão*. Dissertação de Mestrado em Estudos Clássicos apresentada à Faculdade de Letras da Universidade de Coimbra.
- NOTARIO, F. 2015. "Plato's political cuisine. Commensality, food and politics in the Platonic thought". *Agora. Estudos Clássicos em Debate* **17**: 124-157.
- NOTARIO, F. 2011. "Perspectivas historiográficas de la alimentación em el mundo griego antiguo". *Habis* **42**: 65-82.
- PETRAKI, Z. 2011. *The poetics of philosophical language*. Berlin/Boston, Gruyter.
- REALE G. (a cura di). 1991. *Platone. Tutti gli scritti*. Milano, Rusconi.
- ROMERI, L. 2002. *Philosophes entre mots et mets. Plutarque, Lucien et Athénée autour de la table de Platon*. Grenoble, Jérôme Millon.
- ROMERI, L. 2015. "Regimes alimentaires et regimes politiques chez Platon". *Food&Hitony*, **13**: 165-180.
- SCHMITT PANTEL, P. 2012. "Les banquets dans les cités grecques: bilan historiographique". *Dialogues D'Histoire Ancienne*, 2012: 73-93.
- SKIADAS, P. K.; LASCATOS, J.G. 2001. "Dietetics in ancient Greek philosophy". *European Journal of Nutrition*, **55**: 532-540.
- SCHIEFSKY, M. J. 2005. *Hippocrates On Ancient Medicine*. Translated with Introduction and Commentary. Leiden and Boston, Brill.
- SOARES, C. 2018. "Mesas terapêuticas e mesas saudáveis: Platão em diálogo com a literatura médica e gastronômica". *Archai*, **23**: 229-264.
- SOARES, C. 2016. *Arquéstrato. Iguarias do Mundo Grego*. Coimbra, Coimbra University Press.

Submitted on July 07, 2020.

Accepted on February 18, 2021.