



# Gli Amanti dei Libri

Portiamo sul web la **passione** per i libri

NEWS

RECENSIONI

INTERVISTE & INCONTRI

ANTEPRIME

PREMI E BANDI

PAGINE DA CHEF | RECENSIONI

## *Pagine da chef – La dieta del saggio*

17 aprile 2016



di *Barbara Bottazzi*



Titolo: **La dieta del saggio - Testo latino a fronte**

Autore: **Seneca Lucio Anneo**

Data di pubbl.: **2016**

Casa Editrice: **Edizione Dehoniane Bologna**

Traduttore: **Lucio Coco**

Pagine: **56**

Prezzo: **6,80**



# Gli Amanti dei Libri

Portiamo sul web la **passione** per i libri

NEWS

RECENSIONI

INTERVISTE & INCONTRI

ANTEPRIME

PREMI E BANDI

*La dieta del saggio* è un volumetto che non dovrebbe mancare nella libreria di medici, dietologi, alimentaristi ed esperti di prodotti bio, perché contiene in poche pagine una serie di antichi consigli e precetti sul nostro rapporto con il cibo, toccando anche argomenti riguardanti l'ecologia e le risorse naturali. Per questo oggi la nostra rubrica "Pagine da chef" è un po' speciale: è dedicata a una raccolta di pensieri sul tema dell'alimentazione sparsi nelle opere di Seneca, filosofo vissuto nel I secolo avanti Cristo, anticipatore di uno stile di vita ascetico che sarà seguito di lì a poco dai monaci cristiani. Soprattutto nelle *Lettere morali a Lucilio* Seneca parla della sua scelta alimentare, che contrappone ai pranzi luculliani allora in voga una dieta fatta di brodini e polenta, pane d'orzo e acqua. Vi sembra difficile seguire questo regime? Ricordatevi però che *"l'abbondanza di cibo frena l'intelligenza"* e che *"quella di chi si è avvilito nella gola è un'infamia vergognosa"*.

La critica del filosofo è feroce in particolare contro i ricchi, che fanno uccidere gli animali più disparati per mangiarseli e si appropriano di tutte le risorse disponibili sulla Terra, non pensando che *"quantunque aumentiate le vostre ricchezze e ingrandiate i possessi, non potrete mai tuttavia allargare i vostri corpi"*.

Per vivere in armonia occorrerebbe invece usare il cibo per quello a cui realmente serve: calmare la fame ed estinguere la sete, cioè soddisfare i nostri bisogni primari.

Allora bisogna negarsi il piacere? Non proprio: occorre cercarlo negli alimenti più semplici e questo il saggio, depositario di virtù, sarà in grado di farlo perché impronterà la propria vita alla frugalità.



# Gli Amanti dei Libri

Portiamo sul web la **passione** per i libri

NEWS

RECENSIONI

INTERVISTE & INCONTRI

ANTEPRIME

PREMI E BANDI

Oggi siamo lontanissimi da questo modello e ci dibattiamo tra pubblicità di cibi golosi e diete drastiche, culto del corpo e aumento di obesità e malattie. Chi cerca la salute a sua volta lo fa inseguendo filosofie sempre nuove e modelli poco duraturi. Forse conviene davvero ritrovare un po' di saggezza e questo libricino vi aiuterà a farlo.

## Ricetta

A pranzo: del pane secco senza neppure apparecchiare e senza bisogno di lavarsi le mani.

**Voto:** 5 padelle



**Autore:** Lucio Anneo Seneca (4 a. C. – 65 d. C.). Si trasferì ancora giovane dalla natia Cordoba a Roma per studiare filosofia e retorica. Avviato dal padre alla carriera politica ebbe rapporti difficili con gli imperatori: Caligola progettò di farlo uccidere e Claudio lo esiliò in Corsica. Precettore di Nerone, negli ultimi anni della sua esistenza, Seneca abbandonò il ruolo di consigliere per dedicarsi alla vita contemplativa. Accusato di aver partecipato a una congiura contro l'imperatore, decise di suicidarsi.

Da leggere perché se riuscirete a mettere in pratica anche solo parzialmente i consigli di Seneca, avrete risolto i vostri problemi con il cibo (e anche quelli economici)!