

Collana della Federazione delle chiese evangeliche in Italia

Nella stessa collana:

AA.VV., *La Bibbia e l'Italia*, a cura di Giuseppe Platone

AA.VV., *Il cambiamento climatico. Ultima chiamata?*, a cura di Teresa Isenburg

AA.VV., *L'inizio e la fine della vita. Le sfide della bioetica*, a cura di Dora Bognandi e Martin Ibarra

Il cibo. Tra eccesso e penuria

A cura di

Raffaele Florio

Contributi di

Giorgio Bleynat,

Commissione «Globalizzazione e ambiente» (GLAM),

Alberto Corsani, Ulrich Eckert,

Luca Florio, Raffaele Florio, Teresa Isenburg,

Lidia Maggi, Enrico Moriconi, Antonio Onorati,

Giovanna Paltrinieri, Sergio Rostagno,

Jutta Steigerwald, Antonella Visintin,

Paola Visintin

Introduzione di

Antonella Visintin

CLAUDIANA - TORINO

www.claudiana.it - info@claudiana.it

Pdf inviato a Antonella Visintin (Commissione Globalizzazione e ambiente della FCEI) il 22/12/2016 per fini istituzionali.
È vietata la diffusione senza consenso esplicito dell'editore.

Si ringraziano:

Herbert Anders per le traduzioni dal tedesco, Franco Giampiccoli per il contributo alla costruzione del progetto del dossier, Maria Rollier per la revisione dei testi.

I dossier per «Il Tempo del Creato» sono editi a cura della Commissione «Globalizzazione e ambiente» (GLAM) della Federazione chiese evangeliche in Italia (FCEI). In questa specifica iniziativa la FCEI si collega all'European Christian Environmental Network (ECEN), la rete ecumenica europea per l'ambiente (per ulteriori informazioni, si veda il capitolo *Libri e siti*).

© Claudiana srl, 2005
Via San Pio V 15 - 10125 Torino
Tel. 011.668.98.04 - Fax 011.65.75.42
E-mail: info@claudiana.it
Sito web: www.claudiana.it
Tutti i diritti riservati - Printed in Italy

I S B N 88-7016-590-6

Ristampe:

09 08 07 06 05 1 2 3 4 5 6

Copertina: Umberto Stagnaro

Impaginazione: Davide Faruoli

Stampa: Stampatre, Torino

Introduzione

di ANTONELLA VISINTIN

Il cibo è il tema che proponiamo quest'anno per il «Tempo del Creato», un appuntamento collocato tra settembre e ottobre che vorremmo liturgico, ma non rituale, per celebrare Dio come creatore, insieme alle altre componenti dell'ecumene cristiano, come deciso dai/dalle partecipanti alla seconda Assemblea ecumenica europea (Graz, 1997).

Torniamo così una terza volta sul tema del nutrimento, dopo il Dossier sull'acqua preparato nel 2002 e il più specifico Convegno sugli organismi geneticamente modificati del 1999. Ancora una volta interpellati/e sui due piani trascendente e sociale: cibo come primaria esperienza di relazione con la madre, a sua volta primaria espressione del sacro diventato divino.

In quanto specie che si nutre di altre vite, non possiamo tenere distinti questi due aspetti, salvo «snaturare» la nostra condizione di creatura tra le creature, le cui conseguenze sono la devastazione ambientale, la sofferenza animale e l'emergenza alimentare. Siamo discepoli di Bacone o di Gesù?

Come vedremo, tutte le religioni, da quelle primitive e più elementari a quelle più complesse e strutturate, istituiscono un legame profondo tra il divino e il cibo umano, tra la divinità e le fonti di sussistenza dalle quali i gruppi umani dipendono.

Per la Bibbia il cibo non è sacro ma è in rapporto con il sacro attraverso la «benedizione», espressione della benevolenza divina che permane tale solo se riconosciuta nel movimento di ritorno della benedizione umana: Dio bene-dice l'essere umano creando i beni, mentre l'essere umano benedice Dio riconoscendo i suoi beni come dono, affinché la benedizione non si tramuti in violenza (Deut. 28).

Gesù, che distingue tra astinenza e privazione, digiuna nel deserto e annuncia il Regno come un grande banchetto, insegnandoci a mangiare anche con i nemici e a chiedere il pane quotidiano, un pane che, nella condivisione, si moltiplica.

Mangiare il pane e bere il vino alla presenza di Dio vuol dire, allora, assumerli nella riconoscenza e dividerli gratuitamente nella responsabilità, secondo il principio dell'evangelo: «Gratuitamente avete ricevuto, gratuitamente date» (Mt. 10,8).

Non sembra questa l'impostazione delle nostre società occidentali di cui rivendichiamo le radici cristiane, e così il cibo è spesso un fattore di squilibrio.

La nostra specie ha sempre attinto alla natura quale fonte primaria per soddisfare i suoi bisogni. Qualcuno ha continuato a fruire dei suoi servizi semplicemente come questa glieli offriva, altri hanno imparato a trasformare le sostanze della natura utilizzando tecnologie rispettose della legge della rigenerazione, mentre nel secolo scorso si apriva la strada alla manipolazione anche genetica per ottenere un'infinità di beni atti a soddisfare sempre più e sempre meglio bisogni vecchi e nuovi.

Sembrava che l'umanità dovesse essere enormemente ricca e vivere nel benessere pieno. E infatti molti studiosi di economia hanno previsto uno scenario in cui lo sviluppo tecnico avanzato portasse addirittura alla «fine del lavoro», poiché produrre grandi masse di beni è diventato sempre più facile e spesso si incorre nella «sovraproduzione».

Invece, nonostante tutta questa enorme potenzialità di benessere per tutti, gli effetti della domanda di ben-avere delle società occidentali e delle élite locali e globali cominciano a ripercuotersi sugli equilibri chimico-fisici del pianeta. Non sarà che lo «sviluppo» nei paesi occidentali è reso possibile solo dal «sottosviluppo» del resto del mondo?

La natura ha dimostrato di essere capace di farci vivere nell'abbondanza dei suoi doni. Perché non siamo capaci di accogliere in modo giusto la sua ricchezza? Perché l'80% della popolazione vive ancora in condizioni di miseria, fame, sofferenza e ingenti debiti da saldare e al 40% non sono garantiti i beni essenziali? Perché sembra così insormontabile portare i governi del mondo ad assumersi delle responsabilità precise per fermare il cambiamento climatico, i cui effetti beffardamente hanno iniziato a manifestarsi lontano da coloro che li hanno causati?

È il Sud del mondo a porre pressantemente queste domande, a esprimere forme di resistenza che nascono dalla collaborazione tra organizzazioni di coltivatori del Nord e del Sud del mondo, organizzazioni non governative e del commercio equo e solidale, ad allestire carovane per raggiungere il Nord a cui spiegare che la natura rispettata ci nutre e ci guarisce, e a cui chiedere di fermare la rapina.

Contrariamente a quanto la nostra vanità occidentale ci fa credere, oltre a ciò, ben poco di quello che abbiamo inventato è utile in altri luoghi perché non riproducibile o insostenibile. L'Africa può nutrire se stessa e lo fa tutti i giorni, grazie al lavoro dei suoi contadini. In Africa, l'agricoltura familiare assicura più del 90% della produzione agricola, impiega più del 60% della popolazione e gestisce più del 95% delle terre agricole. Nonostante la spietata concorrenza internazionale, i piccoli produttori dell'agricoltura familiare oggi assicurano fino al 90% dell'approvvigionamento alimentare delle comunità locali. Ugualmente avviene in Asia e in America Latina.

In un'epoca di missioni che poco hanno a che fare con il servizio, è forse il caso di tornare a riannodare i fili che legano i nostri consumi sollecitati all'infinito a una domanda di senso che dia ragione di quel soffio vitale da cui proveniamo.

Il cibo e le religioni

Cibo e natura

di SERGIO ROSTAGNO

*Tum penuria deinde cibi languentia leto
Membra dabat, contra nunc rerum copia mersat.*

Allora la penuria di cibo annientava corpi
macilenti, adesso li affoga l'abbondanza di cose.

LUCREZIO, *De rerum natura* V,1007-8 (trad. nostra)

Duemila anni fa Lucrezio notava un passaggio dalla penuria all'alimentazione sregolata. È un inciso in un grande trattato sulla natura. Lucrezio espone nel *De rerum natura* la sua visione della filosofia epicurea. Per Lucrezio il disordine e l'ordine, il caos e la legge sono antagonisti e il fenomeno naturale è basato tanto sull'uno quanto sull'altra. Il caos rende possibile il formarsi delle cose e non ci sono spiegazioni religiose. Però poi Lucrezio deve constatare che la natura manifesta un certo ordine ed è quindi disposto ad accordare credibilità a una legge che esprima questo stesso ordine. Senza un rigoroso incastro di elementi diversi non ci sarebbe la natura reale. L'incastro è governato da un principio di coesione (non di finalità) che non risale alla divinità.

Cicerone ci dà un altro suono di campana. «Il tempo» egli dice «cancella le estrosità delle opinioni, mentre conferma i giudizi della natura» (*De nat. Deorum*, II,5: «*Opinionum enim commenta delet dies: naturae iudicia confirmat*»). «*Commenta*»: da «*comminiscor*», escogitare, immaginare).

Il tempo conferma i giudizi della natura: quelli della natura sono appunto «giudizi» e non «opinioni». Con il tempo essi emergono nella loro giustezza. Le opinioni, invece, passeranno. Così ragiona Cicerone e con lui una parte del mondo antico. Nel corso dei secoli si fa strada un'idea diversa. Dalla fine del Medioevo si comincia ad aver fiducia nella scienza e nella capacità dell'essere umano. Pensiamo per esempio alle macchine di Leonardo.

La capacità dell'essere umano di avvalersi della natura, piegandola alle proprie esigenze, alimenta l'idea moderna di progresso. Ma questo ottimismo finisce quando l'essere umano si accorge che l'accrescersi del proprio potere aumenta anche il rischio. Ormai buona parte delle forze impiegate in campo scientifico sono dedicate a combattere i rischi. È necessario un equilibrio responsabile tra l'ottimismo della ricerca e la capacità di autoregolarsi. La visione non religiosa di Lucrezio deve essere accompagnata da una pari capacità (auto)critica della ragione umana. Non c'è bisogno di riconsacrare la natura, ma occorre non idolatrare la ragione.

Qualche volta si è fatto appello alla virtù morale dell'essere umano capace di mantenere la propria autonomia. L'autonomia è lodata dallo stesso Cicerone. Cicerone già parla di quell'essere umano padrone di sé: «perché ripone ogni speranza soltanto in se stesso», (*Tusculanae Disputationes*, V,12,36: «*quod semper in se ipso omnem spem reponet sui*»). Qui l'essere padroni di sé è una virtù che si oppone agli eventi dettati dal caso.

La frase è ripresa da un dialogo platonico (*Menesseno*, 247e-248), dove Socrate loda il soldato che non dipende da scelte altrui, ma si affida soltanto a se stesso o dipende soltanto da sé (il che, peraltro, non è vero neppure del soldato). È interessante notare che Cicerone traduce il verbo «*anartaoo*», «riporre in», con «*spem reponere*», introducendo il lemma «speranza», implicito nel verbo stesso. L'espressione del testo platonico tende a sottolineare un valore proprio del soldato e quindi dell'essere umano, che dipende soltanto da se stesso. Cicerone la riprende sottolineando il valore dell'autonomia morale.

Senza disprezzare questi pensieri, anzi accogliendoli, la teologia si è espressa in modo diverso: non esistono campi da idealizzare nell'essere umano oppure nella natura: occorre invece essere vigili. La virtù migliore è la critica, attenuata e sostenuta da una finalità ottimistica.

La natura non è né tutta malvagia, né tutta buona. Essa rispecchia non un ideale raggiungibile o almeno avvicinabile, ma una «tenuta», in parte molto precaria. In questo senso è da rispettare. Ma non deve costituire un modello assoluto cui sottomettersi. Il credente non è posto di fronte a una norma naturale analoga alla volontà di Dio e neppure di fronte a un mondo del tutto cattivo, dal quale si debba soltanto fuggire in attesa di un nuovo mondo. La responsabilità del credente è fondata proprio nel fatto che entrambe le cose sono escluse. Se ci fosse una legge naturale, ci si dovrebbe sottoporre e basta. Se non ci fosse nessuna legge, il credente potrebbe credersi in possesso di un modello da applicare al mondo in nome della fede. Escludendo queste due cose, resta la responsabilità di gestire un mondo senza illusioni, ma anche senza pessimismo preconcepito. Le leggi divine sono per i credenti le leggi che permettono alla società umana di autoregolarsi mediante contrappesi.

Il cammino tra Scilla e Cariddi ci caratterizza. Noi non siamo in possesso di segreti del creato cui sottometterci, né siamo i creatori di un mondo diverso, di cui soltanto noi credenti conosciamo il segreto. Noi siamo piuttosto simili al demiurgo del mito, il quale mantiene un certo ordine di fronte al caos minacciante. Il cristianesimo è una religione demiurgica. Non esiste un modello generale di mondo, un piano divino che sia soltanto da applicare; e neppure esiste nel credente un fuoco spontaneo o prodotto dallo Spirito santo, per cui egli faccia soltanto il bene. In realtà ogni provvedimento è provvisorio, anche se compiuto con piena convinzione e doverosamente. Ogni decisione è contingente. Da ogni decisione nascono nuovi problemi, che a loro volta saranno affrontati. Questo valore dato alla contingenza rispetto alla necessità caratterizza il pensiero cristiano.

La contingenza non è di grado inferiore rispetto a una necessità che sarebbe assoluta. Il livello del contingente è pienamente legittimato in se stesso, pur essendo il mondo del relativo. Anzi è legittimato proprio a essere il mondo del relativo. In quest'ordine di idee nulla è mai perfetto, ma nulla è mai vano o indifferente. Quello che si fa è importante nella sua singolarità e limitatezza, nella sua relatività. D'altro canto, ovviamente, non è neppure possibile alcuna illusione circa l'ordine che così si crea. Esso risolve problemi, ma nel tempo può crearne altri. È sempre un ordine del minor male.

Sul piano teologico la chiesa non combatte il peccato; combatte la manifestazione del peccato, il disordine, nella misura in cui è studiabile e conoscibile. La legge divina serve principalmente da strumento per scovare il peccato e poterlo combattere, non per ripristinare il mondo all'origine, oppure riportarlo a perfezione gradualmente. Non è una legge positiva, ma negativa. «*Arguere autem peccata est proprium officium legis*» dicono con ragione i luterani (Formula di Concordia, 1580). Questo «*arguere peccata*», che potrei tradurre familiarmente con «scovare i peccati», significa farli emergere per correggerli, con una ricerca che metta a nudo le inconseguenze e le incongruenze, o i vizi, delle azioni umane. Questa è la funzione principale della legge divina. Per combattere «il» peccato, il male alla sua radice, la chiesa non si rivolge alla legge, ma all'evangelo. L'evangelo non è la soluzione dei problemi del mondo. L'evangelo è la forza completa del bene che vince il male. Ma resta un segreto di Dio. La vittoria del bene è contenuta nell'evangelo e sta nascosta in lui. Non avrà mai per noi la forma dell'evidenza. È quel che darà forza alla nostra fede, non forma riconoscibilmente evangelica alle nostre azioni. L'evangelo è la forza di Dio che tiene il mondo nelle sue mani, non un principio di strutturazione. Se divenisse tale principio, sarebbe una legge totalitaria. L'evangelo si sarebbe sostituito alla legge, diventando esso stesso legge. La distinzione – terminologica, pratica, teorica, insita nell'uso consapevole dell'ellisse costituito dalla legge e dall'evangelo – deve essere conservata con attenzione. Ciò significa avere due strumenti di pensiero a disposizione, significa poter pensare oltre che obbedire.

Una parte del mondo delle chiese crede che se l'evangelo non è capace di trasformare il mondo e non è la legge di trasformazione, allora è vano. Da qui discendono vari equivoci. L'attivismo, il fondamentalismo, il biblicismo nascono da qui. Da qui pure le delusioni e le crisi che periodicamente attraversano tale parte del mondo delle chiese.

L'umanità ha sempre cercato di formulare leggi generali e di trovare principi assoluti: la natura, la norma, l'autonomia morale e così via. È invece fondamentale che non si abbia a sottostare a qualche legge posta a priori o come condizione astratta. *Il principio del rapporto dell'umanità con la sua realtà è un principio libero*. Già la teologia cristiana antica sottolineava l'importanza di un simile principio. Credo che sia essenziale ricordarlo e non

perderlo di vista. Abbiamo usato la parola «evangelo» poco sopra esattamente nello stesso senso. Da qui parte poi l'esigenza del confronto con le cose e anche con il giudizio che su esse porta la parola dell'incarnazione di Dio, senza preventive remore o costrizioni. È importante notare questo doppio passo.

Quando l'idea della libertà è acquisita, allora possiamo sottometterla a sua volta a critica. Infatti, non esiste libertà come assoluto. Rifiutare gli assoluti comporta che neppure la libertà sia un assoluto. Esiste una libertà entro limiti che devono essere rispettati. Possiamo combattere per la libertà, contro gli assolutismi e le pretese d'ogni genere, soltanto se siamo disposti a darci limiti ragionevoli, cioè se la ragione è suscettibile di pensare la sua libertà in modo contingente.

Il rapporto con la realtà è libero; ma questo non ci autorizza a separarci del tutto dalla natura cui apparteniamo. Anche l'essere umano in fondo è un fenomeno naturale. L'appartenenza deve perciò prevalere sul possesso. Ogni speranza non è mal riposta, a condizione che l'autocontrollo della ragione abbia la forza di contenere ogni novità entro i limiti oltre i quali esiste solo cieca fatalità.

Una fede da mangiare, il cibo della fede

di LIDIA MAGGI

*Ecco, io vi do ogni erba che fa seme sulla superficie
di tutta la terra, e ogni albero fruttifero che fa seme;
questo vi servirà di nutrimento (Gen. 1,29)*

*Dio il SIGNORE ordinò all'uomo:
«Mangia pure da ogni albero del giardino, ma dell'albero
della conoscenza del bene e del male non ne mangiare;
perché nel giorno che tu ne mangerai,
certamente morirai» (Gen. 2,17-18)*

L'inizio dell'avventura umana con Dio è segnata dal cibo. Il primo comando che la coppia primordiale riceve è un invito a nutrirsi, a mangiare di ogni frutto, a gustare quanto è buono vivere e abitare la terra. Ci ricorderemo più facilmente del divieto che segue, dimenticando che questo è parte integrante dell'offerta di cibo ricevuta. In entrambe le storie di creazione Dio invita la creatura umana a nutrirsi. Un comando particolare che da una parte permetterà alla nuova creatura di crescere, moltiplicarsi e popolare la terra; dall'altra la aprirà al gusto, al piacere, agli aromi del mondo. Etica e felicità qui si abbracciano. Piacere e necessità possono coincidere nell'atto del mangiare.

È come se fosse necessario dare all'umanità neonata istruzioni sull'alimentazione. Non basta aver dato la vita all'uomo e alla

donna. È necessario suscitare la consapevolezza del vivere per non subire passivamente il mondo e aprirsi al desiderio. Il mangiare dice la volontà di vivere, il sì alla vita donata. Dio non si trova a dover spiegare ai suoi come camminare, come respirare; ma sul mangiare entra nel merito. L'umanità, per crescere e moltiplicarsi, ha bisogno di essere svezzata alla vita e di «imparare» a mangiare. Israele sembra avere intuito, con più lucidità di noi, che l'atto del mangiare, apparentemente così spontaneo e istintivo, richiede una scelta e dunque discernimento. È necessaria un'educazione alimentare poiché molte cose sono buone, ma alcune potrebbero far male. È importante saper riconoscere quali alimenti suscitano il piacere del vivere e quali il dis-gusto.

Nelle prime pagine della Scrittura, dunque, con la creazione dell'umanità e del creato, entra immediatamente in scena il tema del cibo e con esso l'eterna tensione tra etica e felicità. Può ciò che è buono, ciò che piace coincidere con ciò che fa bene?

Il cibo come verifica della fedeltà umana a Dio

Il mangiare nella Bibbia non ha solo a che vedere con la crescita, il sostentamento, la sopravvivenza e il piacere del vivere. Esso diventa misura, linguaggio, canone della fedeltà umana a Dio. E dunque, è proprio sul cibo che, fin dai racconti primordiali, Dio sembra voler verificare la reciprocità della relazione che, più tardi, nello snodarsi della vicenda, assumerà i contorni dell'alleanza. «Davvero la creatura che ho creato mi ama ed è disposta a ubbidirmi, a rimanermi fedele?», sembra chiedersi Dio nel formulare il primo comando accompagnato dal divieto.

È una domanda lecita poiché nella narrazione l'ubbidienza si gioca proprio sul tema del mangiare e non mangiare. Un accostamento casuale? La verifica della fedeltà a Dio poteva essere giocata su altre categorie, come ad esempio il camminare: andare e non andare, possibili colonne d'Ercole da non violare (quello che poi accompagnerà la riflessione sulla chiamata alla dispersione attraverso la torre di Babele)¹. Sembra, dunque,

¹ La dispersione delle lingue nella Torre di Babele è erroneamente vista come punizione divina al progetto umano di raggiungere Dio. Essa ristabilisce invece l'antica vocazione umana a popolare l'intera terra differenziando attività e culture, proprio come ci racconta il capitolo precedente all'episodio di Babele nella genealogia delle nazioni in Genesi 10.

che la scelta di legare la fedeltà al cibo sia tutt'altro che casuale e avviene per almeno due ragioni:

Dio continua a essere partecipe delle vicende umane

La prima motivazione ha a che vedere con un Dio che si dichiara disponibile a occuparsi dei suoi. Dio non ha creato l'umanità per abbandonarla a se stessa: la accompagna nella sua crescita, la svezza come una madre nutre il proprio bambino. Il cibo rappresenta nel concreto la costante attenzione divina verso l'umanità. È un modo efficace per esprimere che Egli continua a essere partecipe delle vicende umane, dopo aver creato il mondo. Non si ritira dalle sue responsabilità: offre il nutrimento, a tratti come giardino rigoglioso che produce frutti spontanei; più spesso come conseguenza del lavoro umano. Dio è presente, dunque, nutre e ha cura delle creature che ha generato. Questa è una confessione di fede che nasce dall'esperienza. Nella fame e nella precarietà del deserto Israele imparerà a fidarsi di Dio, ad ascoltare i suoi divieti e ad affidarsi a Lui per essere nutrito e svezzato alla relazione. Imparerà a condividere il cibo e a non accumularlo e scoprirà che «*un piatto di verdure con amore è meglio di un bue grasso con l'odio*» (Prov. 15,17).

Quella manna, simile al seme di coriandolo, che farà di continuo chiedere al popolo: *man-ha?* – Che cos'è? – insegnerà la fiducia a un popolo prematuro e fragile, rivelando la presenza costante di Dio.

Dall'esperienza dell'esodo alla creazione

La seconda ragione è legata alla particolare identità d'Israele. Nella creazione, infatti, si traduce in linguaggio universale ciò che il popolo biblico sperimenta sul piano particolare.

La riflessione sui primordi dell'umanità avviene in seconda battuta, non soltanto per ragioni cronologiche (uno sguardo retroattivo dopo i fallimenti politici, fino alla deportazione). Piuttosto perché il popolo parte dalla sua personale esperienza con Dio (l'esodo, la terra, l'esilio) per ampliare lo sguardo sul mondo tutto. Israele riconosce di avere ricevuto una vocazione specifica e oserà parlare

di «elezione», userà il linguaggio dell'alleanza per narrare il suo incontro con Dio. Tuttavia, sarà poi in grado di estendere questa visione benevola del divino sul destino e la vocazione di tutta l'umanità. Israele parte, dunque, da sé per arrivare a universalizzare la sua esperienza specifica. Nasce una riflessione sull'umanità molto sapienziale e legata alla vita concreta.

Israele, nelle sue molteplici vicende, ha imparato che non basta essere stati liberati dalla schiavitù d'Egitto per camminare nella libertà. Bisogna strappare dal cuore quelle catene che spesso legano proprio attraverso il ricatto della fame. Meglio rinunciare al cibo che imprigiona. Ed ecco il divieto che accompagna l'invito al nutrimento nella creazione.

Nella precarietà della libertà, Israele rimpiangerà più volte la sicurezza delle cipolle d'Egitto. E sarà tentato di «tradire» il progetto di Dio, proprio come Adamo ed Eva tradiscono nel giardino di Eden.

Eppure è là, nel deserto, nella *no man's land*, la terra di nessuno, che Dio donerà al popolo la sua costituzione insieme alla manna: limite e cura, il cibo necessario per crescere nella libertà.

Israele, nel suo cammino, conoscerà gli stenti e la fame; ma imparerà che il poco che ha può bastare all'intero popolo, se lo si condivide, come nel deserto venne condivisa la manna. Il comando sul cibo nella Genesi ha dietro echi di queste esperienze.

Il cibo è lo strumento necessario per camminare nella vita. L'invito a mangiare, tuttavia, senza l'accostamento al divieto e al limite, taglierebbe fuori Dio dalla vicenda umana, negherebbe la necessità della reciprocità nella relazione con Lui, e trasformerebbe la terra in un self-service. Ma, soprattutto, renderebbe soggetto l'essere umano alla continua seduzione di chi lo vuole schiavo e lo imprigiona con le cipolle d'Egitto.

Il mangiare come memoria costante della scelta di Israele di appartenere a Dio

Ecco perché il mangiare per Israele non è solo necessità o piacere. Esso è memoria costante sia della sua dipendenza da Dio sia della scelta consapevole di servirlo. È proprio questa visione del cibo che permette di superare ogni possibile dicotomia tra sacro e profano, e porta la fede nella sfera più ordinaria della vita quotidiana. Con il cibo, ogni persona – uomo o donna, schiavo o

libero, in privato e in pubblico – può esprimere la propria fedeltà a Dio e abitare una fede vissuta, celebrata, nelle case, nelle famiglie, nel clan. Il rapporto tra cibo e fede rende evidente la convinzione biblica che tutta la persona è sacra.

Nel modo di mangiare, Israele testimonia la propria appartenenza, la propria fedeltà. Un esempio per tutti è quello di *Daniele* e dei suoi amici, deportati alla corte di Babilonia. Scelgono di «collaborare» e, come Giuseppe, si integrano nella nuova cultura. Praticano l'arte della mediazione e non esitano a imparare scienze proibite come l'astrologia babilonese. Ma sul cibo non mediano e rifiutano di «contaminarsi» con gli alimenti della mensa regale. Scelgono di mangiare solo legumi. Proprio loro che accettano di ricevere altri nomi, di imparare una nuova lingua, di studiare alla corte del re, su due sole cose non transigono, due aspetti della fede che considerano di uguale importanza ai fini della fedeltà a Dio: non si inchinano davanti all'effigie del re e non si nutrono con i cibi regali.

I precetti alimentari

Sul mangiare e non mangiare Israele orienterà buona parte delle sue pratiche religiose. Ecco, dunque, perché troviamo nella Torah tutta una serie di normative legate a precetti alimentari che non si limitano soltanto a identificare i cibi «mangiabili» (*kasher*, puri) da quelli proibiti, ma danno anche istruzioni sulle modalità di macellazione della carne e di cottura.

È permesso mangiare «ogni quadrupede che ha l'unghia spartita, il piede forcuto, e che rumina» (Lev. 11,3).

Non è ammesso, dunque, il maiale che non è un ruminante; né lo sono il cavallo o l'asino che, pur ruminando, non hanno lo zoccolo completamente diviso.

Difficile capire le ragioni dietro la scelta di considerare «impuri» alcuni animali, alcuni alimenti.

Oggi le spiegazioni antropologiche, che interpretavano il rifiuto di mangiare un certo tipo di carni come normative sanitarie, non sembrano convincere più gli studiosi.

Difficile anche spiegare perché, nonostante il ruolo centrale della carne, usata nei sacrifici al Tempio, ci sia un giudizio negativo sul mangiarne. Il mito racconta che, all'inizio, gli esseri umani erano

vegetariani. Dio arriva a concedere loro di nutrirsi di carne solo dopo il diluvio, come constatazione del protrarsi della malvagità (Gen. 9,3). A questa concessione, tuttavia, si pongono dei limiti che hanno in sé una valenza evidentemente etica e teologica: «*Non cuocerai il capretto nel latte di sua madre*» (Deut. 14,21). «*Non mangerai il sangue perché il sangue è vita*» (Deut. 12,23).

Nell'era messianica sembra però ristabilirsi una visione vegetariana: «*Il leone mangerà fieno come il bue*» (Is. 11,7).

È riduttivo pensare che dietro queste norme ci sia soltanto una questione alimentare, sanitaria o di superstizione religiosa. In gioco c'è molto di più. Il nostro modo laico di nutrirci può sorridere di questa modalità arcaica di manifestare la propria fedeltà, ma non può evitare di interrogarsi su come noi oggi, attraverso ambiti così quotidiani, fisiologici, riusciamo a fare entrare Dio nella nostra vita.

Il cibo nel quotidiano

La carne, in realtà, non veniva mangiata così frequentemente come nelle nostre case. Essa piuttosto rappresentava il nutrimento eccezionale per onorare l'ospite, oppure compariva in alcune festività solenni, come la Pasqua.

Quotidianamente, nelle mense dei nostri antenati, c'erano minestre di legumi, intingoli aromatici, verdure e formaggi freschi, olio di oliva, frutta e, certo, *il pane*. Alimento quotidiano per eccellenza, frutto del sudore della fronte di Adamo, ricavato generalmente dalla farina di frumento, impastato in tanti modi, lievitato e non. Sempre *spezzato* con le mani. Più volte sono citate nella Bibbia le focacce di pane: quelle preparate da Sara per accogliere gli ospiti divini (Gen. 18,6) o quelle che più tragicamente cucina Tamar per il fratello «malato» (II Sam. 13,8). O ancora le focacce della vedova di Sarepta che, nonostante gli stenti, condivide il poco pane che le è rimasto con il profeta affamato (I Re 17,8-16).

Il pane sarà di continuo presente nella predicazione e nei gesti della fede di Gesù e diventerà il simbolo del nutrimento necessario (*dacci oggi il nostro pane; di solo pane l'uomo non vivrà; io sono il pane della vita; prendete e mangiate, questo è il mio corpo*).

Anche il sale ha un posto d'onore nella dieta del popolo del Libro, e non solo nella conservazione delle carni e del pesce. È proprio dai simboli della mensa quotidiana che Gesù attinge le

immagini delle sue parabole per raccontare il Regno (il vino, il banchetto, l'olio, il sale, il pane e così via).

Cibo e festività

Il cibo segna le feste e i cicli liturgici: la Pasqua, con l'agnello, il pane azzimo e le erbe amare per evocare il sapore della schiavitù d'Egitto; ma anche le feste agricole, che, pur assumendo significati teologici legati alla storia del popolo con Dio, scandiscono i ritmi della natura: la Pentecoste o la Festa delle capanne. Qui l'offerta delle primizie esprime l'impossibilità di rinunciare alla presenza divina nei cicli della vita e nella fatica del lavoro umano. Persino il *Kippur*, il giorno dell'espiazione, è segnato dalla presenza di Dio proprio attraverso l'assenza di cibo: il digiuno.

Il cibo è presente nel passato e nel futuro: nella memoria dell'esodo e del deserto, e nella promessa della terra dove scorre latte e miele. Ritorna il tema del piacere legato al mangiare. Si risvegliano i sensi di un popolo accaldato nel sognare cibi dolci e dissetanti. Il latte e il miele ci fanno comprendere che l'agricoltura e la pastorizia, due modelli di vita diversi, possono convivere: la terra dove scorre latte e miele non è il giardino dell'Eden, carico di frutti da mangiare che «*tu non hai seminati*». È piuttosto il luogo dove il lavoro umano viene redento e diventa strumento di condivisione per rendere feconda la terra e produttivo il bestiame.

Il cibo e la violenza

Accanto allo sguardo trasfigurato sul cibo c'è anche quello sfigurato quando questo porta con sé conflitti e violenza.

Esso è la prima ragione di dissidio tra i fratelli. È, infatti, a causa del cibo offerto a Dio che si consuma la lotta omicida tra Caino e Abele. Anche il piatto di lenticchie tra Giacobbe ed Esaù è tutt'altro che un pasto di riconciliazione.

Sarà, tuttavia, proprio la ricerca di cibo che spingerà altri fratelli verso un lungo e tortuoso percorso di riconciliazione, come nella vicenda di Giuseppe.

Gesù e il cibo

Il forte legame tra fede e cibo, che accompagna la spiritualità d'Israele, può aiutarci meglio a comprendere perché, nel Nuovo Testamento, Gesù inizi a mostrare la sua comprensione di Dio proprio a partire dalla tavola. Per il Vangelo di Giovanni, Gesù compie il primo segno della salvezza durante un banchetto. Egli trasforma l'acqua in vino. Un miracolo inutile: Gesù non guarisce nessuno e pochi riconoscono in lui l'autore del gesto. Egli, proprio attraverso un segno "superfluo", libera la fede dalla logica della necessità per aprire all'amore gratuito di Dio. Il Regno di Dio è come un grande banchetto nuziale dove non manca mai il vino e la festa non si spegne. La felicità umana è una priorità per Dio. Essa tuttavia si realizza proprio nella capacità di rinunciare ai propri interessi per il bene degli altri. Quanti segni Gesù compie legati al cibo! È nel mangiare che si verifica concretamente quella condivisione che caratterizza l'amore di Dio Padre. Il cibo condiviso si moltiplica e sfama molti proprio come nel miracolo dei pani e dei pesci. Gesù è uno strano rabbì che ama i banchetti e insegna a tavola. Più volte viene accusato di mangiare insieme a peccatori e prostitute. Egli reca scandalo tra coloro che, dimenticando il cuore del rapporto tra cibo e fede, hanno ridotto la spiritualità alimentare della Bibbia a precetti formali. Se Israele si era dotato di pratiche alimentari per testimoniare e vivere il suo amore per Dio, Gesù deve spostare l'accento sulla *priorità della condivisione*, vedendo le pratiche alimentari ormai atrofizzate, mutilate, svuotate della presenza amorevole di Dio. Oserà affermare che non è tanto importante ciò che si mangia, quanto ciò che si fa e si dice. Ovvero, la verifica della propria fedeltà a Dio si gioca sulla capacità di condividere il pane. «*Quando Signore ti abbiamo visto affamato ed assetato?*». La solidarietà diventa il segno del Regno di Dio che viene. Ecco, dunque, che la chiesa stessa sarà la comunità di coloro che spezzano insieme il pane, condividendo la vita come il Signore aveva fatto per loro. «*Prendete e mangiate*»: questo invito, pronunciato nella notte di Pasqua da Gesù, nella notte del tradimento della chiesa, ha, certo, come eco la memoria di un passaggio dalla schiavitù alla libertà. È probabile, tuttavia, che il rimando non sia solo all'esodo, ma anche alla Genesi, a

quella prima pagina della Scrittura quando l'avventura umana con Dio iniziò proprio con un invito divino: «*Mangiate pure da ogni albero del giardino*».

L'organo della fede è anche la bocca: luogo della Parola e del cibo. Grazie a essa possiamo gustare quanto è buono il nostro Dio. C'è un nutrirsi che è legato all'istinto di sopravvivenza e c'è un gustare a cui ci educa la sapienza biblica, introducendoci ai sapori della tavola della vita.

Il cibo e le religioni

di JUTTA STEIGERWALD

Il cibo, il nutrirsi, fa parte delle necessità vitali del genere umano.

Racconti sulla creazione, che ci giungono da ogni angolo del mondo, con i loro simboli, riti, feste e regole per la vita, descrivono, secondo le proprie visioni e con nomi diversi, la presenza divina. Essa è padrona della vita e della morte sulla terra, simbolizza la riproduzione e la rigenerazione, e suggerisce possibili vie per l'immortalità.

Se una religione esprime il legame tra l'essere umano e il divino, il dono del cibo fa intrinseca parte di esso.

Molti sono i luoghi biblici che ricordano questo legame. Ne vorrei citare solo alcuni. Nella Genesi si legge: «Dio disse: "Ecco, vi do ogni erba, che produce seme e che è su tutta la terra e ogni albero in cui è il frutto, che produce seme: saranno il vostro cibo. A tutte le bestie selvatiche, a tutti gli uccelli del cielo, e a tutti gli esseri, che strisciano sulla terra e nei quali è alito di vita, io do in cibo ogni erba verde". E così avvenne» (Gen. 1,29-30). Oppure il Salmo 24 che celebra la terra di Dio, o il Salmo 104,14-15 dove vengono lodati la Creazione e il Creatore con le seguenti parole: «Fai crescere l'erba per il bestiame e le piante che l'uomo coltiva. Così la terra gli dà da vivere: vino per renderlo allegro, olio per far brillare il suo volto e pane per dargli vigore».

L'essere umano come co-creatore, che nel contesto biblico si esprime in dominazione e/o nella cura della Creazione (Gen. 1,28; 2,15), ha portato nel percorso della storia diversi comportamenti verso la natura ovvero verso il significato e l'uso del cibo. Nel contesto cristiano, aumentando fame e ingiustizie, la crisi ecolo-

gica ha richiamato riflessioni sulle interpretazioni del rapporto tra l'essere umano e Dio, la Creazione e il divino. Nell'ambito del Consiglio ecumenico delle chiese (CEC) si è aperto un dibattito al quale partecipano le varie tradizioni teologiche. A Nairobi nel 1975, dove si tenne la V Assemblea mondiale della CEC, fu deciso il programma verso *società giuste, partecipative e sostenibili*, con i primi interventi autocritici su alcuni temi riguardanti il ruolo degli esseri umani nella Creazione. La crescente preoccupazione sul degrado ecologico, portò nella VI Assemblea a Vancouver nel 1983 al programma di «Giustizia, pace, integrità del Creato» (JPIC) e a una convocazione mondiale speciale sul tema a Seul nel 1990. I risultati furono discussi durante la VII Assemblea mondiale della CEC a Canberra, nel 1999. Si è così assistito a un allargarsi delle discussioni e riflessioni nelle varie tradizioni e teologie che continuano fino a oggi. Accanto alla ricerca teologica e di pratiche etiche adatte a questa situazione mondiale emergeva la domanda su come contribuire teoricamente e praticamente a ri-stabilire *oikos*, ovvero sia l'integrità del Creato dalla quale possono fluire giustizia e pace. Molte iniziative nel campo relative ad agricoltura, energie rinnovabili, consumo critico, e la rete stessa per l'ambiente delle chiese in Europa (ECEN) si possono vedere in quest'ottica.

Lo storico italiano Massimo Montanari ne *Il cibo come cultura* paragona il cibo alla lingua: «L'analogia fra cibo e linguaggio [...] come sistemi di segni oltre che – nel caso del cibo – di realtà materiale, li connota entrambi come codici di comunicazione, che, all'interno e all'esterno delle società che li esprimono, trasmettono valori simbolici e significati di varia natura (economici, sociali, politici, religiosi, etnici, estetici ecc). Come la lingua parlata, il sistema alimentare contiene e trasporta la cultura di chi la pratica, è depositario delle tradizioni e dell'identità del gruppo. Costituisce pertanto uno straordinario veicolo di auto-rappresentazione e di scambio culturale: è strumento di identità, ma anche il primo modo per entrare in contatto con culture diverse, giacché mangiare il cibo altrui è più facile – almeno in apparenza – che decodificare la lingua. Più ancora della parola, il cibo si presta a mediare fra culture diverse, aprendo i sistemi di cucina a ogni sorta di invenzioni, incroci e contaminazioni».

La filosofa e fisica indiana Vandana Shiva ne *La legge del cibo* ci offre una visione asiatica: «Il cibo come cultura, come nutrimento, è governato dalle leggi di natura e dalle regole di cultura. Coltivare

il cibo, cuocere il cibo, offrire il cibo sono tutte azioni che fanno parte del ciclo cosmico della vita e del suo rinnovamento. La legge del cibo nella civiltà indiana è così espressa da due dei nostri antichi testi. Come diceva la *Taittiriya Upanisad*:

Dal cibo, in verità, sono prodotte le creature, qualsivoglia [creatura] dimori sulla terra [...] perché il cibo è veramente il principale degli esseri. Gli esseri nascono dal cibo, quando sono nati vivono grazie al cibo, nella fase calante si trasformano in cibo. Il cibo è vivo, è un essere sacro. In verità, ottengono il cibo. Coloro che venerano Brahma [Creatore] come cibo».

Se mangiamo del cibo pericoloso, non salutare, è perché si dimenticano le leggi della vita che governano il cibo. Il cibo è un oggetto talmente centrale nella vita dell'essere umano che la sua comprensione non può prescindere da una molteplicità di attenzioni tendenzialmente globali. E, invertendo la direzione del ragionamento: occuparsi di cibo significa porsi in un punto di osservazione particolarmente felice, in un crocevia che consente di guardare con insolita chiarezza agli ambiti più diversi della vita dell'essere umano e di comprensione di rapporti.

E nel Salmo 104,27 si legge un'affermazione simile: «Tutti loro si aspettano che tu li nutra a tempo opportuno. Dai loro il cibo ed essi lo prendono, apri la mano e si saziano di beni. Nascondi il tuo volto e il terrore li assale; tagli loro il respiro ed essi muoiono, tornano ad essere polvere! Mandi il tuo soffio di vita e sono ricreati così rinnovi la faccia della terra».

Bernhard Rosenberg, nel suo studio su *La cucina araba*, ricorda che anche l'islam considera il cibo come un dono di Dio da usare con moderazione e che si deve condividere con quanti ne abbiano bisogno. Nell'impero che gli arabi hanno edificato dall'Indo all'Ebro, il clima, la vegetazione, la fauna e gli stili di vita erano abbastanza vicini a quelli della culla dell'islam. Qui si creò, in meno di due secoli, una civiltà impregnata dei precetti del Corano e della lingua araba.

Simboli e riti, comunione, feste, mangiare cotto o crudo, mangiare o no carne dei vari animali, con sangue o senza sono tutte pratiche che si ritrovano nell'ordine immaginario e reale delle varie tradizioni religiose, anche in continenti e tra popoli da noi meno conosciuti. Il «dizionario del cibo» racconta sistemi di potere, di culture, si esprime sul clima, sul suolo, sulle acque

e su molto altro ancora. Come dice sempre Montanari in un recente articolo apparso su “Micromega”: «Saperi e tecniche, nutrizione, interessi e ideologie, ambiente, salute, economia, società, politica, cultura, storia, di tutto questo si parla, quando si parla del cibo, grimaldello per un approccio non solo teorico a realtà complesse».

Preparare il cibo è un gesto materiale ma al tempo stesso intellettuale, così come è profondamente intellettuale (oltre che materiale) elaborarlo e consumarlo, attribuendogli simboli e valori estetici, religiosi, o semplicemente ricercando il modo per trasformare in piacere questo gesto primordiale e necessario. Attribuire simboli ai gesti alimentari non è uno sfizio postmoderno, non è invenzione degli antropologi o degli storici. È un valore che nel gesto alimentare c'è sempre stato, da quando esistono gli esseri umani e forse anche da prima. Quando il punto di partenza è il cibo, ci si accorge subito che in questa storia, cioè nella vita dell'essere umano, la separazione tra il mondo delle idee e delle cose come fu immaginata da Platone e da testi di tanti altri pensatori, e così come è ancora raffigurata da molti, in realtà è una cosa molto artificiosa, perché nel cibo che si produce, si prepara, si consuma, c'è una quantità di cultura, di intelligenza, di sapere, che in nessun modo siamo autorizzati a separare dalla corporeità dell'essere umano e dalla fisicità della materia. Questa scoperta chiamatela, se volete, l'uovo di Colombo, ma è una scoperta decisiva. Accorgersi che per studiare e per capire la storia del cibo è necessario ricomporre un ordinamento mentale che ci portiamo dietro da millenni, rivedere un pregiudizio che ci insegna a pensare il mondo delle cose come qualcosa di diverso dal mondo delle idee, è una scoperta eversiva dal punto di vista intellettuale, perché spezza non solo certe tendenze della ricerca ma anche certi equilibri del mondo accademico e viceversa. Il fatto che non esistano cose senza idee, materia senza simboli e, viceversa che non esistano simboli e idee senza qualcosa a cui aggrapparli, è una constatazione tanto elementare quanto importante, che si può fare a partire da qualunque argomento. Se rapportata al cibo, tuttavia, essa risulta talmente ovvia ed evidente da acquistare di per sé un'importanza di grande rilievo, anche dal punto di vista della didattica, perché il cibo è uno strumento di comunicazione straordinariamente efficace. Il cibo sembra un oggetto semplice ma non lo è, perché contiene

tutto. Partire da un oggetto concreto è un modo per facilitare la comunicazione, ed è per questo che nella comunicazione tra culture diverse i sistemi di cucina sono elemento più semplice (che tuttavia racchiude una estrema complessità) da cui partire. Quando si incontrano uomini e donne di culture diverse, è difficile che si parlino, perché le loro lingue sono incompatibili, non si conoscono. Davanti a due piatti cucinati sembra che essi possano comunicare: in qualche modo, il contatto è avviato. Da questo contatto, solo apparentemente semplice, nasceranno problemi, incomprensioni, difficoltà. Attraverso il ragionamento si cercherà di recuperare una complessità che in altro modo sarebbe più difficilmente raggiungibile.

Fin dall'antichità, come ci narrano gli autori della *Storia del cibo*, quest'ultimo è strettamente legato a un altro aspetto, cioè alla salute. In molte culture e religioni si sono sviluppati sistemi di medicina che non si possono vedere separati dal significato del cibo. Nel mondo asiatico, ad esempio, l'hinduismo, il buddhismo, lo Zen hanno inserito a base della propria visione della presenza divina la concezione ayurvedica in India, il sistema medicinale tibetano, mentre la medicina tradizionale cinese insiste sul taoismo sia come religione sia come sistema di scienza. I cibi e le bevande rispondono alla funzione di conservare o restituire la salute, se in essi si individuano le caratteristiche, o meglio le potenzialità o le virtù, capaci di contrastare o integrare, rispettivamente, l'eccesso o il difetto che, a loro volta provocano lo squilibrio e la malattia nel corpo umano. Va aggiunto, inoltre, che siccome i cibi e le bevande agiscono attraverso il meccanismo della digestione, si tratterà di individuare anche le caratteristiche digestive e nutritive degli alimenti, in rapporto, a loro volta, alla concezione della digestione stessa, legata in prevalenza alla cottura, attraverso la quale i cibi vengono trasformati in succhi, in liquidi, più o meno densi, più o meno viscosi. Anche la medicina tradizionale europea conosce questi collegamenti. Il sapere è spesso stato sviluppato nei monasteri, ma non solo. Cito solo alcuni nomi: Celso, Galeno, Ippocrate, Hildegard von Bingen, e per molti popoli in Africa o in America Latina gli sciamani. Le capacità nutritive e curative della vegetazione, degli animali, ma anche delle pietre preziose, svolgevano e svolgono tuttora un ruolo consistente per conservare o ritrovare la salute e l'equilibrio dell'essere umano in modo sostenibile rispetto all'ambiente.

Un approccio «maschile» o «femminile» rispetto all'arte del nutrirsi e dello stare in salute, il sapere della rigenerazione vitale sono ed erano collegati alle visioni del divino, della divinità e delle sue forze sulla vita, sulla riproduzione, sulla morte e sull'immortalità. Mentre in molte culture prevale una divinità femminile legata al cibo e alla salute, altre hanno preferito un'interpretazione orientata al maschile.

La fertilità della natura è stata rappresentata sin dai tempi antichi attraverso il simbolismo della Madre Terra, Pacha Mama, Mother Earth, Mutter Erde. La riproduzione umana è stata una metafora per la riproduzione della vita della natura. Nelle visioni del mondo basato sulla natura, la rigenerazione in tutte le sue forme è rappresentata da una dea, la fertilità delle piante e la terra sono entrambe viste come femminili.

Una concezione antica ha ispirato il culto della fertilità della terra sotto forma di divinità femminili: Shakti, Jagodhotri, Sakambari, Lalita, Bhavani, Kali, Durga sono alcune delle forme antropomorfe della fertilità della terra in India. In Occidente le dee della terra, della natura e della fertilità sono Gaia, Astarte, Isis, Cerere, Venere, Ilmator, Lilith, Maria.

Così affermavano in modo concorde più di 1000 donne di tutto il mondo con religioni diverse, che nel 1991 avevano preparato il vertice mondiale dell'ONU su «Ambiente e Sviluppo» del 1992, tenutosi a Rio de Janeiro, proponendo vie di uscita più originali di fronte al degrado ecologico e al peggioramento sociale.

L'idea della corrispondenza tra il mondo vegetale e la dea è ben esemplificato dall'aspetto di Sakambari nei Markandeya purana, le 18 collezioni di leggende e istruzioni religiose hindu. Questa corrispondenza è enfatizzata anche nella cerimonia del Navapathika del Durga Puja, che dimostra come Devi fosse, in un certo modo, la personificazione dello spirito della vegetazione. Essa è la madre per eccellenza, che sostiene i suoi bambini, le piante e gli animali con il cibo prodotto dal suo corpo. La rigenerazione e la fertilità, simboleggiate dal seme e dalla terra, sono quindi originate dalla forza creatrice femminile, l'energia primordiale Shakti o Prakriti, spiegava un'amica indiana al Congresso delle donne.

Se oggi vediamo rinascere movimenti dei contadini e delle contadine in tutto il mondo, se si moltiplicano richieste di cibo sano, variegato, adeguato e disponibile per tutti, cibo che sia adatto al clima, al suolo, alle acque, alle attitudini, che rispetti e conservi

la complessità e varietà inerente al ciclo vitale della nutrizione – dal seme alle trasformazioni – che contribuisca al benessere equilibrato umano ed ecologico, che naturalmente nutra tutti e riduca gli eccessi, si potrebbe interpretare questa presenza come una semina del divino nei tempi moderni?

Il Mahatma Gandhi ci dà una testimonianza dei suoi tempi: «Studiando le leggi che governano il Creato, vediamo che la natura ha provveduto sempre ai bisogni di tutti gli esseri, siano essi uomini o animali, uccelli o insetti: per tutti c'è quel tanto di cibo che basta a sostenerli. È questa una legge eterna, invariabile. La natura non ha mai riposo, non manca mai al proprio dovere, non conosce ozio; tutto il lavoro è compiuto alla perfezione e con puntualità assoluta. Se organizzeremo la nostra vita in armonia alle immutabili leggi della natura, vedremo che in tutto il vasto mondo non vi sarà più chi patisca la fame. E poiché la natura provvede sempre quel tanto di cibo che è necessario per tutti gli esseri umani, ne viene di conseguenza che chi consuma più cibo di quanto normalmente gli spetta, defrauda un altro della parte a cui ha diritto. Non è forse un fatto che nelle cucine degli imperatori, dei re, dei ricchi in generale, si prepara una quantità di cibi molto maggiore di quanto occorre per mantenere loro e i loro dipendenti? Ebbene, quel di più è tutto cibo rubato ai poveri. Ed è quindi ben naturale che i poveri abbiano a morir di fame. Se questo è vero (ed è un fatto che è stato ammesso dagli uomini più seri), resta dimostrato che tutto quanto mangiamo oltre lo stretto necessario è cibo sottratto agli affamati».

Qualcosa è cambiato?

Bibliografia

BOFF L., *Il Creato in una Carezza. Verso un'etica universale: prendersi cura della Terra*, Assisi, Cittadella Editrice, 1999.

CAMPBELL J., *Tra Oriente ed Occidente*, Milano, Oscar Mondadori, 1993.

COORDINAMENTO ONG «DONNE E SVILUPPO», *Di ritorno dal Congresso mondiale delle donne per un pianeta sano. Interventi, testimonianze, proposte*, Campagna Nord-Sud, Women and Development in Europe, Roma, 1992.

FLANDRIAN J.-L., MONTANARI M. (a cura di), *Alimentazione e medicina nel mondo antico. Alimentazione e salute. I pericoli dell'abbondanza: cibo, salute e moralità nella storia americana*, in: *Storia dell'alimentazione*, Roma-Bari, Laterza, 1996.

HALLMAN D.G., *Ecotheology. Voices from North and South*, Ginevra, World Council of Churches Publication, 1994.

IDOC, *Creation, a Trust betrayed?*, in: "Internazionale", n. 89/1, Roma.

LIEDKE G., *Im Bauch des Fisches. Oekologische Theologie*, Stoccarda, Kreuzverlag, 1979.

KRAUS J., *Das kleine Handbuch fuer die grosse Kueche. Materialien zum "Glaesernen Restaurant" des 22. Deutschen Evangelischen Kirchentag 1987*, Bad Boll, Oikos, 1987.

MAHATMA GANDHI, *Guida alla salute*, Roma, Arkeios, 1988.

MONTANARI M., *La fame e l'abbondanza*, Roma-Bari, Laterza, 2000.

Id., *Il cibo come cultura*, Roma-Bari, Laterza, 2004.

Id., *Il mondo in cucina. Storia, identità, scambi*, Roma-Bari, Laterza, 2002.

Id., *Cibo, storia, didattica*, in: *Il cibo è impegno*, "I Quaderni di Micromega", suppl. al n. 4/2004.

MUGAMBI J.N.K., VAHAKANGAS M. (a cura di), *Christian Theology and Environmental Responsibility*, Nairobi, Acton Publishers, 2001.

ROSENBERG B., *Cucina europea*, in: *Storia dell'alimentazione* cit. In questo libro si trovano anche i seguenti contributi: *La ragione della Bibbia: le norme alimentari ebraiche, Fenici e Punici, La carne e i suoi riti, Cristiani d'Oriente: regole e realtà nel mondo bizantino, L'alimentazione degli ebrei nel medioevo*.

SHIVA V., *Monocultura della mente. Biodiversità, biotecnologia e agricoltura "scientifica"*, Torino, Bollati Boringhieri, 1995.

Id., *Biopiracy. The Plunder of Nature and Knowledge*, Boston, South End Press, 1996.

Id., *La legge del cibo*, in: *Il cibo è impegno*, "I Quaderni di Micromega", suppl. al n. 4/2004.

WELLMANN D.J., *Sustainable Communities*, Ginevra-NewYork, World Council of Churches, 2001.

ZAQUALI L., *L'Islam a tavola. Dal Medioevo ad oggi*, Roma-Bari, Laterza, 2004.

Siti Internet

www.ecen.org

www.wcc-coe.org

Il cibo come fattore di squilibrio

Mangio dunque sono

di ENRICO MORICONI

Il termine «sicurezza alimentare» è un termine ormai entrato nel lessico quotidiano di molti, non solo esperti di nutrizione, ambientalisti o giornalisti, ma anche della gente comune. Apparentemente si tratta di un termine dal significato evidente e scontato. In realtà, il suo contenuto è tutt'altro che univoco: ad esempio, la maggior parte dei popoli del mondo attribuisce a questo termine un significato ben diverso da quello che siamo soliti attribuirgli nei nostri paesi occidentali. Per quasi due miliardi di persone, infatti, sicurezza alimentare significa poter disporre di cibo a sufficienza, per molti versi è sinonimo di «sopravvivenza». Alle nostre latitudini il termine può indicare tanto la possibilità di disporre di alimenti la cui provenienza sia sicura, in particolar modo relativamente alla possibile presenza di prodotti geneticamente modificati (OGM), quanto che la produzione sia sufficientemente garantita in fase di industrializzazione, nel senso della elaborazione e trasformazione degli alimenti.

Sicurezza alimentare è, infine, la garanzia circa l'eventuale presenza di sostanze pericolose negli alimenti dovuta a diverse cause: forme patologiche degli animali (si pensi a mucca pazza); sostanze inquinanti presenti nelle diverse fasi che segnano il percorso del cibo; o, ancora, residui delle molecole chimiche che possono entrare nel ciclo alimentare. Da questo punto di vista si deve ricordare che circa il 50% del cibo consumato è di origine animale e poiché gli animali, a loro volta, sono nutriti con alimenti di diversa origine e provenienza, l'analisi della filiera complessiva del ciclo alimentare vegetale-animale-essere umano diventa fondamentale per fornire garanzie circa la sicurezza alimentare.

Dunque, nella nostra accezione sicurezza alimentare significa analisi e verifica dell'intera filiera produttiva, il percorso, lungo e complesso, attraverso il quale il cibo che finisce sulle nostre tavole viene prodotto e trasformato. Il cibo è il sostentamento del corpo ed è anche il primo elemento della vita non solo degli animali, esseri umani compresi, ma di tutto il pianeta. Come noto, l'unico ciclo energetico vitale non in perdita è quello che ha realizzato la natura, per cui l'energia solare alimenta il mondo vegetale e questo quello animale. Fino a questo punto il ciclo era in armonia, anche se le capacità nutritive erano, giocoforza, limitate. L'intervento dell'essere umano, dal momento in cui ha smesso di raccogliere il cibo che la natura poteva offrire spontaneamente per diventare coltivatore e allevatore, trasformandosi in demiurgo della realtà in cui vive, ha lentamente ma inesorabilmente trasformato questo quadro, fino a determinare i gravi scompensi ai quali oggi stiamo assistendo.

In particolare l'allevamento degli animali, per come si è venuto delineando negli ultimi anni, ha prodotto gravissimi squilibri sia sul piano ambientale sia su quello sociale. Sul piano sociale, l'accesso al cibo, in particolare di origine animale, riflette la situazione che già è nota per molti altri settori, ovvero una parte del mondo, quella privilegiata, consuma grandi quantità di cibi animali, e sviluppa malattie cosiddette da abbondanza, mentre la maggioranza della popolazione umana soffre per mancanza di cibo. Si stima siano circa 30 milioni all'anno le persone che muoiono per mancanza di cibo e circa 2 miliardi le persone sottonutrite o denutrite.

Le malattie indotte dall'eccesso di cibo si sviluppano per le problematiche tipicamente connesse all'alimentazione a base carnea. Qual è il nesso tra cibo di origine animale e malattie da abbondanza? Al di là della quantità, che da sola può evidentemente creare gravissimi scompensi all'organismo, bisogna tenere conto del fatto che gli animali sono i terminali di una filiera che è stata pesantemente trasformata negli ultimi anni e fortemente influenzata da fattori esterni. Tutti gli animali d'allevamento intensivo hanno visto modificare sia le proprie abitudini di vita, a causa dell'allevamento in capannoni di tipo industriale, sia l'alimentazione, diventata a base prevalentemente cerealicola. Tanto gli erbivori quanto gli onnivori oggi sono nutriti soprattutto a mais, e questo, come si vedrà, determina problemi di tipo ambientale e sociale.

Se il termine «sicurezza alimentare» per gran parte di questo pianeta significa difficoltà quando non impossibilità di accedere al

cibo, lo si deve anche ai cambiamenti determinati dalla zootecnia industriale; infatti, per nutrire gli animali allevati nel mondo è necessaria più della metà di tutti i cereali coltivati: su circa due miliardi di tonnellate, quasi un miliardo si trasforma in foraggio. Ma gli animali che consumano questi cereali diventano cibo solo per poco più di un miliardo e mezzo di persone, rispetto ai 6 miliardi che popolano il pianeta. Che cosa significa esattamente? Il ciclo cereali-animali-essere umano determina uno spreco di risorse, perché gli animali consumano molto di più della carne che producono. È stato calcolato che i cereali consumati per nutrire gli animali basterebbero per sfamare 9 miliardi di individui, ben di più della popolazione planetaria. Inoltre, sempre più diffusamente nei paesi poveri si coltivano cereali che poi servono negli allevamenti intensivi dei paesi industrializzati. In sostanza, la fame nel mondo è dovuta anche al fatto che i paesi ricchi “drenano” i cereali di tutto il mondo, tanto che, si è detto, se la Cina consumasse la stessa quantità di carne degli altri paesi ricchi, tutti i cereali del mondo basterebbero appena per rispondere alle sue necessità. Serge Latouche ha scritto: «Fino a quando l’Etiopia e la Somalia saranno condannate, nei momenti in cui la carestia è forte, a esportare prodotti alimentari per i nostri animali domestici, fino a quando ingrasseremo il nostro bestiame da carne con delle gallette di soia prodotte dai terreni conquistati con il fuoco nella foresta amazzonica, soffocheremo qualsiasi tentativo che permetta una vera autonomia al Sud».

L’utilizzo massiccio dei cereali nella moderna zootecnia è all’origine anche di un altro problema, quello dei residui che entrano nella catena alimentare. Essendo alimentati con vegetali appositamente coltivati, gli animali diventano i recettori di tutte le sostanze chimiche che entrano nella catena trofica dei vegetali. Dato il numero ridotto di controlli effettuati, la quantità dei contaminanti chimici ingeriti dagli animali è elevatissima.

Un’altra fonte di «insicurezza alimentare» è la massiccia somministrazione di farmaci cui gli animali sono sottoposti, sia a scopo curativo sia a scopo preventivo. Le quantità sono massicce e sono state denunciate dagli stessi dati della FEDESA, l’organizzazione delle aziende farmaceutiche europee, secondo cui circa la metà degli antibiotici prodotti (13.000 tonnellate) è destinata agli animali. A ciò si aggiungono farmaci diversi, vaccini, cortisonici, integratori e altre molecole terapeutiche. In generale un bovino arriva a con-

sumare, in circa 20 mesi di età, 5 chili di sostanza chimica pura, la quale viene in parte metabolizzata e in parte trattenuta nel proprio corpo, e finisce sulle tavole dei consumatori.

A ciò si devono aggiungere le molecole vietate, come gli ormoni e gli anabolizzanti quali i beta-agonisti, vietati in Italia e in Europa ma che continuano a essere utilizzati. Pur essendo largamente utilizzati, non vengono quasi mai rilevati dai controlli di routine, perché i laboratori di analisi non sono in grado di reggere il confronto con le ditte produttrici di queste sostanze. È sufficiente variare anche di poco la composizione di queste molecole, perché i laboratori non siano più in grado di individuarle. Modificarle spesso è infatti la strategia utilizzata dalle aziende per evitare di essere scoperte.

I danni alla salute umana

L'alimentazione a base prevalentemente carnea provoca conseguenze negative alla salute umana.

A parte le forme allergiche, nei nostri paesi non sono ancora molto diffuse le forme di intossicazione come quelle da *Escherichia coli* che si verificano negli Stati Uniti, anche se non è del tutto certo che il rilevamento dei dati sia sufficientemente accurato da poter escludere che tutte le eventuali tossinfezioni siano rilevate dal nostro sistema sanitario.

Le forme più preoccupanti, tuttavia, sono quelle a lunga scadenza, che si manifestano nel tempo, perdendo l'evidenza del rapporto con il consumo di determinati alimenti.

Un possibile danno sono le forme di antibiotico-resistenza. La continua introduzione di antibiotici attraverso il cibo genera ceppi di batteri che si adattano a quelle molecole, per cui in caso di infezione da germi diventati resistenti può essere difficile individuare un antibiotico capace di attaccare questi batteri e ciò può anche provocare la morte del paziente. Negli Stati Uniti si stima che circa 500 persone muoiano ogni anno per questo motivo.

Un fattore di rischio legato all'alimentazione a base carnea è la possibile insorgenza di tumori. Alcune ricerche affermano che più del 35% delle forme tumorali è causato dall'alimentazione. Da trent'anni l'oncologia mondiale studia il rapporto tra cibo e cancro. I dati confermano che il 30-40% dei tumori si potrebbero evitare se uomini e donne nei paesi ricchi si nutrissero in modo

diverso. Secondo l'Organizzazione mondiale della sanità i casi di cancro potrebbero aumentare del 50%, con 15 milioni di nuovi casi entro il 2020. Sul banco degli imputati vi sono il consumo esagerato di carne e proteine animali e una dieta troppo ricca di calorie, di zuccheri semplici, insieme al fumo e alle infezioni.

Una ricerca effettuata dal professor Fabio Perazzini dell'Istituto «Mario Negri» di Milano conferma che il cibarsi regolarmente con una fetta di carne aumenta del 70% il rischio di contrarre un cancro all'utero. Dice il professore: «Le donne del campione (2300 donne italiane, 800 affette da fibroma e 1500 sane) hanno un più frequente consumo di carni di manzo, vitello o prosciutto e meno di verdure rispetto al campione delle sane» («La Repubblica», 23 settembre 1999).

Nell'aprile del 2004 sugli «Annals of Oncology» un gruppo di ricerca, guidato da Fabio Levi dell'Università di Losanna e da Carlo La Vecchia dell'Istituto «Mario Negri» di Milano, ha dimostrato una relazione diretta tra consumo di insaccati e alcuni tipi di tumore: della bocca, della laringe, dell'esofago e del colon

Considerato il continuo aumento dei consumi di alimenti di origine animale, ci si può solo attendere che, nel tempo, queste segnalazioni aumentino.

I controlli

Generalmente, affrontando queste problematiche, ci si confronta con quelle che sono le assicurazioni ufficiali, basate sulle garanzie che un sistema di controlli e autocontrolli dovrebbe fornire.

In Italia, gli organismi addetti al controllo sono rappresentati da due categorie professionali: i veterinari pubblici e i Nas, Nuclei antisofisticazioni dei carabinieri. I veterinari pubblici in Italia sono i più numerosi in Europa, circa 5000 (in Gran Bretagna sono soltanto 500).

Parallelamente è stato istituito il sistema di autocontrollo, ovvero la registrazione di tutti i passaggi relativi al conferimento delle materie e al trattamento degli stessi, sulla base del principio che gli imprenditori garantiscono la correttezza delle procedure. Gli organi ufficiali di controllo verificano che le procedure siano corrette.

Il vero problema, però, è rappresentato dai numeri da controllare: 9 milioni di bovini e qualcosa in più di suini, più di mezzo

miliardo di polli, svariati milioni di conigli, 18 milioni di tonnellate di mangime.

Nel suo complesso il sistema di controllo evidenzia le irregolarità macroscopiche o condotte in maniera poco accorta. Quando il malaffare è abbastanza sofisticato diventa di difficile individuazione. Una conferma diretta viene dall'alto numero di illegalità di cui soffre il comparto, con numerose denunce e l'individuazione di comportamenti fraudolenti. Naturalmente, si potrebbe dedurre che, se le irregolarità vengono rilevate, ciò significa che le attività di controllo raggiungono lo scopo. Tuttavia, se si vuole essere un po' più severi, si dovrebbe concludere che, se i pochi controlli a campione che gli organismi preposti sono in grado di effettuare riescono a rilevare un così alto numero di infrazioni, con ogni probabilità queste sono effettivamente molto numerose.

La strada verso una vera sicurezza non può che essere quella di ridiscutere le regole della produzione, senza puntare tutto sul controllo, perché è una soluzione che finora non ha pagato, come dimostrano gli scandali alimentari, e non potrà pagare nel futuro. Cambiare per migliorare perciò implica anche un cambiamento delle regole produttive.

La vera sicurezza nasce in primo luogo dall'eliminazione delle sostanze più pericolose dalle catene alimentari e non dal controllo dei livelli di quantità ammessi. Finché ne sarà consentito l'uso, non sarà possibile escludere che entrino in quantità pericolosa negli alimenti o che altre, ancora più pericolose, siano mescolate, perché il controllo di laboratorio è estremamente difficoltoso e impossibile da praticare su tutte le derrate alimentari. L'esclusione totale delle sostanze più pericolose genererebbe un mutamento a catena nei sistemi di allevamento. A titolo di esempio, che cosa accadrebbe con un divieto di utilizzo di antibiotici negli allevamenti o di fitofarmaci sintetici in agricoltura? Ne discenderebbe un cambiamento radicale, poiché è dimostrato che gli allevamenti industriali possono sussistere solo grazie agli aiuti farmacologici o le monocolture solo grazie ai fitofarmaci. Dunque, il divieto totale di utilizzare certe sostanze renderebbe impossibile l'allevamento industriale, passando a indirizzi produttivi più sicuri, come ad esempio il biologico, riducendo la necessità di verifiche e svariate analisi di laboratorio.

La vera sicurezza passa quindi attraverso un cambiamento di regole e non attraverso un aumento dei controlli, sia ufficiali sia

di autocontrollo, come invece propongono gli operatori del settore, perché i controlli, di fatto, favoriscono il sistema produttivo industriale senza riuscire a garantire la sicurezza.

Le azioni per costruire sicurezza

Innanzitutto, l'impegno più importante, quello che può determinare la vera svolta, è il cambiamento della PAC, la Politica agricola comunitaria. Finora l'ingente impegno, pari alla metà dell'intervento pubblico europeo, quasi 90.000 miliardi di vecchie lire, non è stato utilizzato per proporre dei cambiamenti di rotta. Gli attuali sistemi produttivi, tutti favorevoli alle multinazionali dell'agrochimica, della distribuzione del cibo e altre, mantengono la loro forza soprattutto grazie al fatto che le politiche europee sono costruite a loro vantaggio. La circolazione del denaro avviene infatti in modo tale che il maggiore beneficio sia proprio per le multinazionali della chimica.

Poiché la vera sicurezza potrebbe essere l'allevamento biologico, le scelte economiche europee dovrebbero indirizzarsi a incrementare e incentivare questa tipologia di allevamento.

In una situazione come quella delineata, è chiaro che la vera sicurezza, a livello individuale, diventa la riduzione dei propri consumi di carne, l'alternare prodotti di tipo diverso facendo attenzione ai prodotti preconfezionati, e naturalmente, visto quanto detto in precedenza, preferire i prodotti biologici.

In quest'ottica, valorizzare e diffondere tanto a livello personale quanto a quello collettivo la scelta vegetariana, diventa una strategia che ha notevoli ricadute sia sul piano della salute umana sia su quello della salute del pianeta. Senza dimenticare i risvolti sociali dei quali si è parlato all'inizio.

Secondo un recente sondaggio, in Italia sarebbero circa 6 milioni i vegetariani e circa 700.000 i vegani. Si tratta quindi di una scelta che si sta diffondendo e che va incoraggiata a livello amministrativo, attraverso la ristorazione collettiva e idonee iniziative di informazione e formazione dei cittadini.

In conclusione

L'alimentazione rappresenta un elemento cardine nella vita umana, le scelte sia individuali sia collettive hanno una serie di implicazioni di ampia portata. Per questa ragione è necessario che si affronti finalmente il tema in maniera complessiva: l'obiettivo fondamentale deve essere quello di garantire la salute dei cittadini, ma di tutti i cittadini, anche di quelli delle nazioni più povere. Per questo si deve operare non solo sui contenuti della salubrità degli alimenti, ma anche sulla possibilità dell'accesso per tutti. Le politiche di indirizzo dovrebbero essere concepite ormai come indifferibili.

Nutrizione e malattie

di RAFFAELE FLORIO

Introduzione

«Dio, il SIGNORE, formò l'uomo dalla polvere della terra, gli soffiò nelle narici un alito vitale e l'uomo divenne un'anima vivente» (Gen. 2,7).

«... dal cibo nascono le creature che si trovano sulla terra [...] il cibo è infatti la prima delle cose create e perciò è chiamato rimedio universale [...] il cibo è mangiato e mangia», «...l'uomo e il cosmo è fatto di respiro [...] il respiro è la vita delle creature, per questo è detto vita universale» (Taittiriya Upanisad, sez. 2, cap. 2; tratto da Upanisad vediche, Milano, TEA, 2000).

Ambiente, cibo, nutrizione

La nutrizione e la respirazione sono le funzioni che garantiscono la vita di tutti gli esseri viventi. Mediante la prima vengono introdotti nell'organismo gli alimenti (il combustibile) che vengono trasformati o bruciati dall'ossigeno (il comburente) introdotto attraverso la respirazione.

Per limitarsi all'essere umano, qualsiasi testo di fisiologia "occidentale" insegna che esso entra in contatto con l'ambiente esterno attraverso cinque sensi. Si tratta, probabilmente, di una visione riduttiva: questo contatto avviene anche attraverso la respirazione e la nutrizione, anzi diviene una vera e propria assunzione, una

incorporazione del mondo esterno; l'organismo, infatti, viene a identificarsi con l'ambiente in cui è immerso, è l'ambiente.

Non si tratta di assumere filosofie-religioni come verità, ma di estendere l'approccio olistico non soltanto al singolo organismo, bensì a tutti gli esseri viventi, vegetali e animali; e non solo, ma ancora al cosmo intero.

Ne derivano due valutazioni etiche:

- il rispetto verso l'ambiente (flora, fauna, acqua, atmosfera, suolo e risorse minerali) che è rispetto verso se stessi, e l'uso consapevole e sobrio delle sue risorse;
- il rispetto nei riguardi della specie cui apparteniamo, senza riserve e senza "muri", mediante la compassione (comune sentire) e la condivisione.

Assumere cibo è tra le più naturali e piacevoli attività umane e in tutte le società il cibo, e soprattutto la sicurezza del cibo, ha un considerevole significato sociale. L'organismo si adatta, d'altronde, a una grande varietà di cibi: non ci sono cibi buoni o cattivi in sé, ma alimentazioni buone o cattive, in relazione ad altre variabili, come condizioni ambientali, culturali, stili di vita, attività fisica, problemi psicologici.

Il cibo, per ricordare soltanto la medicina greca (Ippocrate), quella indiana (medicina ayurvedica), le medicine autoctone di numerose comunità asiatiche, africane, dell'America Latina, è sempre stato considerato fonte di benessere fisico e psichico; e la dieta, insieme alle piante medicinali, è stata ed è utilizzata come mezzo terapeutico per numerose malattie.

Cibo inteso, quindi, come dono, come bene comune. Leggiamo nell'Antico Testamento «*A ogni animale della terra, a ogni uccello del cielo e a tutto ciò che si muove sulla terra e ha in sé un soffio di vita, io dò ogni erba verde per nutrimento*» (Gen. 1,30), e ancora in Esodo 16, leggiamo che Dio comunicò ai figli di Israele nel deserto che li avrebbe nutriti con manna e quaglie, ma ordinò a ciascuno di raccoglierne il necessario per il proprio nutrimento, giorno per giorno.

Lo stesso cibo, tuttavia, è anche fonte di malattie infettive a trasmissione alimentare (negli Stati Uniti l'89% della carne macinata, da cui si producono gli hamburger, è infetto dal bacillo *Escherichia coli*), e oggi è diventato fonte di malattie dovute alla sua manipolazione, principalmente industriale; ma soprattutto è diventato fonte di nuove e più insidiose malattie a evoluzione

lenta, quali, per fare solo alcuni esempi, l'obesità, il diabete e l'ipertensione: e questo sia nel Nord sia nel Sud del mondo, con prevalenza nelle fasce medio-povere della popolazione.

Cibo e fame

Il Rapporto FAO sulla insicurezza alimentare nel mondo (Sofi) presentato nel dicembre 2004 ha messo in evidenza il rischio del fallimento dell'obiettivo del summit mondiale dell'alimentazione del 1996 (dimezzamento entro il 2015 del numero degli affamati). Nel 2004 ben 852 milioni di persone del Sud e del Nord (20 milioni negli Stati Uniti!) del mondo sono risultate sottoalimentate e si stima che questo numero salirà di 5 milioni l'anno. Più di 800 milioni di persone, dunque, sono sottoalimentate, di cui 200 milioni sono bambini (va ricordato che questi ultimi costituiscono un terzo della popolazione mondiale); 9 milioni di persone per questo muoiono ogni anno, 24.000 ogni giorno, cioè 9 milioni ogni anno, il 75% dei quali è costituito da bambini di età inferiore ai 5 anni. La fame «cronica» rimane, quindi, un problema che tende ad aggravarsi. Vanno aggiunti milioni di persone che ogni anno soffrono di fame «occasionale», dovuta a eventi ambientali (siccità, alluvioni, terremoti e maremoti, eruzioni vulcaniche), ma anche a carestie (invasioni di locuste, parassitosi o infezioni di piante alimentari), disordini civili, guerre locali, guerra «preventiva» (in Iraq il 7,7% dei bambini di età inferiore ai 5 anni soffre di malnutrizione, il doppio rispetto al 4% registrato prima della guerra).

Eppure attualmente, nonostante l'incremento della popolazione mondiale, c'è abbastanza cibo per tutti: la disponibilità pro capite è di 2800 calorie, delle 1900 calorie considerate il minimo necessario. Questo significa che si potrebbero nutrire senza problemi 12 miliardi di persone, il doppio della popolazione mondiale! Trenta Stati del Sud del mondo sono riusciti a ridurre del 25% il numero dei denutriti (Brasile, Vietnam, Cuba, Nigeria e altri) adottando idonee politiche agricole, ma anche uscendo da stati di guerra e di disordini civili.

Attualmente dalle 10.000 alle 50.000 specie vegetali sono considerate edibili: soltanto 150 sono utilizzate nell'alimentazione; 15 di queste forniscono il 90% del cibo; le 3 più diffuse (mais, riso,

frumento) forniscono più del 60% dell'energia alla dieta umana, a cui va aggiunto il consumo da parte degli animali da allevamento.

Questi dati dimostrano che il problema della fame nel mondo non riguarda la disponibilità del cibo, bensì la sua ineguale produzione e distribuzione.

Rivoluzione verde e salute

La «rivoluzione verde» degli anni Settanta – monocultura estensiva di varietà di grano, riso, e in minore misura mais, ad alta resa, associata all'utilizzo estensivo della meccanizzazione, di fertilizzanti e pesticidi –, propagandata come la panacea che avrebbe risolto la fame nel mondo, a breve termine ha consentito un incremento dell'alimentazione soprattutto nei paesi del Sud del mondo; ha, d'altra parte, prodotto un surplus di cibo non utilizzato, ha ridotto la biodiversità fino all'estinzione progressiva di numerose piante utilizzate nell'alimentazione (alcune tra queste ben adattate ad ambienti avversi, che costituivano la principale fonte di sussistenza in caso di calamità naturali); ha incentivato la deforestazione (il 17% della foresta amazzonica è scomparso); ha provocato l'inaridimento del terreno, favorendone la desertificazione; ha inquinato il suolo, le acque e l'aria, con conseguenze disastrose sulla flora, la fauna e su tutti gli anelli della catena trofica; ha aumentato i consumi energetici (da produzione e trasporto degli alimenti), con conseguenze anche sul riscaldamento globale. Questi effetti, come si vedrà più avanti, sono all'origine della malnutrizione e di altre malattie da carenza alimentare, e non solo.

Rivoluzione biotecnologica e salute

L'evoluzione delle biotecnologie, che fino agli anni Ottanta erano rivolte soprattutto alla selezione di varietà di piante a resa sempre migliore, ha fatto un salto di qualità con l'avvento dell'ingegneria genetica. Questa ha consentito di produrre e brevettare organismi transgenici (OGM), forniti di caratteristiche particolari come quella di resistere a parassiti o a erbicidi. Le sementi più diffuse sono state modificate e oggi il 90% della superficie coltivata a piante transgeniche è costituita da colture che presentano tolleranza agli erbicidi: in questo modo le grandi multinazionali

(Syngenta, Bayer, Monsanto) vendono il seme transgenico assieme all'erbicida, provocando una concentrazione del commercio delle sementi alimentari più diffuse in poche mani, fino al rischio di un vero e proprio monopolio alimentare mondiale. Inoltre, al fine di impedire di utilizzare i semi del raccolto, è stata messa a punto la tecnologia Terminator, che consente di uccidere il seme futuro, il «seme suicida», costringendo il produttore ad acquistare ogni anno nuove sementi. Attualmente i principali paesi produttori di semi transgenici sono Stati Uniti, Canada, Argentina e, in minore misura, Cina e Brasile (insieme coprono il 97% della produzione mondiale).

Degli effetti sulla salute dei cibi transgenici si sa ben poco. A differenza di quanto si riteneva fino a pochi anni fa, oggi è noto che il gene è «plastico», flessibile, sensibile all'ambiente; i geni sono, inoltre, interdipendenti, per cui l'intervento su uno può influenzare tutto l'assetto genetico della specie, con conseguenze imprevedibili. È stato, inoltre, dimostrato il trasferimento orizzontale dei geni tra piante, o tra piante e batteri del suolo, o tra cibo transgenico e flora batterica: anche in questo caso le conseguenze sulla salute sono imprevedibili.

Malattie da povertà e malattie da opulenza: un contrasto?

Il cibo è un problema che riguarda, nelle sue implicazioni sulla salute, in modo diverso, tutta la popolazione mondiale. Le società opulente soffrono di malattie influenzate da eccesso di alimentazione o da cattiva qualità di cibi; quelle povere soffrono di malattie legate a carenze quantitative e qualitative del cibo. Questo contrasto si va riducendo da qualche decennio: nel Nord del mondo sono in aumento le fasce di popolazione povera (nelle periferie delle grandi città, tra gli immigrati), nel Sud si diffonde il modello alimentare del Nord, basato su dieta ipercalorica e ricca di grassi. Pertanto, mentre la malnutrizione è in aumento nel Nord, le malattie croniche, come il diabete, la cardiopatia coronaria e altre sono in espansione nel Sud del mondo.

Le responsabilità

La globalizzazione dell'economia ha ampliato e va espandendo la propria influenza anche sui mercati alimentari, e il monopolio di poche industrie agro-alimentari va imponendo, infatti, un modello alimentare sempre più omologato, basato su pochi alimenti e su cibi sempre più manipolati e pronti per essere consumati, molto spesso ipercalorici e ricchi di grassi. Intere catene di ristorazione si sono diffuse in tutto il mondo (Mc Donald's ne è assurto a simbolo globale).

Le organizzazioni internazionali delle Nazioni Unite, come la FAO e la Organizzazione mondiale della sanità, e gli stessi Stati nazionali vedono ridursi progressivamente i loro poteri di intervento di fronte ai poteri forti di istituzioni non democratiche come la Banca mondiale, l'Organizzazione mondiale del commercio (WTO), il Fondo monetario internazionale (FMI), che agiscono come portavoce delle multinazionali agro-alimentari le quali hanno come primo obiettivo l'ottenimento del massimo profitto, indipendentemente dalla salvaguardia della salute dei consumatori, mediante la richiesta di liberalizzazione dei mercati e di privatizzazione del commercio agro-alimentare.

Questa politica, come si legge in altri capitoli del dossier, sta portando alla distruzione delle economie agricole di interi paesi e alla fame intere popolazioni, oltre che alla distruzione dei patrimoni culturali e tecnologici locali.

Le malattie

Tra le numerose situazioni morbose che hanno una relazione più o meno stretta con la nutrizione si è ritenuto opportuno effettuare una scelta: si tralasceranno, per fare qualche esempio, le malattie da contaminazione batterica o virale, vecchie e nuove (BSE o «mucca pazza», influenza aviaria), o quelle da manipolazione industriale degli alimenti; si è preferito, invece porre l'attenzione su quelle situazioni morbose che coinvolgono ampie fasce di popolazione, sia del Nord sia del Sud del mondo e, come si vedrà, quasi sempre connesse all'attuale modello di sviluppo.

Sono stati, pertanto, scelti due gruppi:

1. *malattie da carenze nutritive* (soprattutto da «penuria di cibo», secondo il titolo del dossier);
2. *malattie croniche con implicazioni nutrizionali* (in genere da «eccesso di cibo»).

La descrizione, estremamente succinta, cercherà di mettere in evidenza la eziologia (rinviando, per informazioni più estese, all'appendice sugli alimenti), la epidemiologia, la prevenzione primaria (delle cause) e, in alcuni casi, secondaria (delle complicanze); non si accennerà alle terapie specifiche, sia in quanto non necessario allo scopo del dossier, sia per evitare il rischio di una discussione da «medicina occidentale», ma rivolta anche a popolazioni che adottano molto frequentemente altre pratiche terapeutiche.

1. *Malattie da carenze nutritive*

A. MALNUTRIZIONE PROTEINO-CALORICA

È il problema nutrizionale più grave nel mondo, e in particolare in Asia, Africa e America Latina. Più di 800 milioni di persone sono sottoalimentate, e tra queste 200 milioni sono bambini; 9 milioni di persone ne muoiono ogni anno.

La manifestazione principale è il ritardo nell'accrescimento fisico (sia in altezza sia in peso) e psichico.

Cause: La causa principale è la inadeguata assunzione di cibo, tanto quantitativa (calorie) quanto qualitativa (soprattutto proteine). Questo può essere dovuto a fattori ambientali, quali mancanza di terreno coltivabile, carestie, calamità naturali (siccità, alluvioni, terremoti, eruzioni vulcaniche), guerre, disordini civili; oppure a fattori inerenti la persona: i lattanti, ad esempio, necessitano di adeguato allattamento e svezzamento, che possono venire a mancare per deperimento, morte, indisponibilità di tempo, separazione dalla madre, prolungamento dell'allattamento oltre sei mesi. La concomitanza di malattie infettive può produrre ulteriore aggravamento della malnutrizione, così come le infestazioni da parassiti intestinali.

Si distinguono una malnutrizione media e moderata, e malnutrizioni gravi: queste ultime comprendono il *kwashiorkor* (parola del dialetto ghanese Ka «la malattia del bambino profugo»,

caratterizzato prevalentemente da edemi), il marasma da denutrizione (caratterizzato da grave deperimento), e il *kwashiorkor* marasmico, associazione delle due precedenti.

La *malnutrizione media e moderata* comprende il 90% delle forme: in alcune regioni come l'Africa subsahariana colpisce fino all'80% della popolazione. I bambini sono sottopeso (dal 60 al 90% del peso ritenuto normale), più bassi del normale e manifestano deficit nello sviluppo psicologico.

Il *kwashiorkor* è tra le forme più gravi, più frequente nei bambini intorno all'età di 3 anni, sottoalimentati. Insieme alle altre forme gravi colpisce dall'1 al 5% della popolazione malnutrita; il bambino presenta edema ai piedi, alle gambe, alle mani e alla faccia, ridotto accrescimento in altezza e in peso (inferiore al 60% del normale), perdita di massa muscolare; appare apatico, irritabile, ha scarso appetito, diarrea, pallore da anemia, irritazioni della cute. L'adulto si presenta magrissimo, le masse muscolari e il grasso sottocutaneo sono ridotti, la cute è quasi attaccata alle ossa, è apatico e indifferente; pallido, spesso presenta edemi alle gambe.

Il *marasma da denutrizione* è un'altra forma, altrettanto grave e più diffusa della precedente; colpisce tutte le età e anche il primo anno di vita. Caratterizzato da accrescimento ritardato, perdita di peso, perdita di massa muscolare, apatia, anemia, piaghe cutanee, infezioni (AIDS, TBC).

Il *kwashiorkor marasmico* è la forma più grave, risultante dall'associazione delle due precedenti.

La prevenzione primaria della malnutrizione è la più grande sfida in corso nel mondo! Sono necessarie politiche nutrizionali appropriate, con attenzione prioritaria alla disponibilità, alla qualità e all'assunzione del cibo. Nei lattanti e bambini occorre promuovere la nutrizione della madre, incentivare l'allattamento al seno e lo svezzamento adeguato. È necessario, inoltre, garantire un buono stato di salute e ridurre le malattie infettive e le parassitosi intestinali.

B. ANEMIA DA CARENZA DI FERRO E DA ALTRE CAUSE NUTRIZIONALI

È il più diffuso disordine nutrizionale nel mondo. Ne sono affetti oltre un miliardo di persone, specialmente donne in età riproduttiva e in gravidanza e bambini (48-64% della popolazione in Asia,

30-40% in Africa, 23-28% in Centro e Sudamerica; 15% nel Nord del mondo); fattori favorevoli sono la gravidanza, l'allattamento, le parassitosi intestinali (oltre il 60% in alcune regioni del Sud-est asiatico), l'alimentazione prevalentemente vegetariana.

La causa più comune è l'alimentazione carente in ferro, quale si verifica nella sottoalimentazione o nell'assunzione prevalente di cibi a scarso contenuto in ferro; spesso si associano carenza di folati, vitamine B6, B12, C, E, A. Il sangue viene a contenere meno emoglobina e meno globuli rossi: ciò riduce la capacità di trasporto dell'ossigeno ai tessuti, con conseguenze sui processi metabolici.

La prevenzione consiste anzitutto nell'assicurare una adeguata disponibilità e assunzione di alimenti, favorendo nei vegetariani alimenti che contengono ferro (latte) o che ne favoriscono la produzione (frutta). Importante il trattamento delle parassitosi intestinali.

C. GOZZO E ALTRI DISORDINI DA CARENZA DI IODIO

È una malattia dovuta a carenza di iodio nel suolo e quindi nelle falde acquifere e negli alimenti vegetali. Lo iodio è il costituente della tiroxina, ormone prodotto dalla ghiandola tiroide. È la causa principale di disturbi cerebrali nel feto e di ritardo psicomotorio nel bambino.

È diffusa ed endemica tra popolazioni che vivono in paesi lontani dal mare (Himalaya, Montagne Rocciose, Ande, Alpi) e che si alimentano con cibi locali; una causa secondaria è l'alimentazione prevalente con cibi gozzigeni (cassava, rape). Circa un quarto della popolazione mondiale assume una dose inadeguata di iodio. In alcune regioni dell'Asia raggiunge il 60% della popolazione: nel solo Sud-est asiatico ne sono affette 170 milioni di persone e altri 600 milioni sono a rischio gozzigeno. Altre malattie da carenza di iodio sono il cretinismo e l'ipotiroidismo.

Il gozzo endemico si manifesta con l'ingrossamento della ghiandola tiroide. La ghiandola si ingrossa per compensare la ridotta produzione di tiroxina. Oltre l'ingrossamento visibile al collo, si osserva ritardo nello sviluppo mentale dei bambini, a volte sordomutismo, difficoltà respiratoria, tosse, alterazioni della voce e difficoltà alla deglutizione.

L'ipotiroidismo si manifesta con il mixedema (pelle secca, sovrappeso, bradicardia). La situazione inversa – ipertiroidismo (aumento di produzione di tiroxina) – provoca la malattia di

Graves che si manifesta con tachicardia, magrezza, eccitabilità, astenia. L'ipotiroidismo nei bambini è il problema più grave nei paesi del Sud del mondo per le conseguenze sull'accrescimento e sullo sviluppo mentale.

Il *cretinismo endemico* inizia nell'infanzia, con ritardo nell'accrescimento e nelle facoltà intellettive: molti di questi bambini sono anche sordomuti. Negli anni successivi compare il cretinismo classico: cute spessa, lingua protrudente, naso schiacciato, strabismo, difficoltà a camminare e a parlare.

La prevenzione si effettua principalmente mediante la iodizzazione del sale, e in secondo luogo con l'assunzione di cibi che contengono iodio.

D. XEROFTALMIA DA CARENZA DI VITAMINA A

Malattia degli occhi, che può portare alla cecità, dovuta ad alimentazione carente in vitamina A o in carotenoidi. È endemica in molti paesi (Asia, Africa, Centro e Sud America) dove è strettamente legata alla malnutrizione e alla scarsa diversificazione del cibo; è presente anche nel Nord del mondo, in particolare negli alcolisti e nelle persone affette da anoressia nervosa. Più frequente nei bambini: si stima in 500.000/un milione il numero di bambini affetti: la metà di essi diventa cieca; molti milioni di persone, inoltre, hanno sintomi da carenza minore di vitamina e presentano gravi problemi visivi.

La persona affetta ha disturbi alla visione notturna (emeralopia), secchezza degli occhi (della congiuntiva, della cornea), ulcerazioni e perforazioni della cornea; con l'evolvere della malattia, diventa cieca.

Si previene mediante adeguata alimentazione e diversificazione del cibo (alimenti ad alto contenuto in vitamina A) nelle popolazioni a rischio. Viene utilizzato anche l'arricchimento dei cibi.

E. BERIBERI E CARENZA DI VITAMINA B1

Malattia dovuta principalmente ad alimentazione carente in vitamina B1. Insorta nelle popolazioni asiatiche che si alimentavano quasi esclusivamente con riso brillato, tecnica introdotta nella metà dell'Ottocento; la brillatura priva il chicco di tiamina, non integrata da altre fonti alimentari. Il beriberi ha fatto migliaia e migliaia di vittime. La malattia non si verificò in India, altro paese consumatore di riso, in quanto la tecnica di cottura

(riso parboiled) non privava il chicco di vitamina. Attualmente il beriberi è quasi scomparso: si manifesta negli alcolisti, a causa della sottoalimentazione. Deficienze meno gravi di vitamina B1 sono diffuse tra le popolazioni sottoalimentate, quasi sempre associate a carenze di altre vitamine del complesso B, e si manifestano con sintomi neurologici.

Il beriberi si manifesta in tre forme: *umido* (forma cardiaca), con edemi alle gambe, palpitazioni, affanno; *secco* (forma neurologica), con dimagrimento, formicolio alle gambe, difficoltà nella deambulazione fino all'allettamento; e *infantile*, il più grave (colpisce i bambini al di sotto dei 6 mesi, che assumono latte materno povero in vitamina, e si conclude rapidamente con la morte per sopraggiungere di infezioni).

La prevenzione del beriberi e delle altre deficienze di tiamina si effettua mediante assunzione di riso integrale o poco brillato e diversificando la dieta con cibi ricchi di tiamina (e altri cereali integrali, noci, piselli).

Negli alcolisti la carenza di tiamina provoca la sindrome di Wernicke-Korsakoff, caratterizzata da disturbi oculari, dei nervi periferici, atassia (scoordinamento dei movimenti) e psicosi. L'arricchimento dell'alcol con tiamina nelle persone o negli ambienti a rischio, previene la malattia.

F. PELLAGRA E CARENZA DI VITAMINA PP

Malattia dovuta ad alimentazione con cibi carenti in vitamina PP, o del suo precursore, l'aminoacido triptofano; si verifica nella alimentazione esclusivamente maidica, tipica delle Americhe fino alla metà del secolo scorso; con la diffusione del mais comparve anche in Europa (Italia, Portogallo, Spagna, Europa dell'Est), in Egitto e in parti dell'Africa; di recente si è diffusa in Sudafrica, nei campi profughi e in situazioni di carestia dove il mais è l'unico alimento. Viene chiamata la malattia delle 3 D (dermatite, diarrea, demenza). Il malato appare denutrito, sottopeso, debole, la cute è scura, presenta perdita di memoria fino alla demenza.

La prevenzione si attua mediante alimentazione diversificata e con cibi ricchi in vitamina o triptofano (uova, latte, pesce); viene anche effettuato l'arricchimento della farina di mais con vitamina, o la sua somministrazione in situazioni particolari (prigionieri, campi profughi, carestie).

G. RACHITISMO E OSTEOMALACIA

Malattie causate da mancanza di calcio nelle ossa: si verifica nell'alimentazione con cibi carenti in vitamine D2 e D3. Le vitamine D si trovano negli alimenti o si ottengono dalle rispettive provitamine mediante esposizione della cute al sole. Ha colpito estese fasce di popolazione dell'Europa, soprattutto nell'Ottocento e nel Novecento. In Asia, Africa e America Latina il rachitismo non è diffuso, a causa della ampia esposizione ai raggi solari; tuttavia, fattori culturali e sociali possono favorirne l'insorgenza: ad esempio, nelle donne musulmane che si coprono molto il corpo ed escono poco di casa; oppure nei bambini nelle città densamente abitate con insolazione insufficiente (Calcutta, Joannesburg).

Il *rachitismo* è frequente nei bambini al di sotto dei 4 anni sottoalimentati e che vivono in ambienti scarsamente soleggiati; il bambino presenta deformazioni delle ossa lunghe degli arti superiori e inferiori, del torace, del bacino.

La *osteomalacia* è più frequente nelle donne pluripare (perdita di calcio causata dalle gravidanze e dagli allattamenti) e si manifesta con dolori al bacino e alle gambe (gambe da cavallerizzo, ginocchia a 'X'), con fratture spontanee anche delle vertebre.

La prevenzione si effettua mediante la rimozione delle cause che impediscono l'insolazione (riduzione dell'inquinamento urbano, espansione di aree verdi nelle grandi città); l'assunzione di cibi diversificati e ricchi in calcio e vitamina D (latte, olio di fegato di merluzzo). Particolare attenzione va prestata ai bambini e alle donne in gravidanza e in allattamento.

H. SCORBUTO E ALTRE CARENZE DI VITAMINA C

Malattia causata da alimentazione con cibi poveri di vitamina C (in particolare agrumi e vegetali freschi). Riconosciuta nel Cinquecento e Seicento tra i navigatori che effettuavano lunghi viaggi e non consumavano cibi freschi. Oggi lo scorbuto si riscontra in varie situazioni di sottoalimentazione (nei campi profughi, nelle prigioni e nei periodi di carestia). Si può osservare anche nei lattanti nutriti esclusivamente con latte in polvere (la cui preparazione distrugge la vitamina).

Si manifesta con stanchezza, sanguinamento alle gengive, emorragie cutanee, nasali, urinarie, fecali, cicatrizzazione ritardata delle ferite, anemia (anche in gravidanza), dolori agli arti.

Si previene con un'alimentazione adeguata e diversificata, consumando frutta, agrumi e vegetali freschi; incentivando l'orticoltura, scoraggiando la conservazione o la cottura della frutta; nelle fasce di lattanti a rischio si utilizza l'arricchimento del latte con vitamina.

I. ALTRE MALATTIE DA CARENZE O DISORDINI NUTRIZIONALI

La carenza di altre vitamine del complesso B (B2, B6) può causare malattie dei nervi periferici (neuropatie nutrizionali) che si manifestano con dolori, stanchezza, disturbi visivi, difficoltà alla deambulazione.

2. Malattie croniche con implicazioni nutrizionali

Nei paesi industrializzati molte malattie croniche sono correlata alla nutrizione: l'obesità, l'arteriosclerosi, la cardiopatia ischemica, l'ipertensione, il diabete, numerosi tipi di cancro, l'osteoporosi, alcune malattie del fegato e dei reni, la carie dentaria, l'alcolismo e altre. Queste malattie sono in aumento anche nel Sud del mondo e in tutta le fasce di popolazione, indipendentemente dalle condizioni socio-economiche. A partire dagli anni Novanta questa tendenza si è manifestata anche nei paesi dell'Est europeo.

È stato accertato che nell'insorgenza di queste malattie incide principalmente un'alimentazione contenente eccesso di grassi (colesterolo), ma anche di carboidrati, proteine, alcol e sale; associato a una significativa riduzione della componente vegetale (ortaggi, frutta e fibre) e a un aumento della sedentarietà.

A. CARDIOPATIA CORONARICA

L'OMS attribuiva nel 1998 un terzo delle morti globali alle malattie cardiovascolari. Tra queste la cardiopatia coronarica è una delle principali cause di morte nel Nord del mondo: soltanto negli Stati Uniti muoiono circa 500.000 persone all'anno. Sono colpiti soprattutto gli individui in età media e avanzata e le donne in menopausa. È in rapido aumento anche nel Sud del mondo.

Tra le cause, al primo posto va riconosciuta l'alimentazione con zuccheri raffinati, sale e ricca di grassi (soprattutto acidi grassi saturi e colesterolo); sono considerati fattori di rischio in primo

luogo l'ipertensione arteriosa, inoltre il diabete, l'ipercolesterolemia, il sovrappeso e l'obesità, le alterazioni ormonali (gli estrogeni proteggono, il testosterone aggrava), il fumo, la scarsa attività fisica; è discusso il ruolo dello stress psichico; vi contribuiscono, inoltre, fattori genetici e la predisposizione familiare (abitudini e stili di vita familiari).

La prevenzione consiste prima di tutto nella modifica delle abitudini alimentari: riduzione degli alimenti ricchi di grasso (le calorie fornite dai grassi dovrebbero essere inferiori al 30% di cui appena il 10% fornite da acidi grassi saturi) e del sale; aumento degli alimenti vegetali (ad esempio, la «dieta mediterranea», costituita da cereali, legumi, frutta, verdure), del pesce, di oli vegetali, di cibi ricchi in fibre e assunzione moderata di alcol.

L'abolizione del fumo, il controllo della pressione, del diabete, del peso corporeo, l'incremento dell'attività fisica (ad esempio, camminare per un'ora al giorno) sono gli ulteriori provvedimenti preventivi.

B. OBESITÀ

Malattia tipica del Nord del mondo (negli Stati Uniti riguarda il 30% della popolazione), è in aumento anche nei paesi poveri (nei Caraibi il 20% delle donne è in sovrappeso). È diffusa a tutte le età e in incremento nei bambini (in Italia è in sovrappeso il 30% dei bambini in età scolare). Si associa ad alto rischio di infarto, diabete, ipertensione, artrosi, malattie del fegato e della colecisti, disturbi psicologici. Anche la bulimia «nervosa» che si riscontra in giovani donne si associa a obesità. È dimostrata la riduzione dell'aspettativa di vita delle persone obese.

È causata dallo squilibrio tra entrate e uscite caloriche (eccesso di alimentazione e ridotta attività fisica): l'energia in eccesso si accumula sotto forma di grasso nel tessuto adiposo (soprattutto nel tessuto sottocutaneo) e produce aumento del peso corporeo; per fare un esempio, l'assunzione di alimenti che forniscono appena 100 kcal in più al giorno provoca un aumento del peso di 3 kg in un anno e di 15 kg in 5 anni!

L'obesità va distinta dall'aumento di peso dovuto ad accumulo di liquidi (edemi) come si verifica in alcune malattie, o dall'aumento della massa muscolare (atleti).

Si manifesta, quindi, con aumento del peso in relazione alla propria costituzione. La valutazione dell'obesità si effettua, tra

l'altro con il calcolo dell'IMC (Indice di massa corporea = peso in kg/quadrato dell'altezza in m); si distinguono: preobesità (IMC 25-29,9), obesità di grado I (IMC 30-34,9), grado II (IMC 35-39,9), grado III (IMC > di 40).

In numerosi paesi (come l'Uganda) l'obesità viene accettata e riconosciuta come valore dell'individuo, specialmente delle donne.

È favorita dall'alimentazione ricca in grassi e in zuccheri raffinati, e dall'allattamento artificiale; vi contribuiscono anche fattori genetici, endocrini e metabolici e, soprattutto, la vita sedentaria. Nei paesi del Sud del mondo le condizioni socio-economiche basse sono considerate un ulteriore fattore di rischio.

La prevenzione si basa sulla riduzione delle entrate caloriche, la riduzione degli alimenti di origine animale, in particolare quelli grassi; degli zuccheri raffinati; l'incremento dell'alimentazione vegetale (frutta, verdure, legumi, cereali integrali); l'allattamento al seno, l'incremento dell'attività fisica (lavoro manuale, almeno un'ora di camminata al giorno, sport).

Sono da evitare le proposte di diete che propongono rapida riduzione del peso, i cui eventuali risultati sono effimeri e spesso dannosi. Ancora più pericolosa l'assunzione di farmaci "dimagranti" (anfetamine, estratti di tiroide).

C. IPERTENSIONE

Malattia caratterizzata da aumento stabile della pressione arteriosa. Si misura con lo sfigmomanometro: è considerata normale quando il valore della pressione massima o sistolica è di 120 mm di mercurio e quello della minima o diastolica di 80 mm di mercurio. Secondo le più recenti linee-guida la pressione è considerata normale per valori di 120/80: si distingue, poi, una pre-ipertensione (tra 120-80 e 139/89), uno stadio 1 (tra 140/90 e 159/99), e uno stadio 2 (superiore a 160/100).

È prevalente nei paesi industrializzati (Stati Uniti, Europa, Giappone), dove colpisce più del 25% di persone di età superiore a 55 anni. Tredici milioni di italiani sono ipertesi, la metà dei quali ne è inconsapevole. Anche nel Sud del mondo questa malattia è in aumento.

I più importanti fattori di rischio sono l'assunzione eccessiva di sodio (contenuto nel sale, nel glutammato di sodio, in alcuni farmaci), l'obesità, il diabete, i fattori psicologici (ansia, stress); è riconosciuto anche un fattore genetico, ma di minima incidenza.

Principali complicazioni sono la cardiopatia coronarica e l'emorragia cerebrale (che insieme costituiscono la principale causa di morte nei paesi del Nord del mondo), la trombosi cerebrale, l'insufficienza renale e l'emorragia retinica.

La prevenzione dell'ipertensione e soprattutto delle sue complicanze si basa su: riduzione del sodio nella dieta (meno sale, sali iposodici, pane toscano, riduzione di salumi, insaccati, formaggi stagionati), riduzione del peso corporeo (IMC tra 18,5 e 24,9), dieta ricca di frutta e verdura e povera di grassi, regolare attività fisica (camminare almeno 30 minuti al giorno), limitazione nel consumo di alcol.

D. DIABETE

Malattia metabolica cronica, caratterizzata da elevato livello ematico di glucosio (> di 120 mg %) causato da carenza o ridotta efficacia di insulina, ormone prodotto dal pancreas. A volte è secondario ad altre malattie del pancreas. Non è guaribile e può portare a molte e gravi complicazioni. Si distinguono due tipi: tipo I, o insulino-dipendente o giovanile (tra 8 e 14 anni); tipo II, non insulino-dipendente, molto più comune (90-95% della popolazione diabetica mondiale), che compare in età adulta.

Almeno 171 milioni di persone nel mondo soffrono di diabete, di cui la maggior parte nel Sud del mondo (10-20% della popolazione dei centri urbani dell'India e della Cina); in Italia la prevalenza è del 4% (10% della popolazione al di sopra di 65 anni). Ogni anno ne muoiono più di 3 milioni di persone (4% delle morti e 10% delle morti superiori a 64 anni). Si prevede nei prossimi 10 anni un incremento del 110%, di cui il 70% nei paesi del Sud e il 40% in quelli del Nord del mondo.

I più importanti fattori di rischio sono l'obesità, lo stile di vita legato all'industrializzazione e all'urbanizzazione (sedentarietà, tipo di alimentazione), le malattie cardiovascolari concomitanti, l'alcolismo.

Le principali complicazioni sono la cardiopatia coronarica, l'insufficienza cardiaca, la retinopatia, le neuropatie periferiche, le malattie renali, le malattie vascolari che possono portare fino alla cancrena degli arti.

La prevenzione si effettua adottando alcuni principi: disciplina (ora dei pasti, del lavoro, dell'attività fisica e del sonno), dieta equilibrata (55-65% di calorie provenienti dai carboidrati, 10-

20% dalle proteine, 20-30% dai lipidi; dieta variata a prevalenza vegetale e ricca in fibre), controllo del peso, della pressione, abolizione del fumo, attività fisica. Il controllo periodico della glicemia è utile soprattutto per ridurre le complicanze.

E. CANCRO

Epidemiologia. È tra le principali cause di morte nei paesi industrializzati. Il 30-40% dei casi di tumore è correlabile all'alimentazione (polmone 20-33%, stomaco 66-75%, mammella 33-50%, colon e retto 66-75%, bocca e gola 33-50%, fegato 33-66%, esofago 50-75%, prostata 10-20%, utero 10-20%). Le popolazioni del Sud del mondo hanno minori probabilità di sviluppare questi tipi di cancro, e ciò è stato attribuito alla dieta prevalentemente vegetale e ricca in fibre.

Principali alimenti favorenti sono la dieta carnea, i grassi, il sale, l'alcol, l'obesità. In alcuni paesi dell'Africa e dell'Asia il cancro del fegato (epatoma) è molto diffuso ed è stato messo in relazione a pregressa epatite B; anche tossine presenti in alcuni cibi (le aflatossine) favoriscono l'insorgenza del cancro del fegato.

La prevenzione, per quanto concerne le implicazioni alimentari, consiste in un'alimentazione prevalentemente vegetale e ricca di alimenti contenenti antiossidanti (vitamine C, E, A e i fitochimici) che si trovano soprattutto nelle verdure e nella frutta; nell'uso di cereali e legumi integrali e che non abbiano subito importanti trattamenti industriali; nel consumo di pesce anziché di carne; nell'uso di oli vegetali; nella riduzione del sale; nella cottura non elevata di carni e pesce; nell'abolizione dell'uso della griglia e dei cibi affumicati; nel mantenimento del peso ottimale; nell'attività fisica.

F. OSTEOPOROSI

È una malattia dei paesi industrializzati e in costante aumento, specialmente nelle donne e negli anziani.

È dovuta a eccessiva demineralizzazione (perdita di calcio) dell'osso e porta a fratture del femore, vertebrali e altre. Favorita nelle donne in menopausa per la scarsità di estrogeni. L'alimentazione iperproteica, tipica dei paesi del Nord del mondo, aumenta

il fabbisogno di calcio: pertanto sarebbe necessario nella dieta un incremento di cibi ricchi di calcio (latte).

Conclusioni

Le malattie da carenza alimentare (in primo luogo la malnutrizione calorico-proteica) e l'incremento delle malattie croniche con implicazioni nutrizionali sono attualmente le problematiche gravi che colpiscono, le prime, i paesi del Sud del mondo (spesso associate a malattie infettive o parassitarie); le seconde, i paesi del Nord del mondo, ma in rapida diffusione nel Sud (associate spesso a uno stile di vita sedentario).

Il problema riguarda, quindi, tutta la popolazione mondiale, indipendentemente dalla collocazione geografica.

Sul versante della cura e della prevenzione secondaria sono stati fatti grandi passi avanti, così come sulla prevenzione individuale, anche se i risultati tra le popolazioni dei paesi industrializzati sono molto più soddisfacenti che non tra quelle del Sud del mondo: e questo va attribuito a importanti fattori, quali il reddito, la scolarità e l'organizzazione igienico-sanitaria.

Le organizzazioni internazionali (OMS, FAO) e i singoli governi attuano programmi di interventi sanitari e alimentari rivolti soprattutto alle emergenze (calamità naturali, guerre), con l'obiettivo di garantire almeno l'apporto minimo di acqua potabile e cibo, soprattutto a fasce di popolazione a rischio, come lattanti, bambini, donne, anziani, profughi, rifugiati.

Interventi di prevenzione primaria sono spesso semplici e in gran parte vengono effettuati, anche se insufficienti nelle malattie da carenze qualitative: arricchimento degli alimenti con minerali (calcio, iodio, ferro) o vitamine (complesso B, vitamina C), assunzione di cereali integrali.

Nel caso delle malattie croniche, l'OMS ha proposto linee-guida dietetiche sintetizzate in quattro messaggi: assumere cibi diversi, mangiare il necessario, tutelare la qualità e la sicurezza del cibo, essere attivi; rivolti, quindi, alle singole persone.

Il tipo di approccio al problema della prevenzione parte, dunque, da due diverse interpretazioni della sicurezza alimentare: nel Sud del mondo la sicurezza è quantitativa, garanzia di cibo sufficiente; nel Nord è qualitativa, garanzia di cibo sicuro.

In entrambi i casi l'attuale modello di sviluppo basato sul cibo-merce si è rivelato perdente: ha prodotto malattie e povertà, ha dato profitti altissimi a poche industrie agro-alimentari, ha accentuato il dissesto ambientale.

Si tratta quindi di adottare un diverso modello di sviluppo fondato sul cibo-diritto. A tale proposito è importante la recente decisione dell'Assemblea generale dell'ONU di creare un nuovo diritto universale, il diritto all'alimentazione.

La stessa FAO, nel suo Rapporto 2004 sull'alimentazione, ha affermato che, anche limitando la valutazione all'aspetto strettamente economico, i costi per la riduzione della sottalimentazione sono inferiori ai benefici economici risultanti dalla riduzione della povertà e quindi dall'aumento delle forze lavorative e produttive.

Una prevenzione primaria non può non partire da queste valutazioni. E queste portano inevitabilmente a una messa in discussione dell'attuale politica agro-alimentare, che è parte della politica economica liberista in corso di accelerazione in questi ultimi tempi. In questo dossier tali problematiche sono discusse ampiamente.

La FAO indica due strategie:

- rafforzare i programmi per fare arrivare il cibo a chi non ce l'ha;
- tutelare e incentivare la produzione agricola locale (che è il 90% della produzione mondiale) e l'occupazione.

Per concludere, vengono elencati alcuni tipi di intervento inerenti il rapporto cibo-malattie:

- restituzione alle sedi istituzionali democratiche, quali l'OMS e la FAO, di tutte le competenze agro-alimentari, sanitarie e fito-sanitarie;
- rifiuto di standard alimentari globali e della omologazione alimentare;
- protezione della biodiversità e lotta alla biopirateria;
- valorizzazione delle piante medicinali e delle medicine autoctone;
- diritto all'informazione sui prodotti alimentari, «dal campo alla tavola»;
- sostegno alla coltivazione biologica;
- adozione del principio di precauzione prima di utilizzare i nuovi prodotti alimentari, i fertilizzanti, i pesticidi, con particolare attenzione ai cibi transgenici.

La presa di coscienza che il danno è globale, che non c'è contraddizione tra le esigenze del Sud e del Nord del mondo, che il diritto al benessere e alla salute è comune, che «un altro mondo è possibile», può portare alla individuazione di strategie altrettanto globali da parte delle popolazioni di tutto il mondo.

Agrobiodiversità, sementi, cibo e contadini

di ANTONIO ONORATI

«Non lasciano dietro di loro alcun segno d'identificazione, fuorché le lapidi e i figli: la meravigliosa superficie del paesaggio, l'opera dei loro aratri, vanghe e cesoie o gli animali che custodiscono non conservano infatti né una firma né un'impronta simile a quelle lasciate dai muratori sulle cattedrali. Contadini».

I diritti degli agricoltori

L'abilità degli agricoltori (siano essi coltivatori, pastori o popoli indigeni) – così come riconosciuto dalle normative internazionali – ha contribuito all'aumento della diversità: razze, specie e varietà meglio adattate alle diverse condizioni del territorio sono state identificate, sperimentate, migliorate e coltivate per secoli, specie e varietà capaci di dare frutti durante tutto l'arco dell'anno, spesso resistenti alle fitopatie e facili da conservare. Questa è stata per oltre 10.000 anni la base della sicurezza alimentare del pianeta.

Malgrado il dibattito che ancora continua, i più ritengono che le specie commestibili siano dalle 10.000 alle 50.000, ma questa enorme variabilità è messa in crisi dall'erosione genetica (cioè dalla distruzione della diversità tra gli ecosistemi, tra le specie e all'interno di una stessa specie vegetale o animale) e dall'omogeneizzazione dei costumi, non solo quelli alimentari.

All'arrivo dei bianchi, gli indiani del Nordamerica si nutrivano di più di 1100 specie vegetali diverse, e così ancora oggi in Sud-

africa, dove i boscimani hanno una dieta variata che comprende circa 85 tipi di specie vegetali, pur in un ambiente ostile quale il deserto del Kalahari dove nessuno di noi, senza abbondanti scorte, sarebbe capace di sopravvivere e dove a prima vista si direbbe che non crescano piante o erbe.

Nel corso del tempo, un diverso uso del territorio rurale ha mutato radicalmente questo stato di cose; nel modello di agricoltura che è andato imponendosi, infatti, oggi il numero delle piante che vengono coltivate sul pianeta si attesta al massimo in 1500. Il dato diviene ancor più allarmante se si considera che circa il 95% del nostro fabbisogno alimentare complessivo è assicurato da sole 30 specie di piante e almeno i tre quarti della nostra dieta sono costituiti da appena 10 colture. Le specie di piante agrarie in questione sono: grano, riso, mais, sorgo, miglio, patata, patata dolce e igname, canna da zucchero e soia. Scendendo ancora nel dettaglio, tre sole specie – riso, mais e frumento – forniscono quasi il 60% delle calorie che noi consumiamo ricavate dalle piante.

L'omogeneizzazione dei gusti, dettata dalla globalizzazione dell'industria alimentare, dalla totale subalternità dello sviluppo dell'agricoltura che finisce per dipendere esclusivamente proprio dal settore industriale e dalla volontà di semplificare i processi di preparazione degli alimenti – spesso risultato di pura ricombinazione artificiale di materie prime di origine agricola –, svincolandosi dalle variazioni climatiche e i ritmi delle stagioni, gioca un ruolo fondamentale per escludere sapori, odori, abitudini alimentari e ritmi stagionali che giustificherebbero una maggiore diversità. La povertà delle classi subalterne, al Nord come al Sud, fa il resto. Il cibo, considerato una merce e non un diritto, diventa disponibile solo se se si hanno le disponibilità economiche per procurarselo.

Né deve meravigliare se:

- più di 800 milioni di persone sono sottoalimentate e altrettante comunque non sono certe di poter mangiare al momento della loro fame, cioè un quarto della popolazione mondiale;
- circa i due terzi degli affamati vivono nelle aree rurali;
- il 75% dei poveri vive nelle aree rurali del pianeta;
- il 90% dei poveri africani vive nelle aree rurali.

Quello che evita l'ecatombe è che, ancora oggi, il 90% del cibo consumato nei paesi poveri è prodotto localmente e non

dipende dal mercato mondiale, così come solo il 10% del totale della produzione agricola mondiale viene commercializzato a livello globale.

Quale agrobiodiversità per quale agricoltura?

Il modello di agricoltura che si sta cercando di imporre al pianeta e che noi chiamiamo «industrialista» – cioè che ritiene che produrre pomodori o latte sia uguale a produrre bulloni o frigoriferi – produce una massa enorme di affamati e di poveri proprio tra le popolazioni rurali, quelle che il cibo lo producono. Quell'agricoltura è caratterizzata essenzialmente da:

- concentrazione crescente, delle terre e delle risorse (acqua e agrobiodiversità, cioè sementi);
- capitalizzazione crescente, con la sostituzione del lavoro con il capitale finanziario;
- controllo crescente dei processi e dei prodotti da parte di un numero via via più ristretto di soggetti economici e sociali;
- costo decrescente delle materie prime agricole a solo vantaggio delle industrie agroalimentari e una conseguente qualità decrescente del cibo e dell'alimentazione a svantaggio dei consumatori;
- estroversione dell'agricoltura verso il «lontano» (esportazione e ciclo lungo o lunghissimo del cibo) e il «fuori» dei campi (le decisioni produttive vengono prese sulla base delle esigenze delle industrie di trasformazione). Questa modalità di produzione non è sostenibile. Non ha la capacità di garantire la sicurezza alimentare. Di conseguenza, non si può pensare seriamente di alimentare un paese e ridistribuire su basi giuste e permanenti il cibo necessario alla sua popolazione, senza che si prefiguri e si consolidi la presenza di un'agricoltura diversificata sia nelle produzioni sia nei modi di produzione. Ma per far questo occorre che ci sia disponibilità di diversità nei campi, cioè che l'agrobiodiversità sia ampia e non minacciata da distruzione. Occorre inoltre che un popolo o un paese dispongano del diritto a stabilire proprie e autonome politiche agricole e alimentari, sia cioè riconosciuto loro il diritto alla propria sovranità alimentare.

Al contrario, la storia dei monopoli botanici è antica quanto l'agricoltura: risale, per lo meno, a quando gli antichi egizi cercavano di controllare il traffico dell'incenso e le spezie arabe lungo il Nilo e le coste del Mar Rosso. I portoghesi, molti secoli più tardi, ammisero candidamente che andavano in giro per il mondo per cercare «cristiani e spezie», con un interesse molto più spiccato verso queste ultime. Gli olandesi cercarono di controllare il commercio delle spezie dalle Molucche incendiando le isole che non controllavano per limitare le possibilità di approvvigionamento di eventuali concorrenti. Gli spagnoli cercarono di mantenere il segreto del cacao, fino a quando gli olandesi non lo rubarono per portarlo sull'isola di São Tomé, da dove gli schiavi fuggiaschi lo introdussero in Africa occidentale. Gli italiani riuscirono a sottrarre il segreto del baco da seta ai cinesi e così via.

Il Mediterraneo

«Per tutta l'antichità l'agricoltura mediterranea continuò ad arricchirsi di nuove piante e animali provenienti soprattutto dal Medio Oriente e dall'Asia Centrale. Il Mediterraneo è in ogni caso considerato centro d'origine di almeno 84 specie vegetali d'interesse agrario» (cfr. IPGRI, 1994).

La Rivoluzione verde venduta come una grande opera umanitaria per combattere la fame nel mondo è andata in questa direzione, quella della costruzione dei monopoli.

Tra le tante ripercussioni, una è stata quella di determinare la costituzione di un mercato aperto per i contadini-consumatori, grazie alle sovvenzioni e alla cooperazione internazionale, che finanziavano i governi dei paesi del Terzo mondo per acquisire prodotti e tecnologie originati nei paesi industrializzati, pretendendo che questi avrebbero risolto il problema della scarsità alimentare. L'utilizzo di questi crediti per l'acquisto dei nuovi prodotti veniva fatto da governi che spesso avevano problemi di stabilità e credibilità in relazione ai cittadini consumatori delle aree urbane e, allo stesso tempo, provvedeva a creare uno stato di apparente benessere nelle aree rurali, dove improvvisamente apparivano i segni distintivi del supposto progresso. Oltre all'espansione del mercato verso consumatori che anteriormente non erano coinvolti nella spirale del consumo, la diffusione delle sementi ad alto rendimento (se-

menti HYV) e l'estensione della legislazione internazionale per la protezione delle varietà vegetali ottenute dai ricercatori in campi sperimentali, giustificarono l'interessamento nell'*agribusiness* di quelle che negli anni Settanta erano le grandi multinazionali del petrolio. Le ricerche dei centri di ricerca agricola internazionale, gli IARC (International Agricultural Research Centres) si sono concentrate su varietà che si potessero seminare in molti ecosistemi differenti, semplificando enormemente il mercato delle sementi. Non più sementi che si adattano agli ecosistemi, ma ecosistemi che vengono modificati artificialmente per ottenere buoni risultati dalle sementi (irrigazioni, concimi, pesticidi ecc.). Questo potenziale è stato immediatamente sfruttato, introducendo la legislazione che semplifica i cataloghi delle sementi, limitando il commercio a quelle che vengono ufficialmente riconosciute diverse tra loro e comunque sono iscritte nei cataloghi ufficiali delle varietà. Per regola internazionale possono essere commercializzate, in linea di principio, solo sementi iscritte al catalogo varietale. I contadini non possono vendere le sementi che provengono dal loro raccolto. Nella Comunità europea, questo è avvenuto con la creazione del «Catalogo comune» degli ortaggi e delle varietà cerealicole, che ha ridotto di più di 1500 supposti «sinonimi» le varietà ufficialmente disponibili per il mercato. Questo è un esempio di erosione genetica: le varietà non più commercializzate non saranno più coltivate e quindi spariranno dai campi forse per sempre.

Gli IARC hanno conosciuto, nel recente passato, un periodo di espansione che oggi viene messo in discussione ed è oggetto di verifica all'interno del gruppo che lo controlla e lo finanzia, il CGIAR (Consultative Group on International Agricultural Research). Il CGIAR è stato costituito nel 1971, quando solo 4 centri erano stati creati e ora coordina il lavoro di 18 centri internazionali di ricerca agricola internazionale. Inizialmente, serviva per canalizzare i fondi che i donatori volevano destinare alla ricerca agricola nei paesi in via di sviluppo. Dato che il gruppo si considera informale, non ha regolamento, né statuto o regole scritte di comportamento, ma nella sua dichiarazione d'intenti si propone di: «contribuire, attraverso la ricerca internazionale e le attività relazionate, in collaborazione con i sistemi di ricerca nazionali, a miglioramenti sostenibili nella produttività dell'agricoltura, delle attività forestali e della pesca nei paesi in via di sviluppo, in un modo che migliori la nutrizione e il benessere, specialmente della popolazione di basso reddito».

Oggi è uno dei centri di propulsione delle tecnologie genetiche per l'agricoltura con tutto il loro corollario di diritti di brevetti e monopoli sementieri planetari. Uno strumento per imporre un nuovo salto alle agricolture del pianeta verso la dipendenza totale e la loro fragilità, un salto avanti nell'insicurezza alimentare.

Ma torniamo all'agricoltura

Lo sviluppo in qualunque paese di un'agricoltura impegnata a produrre materie prime per un'industria che confeziona alimenti sempre più omogenei e indistinti, spesso privi di effettive qualità, se non addirittura dannosi, ha indotto gli agricoltori ad abbandonare molte varietà, cultivar e razze tradizionali, a favore di varietà e razze ad alto rendimento.

Contemporaneamente, questa agricoltura sempre più specializzata ha prodotto un progressivo impoverimento dei suoli e ha reso le produzioni più esposte a parassiti e predatori, rendendo necessario il ricorso a quantità crescenti di fertilizzanti e pesticidi di sintesi. L'uso massiccio della chimica in agricoltura è, come noto, una delle cause dell'inquinamento ambientale.

Oggi è divenuto irrinunciabile mettere in atto iniziative in grado di contrastare tali processi. La difesa della agrobiodiversità è ormai un valore non più discusso. Resta da garantire ai soggetti sociali che nel corso dei millenni l'hanno salvaguardata, mantenuta, potenziata, la possibilità di avere un'effettiva autonomia capacità di gestione delle risorse genetiche, impedendo tutti quei processi che intendono privatizzarne la proprietà e la gestione nelle mani di pochi gruppi monopolistici. I potenti gruppi agro-chimico-farmaceutici che controllano l'industria sementiera, infatti, oggi tentano di imporre legislazioni nazionali e internazionali che riconoscono tra l'altro il brevetto industriale sulle sementi modificate con l'uso delle tecnologie genetiche.

Sementi contadine

Con il tempo, la battaglia per le sementi, contro l'erosione genetica, contro l'uniformità, ha coagulato, oltre ai contadini e le ONG, altri movimenti, che vedevano la necessità di modificare lo sviluppo e i suoi criteri di misura per dare una speranza ai senza-

diritti, ai marginalizzati. La lotta contro gli OGM e per la difesa delle «sementi contadine» fa barriera contro le nuove tendenze del gruppo dominante e la sua cultura che orienta le priorità nelle relazioni internazionali. L'opposizione alla biotecnologia, lo stadio attualmente più avanzato e minaccioso di manipolazione dell'agricoltura, ha visto l'alleanza dei movimenti sociali con i movimenti di difesa dell'ambiente e i movimenti religiosi (preoccupati per le implicazioni etiche legate alla manipolazione dei geni). Ad esempio, quando il rischio di vedere riconosciuto il diritto di alcuni investitori a manipolare a loro piacimento il codice naturale si è manifestato al più alto livello in Europa, le ONG, tra cui «Crocevia», hanno organizzato una manifestazione clamorosa il giorno antecedente la votazione del Parlamento europeo. Già da tempo, inoltre, le lettere di protesta provenienti dalle ONG e dai movimenti popolari riempivano le cassette della posta dei vari membri del Parlamento. Il 1° marzo del 1995 il Parlamento europeo prese una decisione storica, rifiutando la proposta di direttiva dell'Unione europea sulla «Protezione legale delle Invenzioni Biotecnologiche». La direttiva era stata posta all'ordine del giorno per la prima volta nell'ottobre 1988 e aveva sollevato enormi controversie a causa delle implicazioni sociali, etiche, scientifiche ed economiche che portava a vari settori della società. Sarà approvata solo 10 anni dopo!

A chi appartengono le risorse genetiche

Ogni nazione ha diritti sovrani sul proprio territorio, incluse le risorse naturali (cfr. Risoluzione 1803 dell'Assemblea generale delle Nazioni Unite, 1962, confermata nel punto 21 dei principi approvati dalla Conferenza delle Nazioni Unite *The Human Environment*, 1972; cfr. art. 3 della Convenzione sulla biodiversità, Rio de Janeiro, UNCED, 1992; cfr. Trattato internazionale sulle risorse fitogenetiche per l'agricoltura e l'alimentazione, Roma, FAO, 2002).

Le risorse genetiche sono di tutti?

Le piante e gli animali, come risorsa genetica, sono portatori di «informazioni» che quindi devono rientrare nella sfera dei diritti su «risorse intangibili».

Sono quindi una public good, cioè una merce che ha un valore ma non un mercato, fintanto che questo non viene creato attraverso legislazioni appropriate e specifiche (brevetti, negoziati tra le parti, diritti d'ottenzione, diritti sui generis, consuetudini, diritti collettivi ecc.).

È quindi particolarmente delicata la demarcazione tra interesse privato e interesse collettivo relativamente a questo tipo particolare di risorse.

Lo Stato, vista la natura specifica delle risorse genetiche e della biodiversità, ha facoltà di determinare con quali modalità sono riconosciuti, imposti, protetti i diritti sulle risorse genetiche. Questi diritti possono includere diritti di proprietà, ma non necessariamente, così come previsto dall'accordo conosciuto come «UPOV '78» e dall'accordo TRIP dell'Organizzazione mondiale del commercio (cfr. art. 27.3/b); ma possono – e lo Stato può deciderlo – anche essere diritti collettivi goduti dai contadini o dalle comunità locali.

In ogni caso questi diritti sovrani sono soggetti agli obblighi che derivano da accordi internazionali e dal rispetto di diritti sovrani di altri Stati.

Questo punto è fondamentale per regolamentare il «diritto d'accesso» alle risorse genetiche e alla biodiversità. Non ci sono dubbi: questo è possibile solo sulla base di termini e condizioni reciprocamente accettate (cfr. Convenzione sulla biodiversità, Rio de Janeiro, UNCED, 1992) tra i protagonisti, cioè i contadini che hanno le risorse nei loro campi e le coltivano, e la ricerca industriale che le vuole per “inventare” nuove sementi o «nuovi organismi geneticamente modificati».

Sappiamo che da una parte ci sono diritti sulla pianta o l'animale come tale, essere vivente «fisico» che evidentemente “appartiene” a chi in un dato momento vi ha stabilito un diritto relativo a questa fisicità. Ma ben più importante è che le piante e gli animali come risorsa genetica sono portatori di «informazioni» – come dicevamo – e quindi devono rientrare nella sfera dei diritti su «risorse intangibili».

Il contenuto intangibile delle risorse genetiche (informazioni contenute nel DNA, geni e genotipo, cultura legata alle modalità di coltivazione e così via), se non stabilito altrimenti da leggi specifiche, è considerato una merce che ha un valore ma non un mercato, fintanto che questo non è creato attraverso legislazioni

appropriate e specifiche (brevetti, negoziati tra le parti, diritti d'ottenzione, diritti *sui generis*, consuetudini, diritti collettivi ecc.), legislazioni imposte dagli Stati o da trattati internazionali.

Evidentemente più complesso appare il caso di piante coltivate quando si parla di *razze e varietà autoctone* (*landraces* o *folkseeds* o sementi contadine), che sono eterogenee e variabili nelle loro caratteristiche da contrapporre alle cosiddette «varietà moderne», che sono omogenee e stabili, e quindi protette con diritti d'ottenzione (diritti di proprietà intellettuale). Tutte quelle forme che in concreto possono prendere la parte non fisica del valore delle risorse genetiche devono essere «protette» in qualche modo da chi esercita un diritto sovrano, lo Stato, l'insieme degli Stati e le entità subnazionali dotate di potere legislativo in termini di diritti collettivi e di limiti alla loro privatizzazione.

Vorremmo anche ricordare che il nostro ordinamento nazionale prevede espressamente limiti di natura sociale alla proprietà privata. Si vedano a questo proposito gli artt. 846 e 847 del Codice civile e lo stesso art. 42 della Costituzione.

Tutte queste discussioni sono fondamentali per capire la natura, il fondamento e le modalità della compensazione che deve essere riconosciuta a chi è, in qualche modo, all'origine del mantenimento della diversità biologica, o che comunque in un preciso momento ne ha la disponibilità perché detentore della parte fisica di questa (la pianta o l'animale). Comunque, poiché una pianta o un animale è sempre parte di un sistema complesso, il detentore della parte fisica è anche possessore di molti altri elementi non fisici, cioè di informazioni che hanno permesso alla singola pianta o animale di arrivare fino a oggi. È lui che ne conosce:

- l'utilizzazione;
- le pratiche colturali e di selezione;
- le modalità di gestione dell'agroecosistema corrispondente;
- la natura della sua evoluzione.

La promozione indiscriminata dello sviluppo e della commercializzazione di organismi geneticamente modificati, attraverso una legislazione che ne garantisca l'uso monopolistico ai detentori dei brevetti, altera arbitrariamente e incontrollatamente la vita stessa del e sul pianeta.

Diritti collettivi o diritti esclusivi di proprietà?

La brevettazione del materiale vivente, un diritto esclusivo di proprietà, al contrario, ridurrebbe la vita a un fatto tanto meccanicistico da paragonarla a una forma particolare di aggregazione di molecole e sostanze chimiche, facili da riprodurre, manipolare e possedere. E allora, che fare? Come proteggere l'agrobiodiversità?

Stabilire un sistema di diritti collettivi sulle risorse genetiche locali a favore dei contadini e delle comunità locali, e permettere loro di controllare la gestione delle risorse genetiche a livello di azienda.

Rifiutare ogni possibilità di imporre diritti di proprietà intellettuale sulle sementi, in particolare quelle di alimenti, riconoscendo agli agricoltori il diritto a riseminare il proprio raccolto e a scambiare la sementi da loro prodotte.

Riconoscere il ruolo di contadino/conservatore di biodiversità, produttore di sementi, innovatore di sementi.

Modificare la legislazione sementiera, oggi basata esclusivamente sulla protezione degli interessi delle imprese sementiere e dell'agricoltura industrialista, in modo tale da riconoscere e implementare i diritti degli agricoltori sulle risorse genetiche

È necessario tenere sotto controllo i mezzi e i fini anche in agricoltura, per poter definire, attraverso obiettivi intermedi, l'evoluzione di un processo che può essere di sviluppo economico, o sociale o culturale, o un'integrazione di tutti questi. «Come fare» per elaborare politiche che consentano un'evoluzione controllata dei processi di sviluppo nelle aree rurali, questa è la sfida che si pone quando ci si relaziona con movimenti, comunità, associazioni di contadini, magari emergenti in paesi del Terzo mondo, per disegnare una proposta di futuro. Molti sono gli elementi che hanno caratterizzato il «malsviluppo» della terra; basti prenderne uno che si presenta orizzontalmente in molti paesi: la mancanza di capitali negli spazi rurali, anche e spesso, piccoli. Questa è la condizione in cui si trovano i contadini italiani, francesi e anche quelli delle terre comunitarie del Sudamerica o delle colline disboscate delle Filippine. La risposta immediata è quella basata sull'aumento del capitale investito – e la famosa Rivoluzione verde si è costruita su questo –, ma i risultati sono sotto gli occhi

di tutti: i piccoli contadini europei continuano a sparire e nel Terzo mondo si continua a morire di fame aspettando che la borghesia arricchita dall'agricoltura moderna ridistribuisca le sue ricchezze, come pronosticano i profeti della liberalizzazione dell'economia. Occorre trovare le alternative (Seminario «Terra...», Roma, Crocevia, 1983).

Foodmiles: i chilometri del cibo

di JUTTA STEIGERWALD

Foodmiles: si chiamano così i tanti, inutili chilometri che un cibo nella sua forma finale, o diviso nei suoi ingredienti, ha lasciato dietro di sé, prima di essere mangiato. Che questi cibi siano ormai morti, si intende da sé. Andy Jones e Vicki Hird dell'organizzazione non governativa inglese «Sustain, Alleanza per il cibo e l'agricoltura migliore» e Colin Hines di «Earthscan» hanno condotto un'indagine sui *foodmiles*, pubblicata poi dalla deputata inglese dei Verdi presso il Parlamento europeo, Caroline Lucas con il titolo *Un alt ai grandi commerci nel settore dell'alimentazione. Per un ritorno alla situazione locale della produzione alimentare europea*, ricerca alla quale facciamo riferimento e che può essere scaricata da Internet dal sito www.greenparty.org.uk/reports/2001/globalisation/greatfoodswap.html.

All'interno dell'Unione europea l'agricoltura è cambiata enormemente negli ultimi quarant'anni. La riduzione del numero delle imprese agricole e l'allargamento territoriale delle singole aziende, la crescente specializzazione della produzione agricola, il cambio strutturale delle mandrie e la concentrazione dell'allevamento hanno contribuito alla diminuzione delle fattorie e alla perdita dei posti di lavoro nell'ambito rurale. Il cambiamento, dettato dai parametri industriali volti all'ingrandimento delle aziende e alla specializzazione produttiva agricola, ha avuto conseguenze sul commercio internazionale a vari livelli. Uno dei risultati è l'aumento delle movimentazioni commerciali dei cibi, generalmente tra gli Stati membri dell'UE e paesi terzi. L'importazione di cibi negli Stati UE dei 15 è aumentata dal 4% al 289% negli anni dal 1968 al 1998. Nello stesso arco di tempo l'esportazione di questi Stati è cresciuta dal 164% al 1340%.

Trasporto miserabile

Nel 1998 nell'UE sono stati trasportati 12,2 milioni di animali viventi, di cui 6,8 milioni di maiali, 2,9 di vacche e 2,5 di pecore. Le importazioni maggiori di animali viventi sono state effettuate dall'Italia, dalla Germania e dalla Spagna. Nel 1998 la sola Italia ha importato 800.000 pecore, 1,5 milioni di vacche e 1,1 di maiali. Il Regno Unito esporta quasi un milione di pecore di un anno di vita per la macellazione in altri paesi, molte delle quali giungono sino in Italia o in Grecia. Questo commercio è crudele – gli animali all'arrivo nel luogo di macellazione nell'Europa mediterranea si trovano spesso in uno stato pietoso – e rischia inoltre di diffondere malattie ed epidemie.

L'UE importa anche grandi quantità di carne e di animali viventi dall'America Latina, dall'Europa dell'Est e dall'Africa. Nel 1999, ad esempio, sono state importate 44.000 tonnellate di bovini e carne bovina dall'Argentina, 11.000 dal Botswana, 40.000 dalla Polonia e più di 70.000 dal Brasile. Nello stesso anno l'UE ha contemporaneamente esportato 874.211 tonnellate di bovini e di carne bovina nel resto del mondo.

Questo commercio di importazione ed esportazione di animali è privo di ogni logica e apre un grande problema di assistenza, sia per la cura del benessere degli animali, sia per lo sviluppo e la diffusione di malattie ed epidemie negli animali, e quindi di salvaguardia della vita umana.

Il trasporto del latte

All'inizio del secolo scorso il commercio del latte è stato una parte integrante dell'agricoltura mista. Nelle aziende di famiglia si tenevano una o più mucche per produrre latte, burro e formaggio per il consumo proprio o del mercato locale. Tramite l'introduzione della meccanizzazione e della specializzazione nella produzione del latte, insieme allo sviluppo delle tecnologie di raffreddamento per la conservazione e la distribuzione dei prodotti, è stata cambiata l'intera struttura del ciclo.

Latte e panna, che fino a poco addietro erano a disposizione del consumatore provenendo dalla produzione nazionale, se non addirittura locale, vengono adesso trasportati in grandi quantità attraverso l'Europa. Più di 7 milioni di tonnellate sono state mo-

vimentate nel 1999 all'interno dell'Europa. A questo si sommano 98.000 di tonnellate di latticini e 1,3 milioni di tonnellate esportate in paesi al di fuori dell'Unione europea.

Queste costruzioni politiche ed economiche introducono distanze crescenti tra produttori e consumatori, e comportano un grande inquinamento ambientale: un'accumulazione di inutili chilometri per il trasporto del cibo, in altre parole *foodmiles*, lungo la produzione, la distribuzione, il commercio all'interno della catena del cibo. Questa situazione viene accompagnata dal fatto che l'UE importa grandi quantità di mangime. Si conta che per ogni acro (circa un terzo di ettaro) nel Regno Unito sono necessari altri 2 acri altrove per produrre il mangime che serve per la vita degli animali, inclusa la produzione industriale del latte. Il mangime da importazione, come ad esempio cassava, fagiolo cinese e soia, costituisce il 30% dell'utilizzo totale di mangime in Europa. Il Brasile coltiva circa 5,6 milioni di acri (cioè circa 1,85 milioni di ettari) di soia per l'esportazione, l'Argentina 1,2 milioni di acri, il Paraguay 560.000, il Canada 190.000 e gli Stati Uniti 8 milioni.

Frutti che viaggiano lontano

Negli ultimi decenni la disponibilità di frutta e vegetali freschi delle più diverse tipologie e generi è aumentata all'interno degli Stati europei. Frutti esotici e varietà locali di paesi lontani, che non crescono da noi o non sono disponibili per tutto l'anno, sono importati in grandi quantità. L'importazione di frutta nell'UE è cresciuta del 176% dal 1968 al 1998, mentre nello stesso arco di tempo anche l'esportazione dall'UE in altri paesi è aumentata del 329%. Ad esempio, per la produzione di mele nel Regno Unito si può osservare la riduzione di quantità e qualità della coltivazione di varietà di mele locali negli anni Sessanta e il contemporaneo incremento delle importazioni. L'importazione di mele da dessert nel periodo dal 1965/66 al 1997/98 è raddoppiata, mentre nello stesso arco di tempo si registra una riduzione del terreno per la coltivazione di queste mele nel Regno Unito del 30% e una contrazione della produzione locale di due terzi. I proprietari inglesi di alberi di mele sono stati pagati da un fondo dell'UE per la distruzione del proprio raccolto e per l'abbandono del proprio frutteto per ridurre la sovrapproduzione europea.

Le conseguenze di questo grosso scambio di cibi

L'Europa sarebbe sicuramente in grado di offrire di più alla sua popolazione di quanto non faccia attualmente. Peccato che l'Europa sia purtroppo anche in grado di orchestrare uno scambio di cibo completamente irrazionale, dentro e fuori gli Stati membri dell'UE, dentro e fuori l'Europa. Le conseguenze locali e globali di questo scambio innaturale sono enormi e hanno effetto su:

- l'ambiente;
- la salute degli animali e degli esseri umani;
- l'assistenza agli esseri umani e agli animali;
- a composizione strutturale, lo spazio vitale e la comunione della popolazione rurale.

Come sottolinea la relazione del 2001, i costi ambientali esterni del commercio e della distribuzione dell'industria agricola e di quella del cibo, riguardanti l'inutile distanza tra i produttori, le entità di produzione e il consumatore, che in fin dei conti sono sopportati dal pubblico e dalla natura, comprendono: l'inquinamento dell'aria, la perdita della diversità delle specie, l'interruzione degli ecosistemi per la costruzione di strade, i danni ambientali collegati all'estrazione, alla trasformazione e all'impiego di petrolio e di altre risorse per il traffico aereo, marittimo, stradale e ferroviario, la costruzione dei mezzi di trasporto e delle strade. Inoltre, l'agricoltura intensiva e l'economia dell'imballaggio consumano delle risorse e producono rifiuti solidi e liquidi e inquinamento atmosferico che possono condurre a conseguenze negative per la salute della natura e degli esseri umani.

Nel cambiamento climatico in atto, che costituisce la più grande sfida all'umanità nei tempi presenti, la quantità del CO₂ di origine antropica nell'atmosfera, che si crea con il traffico motorizzato e altri processi di combustione di risorse energetiche non rinnovabili, gioca un ruolo centrale. Ad esempio, il trasporto di 1 kg di mele dalla Nuova Zelanda al Regno Unito produce 1 kg di CO₂, mentre la vendita di 1 kg di mele prodotto localmente tramite una coltivazione congrua e commercializzato tramite la vendita a casa o al mercato, produce un'emissione di 50 g di CO₂.

Il trasporto per ragioni di commercio è una delle fonti per i gas di serra che cresce più velocemente ed è perciò significativo per il

cambiamento del clima. Sebbene il trasporto avvieni in prevalenza su strada o per mare, il trasferimento per via aerea cresce continuamente. Ad esempio, l'importazione di prodotti ittici, nonché quella di frutta e cibi per via aerea nel Regno Unito tra il 1980 e il 1990 è cresciuta del 240% (pesce) e del 90% (frutta e verdura). Il trasporto aereo di merci per importazione ed esportazione è complessivamente cresciuto di circa il 7% negli anni Novanta e si prevede un incremento annuo del 7,5% fino al 2010. In rapporto al peso, frutta e verdura costituiscono la principale categoria (13%) del trasporto aereo nel Regno Unito.

Questo tipo di commercio e di produzione porta con sé il pericolo di un'incontrollata e incontrollabile diffusione di malattie ed epidemie, pericolosa per gli esseri umani e per gli animali. I recenti esempi della crisi della mucca pazza, dell'afra epizootica, della continuamente riemergente salmonella e di altre malattie legate agli animali di tanto in tanto portano questa situazione malsana allo scoperto. Il permesso di somministrare agli animali degli antibiotici o degli ormoni per accelerare la crescita viene, nel regime del commercio internazionale, utilizzato come mezzo di pressione contro i vari paesi: così è successo tra gli Stati Uniti e l'Unione europea, nonostante che l'Organizzazione mondiale della sanità avesse avvertito nel 1997 che gli antibiotici usati per le patologie umane non dovrebbero essere utilizzati per gli animali. Alcuni paesi possono essere costretti ad abbassare le proprie norme di sicurezza per accettare gli standard internazionali del commercio, come deliberati dall'Organizzazione mondiale del commercio (WTO). L'incremento del commercio internazionale nel settore del cibo comporta crescenti problemi nella sicurezza del cibo. L'accordo esistente, ossia le misure sanitarie e fitosanitarie della WTO, contribuisce poco a un cambiamento positivo di questa situazione. Sarebbe perciò una conseguenza logica quella di raggiungere un accordo tra i paesi sulla sicurezza nella produzione dei cibi, piuttosto che degli accordi sul commercio, e ottenere che ogni paese riduca le proprie importazioni di cibo.

In una ricerca pubblicata di recente è stato rilevato che piccole aziende agricole, applicando semplici e adatte tecnologie e con il sostegno locale, possono aumentare di molto la produzione. E questo con un ridotto consumo di acqua, rigenerando la fertilità del suolo tramite l'uso di concimi naturali, evitando l'erosione del terreno tramite arature non profonde e utilizzando prodotti

agrochimici in quantità fortemente ridotta. La ricerca ha trovato che per i 4,42 milioni di piccoli agricoltori presi in considerazione, la cui coltivazione si estende su 3,58 acri di terra, è avvenuto un aumento medio della produzione di 73% a famiglia. Per coloro che coltivano dei cibi di base importanti, come patate o cassava, la produzione con metodi attenti alla conservazione è cresciuta addirittura del 150%, mentre le grandi fattorie con un'agricoltura intensiva in America Latina hanno aumentato la loro produzione soltanto del 46%.

Bibliografia

Basic Horticultural Statistics for Great Britain, Ministry for Agriculture, Fisheries and Food (varie annate tra il 1939 e il 1998), Londra, HMSO.

DEPARTMENT OF ENVIRONMENT, TRANSPORT AND THE REGIONS, *The Future of the Aviation: the Government's Consultation Document on Air Transport Policy*, Londra, DETR, 2000.

"Food and Drug Law Journal", vol. 55, n. 4, 2000.

JONES J.A., *The Environmental Impact of Distributing Consumer Goods: a Case Study on Dessert Apples*, tesi di dottorato (PhD), Guildford, Surrey (UK), Center for Environmental Strategies, University of Surrey, 1999.

LOBSTEIN T., HOSKINS R., *The Perfect Pint*, in: "Food facts", n. 2, The Safe Alliance, 1998.

Piano d'azione per la riforma dell'agricoltura moderna, in: "Compassion in Worldfarming", 2001.

PRETTY J., HINE R., *Feeding the World with Sustainable Agriculture: A Summary of New Evidence*, SAFE-World Research-Project, University of Essex.

Valutazione economica dell'allevamento nelle fattorie, Rapporto finale MAFE di R. Bennet e altri, Compartimento per agricoltura e alimentazione all'Università di Reading (UK), dicembre 2000, in combinazione con dati di Eurostat.

Tanto per cominciare

di TERESA ISENBURG

«Giunsero alcuni autocarri con i rifornimenti, dai quali i soldati ci buttarono cioccolato, latte condensato, gallette; mangiammo con folle, sfrenata ingordigia. [...] Dopo tanto digiuno, l'aver divorato tutto quanto gli americani avevano distribuito aveva provocato a moltissimi di noi, me compreso, dolori di stomaco e diarrea. Malgrado le cure, ci furono parecchi morti».

Così Lodovico Barbiano di Belgiojoso, il grande architetto che tra l'altro a Milano ha progettato la Torre Velasca, ricorda¹ l'arrivo, il 4 maggio 1945, degli Alleati nel campo di concentramento di Gusen-Mauthausen, in Austria. E la descrizione della morte di molti deportati uccisi dal cibo dopo un lungo periodo di assoluta fame ritorna in parecchie memorie di coloro, pochi, che sono tornati dalla deportazione e hanno potuto raccontare. Solo in un secondo momento si capì che, per coloro che erano stati così gravemente deprivati, era necessario ricominciare assumendo latte.

Dal latte, dunque, o meglio dal colostro materno ricco di proteine e particolarmente digeribile, comincia il cammino dell'alimentazione. Per secoli e millenni la sopravvivenza del neonato era quindi legata alla madre o alle forme di solidarietà tra donne nel caso, assai frequente, di morte puerperale. Una cooperazione trasformatasi nel tempo in simbolo di *status* per gli strati nobiliari e ricchi delle popolazioni europee che mettevano i propri figli a

¹ *Frammenti di vita*, Milano, Rosellina Archinto, 1999.

balia, e in modesta fonte di reddito monetario per contadine che affiancavano al proprio piccolo un «fratello di latte». In anni recenti, tra il 1960 e il 1980, nel clima di rinnovamento della riflessione di genere, si erano diffuse le banche del latte, per assicurare a tutti i neonati il liquido prezioso, ma poi il dilagare di nuove malattie contagiose ha reso impossibile continuare quella pratica.

Il riconoscimento dell'importanza del latte come sostegno a un buono stato di salute ha fatto sì che in Italia molte amministrazioni comunali cittadine tra fine Ottocento e primi decenni del Novecento si siano dotate di centrali del latte, anche con collegamenti a strutture contadine cooperative: era un tassello di quella concezione che attribuiva all'amministrazione locale il compito di garantire ai propri cittadini alcuni servizi di base, anche legati all'igiene e alla salute, come l'acqua, l'energia e appunto il latte. Oggi, per i cambiamenti degli stili di vita e dei modelli economici, il settore è in mano a gruppi economici più o meno potenti come Parmalat (multinazionale dalle recenti gravissime disavventure) e Granarolo².

Peraltro, ormai da quasi un secolo si è in grado di ottenere latte in polvere che serve per la prima infanzia: anzi, la più grande industria alimentare del mondo, la svizzera Nestlé³, ha cominciato la sua storia proprio da questi prodotti: per quelle sorprendenti coincidenze che fanno sorridere, il chimico di Vevey, Henry Nestlé, ha avuto buon gioco nello scegliere come logo della sua fabbrica il nido, in inglese appunto *nest*, e specializzarsi inizialmente in latte in polvere o condensato.

Nel corso della sua ormai secolare storia, la Nestlé è stata ripetutamente oggetto di critiche: dopo avere inventato negli anni Trenta il famoso caffè solubile, cercò in tutti i modi di impedire al Brasile, per vario tempo principale produttore ed esportatore di caffè del mondo, duramente colpito dalla crisi del 1929, di entrare nel settore molto dinamico della versione in polvere di cui l'industriale svizzero voleva conservare il redditizio monopolio.

² BERTAGNONI C., *Una storia di qualità: il Gruppo Granarolo fra valori etici e logiche di mercato*, Bologna, Il Mulino, 2004.

³ www.nestle.com. I siti web dei gruppi economici sono sempre interessanti fonti di informazione. Naturalmente tendono a presentare se stessi in luce esclusivamente positiva, ma essendo chiaro chi è «l'io narrante» non è difficile fare la tara sull'informazione, mentre dati, date, luoghi ecc. per lo più sono circostanziati.

Da diversi decenni l'Organizzazione mondiale della sanità⁴ accusa la Nestlé di violare il codice internazionale di comportamento sanitario che vieta la promozione dell'uso del latte in polvere per i neonati. Ha destato e desta particolare scalpore il fatto che tale promozione avviene in paesi poveri e poverissimi, ad esempio dell'Africa, dove spesso la qualità dell'acqua disponibile è pessima. Lo strumento di persuasione utilizzato, a parte la pubblicità visiva di bambini paffuti col biberon, è di fornire gratuitamente il prodotto in ospedale in modo da creare poi una catena di dipendenza. Inoltre, la Nestlé ha avuto il coraggio di chiedere al governo dell'Etiopia un risarcimento di 6 milioni di dollari per la nazionalizzazione di una sua azienda nel 1975: e questo nel mezzo della gravissima crisi alimentare del 2003 di quel paese⁵: un anno di vendite della Nestlé ammonta a 8 volte il prodotto interno lordo dell'Etiopia. Tutti questi fatti hanno portato gruppi della società civile di diversi paesi e anche dell'Italia a chiedere ai cittadini di boicottare⁶ l'acquisto di prodotti del vasto universo Nestlé: naturalmente i marchi sono molti e vanno da Findus a L'Oréal, da Friskies a Perugia a molti altri.

Questo ultimo punto porta a riflettere sull'importanza delle scelte di acquisto che ognuno fa: non è vero che come singoli e ancora di più come gruppi coordinati non si possa fare nulla. Cominciare a escludere i prodotti di quei colossi economici che hanno un comportamento che non ci piace, dallo sfruttamento del lavoro infantile, al rifornimento degli eserciti in guerra, alla brutalità ambientale, erode i profitti dei gruppi stessi e quindi è molto, molto incisivo. Certo, scegliere implica impegno e fatica: bisogna in primo luogo informarsi, poi collegarsi possibilmente ad altri, poi magari rinunciare a beni e oggetti che ci sono familiari e forse spendere anche qualche centesimo in più. Ma una volta presa la strada, è una grande soddisfazione essere consapevoli di scegliere e anche capire come va il mondo.

E, per concludere, ancora due considerazioni: il medico Salvador Allende, quando divenne presidente del Cile nel 1970,

⁴ www.who.org. Anche i siti delle organizzazioni internazionali sono delle splendide miniere di informazioni.

⁵ L'Etiopia è oggetto di un'indagine specifica del 2005 nell'ambito del settore delle Nazioni Unite di diritto al cibo (www.righttofood.org).

⁶ www.ribn.it, rete italiana di boicottaggio Nestlé.

tra le misure che subito varò per promuovere un po' di giustizia sociale vi fu quella di assicurare mezzo litro di latte al giorno a ogni bambino: una misura semplice, pratica e simbolica insieme, che tagliava con la prevenzione la spesa sanitaria e portava qualche sottile flusso di denaro nelle campagne. Certamente i militari che nel 1973 abbattono il progetto cileno tra le cose che non perdonarono a coloro che lo avevano costruito vi era anche quel candido, modesto, eversivo mezzo litro di latte. E oggi il legame tra base alimentare, questione contadina, contenimento della povertà è ancora negli stessi termini perché è nelle campagne che si trova metà della popolazione mondiale: quella più povera e deprivata che, a contatto diretto con la terra, non ha una base alimentare adeguata. E quel legame lo si affronta non con le grandi politiche agrarie orientate dall'*agribusiness* con le sue tentacolari valenze, ma attraverso le filiere corte e la dignità sociale di metà dell'umanità.

Infine, un «piccolo» fatto che viene da Cuba: l'isola negli ultimi due decenni circa si è specializzata nel settore della biologia sanitaria e produce una vasta gamma di vaccini che riforniscono i presidi della sanità pubblica in molti paesi del cosiddetto Sud del mondo. Prepara anche personale medico e paramedico che spesso svolge funzione formativa all'estero e accoglie studenti stranieri esclusi dall'aumento del costo degli studi determinato dal processo di privatizzazione dell'insegnamento. In questo contesto, il sistema di ricerca cubano ha messo a punto un prodotto che, partendo da un enzima, consente di ottenere un derivato che, aggiunto al latte fresco ne consente la conservazione tra le 8 e le 24 ore dopo la mungitura a 20/34°C: un dono ai contadini, che in questo modo possono gestire il loro piccolo quantitativo autonomamente; un aiuto silenzioso al contenimento dell'inquinamento atmosferico, perché riduce il ricorso alla catena del freddo; un pericolo per i brevetti e le royalties, perché il metodo viene trasmesso a chi ne fa un uso sociale nel mondo contadino⁷.

⁷ www.ideassonline.org: programma delle Nazioni Unite per i processi di sviluppo umano.

Fame

di ULRICH ECKERT

Con il suo libro molto istruttivo, dettagliato e concreto, frutto della cooperazione tra Movimondo e l'Associazione universitaria per la cooperazione e lo sviluppo, Luca Colombo¹, membro di Greenpeace Italia, offre un importante abbecedario sul tema scottante quanto quotidiano delle ragioni e delle interdipendenze che determinano la panoramica delle problematiche connesse alla produzione, alla distribuzione e alla mancanza di cibo all'inizio del terzo millennio.

A partire dai capitoli sul «Diritto al cibo» e sulla «Topografia della fame», l'Autore sviluppa poi argomenti come «Risorse e sostenibilità», «Consumi e consumo», «Agricoltura, commercio e sicurezza alimentare». In una terza parte, vengono tracciate delle previsioni realistiche sulle prospettive alimentari, sul troppo poco conto in cui sono tenuti i singoli contadini, per far sfociare il tutto nel capitolo «Tesi, politiche e pratiche diverse». Tutti i capitoli sono supportati da dati e informazioni scientifiche di provenienza diversificata, nonché da valutazioni di carattere politico, etico, sociale, economico ed ecologico sullo sfondo della sopravvivenza dignitosa delle popolazioni del pianeta.

Luca Colombo sostiene la tesi che senza sostanziali modifiche del sistema di produzione sostenibile delle derrate, di distribuzione rispettosa dei produttori e della varietà, e di politiche atte a salvaguardare sia l'economia dei poveri, sia l'ecologia a scala

¹ Luca COLOMBO, *Fame. Produzione di cibo e sovranità alimentare*, con contributi di Andrea Ferrante e Giampietro Pizzo, Milano, Jaca Book, 2002.

mondiale e intergenerazionale, non si potrà venire a capo delle strette nutritive e quindi primarie per uno sviluppo sostenibile di tutte le popolazioni della terra.

In due appendici vengono pubblicati un articolo sulla *Microfinanza per la sicurezza alimentare* (di Giampietro Pizzo) e sulla *Sicurezza alimentare e le agenzie internazionali di sviluppo* (di Andrea Ferrante).

Il cibo come fattore di equilibrio

Perché sana nutrizione?

di GIOVANNA PALTRINIERI

Le medicine tradizionali, sia orientali sia occidentali, hanno sempre considerato nutrizione e attività fisica come fondamento per la salute. La medicina ufficiale, invece, da quando ha iniziato a sviluppare farmaci sempre più potenti che hanno creato l'illusione di poter guarire qualunque patologia, ha relegato gli stili di vita su un piano «para-medico», al punto che fino a qualche anno fa nell'ONU di nutrizione si occupava la FAO (Food and Agriculture Organization dell'ONU) che è preposta all'agricoltura e non l'OMS (Organizzazione mondiale della sanità dell'ONU) preposto alla salute, e ancora adesso negli Stati Uniti è il Dipartimento dell'agricoltura a promulgare le linee guida per la sana alimentazione, e non il Dipartimento della sanità.

Le società dell'abbondanza però, liberate dalla fame e sempre meno colpite da malattie infettive, si sono trovate a dover fare i conti con nuove epidemie: l'obesità, le malattie croniche correlate a stili di vita insalubri, uniti alla sconcertante scoperta che i farmaci non sono onnipotenti, hanno portato negli ultimi anni a focalizzare l'attenzione sulla medicina preventiva, a lungo considerata come una «medicina minore».

In qualche modo la medicina classica si occupava già di nutrizione e lo faceva considerandola una «terapia» a tutti gli effetti per quei pazienti che avevano una malattia metabolica (diabete, insufficienza renale ecc.), con l'obiettivo di escludere dall'alimentazione quelle componenti nutrizionali che “danneggiavano” il paziente.

La scoperta delle vitamine, inoltre, aveva già indirizzato l'attenzione verso i componenti «chimici» dei cibi e questi erano considerati come una miscela inerte di zuccheri, grassi, proteine, vitamine e sali

minerali, miscela che presto la chimica sarebbe riuscita a riprodurre e migliorare, costruendo il «cibo ideale» probabilmente in pillole. Fumetti, letteratura e cinema di qualche anno fa dipingevano un futuro di cibi liofilizzati e in pillole, tavolette e quant'altro che ci avrebbero liberati dalle cucine e dalla fatica di masticare. Questa nuova illusione onnipotente della chimica è crollata al momento della sperimentazione: un esempio paradigmatico è stato quello della sperimentazione della vitamina A come antitumorale. Alla vitamina A era stata attribuito il merito del potere antitumorale osservato in frutta e verdura, ed era partita una sperimentazione con la somministrazione di questa vitamina sotto forma di pastiglie. Lo studio è stato interrotto per motivi etici quando si è rilevato un aumento drammatico della frequenza di tumori nelle persone che assumevano il farmaco. Le ipotesi fatte sono state numerose: dosaggi troppo elevati, la sostanza antitumorale era un'altra e così via, ma un po' per volta si è fatta strada l'ipotesi che i cibi non solo contengono sostanze che non conosciamo (se ne scoprono continuamente di nuove), ma che queste sostanze sono legate tra loro da interazioni che hanno una funzione importante nella loro azione sull'organismo: il cibo come tale non è una miscela inerte.

Un esempio più recente è dato dagli antiossidanti legati alle fibre nei legumi e nei cereali integrali. La loro presenza era conosciuta da tempo, ma non erano mai stati presi in considerazione perché non assorbibili (il legame con le fibre non era «digeribile») dall'organismo. È del 2004 la scoperta che questi antiossidanti vengono liberati a livello del colon grazie all'azione dei batteri della flora intestinale, e qui esplicano un'azione protettiva sulla mucosa. Questo spiegherebbe perché le fibre aggiunte alla dieta sotto forma di crusca non hanno la stessa azione di protezione dal cancro del colon di quelle assunte come cereali integrali: la crusca non contiene questi antiossidanti.

Le nuove scoperte hanno addirittura sfatato il concetto che l'energia che prendiamo dagli zuccheri, dai grassi e dalle proteine sia uguale; non solo, c'è differenza anche nell'energia che assumiamo dai diversi tipi di zuccheri o di grassi e c'è differenza se un tipo di zucchero o grasso viene assunto con un alimento o con un altro.

Sulla base di queste scoperte la Fao ha iniziato a promuovere linee guida per l'alimentazione che parlassero di cibi e non di nutrienti (non «800 mg di calcio al giorno» ma «3 porzioni di latte al giorno»), sia perché era sui cibi e non sui nutrienti che

si basavano gli studi osservazionali che sono tuttora gli studi principali in campo nutrizionale, sia perché la dieta delle persone si basa su cibi e non su composti chimici.

I nuovi studi hanno dimostrato una correlazione ancora più stretta tra alimentazione e salute, al punto che recentemente l'OMS ha stimato nel 30% le spese sanitarie dovute a patologie legate all'alimentazione squilibrata nei paesi occidentali. Queste considerazioni hanno portato a un passaggio della nutrizione umana dalla FAO all'OMS, per quello che riguarda l'ONU, e all'assegnamento ai Dipartimenti di sanità pubblica, e in particolare ai Servizi di igiene degli alimenti e della nutrizione, della funzione di vigilanza e promozione in campo nutrizionale, per quello che riguarda l'Italia.

Nel frattempo gli studi si sono moltiplicati e si è sempre più rilevato che non solo non è il nutriente bensì il cibo a essere correlato con la salute, e che piuttosto che il cibo singolo, va presa in considerazione l'alimentazione nel suo complesso. Ancora, oltre a questo, l'alimentazione va inquadrata all'interno dello stile di vita della persona, e in particolare va rapportata con l'attività fisica, come due facce della stessa medaglia.

Diete

Mentre la medicina procedeva con i suoi tempi nella sperimentazione, i media si impossessavano dell'argomento con la turbolenza e l'accelerazione tipiche del nostro tempo: si è passati dal disinteresse all'attuale martellamento mediatico; non è più possibile aprire un qualunque rotocalco senza trovare articoli sulla "sana" nutrizione (addirittura sui giornali di motori si possono leggere consigli sulla dieta dell'automobilista!), sullo schermo televisivo si susseguono "dietologi" variamente qualificati in quasi tutte le trasmissioni.

Il problema è che a fronte di numerose trasmissioni e articoli di ottima qualità si ritrova una plethora di consigli e diete che definire «curiosi» è riduttivo: come un'alimentazione equilibrata è preziosa per la nostra salute, una dieta sconsigliata può essere seriamente dannosa. Anche semplici consigli dall'aspetto innocuo possono essere pericolosi, come quello di dimagrire prima delle feste natalizie, così poi con gli stravizi del periodo festivo si ritorna al peso normale. Il nostro peso è strettamente regola-

to da sistemi ormonali complessi (e non del tutto conosciuti), che tendono a farci mantenere il peso acquisito spingendoci a mangiare di più se siamo in carenza nutrizionale e disperdendo energia in caso di eccessi occasionali. Per capire questo meccanismo dobbiamo ricordarci che ci siamo evoluti in una situazione che era prevalentemente di carenza alimentare, carenza che ha provocato la scomparsa di quei nostri cugini ominidi che avevano un metabolismo che non sapeva farvi fronte o che avevano scelto un'alimentazione collegata a pochi tipi di alimenti. Noi siamo i discendenti di quel ramo di ominidi e poi di uomini che è riuscito a sopravvivere alle carestie e ai cambiamenti climatici, e le poche generazioni di vita nell'abbondanza non hanno cambiato quella che è stata l'evoluzione di millenni, per cui il fatto che se una carenza nutrizionale si protrae nel tempo, si instaurano dei meccanismi di risparmio, e ciò è indice del corretto funzionamento del sistema: il poter vivere in situazioni di carestia ci ha permesso di superare cinque glaciazioni!

Quando il cibo viene introdotto nuovamente e improvvisamente, il nostro organismo non sa se si tratta di una reintroduzione definitiva o legata a un'occasionale abbondanza (ad esempio, una preda abbattuta), e a ogni buon conto, mette da parte (sotto forma di grassi, un fantastico sistema di stoccaggio di alte energie a basso peso e bassissimo costo metabolico) tutto il possibile. Risultato: un ingrassamento molto superiore al dimagrimento precedente. La stessa situazione si ripropone dopo qualunque tipo di dieta dimagrante: sono molti gli studi che individuano nelle "diete" la prima causa di obesità della nostra società. «Fare una dieta» per perdere pochi chili all'inseguimento di modelli più o meno raggiungibili e spesso tutt'altro che sani dal punto di vista fisiologico è estremamente pericoloso. Il corpo si modella con l'attività fisica, non con le carenze alimentari. Quando la perdita di peso invece si impone per motivi di salute (e si tratta dei casi nei quali il BMI¹ è superiore a 25), la soluzione non è la dieta dimagrante temporanea, ma un cambiamento di vita: l'acquisizione di un'alimentazione equilibrata e la rinuncia alla sedentarietà risolvono i problemi meno gravi, mentre per problemi di BMI superiore a 30 il consiglio di un medico competente può essere di aiuto.

¹ Il BMI (Body Mass Index), o indice di massa corporea, è un sistema semplice di valutare il proprio peso. Vale solo per gli adulti (>18 anni) e ovviamente non

L'alimentazione equilibrata

L'alimentazione equilibrata non è però destinata solo alle persone sovrappeso o con patologie di qualche genere. La lunghezza della nostra vita è programmata alla nascita e non possiamo allungarla di un giorno o di un'ora: in compenso, abbiamo un sacco di modi per accorciarla o rendercela più spiacevole, e l'alimentazione squilibrata è uno di questi.

Il 70% dei casi di cancro del colon è prevenibile con una dieta corretta e una sufficiente attività fisica, il 20% dei casi di cancro potrebbe essere prevenuto da 5 porzioni di frutta e verdura quotidiane, mentre la riduzione del sale di circa 3 g/giorno diminuirebbe del 50% il numero di persone che necessitano di terapia antiipertensiva, del 22% il numero di morti per ictus e del 16% i morti per malattia coronarica. Non si tratta di cifre piccole!

Un'alimentazione razionale comunque ha anche dei vantaggi che sono diversi da quelli di una buona salute. Uno di questi è il senso di benessere che viene invariabilmente riferito da chi passa da una dieta caotica a una nutrizione più corretta.

Quando poi all'alimentazione viene aggiunta l'attività fisica (almeno mezz'ora al giorno), il senso di benessere aumenta esponenzialmente.

Anche l'aspetto fisico è fortemente influenzato dall'alimentazione, e non solo per quello che riguarda la «taglia»: è difficile avere una bella pelle o dei bei capelli con un'alimentazione povera di vitamine, sali e antiossidanti².

Purtroppo la convinzione che una dieta corretta sia insipida e monotona o difficile trattiene molti dall'approfondire l'argomento. In realtà, gli accorgimenti per «mangiare bene» sono pochi e semplici, praticabili all'interno di ogni tradizione alimentare, e la dieta equilibrata è basata sulla varietà e sull'abbinamento dei gusti, risultando molto più stimolante di quell'alimentazione basata su pasta e merendine così comune nei ragazzi delle scuole.

per le donne in gravidanza, ma devono fare attenzione anche gli atleti di livello agonistico: la massa muscolare ha un peso elevato che può trarre in inganno. Il BMI si calcola con la formula: P/A^2 , dove P è il peso in chilogrammi e A è l'altezza in metri.

² I pediatri ci segnalano casi di bambine di 8-9 anni con cellulite e smagliature, indici di una pelle già «vecchia».

Varietà

Il primo caposaldo di un'alimentazione equilibrata è la varietà. I cibi sono delle splendide pozioni magiche per la nostra salute, alle quali il nostro organismo si è adattato nel corso di milioni di anni, ma nessuno di essi contiene tutte le sostanze che ci sono necessarie. Ogni cibo è caratterizzato da un particolare rapporto tra sostanze utili e dannose che lo contraddistingue; molte di esse si trovano solo in quel cibo e in pochi altri. È quindi evidente che una dieta monotona impedisce di assumere molte sostanze indispensabili e comporta l'accumulo di sostanze tossiche.

Una dieta nella quale è presente la maggior varietà di cibi possibile permette di approfittare delle sostanze utili al nostro organismo e riduce il rischio di accumulo di tossine.

Bisogna solo chiarire bene cosa si intende per dieta variata: passare dalle merendine di una marca a quelle di un'altra non significa variare, gli ingredienti sono gli stessi con poca differenza nelle proporzioni, mentre passare da una verdura a un'altra permette di assumere antiossidanti diversi con azioni protettive diverse. Inoltre, è ovviamente fondamentale che tutti i gruppi alimentari (frutta, verdura, pesce, legumi, latticini, cereali, carni) siano rappresentati nella dieta abituale. Una dieta così variata difficilmente espone a carenze nutrizionali o ad accumuli di tossine.

È comunque possibile sostituire determinati cibi con altri: se proprio non si sopportano le melanzane, un'altra verdura potrà prenderne il posto, se non si ama il cavolfiore, altri appartenenti alla famiglia dei cavoli (verza, broccoli, cavolini ecc.) potranno prenderne il posto e così via. Molto più difficile, e a volte impossibile, è invece sostituire un intero gruppo alimentare: le verdure sono irrinunciabili, anche se un più alto consumo di frutta può in parte permetterne la sostituzione; non si può fare a meno dei legumi; la frutta può in buona parte essere sostituita dalla verdura; il pesce può in qualche modo essere sostituito dalla soia; i latticini da alcune verdure (ad esempio, i cavoli), dalle uova, da acque con forte contenuto di calcio, ma solo in diete molto equilibrate e ben studiate; i cereali in linea di massima non sono sostituibili, mentre le carni sono facilmente sostituibili con pesce e legumi.

La possibilità di un alimento di essere sostituito è legata al fatto di contenere o meno delle sostanze utili alla salute che gli sono

proprie e che non sono presenti in altri alimenti. Queste possibilità di sostituzione verranno trattate in dettaglio parlando dei singoli alimenti, ma quello che è importante sottolineare qui è che ogni volta che si rinuncia a consumare un tipo di cibo, intendendo come «cibo» alimenti naturali, diventa più difficile equilibrare la dieta, e diventa sempre più difficile ottenere questo equilibrio aumentando i tipi di cibo esclusi dall'alimentazione.

Ogni cibo quindi contiene delle sostanze che sono utili al nostro organismo, per cui tutti i cibi sono utili per la nostra alimentazione. L'alimentazione equilibrata non nasce quindi dal mangiare dei cibi piuttosto che degli altri, ma dalla quantità nella quale ogni cibo è rappresentato nella dieta quotidiana

Frutta e verdura

Sono la base dell'alimentazione. La nostra dieta quotidiana dovrebbe essere costituita da diversi tipi di verdura e frutta, ai quali si aggiungono un po' di cereali e di legumi o pesce, un po' di latte o yogurt e occasionalmente carne, e dolci o prodotti simili quando si vuole festeggiare qualcosa.

Di frutta e verdura devono comunque essere consumate almeno 5 porzioni al giorno. Non è difficile: un frutto può far parte della colazione (è ottimo come primo cibo ingerito dopo il digiuno della notte), un altro frutto può essere un ottimo spuntino nella mattinata, a pranzo una verdura non deve mancare e a cena possono essere presenti una minestra di verdura e un contorno. Alternative (o meglio porzioni in più: 5 sono veramente il minimo, ma con più porzioni si hanno vantaggi maggiori!) sono un frutto a merenda, due piatti cucinati con verdure (ad esempio, pasta con broccoli a pranzo e frittata con verdure a cena), due contorni (magari uno cotto e uno crudo) nei pasti principali, una carota o un pezzo di sedano come snack in un momento di appetito.

La frutta e la verdura andrebbero scelte tra i prodotti di stagione, che hanno subito meno trattamenti ma che soprattutto hanno avuto la possibilità di produrre in modo naturale tutte le sostanze che le caratterizzano. Ci sono ovviamente delle stagioni "morte" nelle quali la produzione locale di frutta è praticamente azzerata e la frutta disponibile è quella conservata da lungo tempo. Può essere la stagione giusta per assaggiare prodotti di altri paesi ed è sempre possibile sostituire una parte della frutta

quotidiana con verdure. Per le verdure, infatti, non ci sono, almeno in Italia, delle stagioni di non produzione totale. Inoltre, sempre nel caso delle verdure, è possibile utilizzare i prodotti surgelati, che dal punto di vista nutrizionale sono equivalenti ai prodotti freschi cotti (non dal punto di vista del gusto!). I prodotti surgelati sono ovviamente una comoda soluzione sempre, ma non offrono tutta la varietà di verdure che offrono i prodotti freschi (non mi risulta, ad esempio, che esistano cardi o toupinambour surgelati!). Inoltre, il far ricorso sempre a verdure surgelate, oltre a far perdere il senso delle stagioni, riduce le varietà consumate: in tutte le stagioni vengono scelte alcune verdure preferite (o conosciute) e non vengono proposti assaggi di altri prodotti. E ovviamente non è possibile utilizzare i surgelati al posto delle verdure crude, che non devono mai mancare sulla tavola. Questo non vuol dire che non debbano essere utilizzati: quando non si ha la possibilità di rifornirsi di prodotti freschi, o non si ha il tempo di cucinarli, è meglio consumare surgelati che nessuna verdura del tutto. Lo stesso discorso vale per quelle verdure già pronte, preparate spesso dai supermercati stessi, sempre più proposte da tutti i grandi magazzini: sicuramente, dato il tempo di attesa dopo la preparazione, avranno perso molte delle loro proprietà nutritive, ma se l'alternativa è di non consumare verdure, quelle già pronte sono una buona soluzione.

Pesce

Gli studi sull'uomo preistorico hanno legato lo sviluppo della corteccia cerebrale al periodo nel quale il pesce è diventato alimentazione abituale (e non occasionale). Naturalmente non è facile definire la direzione della relazione causale: l'essere umano ha iniziato a mangiare pesce, per cui si è sviluppata la corteccia, o si è sviluppata la corteccia per cui l'essere umano è stato in grado di pescare? Probabilmente non avremo mai una risposta, ma quello che ormai è provato è che la vecchia credenza che il pesce rende intelligenti è ben fondata. I bambini di popolazioni che consumano molto pesce, ma anche i neonati di madri che hanno consumato pesce in gravidanza, sono più avanti nello sviluppo psicomotorio dalla nascita. Probabilmente questo è dovuto agli acidi grassi omega 3 a catena lunga, tipici dei prodotti ittici, che hanno un'azione salutare sul sistema nervoso centrale. Hanno anche azioni altrettanto

importanti su altre componenti del nostro organismo, ad esempio sono fortemente protettivi sul sistema cardiovascolare. Il consumo di pesce non è però attualmente del tutto privo di rischi, dato l'inquinamento delle acque nelle quali cresce. Il primo allarme è quello che riguarda il mercurio, metallo tossico che si accumula lungo la catena alimentare. Si può ridurre il rischio privilegiando pesci che si trovano all'inizio della catena stessa (ad esempio, pesce azzurro) e riducendo il consumo di pesci come gli squaloidi (pesce spada, palombo ecc.) che invece sono all'apice della catena stessa. Un nuovo allarme è stato dato riguardo all'accumulo di sostanze tossiche della famiglia del DDT nei pesci grassi e in particolare nel salmone. Gli studi in questo campo sono ancora in corso. Malgrado questi allarmi, comunque, visto il grande valore alimentare del pesce, se ne consiglia il consumo almeno 2 volte la settimana.

Legumi

I legumi (soia, fagioli, ceci, lenticchie, lupini ecc.) sono un altro alimento fondamentale che purtroppo è stato quasi abbandonato. Sempre presenti nell'alimentazione tradizionale, hanno lasciato tracce nei grandi piatti della nostra tradizione. In piatti come pasta e fagioli, la panissa vercellese, riso e lenticchie, polenta e lenticchie ecc., l'unione tra legumi e cereali dava luogo a piatti completi, ricchi di proteine – che non hanno niente da invidiare a quelle della carne, senza però averne i fattori negativi (grassi saturi, colesterolo) – e di calcio. Anche il ferro è ben rappresentato e per poterlo assorbire è sufficiente consumare nello stesso pasto un prodotto ricco di vitamina C (frutta o verdura cruda).

I legumi non solo sono un'ottima fonte di proteine e sali minerali: essi presentano anche dei composti loro propri che hanno una funzione fortemente protettiva sulla mucosa dell'intestino, riducendo il rischio di cancro del colon. I fitoestrogeni, invece, tipici della soia ma presenti anche negli altri legumi, riducono il rischio di cancro della mammella (specialmente se consumati nel periodo della preadolescenza e dell'adolescenza) e della prostata.

I legumi dovrebbero essere consumati almeno 2 volte la settimana, ma molti nutrizionisti consigliano almeno 4 porzioni settimanali.

Cereali

Dal punto di vista nutrizionale, in questo gruppo si comprendono anche cibi che non appartengono alla famiglia delle graminacee, e che quindi botanicamente non sono cereali, come il grano saraceno, la quinoa, l'amaranto e le patate. Sono tutti accomunati dal fatto di fornire energia producendo poche sostanze dannose, sono quindi una benzina pulita per il nostro organismo.

A differenza dei legumi, i cereali sono tuttora consumati in abbondanza anche nelle società sviluppate. È però cambiato molto il livello di raffinatezza di questi prodotti: si è passati da farine integrali, che contenevano tutte le parti dei chicchi, comprese quelle nobili del germe, a farine sempre più «fini» e sempre più povere. Attualmente le più usate sono farine bianche che dei cereali non hanno più nulla se non l'amido. Oltre a non apportare sostanze nobili, i prodotti ottenuti con queste farine nel nostro organismo si comportano come zuccheri semplici (come lo zucchero, insomma) e vengono assorbite rapidamente e bruciate in fretta. È un po' come buttare una manciata di paglia sul fuoco: una grande fiammata e poi di nuovo molto freddo. Inoltre, la grande quantità di zucchero che si riversa di colpo nel sangue deve essere allontanata rapidamente e il modo migliore di farlo è trasformarli in grassi e stocarli nel tessuto adiposo. Ben diversa è l'azione delle farine più scure. Come grossi ciocchi bruciano lentamente fornendo calore più basso per un tempo lungo. Il consiglio è quindi di continuare a consumare cereali ma sotto forma di prodotti meno raffinati e più nobili, variando fra i numerosi tipi reperibili.

Noci

Noci, nocciole, mandorle e prodotti simili sono ottime (anche dal punto di vista gustativo) fonti di proteine e di grassi utili alla nostra salute. Vengono sempre più consigliati nell'alimentazione equilibrata, e gli ultimi studi ne suggeriscono un consumo di una porzione (30 g) anche 4 volte la settimana.

Latticini

Fonte importante di calcio, sono sempre più criticati per la forte presenza di grassi e perché aggiungono proteine animali a una dieta che ne contiene già quantità molto superiori a qualunque limite ragionevole. È ovviamente possibile assumere calcio da altre fonti: tutti i vertebrati si costituiscono uno scheletro e solo alcuni bevono latte e soltanto nella prima infanzia. Molti prodotti vegetali sono ricchi di calcio: legumi e cavoli sono tra i principali. La sostituzione dei latticini è quindi possibile ma va effettuata razionalmente, la semplice eliminazione può comportare dei problemi. In una dieta che li utilizza come fonte principale di calcio, latte o yogurt dovrebbero essere presenti con almeno 3 porzioni quotidiane. Diverso è il discorso per il formaggio: la ricotta presenta pochi problemi, ma gli altri prodotti sono ricchi di grassi e non dovrebbero essere presenti sulla tavola più di 3 volte a settimana, in sostituzione del secondo proteico (e non in aggiunta a esso!).

Carne

La carne non è un prodotto indispensabile per la nostra alimentazione, ma è sicuramente un'ottima fonte di proteine e ferro. Comporta però dei problemi per la nostra salute che non sono legati solo all'introduzione di grassi saturi. Un alto consumo (più di 2 volte la settimana) di carne rossa, ad esempio, aumenta il rischio di cancro del colon. Le carni tra bianche e rosse possono essere consumate fino a 4 volte la settimana. Diverso è il discorso per le carni conservate (compresi prosciutto, bresaola e simili) che non andrebbero consumati più di 2 volte la settimana, meglio molto meno.

Grassi da condimento

Il miglior grasso da condimento in assoluto è l'olio extravergine di oliva, con un rapporto ottimale di grassi saturi, monoinsaturi e polinsaturi, numerose sostanze utili al nostro organismo e una buona resistenza alla cottura. Anche l'olio di nocciole presenta caratteristiche simili, ma è difficile da trovare. Gli oli monoseme

sono accettabili in piccole quantità, e lo stesso vale per il burro, in particolare se usati crudi. I grassi vegetali idrogenati (usati, ad esempio, per le margarine e per molti prodotti industriali) sono invece spesso pericolosi per la nostra salute e andrebbero esclusi dall'alimentazione. Anche il grasso di palma (usato nelle frittiture industriali e dei fast-food) e quello di cocco andrebbero ridotti a prodotti da consumare occasionalmente, mentre il burro di cacao, un tempo sconsigliato, è stato rivalutato e con esso il cioccolato fondente, che viene addirittura consigliato all'interno di una dieta equilibrata.

Alimentazione e attività fisica

I consigli dati sopra si riferiscono a persone che praticano da mezz'ora a un'ora di attività fisica da moderata (camminata veloce, nuoto lento, bicicletta "tranquilla") a intensa (corsa, nuoto veloce) al giorno. Chi si muove meno non deve però ridurre la quantità di cibi consigliata, perché ridurla porterebbe a non assumere tutte le componenti nutrizionali necessarie al nostro organismo, bensì deve muoversi di più.

Rintracciabilità e sicurezza alimentare: politiche comunitarie e filiere produttive

di GIORGIO BLEYNAT

Qualche considerazione di carattere generale

La riscoperta dei temi legati all'alimentazione e al cibo, nella nostra vita quotidiana di persone e cittadini prevalentemente inseriti in una condizione di vita urbana (almeno nei paesi più sviluppati come il nostro), riprende ciclicamente consistenza a partire dal manifestarsi di nuove esigenze o, più spesso, dal presentarsi di situazioni di criticità alimentare (se non di emergenza) che incidono direttamente sul nostro modo di vivere e soprattutto di consumare (mi riferisco, ad esempio, a quanto successo nelle nostre abitudini alimentari in seguito alla diffusione della sindrome della BSE).

Soprattutto negli ultimi anni il dibattito sul tema dell'alimentazione si è spesso incentrato sulla possibilità di ricercare (ed esigere da parte dei consumatori) una maggiore naturalità e qualità degli alimenti; in questo senso lo sviluppo dell'agricoltura biologica (visto come metodo di produzione naturale) e delle produzioni di qualità e tipiche sono state certamente delle risposte fornite dal mondo produttivo alle esigenze che emergevano da parte dei consumatori e quindi anche dei mercati.

L'ultima frontiera, in tema di alimentazione, riguarda l'esigenza richiesta di assicurare la «rintracciabilità» del cibo o meglio, co-

me sintetizzato in uno slogan coniato in proposito, la possibilità di ricostruire il percorso degli alimenti «dal campo alla tavola». Addirittura tale modalità viene richiesta, da parte dei produttori agricoli, come sorta di “panacea” che consenta di far coesistere in modo armonico gli interessi – sostanzialmente di natura economica – degli agricoltori con le esigenze (salutistiche e di naturalità ma anche di portafoglio) dei consumatori, trascurando in questo modo il ruolo assolutamente fondamentale assunto nel sistema di mercato attuale dall’industria di trasformazione e dalla grande distribuzione, spesso di livello internazionale. In proposito basta ricordare che delle principali grandi sigle della grande distribuzione che operano in Italia una sola è saldamente nazionale (la Coop), mentre anche per la milanese Esselunga si profila il passaggio ad altre mani oltreoceano.

I temi richiamati, se si vuole evitare un approccio troppo ideologico, devono essere però affrontati senza superficialità e con uno spirito laico, con la consapevolezza che si manifestano come riflesso di un sistema di produzione (quello agroalimentare) profondamente consolidato che occorre conoscere a fondo; in particolar modo la comprensione corretta di tali aspetti – anche per evitare inutili aspettative da parte dei consumatori/cittadini e offrire reali opportunità di sviluppo ai produttori agricoli – va inquadrata nella presa d’atto che anche la produzione, trasformazione, distribuzione degli alimenti (come per ogni altro bene materiale) segue una logica di organizzazione del lavoro e mercato sempre più globalizzata, assolutamente alla stregua degli altri comparti della produzione.

Il termine stesso di filiera, tanto enfatizzato, richiama più uno scenario di competizione tra i vari soggetti che la compongono, che uno scenario possibile di collaborazione. A questo proposito si può richiamare la constatazione che gli accordi interprofessionali per definire prezzi uniformi delle materie prime (ad esempio, il prezzo regionale del latte) non sono di fatto più praticabili, e si assiste così alla più completa deregulation.

Esiste invece da sempre, e questo è un aspetto che occorre approfondire per poter capirne meglio le implicazioni, una diversa interazione (rispetto ad altri settori produttivi) tra il settore primario e il sistema di regole e opportunità messe in campo – almeno in ambito europeo – dai governi (regole in materia di sicurezza alimentare, di quote e diritti di produzione in campo

agricolo, sistema di aiuti consolidati ai produttori e alla prima trasformazione dei prodotti).

In questo senso richiamare gli assi principali della nuova politica comunitaria in campo agricolo può contribuire a comprendere in quali direzioni, almeno nei paesi del vecchio mondo, si potrà sviluppare il tema del «cibo» e quali interrelazioni si potranno prefigurare tra la maggioranza numerica dei cittadini europei consumatori di alimenti e fruitori del territorio, e una minoranza di agricoltori che pur devono assumere un ruolo fondatore nella salvaguardia e vivibilità del territorio stesso.

Può inoltre risultare utile chiarire alcuni aspetti e significati dei termini utilizzati e, per meglio esemplificare le dinamiche che si sviluppano, richiamare ad alcune recenti esperienze adottate per cercare di governare il complesso sistema di relazione tra i soggetti della filiera.

Infine, per meglio attualizzare e rendere visibili alcuni concetti e/o problematiche richiamati, può essere interessante descrivere, sinteticamente e per grandi numeri, una filiera importante (quella del latte) in una regione sviluppata (Lombardia) spesso considerata esclusivamente industriale.

Dove va la politica agraria comunitaria in campo agricolo

La novità principale della nuova politica agricola comunitaria deriva dall'applicazione, per quanto riguarda l'erogazione degli aiuti diretti ai produttori agricoli nel prossimo futuro, di un concetto abbastanza innovativo che viene riassunto nei documenti con il termine, un po' ostico, «disaccoppiamento».

Si tratta in sostanza di erogare gli aiuti ai produttori agricoli non in modo direttamente proporzionale – quindi accoppiato – ai volumi prodotti (in relazione, ad esempio, ai capi bovini allevati, piuttosto che alle superfici coltivate in quella categoria di seminativi), bensì tenendo conto della media degli aiuti percepiti negli anni precedenti (si fa riferimento a un triennio), a prescindere dal tipo di coltivazione e/o allevamento che si intende praticare all'attualità e per il futuro.

In parallelo, saranno drasticamente ridotti i finanziamenti comunitari destinati a sovvenzionare direttamente la produzione

di eccedenze (erogati quando il prezzo sul mercato interno scende al di sotto di una certa soglia, o per finanziare le esportazioni dei prodotti europei verso i paesi extracomunitari).

Ovviamente, la possibilità di percepire l'aiuto, una sorta di premio unico, è condizionata al rispetto da parte dei produttori di determinati requisiti in termini di rispetto dell'ambiente (econ-dizionabilità) e di sanità degli animali (soprattutto ai fini della sicurezza alimentare, ma anche del miglioramento del benessere animale).

In particolare, i premi verranno pagati a condizione che i terreni siano mantenuti in buone condizioni agronomiche e ambientali (relativamente all'eliminazione dell'erosione, al mantenimento della struttura fisico-chimica del suolo e alla conservazione dell'habitat), e siano rispettate tutte le normative comunitarie in tema ambientale e sanitario.

Da una parte, si viene quindi a creare una sorta di «rendita consolidata», per consentire il mantenimento di un reddito adeguato agli agricoltori, e dall'altra si rende possibile con questo meccanismo un più stretto ed effettivo legame tra produzione realizzata e prezzi di mercato, generando, si spera, un effettivo allineamento tra domanda e offerta.

L'aspetto positivo di questa nuova politica, che si svilupperà progressivamente nel corso dei prossimi anni, sarà principalmente – ed è questa la ragione essenziale che ha orientato la scelta comunitaria – il contenimento delle eccedenze (agricole), ma anche la possibilità per gli Stati di sviluppare politiche rivolte a migliorare la qualità delle produzioni agricole e valorizzare il territorio: in sostanza creare le premesse per una «missione» dell'agricoltura non solo rivolta alla produzione di cibo ma anche a un miglioramento della qualità della vita.

Un altro aspetto positivo, conseguente alla riduzione progressiva del sovvenzionamento diretto alle produzioni europee, dovrebbe essere la maggiore possibilità per i produttori dei paesi extraeu-ropei di competere maggiormente sul mercato internazionale, superando storiche protezioni.

L'introduzione del premio unico dovrebbe quindi comportare una semplificazione del sistema anche di carattere amministrativo, e potrà avere un effetto moltiplicatore perché su di esso si andranno a innestare altri tipi di intervento, rivolti a migliorare gli aspetti strutturali delle aziende agricole, sempre relativamente a obiettivi

di miglioramento della qualità, multifunzionalità dell'agricoltura, rispetto delle norme e consulenza aziendale.

In definitiva questa nuova politica dovrebbe:

- consentire un riorientamento delle scelte dei produttori verso il mercato;
- fornire una risposta ai bisogni dei consumatori. Una stretta osservanza delle norme relative ad ambiente, sanità pubblica e benessere degli animali potrà contribuire efficacemente a riportare fiducia nei metodi di produzione dei beni agroalimentari e a legittimare agli occhi dei consumatori lo sforzo, anche finanziario, fatto nei confronti del mondo agricolo;
- garantire una gestione equilibrata dei terreni;
- consentire il rispetto degli impegni internazionali in termini di divieto di aiuti diretti.

Filiera, sicurezza alimentare e rintracciabilità

Per poter comprendere meglio, come si diceva all'inizio, occorre richiamare sinteticamente il significato di questi termini.

In primo luogo, che cos'è una filiera? La definizione più semplice si ricava dalla norma UNI, che recita: «... insieme delle organizzazioni che concorrono alla formazione, distribuzione, commercializzazione e fornitura di un prodotto agroalimentare».

A livello comunitario il concetto è stato ripreso nel *Libro bianco sulla sicurezza alimentare*, uscito nel 2000 (siamo in periodo di mucca pazza) come prerequisito e indispensabile supporto: la politica della sicurezza alimentare deve basarsi su un approccio integrato, si dice, dal campo alla tavola.

In quest'ambito, sempre per esigenza di sicurezza alimentare, dev'essere attuata la tracciabilità: cioè il passaggio di informazioni (relativamente al prodotto contenuto in un lotto) lungo la filiera per fornire informazioni al consumatore.

A questo punto, e qui si innesta invece il termine rintracciabilità, è necessario che la politica della sicurezza alimentare richieda la rintracciabilità dei percorsi.

Tali concetti sono stati codificati nel regolamento 178/2002, entrato in vigore il 1° gennaio 2005. Secondo questa norma dev'essere garantita, da parte di tutti gli operatori della filiera la

possibilità di ricostruire e seguire il percorso di un alimento, di un mangime, di un animale destinato alla produzione alimentare o di una sostanza destinata a far parte di un alimento.

La rintracciabilità è quindi uno dei mattoni su cui si basa la sicurezza alimentare; essa entra in gioco quando i sistemi di prevenzione falliscono, ha finalità e procedure diverse dalla tracciabilità (che può avere anche soltanto finalità aziendali organizzative e logistiche).

A sua volta la rintracciabilità viene richiesta per l'applicazione di normative obbligatorie (ad esempio, quella riguardante la rintracciabilità e l'etichettatura delle carni bovine; l'igiene dei prodotti; le filiere dei sistemi di qualità, come denominazioni di origine protette, indicazioni geografiche tipiche, metodi di produzione biologici) o volontarie (certificazione di prodotto). In questo senso la rintracciabilità può quindi essere strumento utile e supporto alla valorizzazione delle produzioni (potendo risalire alla provenienza del prodotto, anche se non è detto che un prodotto tracciato sia necessariamente di alta qualità).

In conclusione, quello che occorre sottolineare è che la rintracciabilità è essenzialmente uno strumento atto a garantire la sicurezza alimentare e, solo in seconda battuta, motivo di valorizzazione o garanzia di qualità.

È però indubbio che un approccio di questo tipo, se condiviso, può rappresentare un beneficio per tutta la filiera, in quanto oltre ad aumentare la sicurezza, rafforza la fiducia del consumatore (perché si rendono trasparenti eventuali responsabilità), migliora la gestione e il controllo dei sistemi produttivi, garantisce elementi distintivi del prodotto (quali metodi di ottenimento e origine).

Questo anche solo per il fatto che garantire la tracciabilità (obbligatoria) costa e soprattutto i soggetti più deboli (produttori) fanno fatica a reggere tale onere, se non hanno contropartite in termini di maggiori remunerazioni. Succede, infatti, soprattutto nel settore dell'ortofrutta, che gli elevati standard in termini di rintracciabilità richiesti dalla Grande distribuzione organizzata (GDO) rappresentino un onere molto pesante per i produttori, a cui non fa riscontro una maggiorazione dei prezzi percepiti.

Quindi, se esistono o si possono instaurare rapporti costruttivi, è un beneficio per la pubblica amministrazione, per i consumatori, per la trasformazione e grande distribuzione e, infine, per i produttori delle materie prime.

In Lombardia, nel 2004 la regione ha promosso in questa direzione un patto di filiera (chiamato Patto per la sicurezza e qualità alimentare) tra pubblica amministrazione, organizzazioni dei produttori, trasformatori e quattro sigle della grande distribuzione (Esselunga, Coop, Carrefour e Auchan) con l'obiettivo di promuovere in modo condiviso momenti di confronto, procedure comuni di tracciabilità, flusso e scambio di dati, e iniziative di valorizzazione delle produzioni della regione.

Si tratta di un caso isolato in un panorama nazionale che vede tutti gli attori muoversi in ordine sparso e spesso in conflitto (addirittura i due ministeri competenti, quello delle Risorse agricole e quello della Sanità quasi non si parlano), ma sicuramente interessante e da verificare nei risultati concreti. Sicuramente due risultati sono stati già raggiunti: la condivisione di un linguaggio comune su questi temi (e non è poco) e la formalizzazione di un momento di confronto (costituzione di un comitato per la sicurezza alimentare) che non siano solo occasionali (scoppia qualche emergenza e ci si incontra dopo per cercare di rimediare i disastri!).

Che cos'è concretamente una filiera: il latte in Lombardia

Si tratta di un settore che si presta bene per capire le dinamiche in atto anche per la sua relativa semplicità strutturale (si parte da un'unica materia prima) e per il peso economico che rappresenta in una regione dell'Italia settentrionale.

Qualche numero richiama l'importanza di questo settore: i circa 7000 produttori della regione (meno di 10 anni fa erano almeno il doppio!) producono, con lo stesso numero di vacche, il 40% della produzione nazionale di latte, che viene trasformata in poco più di 280 stabilimenti di trattamento e trasformazione dislocati sul territorio (le latterie che producono latte alimentare e i caseifici che producono burro e formaggi). Vista la posizione geografica e la dimensione del mercato, la capacità di lavorazione del prodotto supera la produzione regionale: in parole povere, ciò significa che molto latte entra da fuori regione (o più spesso da fuori Italia, soprattutto destinato alla produzione di latte alimentare) e, soprattutto, molto prodotto trasformato esce (soprattutto formaggio).

Si tratta di un settore, alla produzione, fortemente vincolato nelle sue potenzialità di sviluppo all'applicazione della normativa sulle quote-latte (in altre parole, un produttore di latte deve produrre in relazione alle quote-titoli di cui dispone, e se supera tale limite è sottoposto a pesanti multe), e in cui la disponibilità della terra e delle quote è essenziale. Ciò ha comportato come effetto secondario, per assicurare il controllo da parte dell'amministrazione pubblica e per evitare fenomeni di latte in nero, che fosse implementato un complesso meccanismo di registrazione delle quantità prodotte e della provenienza. Tale sistema, inizialmente pensato esclusivamente per queste finalità, consente ora di disporre di una mappa aggiornata dei flussi ed è quindi strumento indiretto di rintracciabilità. Come dire, un vincolo può diventare un'opportunità.

Dei circa 40 milioni di litri di latte prodotto, circa 6 sono destinati alla produzione di latte alimentare, sostanzialmente latte fresco (quello destinato alla lunga trasformazione proviene prevalentemente dall'estero), mentre la parte rimanente è destinata a produrre formaggi. Delle 380.000 tonnellate di formaggio prodotte, poco più di 154.000 sono formaggi a denominazione di origine (DOP).

Le modalità di produzione della filiera latte, a differenza di quella della carne bovina e soprattutto suina, assicurano sostanzialmente in questa realtà un buon rapporto allevamento/territorio, soprattutto quando si tratta di latte destinato alla produzione dei DOP; per quanto riguarda la produzione di latte alimentare, la qualità del prodotto è notevolmente migliorata nel corso degli anni e si può sostenere sia la migliore (mediamente) a livello nazionale. Il problema risiede nel fatto che la remunerazione ai produttori è ferma ai livelli di qualche anno fa, né si può pensare che il prodotto latte possa essere destinato ad altri e diversi clienti che non le imprese locali. Addirittura una importante sigla della DGO riesce a vendere latte fresco di provenienza tedesca (di ottima qualità, peraltro) a un prezzo pari alla metà dell'analogo prodotto nazionale; ciò comporta da parte dei produttori un'enfasi sulla valorizzazione della provenienza e il crescere di esperienze di filiere corte (latte crudo fornito direttamente dai produttori alla distribuzione, installazione di distributori automatici e così via).

Peraltro, per quanto riguarda le produzioni casearie di qualità (DOP e IGP: sono 10 in Lombardia), non si può pensare a un ulteriore aumento di volumi: per alcuni grandi prodotti (ad esempio,

il grana padano) esistono seri problemi di sovrapproduzione e i mercati esteri non riescono ad assorbire le eccedenze (come per il vino, anche molti paesi extracomunitari, come la Nuova Zelanda, hanno cominciato a produrre grandi quantità di formaggio da esportare).

La tenuta del sistema filiera latte legata al territorio è in ogni caso fortemente assicurata, oltre che dal peso delle produzioni di qualità, anche da una rete di imprese cooperative, soprattutto nel settore della trasformazione, in mano ai produttori.

Infine, una nota sull'importanza di un sistema pubblico di sostegno, supporto e controllo del sistema lattiero lombardo, sistema che dev'essere mantenuto per garantire la sopravvivenza e il consolidamento di questa filiera. Il sistema di selezione del bestiame e di assistenza agli allevatori è sostenuto da risorse pubbliche; il sistema di analisi della qualità del prodotto è svolto da un soggetto pubblico (che quindi può monitorare gli andamenti e cogliere i rischi potenziali); la rete del servizio veterinario assicura la garanzia della salubrità: esiste, insomma, una reale integrazione di servizi e una sinergia di attività che sicuramente costa ma, per altro verso, fornisce piena garanzia ai cittadini lombardi.

In che misura le norme possono influenzare le nostre abitudini alimentari?

di PAOLA VISINTIN

Trovo interessante e stimolante l'affermazione di Bruno Rostagno nel suo articolo: *«L'umanità ha sempre cercato di formulare leggi generali e di trovare principi assoluti: la natura, la norma, l'autonomia morale e così via»*.

Questi sono infatti alcuni dei principi che hanno spinto circa 140 paesi nel mondo a costituire un ente nazionale di normazione, con lo scopo di elaborare norme tecniche di applicazione volontaria. Rappresentando lo stato dell'arte tecnico-scientifico su un argomento specifico, esse rispondono alla necessità di favorire il libero commercio dei beni, la sicurezza dei lavoratori e dei consumatori, la protezione dell'ambiente, lo sfruttamento delle ricerche e i programmi di sviluppo. Gli enti nazionali di normazione sono riconosciuti ufficialmente da ciascuno Stato a livello legislativo: UNI, Ente nazionale italiano di unificazione, con un DPR del 1955. La rete della normazione volontaria si sviluppa su tre livelli: nazionale, europeo e internazionale. Gli enti nazionali di normazione di 25 paesi europei (gli stessi che compongono l'UE) sono membri di diritto del Comitato europeo di normazione (CEN). L'UNI è stato riconosciuto quale ente italiano nel CEN con la Direttiva europea 83/189/CEE del marzo 1983, recepita dal governo italiano con la legge n. 317 del 21 giugno 1986. A questi 25 si aggiungono gli enti nazionali di normazione di altri 120 paesi nel mondo per formare la parte internazionale della rete: l'International Standard Organisation (ISO). Condizione

indispensabile per avviare un'attività normativa in un ente di normazione nazionale, europeo oppure mondiale, è che le parti esplicitino l'interesse e siano disponibili a una partecipazione attiva mettendo a disposizione le informazioni tecniche, il tempo per mediare nelle riunioni o, per corrispondenza, le proprie posizioni con quelle espresse dalle altre componenti e le corrispondenti risorse economiche. Le direttive ISO e CEN regolano le procedure che tutti gli organi tecnici devono adottare per l'avanzamento dei lavori di elaborazione tecnica e di raggiungimento del consenso. Esse si basano su principi di trasparenza e di democrazia per assicurare che ciascuna componente abbia lo stesso peso nella fase di discussione. Il ruolo *super partes* sia dei funzionari tecnici, che tali regole devono far rispettare, sia di chi coordina i lavori, esperto dell'argomento oggetto della norma, trae la sua motivazione da qui. In Italia UNI si occupa di tutti i campi tranne quello elettrico e quello elettronico, e interagisce direttamente con il corrispondente europeo (CEN) e mondiale (ISO), nominando esperti italiani sia ai tavoli CEN sia a quelli ISO. Per il settore alimentare l'attività normativa in Italia è molto recente, risalendo al 1989 la costituzione della Commissione «Alimenti e bevande». Anche in ambito CEN, costituito nel 1961, fino al 1988 il settore alimentare non aveva la sua espressione normativa. Al contrario, risale al 1947 la costituzione in ISO di un Comitato tecnico incaricato dell'attività normativa di tutto il mondo alimentare, gestito ancora oggi dall'Ungheria.

Le linee direttrici lungo le quali si snoda l'attività normativa nel settore alimentare sono tre: i metodi di analisi, per circa l'80%, le norme di carattere generale, per il 10%. Solo su scala nazionale una quota del 10% è dedicata alle norme di prodotto.

Questo sbilanciamento affonda la sua motivazione nella profonda diversità culturale che vede i paesi mediterranei cercare di affermare nel mondo una cultura appartenente a un patrimonio secolare che armonizza materie prime dalle elevate caratteristiche nutrizionali, accoppiandole in modo da ottenere un equilibrio di gusti e profumi che ne fanno un esempio di dieta per crescere e mantenersi sani. I paesi che non posseggono questo patrimonio culturale in parte cercano di imitare i prodotti per trarne profitto e in parte temono la concorrenza commerciale. Non volendone riconoscere il valore, si oppongono fermamente alla elaborazione di norme, come quelle di prodotto, che possano dare loro il giu-

sto peso. A poco serve spiegare nelle sedi internazionali che tali materie prime non possono provenire per la loro totalità dai paesi mediterranei dato che il quantitativo certamente non sarebbe in grado di soddisfare il fabbisogno alimentare della domanda, e che altri paesi quindi avrebbero lo spazio per contribuire a indicare al mondo una via che potrebbe anche diminuire le spese sanitarie, dato che il 90% delle malattie cardiovascolari è causato da errata alimentazione e che il nostro ex ministro della salute Sirchia ha dichiarato pubblicamente in occasione di CIBUS il 6 maggio 2004 che negli USA la spesa sanitaria per curare il diabete è estremamente onerosa. I metodi di analisi riflettono invece la logica, maggiormente diffusa tanto in ISO quanto in CEN, del controllo dei prodotti alimentari dal punto di vista igienico e della sicurezza ai fini della difesa della salute dei consumatori. Si pubblicano così metodi di analisi chimica per la determinazione di micotossine, di dolcificanti di sintesi, di residui di prodotti fitosanitari utilizzati nelle produzioni agricole, di nitrati e nitriti, di ricerca di prodotti irraggiati, di allergeni, di OGM. Per quanto riguarda i metodi di analisi microbiologica, l'attenzione è posta sugli indici patogeni più diffusi negli alimenti. Per difesa della nostra salute, dunque, è da intendersi assenza di eventi con immediato «causa-effetto» come quelli purtroppo verificatisi in seguito all'ingestione di sostanze nocive che potevano essere fatte risalire a una specifica industria primaria o di trasformazione. Meno attenzione è posta invece all'immissione sui mercati di prodotti alimentari che, assunti costantemente, possono essere fonte di accumulo di sostanze potenzialmente cancerogene o comunque portatrici di malattie. Per tali sostanze, infatti, non è di fatto possibile risalire a una responsabilità di una specifica industria produttrice o di un'altra organizzazione nella filiera alimentare. Sotto tale aspetto il mercato può essere influenzato solo da una forte campagna di educazione alimentare che insegni a noi consumatori come fare la spesa e le regole sul modo di nutrirci oltre che mangiare. Purtroppo, anche gli sforzi profusi in questa direzione da Federalimentare (associazione di Confindustria che raccoglie le industrie alimentari), Ministero delle politiche agricole e forestali, associazioni di consumatori e altre istituzioni pubbliche ottengono risultati carenti rispetto alle grandi tentazioni di coccole alimentari propinate dai media, che hanno come unico obiettivo quello di spingere all'acquisto di un determinato prodotto. Anche sui metodi di

analisi la normazione volontaria italiana, raccogliendo altresì le istituzioni citate, si propone in modo competente come entità di divulgazione culturale. UNI infatti in questa direzione si è mossa su scala nazionale e internazionale, coordinando un'attività di recente promossa in ambito europeo sulla semola di grano duro destinata alla pastificazione e trasferendo da UNI a ISO metodi di analisi per valutare le caratteristiche del riso.

Nel filone delle norme di prodotto, per le ragioni già spiegate, l'Italia ha raccolto intorno ai tavoli normativi gli interessi di alcuni settori merceologici nostri peculiari: lattiero-caseario, cerealicolo, ortofrutticolo e prodotti di salumeria.

Per il settore lattiero-caseario esistono le norme UNI su yogurt e yogurt con aggiunta di ingredienti alimentari, crescenza o stracchino, ricotta, mozzarella tradizionale, mozzarella per pizza, mascarpone. La norma UNI sullo yogurt quantifica, unico esempio in Europa e nel mondo, la vitalità fissando il numero di microorganismi specifici dello yogurt per grammo di prodotto, ben 10 milioni, e il rapporto tra di essi. Non tutti i produttori di yogurt rientrano in questi parametri e quindi non tutti gli yogurt hanno lo stesso valore nutrizionale! Sulla mozzarella tradizionale, inoltre, l'Italia ha ottenuto l'attestazione di specificità ai sensi del regolamento CE 2082/92, secondo il quale una determinata denominazione è conferita a un prodotto le cui materie prime e fabbricazione contengono elementi di tradizionalità. Il regolamento stesso prevede che il testo della ricetta possa essere elaborato nell'ambito di un ente nazionale di normazione, nel nostro caso UNI, e in caso di accoglimento sia pubblicato sulla Gazzetta Ufficiale europea e possa guidare la produzione in quel modo su tutto il territorio UE. Per i cereali esistono norme sulla qualità della semola destinata alla pastificazione, sui cariossidi di grano duro ed è in elaborazione una norma sulla qualità della semola rimacinata da utilizzare per la panificazione; si lavora anche sulla definizione e classificazione delle farine di grano tenero, sulla qualità della farina di grano tenero ed è in elaborazione una norma sulla qualità delle cariossidi di grano tenero. Per il settore ortofrutticolo si hanno norme UNI su pesche, perocche e broccoli; sui prodotti di salumeria, una norma concerne il salame Milano e la mortadella Bologna; quest'ultima ora è ritirata poiché il testo della norma UNI, presentata dall'Associazione dei produttori al ministero competente, ha ottenuto dalla Commissione europea la

denominazione IGP (Identificazione geografica protetta) che lega a un territorio ristretto la sua produzione, fatto che crea conflitto con la norma UNI la cui applicazione non ha limiti territoriali. UNI ha anche pubblicato nel 2001 una norma sulla pizza, prodotto che in Italia esiste dal 1600 e che dell'Italia è uno dei maggiori simboli, intorno al quale nel mondo ci sono migliaia di operatori che ne fanno fonte di reddito, non sempre rispettando gli ingredienti, le modalità di preparazione e di cottura. La cultura in questo caso è di estrema importanza, a tal punto da fondare scuole per pizzaioli nelle quali la norma UNI è un riferimento.

Dalla seconda metà degli anni Novanta, stimolata dall'evoluzione dell'approccio europeo, UNI ha iniziato a elaborare norme di carattere generale che trattano questioni di gestione di sistemi e di modi di operare. Il legislatore europeo, infatti, in questi anni ha iniziato a trasferire la responsabilità legale di ciò che viene immesso sul mercato dal controllo ufficiale al produttore stesso. Per questo ha istituito l'autocontrollo con il metodo dell'analisi dei rischi e controllo dei punti critici (HACCP). La norma UNI su come attuare un sistema di autocontrollo si colloca a complemento di questo quadro legislativo. Analogamente, le norme UNI sulla rintracciabilità di filiera si pongono a complemento del regolamento CE n. 178 che istituisce l'obbligatorietà della rintracciabilità di filiera ai fini igienico-sanitari dal campo alla tavola. Esse sono infatti strumenti volontari che indicano come costruire e attuare un sistema di rintracciabilità di filiera non solo per scopi igienico-sanitari, ma anche per dimostrare in modo trasparente al consumatore l'origine geografica di alcuni ingredienti ritenuti rilevanti dal produttore o la provenienza non OGM o altri obiettivi.

In questa epoca di globalizzazione, per razionalizzare le risorse umane ed economiche evitando la duplicazione dei tavoli istituzionali sui quali trattare gli stessi argomenti, ed evitare la produzione di documenti poco armonizzati e in contrasto tra loro, dal 2002 il CEN ha dato l'avvio alla CEN *Food Strategy*, una politica che mette in rete le istituzioni che emanano legislazione obbligatoria con quelle della parte volontaria, per una maggiore sinergia di competenze e di azioni. Il legislatore comunitario, infatti – investito dagli scandali alimentari – ha fatto emergere la difficoltà di controllo dei prodotti a partire dalla terra fino a noi consumatori attraverso le fasi di trasporto, immagazzinamento,

trasformazione, conservazione. CEN e ISO per parte volontaria, Commissione europea, EFSA (Autorità europea per la sicurezza alimentare) per parte cogente, e *Codex alimentarius* (braccio consultivo del WTO/Organizzazione mondiale del commercio) per alla parte alimentare sono le componenti coinvolte. I temi trattati sono proposti anche dagli enti nazionali di normazione. UNI ha portato come contributo alla rintracciabilità di filiera argomenti sulla produzione primaria quali la produzione integrata e questioni relative alle transazioni commerciali, ora potere contrattuale forte di associazioni europee della grande distribuzione organizzata.

Le alte competenze italiane si riversano quindi anche nel mondo normativo volontario internazionale, forzando la dominante cultura individualista e miope che vede nel solo profitto quotidiano la ragione di esistere, e scarsamente riconosce nel dialogo tra le componenti una fonte di arricchimento e la possibilità di pianificare a medio termine la trasformazione del proprio modo di produrre. La posizione italiana sul mercato dei prodotti alimentari è infatti frutto anche di conoscenza di norme volontarie che dettano le transazioni commerciali con il peso del loro ufficiale riconoscimento e specchio dello stato dell'arte tecnico-scientifico.

Resistenza e decrescita

di ANTONELLA VISINTIN

Può capitare, a chi abita in città e acquista frettolosamente in un supermercato gli alimenti per la settimana, districandosi tra le offerte speciali, di non vedere la fitta rete di relazioni che partono da ogni confezione per arrivare a chi quelle merci ha raccolto, coltivato, trasformato, confezionato, spedito e distribuito. Lo stesso vale per tutti gli altri prodotti che convivono con noi per tempi più o meno lunghi senza i quali la nostra esistenza non sarebbe percepita come «adeguata»: complice «la società», cioè amici, parenti, colleghi, le aspirazioni di status, le mode.

Tutto ciò fa di noi dei/delle consumatori/trici, anello fondamentale per alimentare il meccanismo dell'accumulazione di cui la bulimia e «l'usa e getta» sono l'espressione estrema: ingurgitare merci a ritmo crescente e trasformarne la parte non commestibile in rifiuto nel minor tempo possibile, siano esse posate, vestiario, arredamenti o automobili.

Per diverse ragioni che vanno da un'opzione ideologica o religiosa, alla sensibilità ambientale, all'espandersi della povertà anche tra chi lavora, cresce nel mondo occidentale l'urgenza di una trasformazione verso una società conviviale, rispettosa delle persone, dell'ambiente e dei territori che coinvolga il piano sociale, culturale, ambientale, politico ed economico. L'urgenza di un'inversione di rotta rispetto al paradigma dominante della crescita e l'appello alla decrescita, una prospettiva alternativa rispetto ai diversi modelli di sviluppo realmente esistenti, comunque aggettivati (sostenibile, durevole, alternativo ecc.).

È bene riconoscere, tuttavia, che questo appello si presta ad alcuni fraintendimenti. Per tentare di sgombrare il campo da

tali possibili equivoci, va chiarito subito che la *decrescita non è un programma masochistico-ascetico di riduzione dei consumi, nell'ambito di un sistema economico-sociale immutato*, né significa condannare i paesi del Sud del mondo a un'ulteriore riduzione dei loro redditi pro capite.

Tale trasformazione presenta dunque un carattere multi-dimensionale e vede i paesi occidentali come primaria area di applicazione.

A scopo esplicativo, è possibile individuare quantomeno quattro livelli (o sistemi) sui quali il processo di decrescita influisce: ecologico, sociale, politico e immaginario.

A livello economico decrescita significa innanzitutto *riduzione nei flussi materiali di produzione e consumo*. Essa richiede una trasformazione profonda delle strutture economico-produttive.

Questo implica innanzitutto una riduzione delle dimensioni (scala) dei grandi apparati produttivi (imprese trans-nazionali) e, più in generale, delle grandi organizzazioni (tecnocrazie, sistemi di trasporto, cura, svago e così via). Il cammino verso un sistema economico e sociale sostenibile non potrà avviarsi seriamente sino a quando non si diverrà consapevoli che la gran parte delle risorse (e del lavoro) è oggi impiegata non per produrre benessere, ma per alimentare le tecnostutture stesse. Più è alto il grado di complessità, maggiore è l'entropia, maggiori sono le risorse che tali megamacchine esigono semplicemente per la loro autoconservazione.

Il secondo livello è quello che influisce sulla dimensione dell'equità, della giustizia e della pace; in altre parole, su quella che possiamo definire sostenibilità sociale.

La storia può fornirci indicazioni importanti. Essa ci insegna che *una civiltà fondata sull'espansione è incompatibile con la conservazione della pace*. La biologia e l'antropologia ci mostrano che comportamenti particolarmente aggressivi e competitivi possono favorire la specie in contesti espansivi, ma in contesti non espansivi – quali quelli a cui la nostra specie si va necessariamente approssimando (la biosfera è infatti ormai pressoché interamente colonizzata) – sono i comportamenti cooperativi a risultare premianti. La decrescita, cioè la (ri)organizzazione del processo economico secondo modalità non predatorie, in particolare di quelle risorse possedute da altre società, è la premessa indispensabile per pensare a un modello economico sostenibile (anche) da un punto di vista sociale.

Ciò comporta la conversione di una parte della domanda di beni materiali in beni relazionali, quel particolare tipo di «beni» che non possono essere goduti isolatamente, ma solamente nella relazione tra chi offre e chi domanda. Esempi di questo tipo di «beni» sono i servizi alla persona (cura, benessere, assistenza), ma anche l'offerta di servizi culturali, artistici e religioso/spirituali. Nelle società avanzate vi è una specifica domanda di qualità della vita. Ma tale domanda non si soddisfa grazie alla produzione di maggiori quantità di beni tradizionali. È piuttosto una domanda di attenzione, di cura, di conoscenza, di partecipazione, di nuovi spazi di libertà, di spiritualità. È questa la via dell'economia solidale e civile. Non vi è dubbio, inoltre, che queste forme di produzione della ricchezza, fondate come sono su forme organizzative di tipo cooperativo o associativo, generalmente di piccole dimensioni, a loro volta favoriscono l'affermarsi di un processo di decrescita.

Il terzo livello è quello che potremmo definire degli assetti politici. La decrescita, grazie alla riduzione delle dimensioni delle imprese, delle istituzioni e dei mercati, valorizza la dimensione locale, *favorisce l'affermarsi di forme politiche partecipate e conviviali*. In altre parole, «conviviale è la società in cui prevale la possibilità per ciascuno di usare lo strumento (la tecnologia) per realizzare le proprie intenzioni». Convivialità, secondo Ivan Illich, è dunque sinonimo di partecipazione. Partecipazione, innanzitutto, alla definizione delle modalità di produzione della ricchezza, e quindi al controllo democratico della tecnologia.

Il quarto livello è quello culturale/valoriale, in altre parole quello dell'immaginario collettivo. Poiché anche i valori hanno un carattere sistemico, l'affermarsi di una società e di un'economia di decrescita porta inevitabilmente con sé *l'affermarsi di nuovi valori (il piacere di vivere, l'armonia con la natura, la lentezza, l'equità, la partecipazione, possono essere alcuni esempi)*. Allo stesso tempo l'affermarsi di tali valori è indispensabile per legittimare il passaggio verso una società conviviale.

In Italia questo tipo di riflessione ha prodotto in area cattolica la nascita di gruppi di acquisto solidale (GAS), un insieme di persone che decidono di incontrarsi per acquistare all'ingrosso prodotti alimentari o di uso comune da ridistribuire tra loro.

È del 1994 la nascita del primo gruppo a Fidenza, quindi a Reggio Emilia e in seguito in diverse altre località. Nello stesso periodo si diffonde in Italia l'operazione «Bilanci di giustizia», lan-

ciata a fine 1993, che chiede alle famiglie di verificare sul bilancio familiare l'incidenza delle loro modifiche allo stile di vita.

Dove possibile, le famiglie si ritrovano in gruppo nel quale affrontano temi di interesse comune e si organizzano per praticare comportamenti equi nella loro zona. Spesso i gruppi dei Bilanci di giustizia praticano gli acquisti collettivi tra le loro attività.

Nel 1996 viene pubblicata dal Centro «Nuovo modello di sviluppo» la *Guida al consumo critico*, con informazioni sul comportamento delle imprese più grandi per guidare la scelta del consumatore; l'ampio elenco di informazioni documentate sulle multinazionali accelera il senso di disagio verso il sistema economico e la ricerca di alternative.

Nel 1997 nasce la rete dei gruppi d'acquisto, allo scopo di collegare tra loro i diversi gruppi, scambiare informazioni sui prodotti e sui produttori, e diffondere l'idea dei gruppi d'acquisto (www.retegas.org).

È dall'esperienza dei GAS che prendono forma i distretti di economia solidale (DES), circuiti economici locali tra le realtà dell'economia solidale attive sul territorio nei diversi settori: produzione, servizi, distribuzione, consumo (gruppi di acquisto solidale, botteghe del commercio equo, realtà di finanza etica e turismo responsabile, cooperative sociali, cooperative di produzione e servizi, piccoli agricoltori biologici, associazioni ecc.) pensati al fine di rafforzare queste stesse realtà, offrire al consumatore critico un'ampia gamma di prodotti e servizi ottenuti nel rispetto delle condizioni di lavoro e dell'ambiente e rinsaldare i legami sul territorio.

I primi passi si stanno svolgendo in questa direzione a Roma, Como, Bologna, Milano, Torino, Napoli, Verona, in Trentino, Brianza e nelle Marche.

A titolo esemplificativo, il progetto prevede che (dalla *Carta per la rete italiana di economia solidale*):

- le imprese dei DES acquistino beni e servizi per la produzione prioritariamente dalle altre aziende dell'economia solidale e vendano i loro beni e servizi prioritariamente alle strutture distributive o di consumo dell'economia solidale;
- i consumatori acquistino prioritariamente beni e servizi che provengono dalle imprese dell'economia solidale e partecipino alla realizzazione dei progetti;
- i risparmiatori-finanziatori e le loro strutture esecutive finanzino imprese e progetti dell'economia solidale;

- gli enti locali (in particolare i comuni) interessati al progetto favoriscano sul loro territorio la formazione dei DES, agevolando il coinvolgimento dei soggetti economici e delle loro associazioni;
- le associazioni in sintonia con i principi dell'economia solidale ne diffondano la cultura;
- insieme, tutti questi soggetti praticino e facciano cultura e informazione sui temi e sulle esperienze dell'economia solidale.

La proposta dei distretti è stata lanciata con la *Carta per la rete italiana di economia solidale* nel maggio 2003 per sperimentare sul campo la strategia delle reti a partire dalla dimensione locale, con l'idea di condurre degli esperimenti per valutare nella pratica il funzionamento e le difficoltà di questa strategia.

La logica del distretto è quella di creare un circuito economico tra le realtà locali dell'economia solidale, in modo da poter rafforzare queste stesse realtà e fornire risposte ai consumatori critici che chiedono prodotti e servizi rispettosi delle persone e dell'ambiente. Lo sviluppo di questi distretti costituisce una prospettiva che ha le potenzialità per valorizzare le risorse del luogo, creare occupazione e difendere le fasce deboli.

Si ritiene che la costruzione dei distretti sia un passaggio fondamentale per la costruzione di una rete italiana di economie solidali, immaginando quest'ultima come un intreccio tra organizzazioni di settore e reti territoriali. La scelta di partire dai distretti è inoltre una conseguenza della forte valorizzazione della dimensione locale all'interno della prospettiva dell'economia solidale, in cui immaginiamo che le forme di «autogoverno» dei territori si debbano esprimere anche sotto il profilo economico.

La costruzione dei distretti può partire dalle diverse realtà che già operano nei territori, come ad esempio i gruppi di acquisto solidali, le botteghe del mondo, le realtà di finanza etica e di turismo responsabile, i piccoli produttori biologici, le cooperative sociali e le cooperative che offrono servizi e beni di consumo, gli artigiani, i commercianti e i lavoratori autonomi che condividono le regole dell'economia solidale.

La creazione di questo circuito tra le diverse realtà dell'economia solidale rinforza chi vi partecipa in quanto le risorse immesse nel circuito rimangono al suo interno senza fuggire via. In questa prospettiva, gli utili realizzati all'interno del circuito vengono

impiegati per rafforzare le realtà esistenti e creare o convertire altre realtà per realizzare in modo solidale i prodotti e i servizi di cui i consumatori hanno bisogno.

I prodotti e i servizi che non sono disponibili all'interno di un distretto vengono scambiati a livello paritario con gli altri distretti o le altre realtà di economia solidale presenti nei luoghi di produzione.

Questa è, espressa in modo sintetico, l'idea di base dei distretti di economia solidale; per maggiori approfondimenti si possono vedere la bibliografia e i documenti presenti sul sito www.rete-cosol.org. Bisogna però dire che si tratta di un esperimento in corso, e quindi non esistono ricette o procedure definite su come si possano nel concreto costruire i distretti e come questi debbano funzionare. La proposta è infatti proprio quella di avviare delle sperimentazioni sui territori disponibili per poter confrontare i metodi adottati e i risultati ottenuti, e quindi, attraverso lo scambio di esperienze, stabilire quali esempi possano servire da riferimento per chi vuole iniziare.

Tra le molte, due organizzazioni a rete sono particolarmente vicine alla rete di economie solidali per condivisione degli orizzonti, degli obiettivi generali e delle modalità operative; queste sono la Rete di Lilliput (che ha dato avvio e sostiene la Rete di economie solidali) e la Rete dei nuovi municipi (che collabora con la Rete di economie solidali). La prima opera principalmente attraverso strumenti di sensibilizzazione e pressione, mentre la seconda agisce in ambito istituzionale attraverso il coinvolgimento degli enti locali.

Per quanto riguarda il campo più specifico dell'attività economica, in Italia sono già attive diverse organizzazioni di settore che radunano i soggetti che operano in un settore dell'economia solidale; in particolare troviamo: AITR (Associazione italiana turismo responsabile), AFE (Associazione finanza etica), AGICESS (Assemblea generale italiana del commercio equo e solidale), Rete dei GAS.

Vale la pena, a questo punto, di soffermarsi sul tema del lavoro in un'economia della decrescita, stante il contesto di precarietà in cui proprio il lavoro versa e la conseguente precarizzazione dell'esistenza, la *wage slavery* (letteralmente schiavitù della paga, come dicono gli anglosassoni). Ciò a favore della riduzione del tempo di lavoro e della valorizzazione anche qui delle risorse della comunità.

Perché non una Banca del lavoro (più che una Banca del tempo per come si sono finora realizzate) sul modello anglosassone dei LETS. Non a caso i LETS nascono nell'Inghilterra della Thatcher, come risposta alla deindustrializzazione e al conseguente impoverimento generalizzato degli anni Ottanta. Il meccanismo dei LETS, infatti, permette a chiunque abbia competenze e beni da scambiare («qualunque» competenza su qualcosa) di entrare in un circuito economico da cui ricavare sussistenza anche senza avere soldi «ufficiali».

Come si vede, l'appetito vien mangiando!

Bibliografia

AA.VV., *Fa' la cosa giusta! Guida pratica al consumo critico e agli stili di vita*, Milano, Terre di mezzo, vari anni (pubblicati i seguenti volumi: Milano e Lombardia, Roma e Lazio, Piemonte e Valle d'Aosta, Trentino, Firenze e Toscana).

MANCE E.A., *La rivoluzione delle reti*, Bologna, EMI, 2003.

AA.VV., *Pagine arcobaleno. Bologna e dintorni*, Bologna, Cooperativa sociale Arcobaleno, 2002.

AA.VV., *Pagine arcobaleno Verona*, Verona, Edizioni MAG, 2004.

AA.VV., *Pagine arcobaleno Como*, Como, Ecoinformazioni, 2004.

RETE DI LILLIPUT - NODO DI PIACENZA, *Piacenza. Le trame di un tessuto sostenibile*, Piacenza, Casa editrice Vicolo del Pavone, 2002.

SAROLDI A., *Costruire economie solidali*, Bologna, EMI, 2003.

Opzione vegetariana: sì o no?*

di TERESA ISENBURG

Esperto di scienze alimentari e conoscitore diretto di diverse realtà internazionali sia in Occidente sia in Oriente, e in particolare in Thailandia, Claus Leitzmann ci guida nella riflessione sul tema della alimentazione vegetariana e sulla eventuale scelta se intraprendere oppure no la strada di tale opzione. E ci guida attraverso un libro piccolo ma densamente documentato e completo, come avviene quando chi scrive è davvero competente e ha le idee chiare.

Ci sono motivazioni religiose ed etiche che portano nella direzione di non mangiare animali: per quanto riguarda l'Antico Testamento, il quinto comandamento – non uccidere – ha uno spettro vasto che non si limita certo all'essere umano; e tutta la parte iniziale della Genesi, fino al diluvio e all'arca, collega sempre il cibo con la vegetazione. Le religioni orientali, hinduismo e buddhismo, legate alla concezione della trasmigrazione dell'anima, avanzano divieti sull'assunzione di carne molto rigidi.

Ma più modestamente, osservando il funzionamento della catena trofica, tutto invita a privilegiare una strada di cereali e altri frutti della terra: per produrre 1 kg di carne sono necessari da 5 a 7 kg di granaglie, a seconda della taglia dell'animale, tant'è vero che in Europa circa il 60% e negli USA circa il 90% dei cereali prodotti è consumato come foraggio animale, ai quali vanno aggiunti quantitativi di soia e manioca importata dai paesi del Sud del mondo. Dal punto di vista aritmetico, con la superficie

* Claus LEITZMANN, *Vegetariani. Fondamenti, vantaggi e rischi*, Milano, Bruno Mondadori, 2002, p. 148.

attualmente coltivata e un'alimentazione prevalentemente cerealicola, come del resto avviene ancora in buona parte del mondo, si potrebbe sfamare la popolazione mondiale senza difficoltà. Si sa che il problema è politico ed economico, non di disponibilità di cibo, ma di solvibilità monetaria dei consumatori.

La scelta vegetariana rischia di determinare squilibri dietetici? Un po' di informazione e attenzione permette un buon equilibrio, per il quale sono date indicazioni corcostanziate.

Leitzmann cita uno dei *Pensieri* di Leonardo: «Verrà il tempo in cui giudicheremo il mangiare gli animali nello stesso modo in cui oggi giudichiamo il mangiare i nostri simili, il cannibalismo». A esso se ne potrebbe affiancare un altro del grande artista: «La vita è un dono, di coloro che hanno e che sanno a coloro che non hanno e non sanno». La strada della condivisione permetterebbe di risolvere il soddisfacimento alimentare per tutti e per esso l'opzione etica, energetica e sanitaria vegetariana, senza fanatismo, avrebbe un posto di tutto rispetto.

Consuetudini alimentari, consuetudini culturali

di LUCA FLORIO

Marvin HARRIS, *Buono da mangiare. Enigmi del gusto e consuetudini alimentari*, Torino, Einaudi, 1990.

L'essere umano, essere onnivoro e pertanto assuntore di cibi sia animali sia vegetali, può soddisfare le proprie esigenze nutritive ingerendo una varietà quasi infinita di sostanze. In realtà, in rapporto alla totalità delle sostanze potenzialmente commestibili, la dieta della maggior parte dei gruppi umani è di fatto piuttosto ristretta. Certi cibi li evitiamo perché biologicamente inadatti. Per esempio, l'intestino umano non è in grado di assumere consistenti quantità di cellulosa. Ma vi sono molte altre sostanze che gli esseri umani non si sognerebbero mai di mangiare pur essendo biologicamente commestibili. Ovvero: come si spiega che in alcune aree certe comunità mangiano dei cibi, trovandoli addirittura sopraffini, che altre comunità disdegnano o addirittura detestano? Così, ad esempio, gli hindu aborriscono il manzo, gli ebrei e i musulmani la carne di maiale e gli americani quella di cane. Eventuali differenze genetiche, ci dice Harris, possono spiegare solo in piccola parte queste diversità. Anche nel caso del latte (oggetto di un apposito capitolo del libro), le differenze genetiche non sono sufficienti a spiegare perché alcuni gruppi umani lo bevano e altri no.

L'autore afferma pertanto che «... si può nutrire il fondato sospetto che ci sia qualcosa, al di là della pura e semplice fisiologia della digestione, a influire sulla definizione di ciò che è buono da mangiare».

Questo qualcosa è la cultura alimentare di una comunità. Perché le culture alimentari, si chiede Harris, sono così diverse? In genere esistono sempre delle buone e sufficienti motivazioni di tipo pratico che spiegano gli usi di una comunità, e pertanto anche quelli alimentari.

Secondo l'autore, le differenze sostanziali tra le abitudini alimentari possono essere fatte risalire ai condizionamenti ambientali e alle diverse possibilità offerte dai diversi territori.

Ad esempio, le cucine che ricorrono maggiormente alla carne si accompagnano a una densità demografica relativamente bassa e alla presenza di terre non strettamente necessarie o inadatte alla coltivazione. All'opposto, le cucine che ricorrono maggiormente ai vegetali si accompagnano a un'elevata densità demografica, con popolazioni il cui habitat e la cui tecnologia per la produzione del cibo non possono sostenere l'allevamento di animali da carne senza ridurre la quantità di calorie e di proteine disponibili per gli esseri umani. Così, nel caso dell'India (oggetto di un apposito capitolo del testo), la scarsa praticabilità, in termini ambientali, dell'allevamento di animali da carne supera a tal punto i vantaggi nutritivi del consumo di carne, che questa finisce per essere evitata: diventa cioè *cattiva da mangiare e pertanto cattiva da pensare*.

Più in generale, la tesi di Harris è che preferenze e avversioni in materia di cibo derivano da un *bilancio attivo del calcolo dei concreti costi e benefici* in termini ambientali e nutritivi, ma anche economici o strettamente «monetari»; pertanto, non vi è niente di irrazionale o infondato nella diversità delle pratiche alimentari presenti nelle diverse comunità umane.

Marvin Harris è docente di antropologia culturale alla Columbia University, e ha condotto varie ricerche sul campo, in particolare in Brasile, Ecuador e Mozambico. È l'autore di numerosi scritti, tra cui ricordiamo *L'evoluzione del pensiero antropologico*, in cui egli illustra una vera e propria storia della teoria della cultura, nella convinzione che l'antropologia debba fondarsi come scienza della storia.

Il cibo e la speranza

Il «pane della con-/divisione». Alcune implicazioni del Padre nostro e della Cena del Signore

di ULRICH ECKERT

Ho letto parecchie pagine sul pane sui treni delle Ferrovie italiane e della metropolitana di Milano. Ho meditato sul cibo e sulla sua condivisione, quindi, accanto a pendolari che erano stipati/e nelle carrozze per raggiungere o lasciare il posto dove «guadagnarsi il pane quotidiano». Ogni tanto passava qualche ragazza o giovane mamma per elemosinare un po' di soldi per sfamare i bambini o le bambine della propria famiglia. C'erano persone di diversissime provenienze: diverse per colore della pelle o per genere sessuato; diverse per educazione e per posizione davanti alla legge italiana (o europea), diverse per gusti ma anche per grado di fame. Qualche persona masticava un chewing-gum o sorseggiava una bevanda iperzuccherata. Ma solo raramente ho visto del pane, rotondo, scuro, di segala, azzimo, a forma di pagnotta imbottita o in fette sottili o comunque fosse... Eppure, anche a prezzi da capogiro, nelle vetrine dei panettieri e sui banchi dei supermercati si vedono esposti tanti tipi di pane. E, secondo una recente statistica, l'Italia è il primo paese per consumo di pane pro capite in Europa. Non da ultimo, le diverse sagre o fiere del pane, pur con tutti i benefici d'inventario, ne sono una dimostrazione bella, folcloristica, e qualche volta anche rispettosa di antiche tradizioni e attuali fatiche.

Chi ha letto queste righe fin qui, magari si chiede che cosa esse c'entrino con il tema del «pane della con-/divisione». Sembrerà forse banale voler concentrare o perfino ridurre al consumo e

all'importanza del pane oggi un discorso che intende offrire degli spunti di riflessione critica, biblica, propositiva e alternativa sulla (spesso mancata!) condivisione del cibo e sulle divisioni così tragicamente letali proprio a proposito della condivisione del cibo. Ma sono convinto che non di riduzione si tratti, bensì proprio di focalizzare l'attenzione su atteggiamenti, sensazioni, responsabilità vitali e quotidiane che riguardano ogni altro tipo di condivisione riuscita o mancata, specialmente se scopriamo in tali ambiti la parola che la Bibbia del Primo e del Secondo Testamento ci vuole offrire quale parola di vita, di comunione, di condivisione profonda.

Se meditiamo sulla semplice preghiera di Gesù nel Padre nostro, e se ci ispiriamo anche alla prima lettera che l'apostolo Paolo ha inviato alla comunità di Corinto, possiamo trovare coincidenze e indicazioni sorprendentemente attuali, utili e belle non solo e non tanto per l'edificazione spirituale individuale quanto, e forse soprattutto, per la costruzione di una società globale radicalmente più solidale e «condividente».

Iniziamo con la preghiera che Gesù fiduciosamente ci insegna a ripetere e a vivere: «Padre nostro [...] dacci oggi il nostro pane quotidiano...!». Vorrei sottolineare solo tre aspetti fondamentali.

Gesù intima a una collettività di pregare a favore di tutti i suoi componenti! Il Padre nostro non è la preghiera individuale per il pane individualmente consumato, bensì è una preghiera che orienta ogni individuo anche al prossimo, al pane del prossimo e per il prossimo, oltre al pane per se stessi. Questo vuol dire che il pane che Dio vuol donare, e che Dio ci invita a chiedere, non è mai pane di proprietà privata, per quanto esso sarà sempre masticato da individui e non da collettività teoriche. Ma è sostanzialmente pane che vuol essere condiviso, pane che è dato per saziare, favorendo interrelazioni umane anziché distruggendole o strumentalizzandole.

Gesù insegna ai suoi e alle sue seguaci, a sorelle e fratelli in senso lato, cioè del genere umano, a pregare per il pane prima ancora che per il perdono o per il «non cadere in tentazione». Questo ci può far capire quanto Dio tenga alla nostra sopravvivenza, alla nostra corporeità, al nostro sviluppo fisico, al nostro ben-essere. Proprio perché egli ci ha creati come suoi partner di dialogo, come sue creature con cui instaurare un rapporto particolare che è la

prerogativa perché si possa vivere in senso degno e profondo, egli bada al nostro ben-essere. E tale benessere non può prescindere dal, anzi ci rimanda in modo qualificante e umanizzante al, benessere proprio anche fisico del nostro prossimo.

Il pane che siamo invitati/e a invocare, a chiedere per «oggi», nell'originale greco e nella sua fonte aramaica, indica gli ingredienti essenziali che servono oggi per produrre il pane da mangiare l'indomani. Tante immagini bibliche si rifanno alla lavorazione lunga e meticolosa del pane, compito importantissimo affidato quasi sempre alle donne: sfilare le spighe, macinarle, preparare la pasta acida, infornare ecc. Questo significa anche: chi oggi non può permettersi di comprare i chicchi d'orzo, l'acqua e il sale (il grano era cosa per ricchi o per feste particolari), talvolta inoltre sale e olio come «companatico», l'indomani non mangerà, non potrà dar da mangiare alle persone della propria famiglia. Chi, partendo dalle nostre prospettive moderne di un mondo di conservazione, di ricchezza alimentare ma anche di stridente ingiustizia nella distribuzione dei viveri fondamentali, tende a ridere su tale sistema arcaico di vivere quasi «alla giornata», rischia di non vedere il carattere del dono quotidiano, di non accorgersi della quotidiana gratitudine, e magari anche di ignorare la quotidiana dipendenza dal poter comperare gli ingredienti necessari per il tozzo di pane necessario alla sopravvivenza. Basti ricordare il famoso e spesso deriso racconto del dono della manna (cfr. Es. 16), per cogliere il forte nesso tra la manna e il pane quotidiano invocato con la preghiera ebraicissima che Gesù ci ha lasciato con il Padre nostro. E, non a caso, lo stesso Gesù dice, in Matteo 6, che è sufficiente che «ogni giorno abbia la sua preoccupazione»: senza ricorrere a interpretazioni spiritualizzanti e psicologizzanti, possiamo benissimo pensare alla preoccupazione per il pane materiale e non solo per quello spirituale.

Alla fine di questa prima tappa di riflessione, possiamo vedere che la preghiera che Gesù insegna alla collettività di chi confida in Dio riconoscendolo come vero padre e come vera madre, è una preghiera in cui si esprime l'esigenza di ricevere per tutti e tutte oggi ciò che si potrà mangiare l'indomani. E tale preghiera ispira e indirizza alla condivisione, quindi anche alla conversione all'attenzione per le esigenze vitali del prossimo vicino e lontano. Per questo si può pregare, perché Dio ci impegna a dare a tutti/e «il pane della vita», il pane per vivere e per vivere insieme.

Veniamo all'altro testo scelto per dare anche a noi, cosiddetta gente progredita e postmoderna, alcuni suggerimenti fondamentali e profondi che la Bibbia ci offre a proposito della condivisione dei beni di sostentamento e di nutrimento in un mondo le cui creature sono tuttora fortemente divise proprio a partire dall'accesso ai viveri, alle provviste più fondamentali (dall'acqua all'aria, dal cibo sano alla salute all'istruzione). E vorrei dare un titolo che, a mio avviso, può aiutare a inquadrare quanto Paolo, in special modo nel capitolo 11 della Prima lettera ai Corinzi, ci suggerisce: «*Dimmi chi condivide il suo pane con te, e ti dico chi sei*», e: «*Dimmi con chi condividi il tuo pane, e ti dico chi sei*». In seguito, mi riferisco al libro citato di Norbert Greinacher, teologo cattolico della liberazione tedesco, e soprattutto al contributo che Ernst Käsemann espose durante il grande raduno protestante biennale in Germania, il *Deutscher Evangelischer Kirchentag* del 1979 a Norimberga, contributo fondamentale per un ripensamento dell'importanza della Cena del Signore come «pasto degli invitati del Crocifisso» per le chiese protestanti tedesche e non solo.

È significativo che la storia della chiesa cristiana e cioè delle chiese cristiane diverse non solo per lingua, liturgia e tradizione, ma anche per credo, interpretazione del credo e dogmi, sia profondamente una storia della condivisione alla presenza di Gesù Cristo e al contempo anche una variegata e dolorosa storia della divisione e della lacerazione proprio nei luoghi della condivisione del pane eucaristico e della testimonianza della condivisione della vita.

In I Corinzi 11 Paolo ci presenta uno scorcio sulla familiarità che la giovane comunità di Corinto, composta da gente di tutti i ceti ma soprattutto da quelli «bassi» in quella pullulante città portuale, aveva con il mangiare e bere insieme, incluso il celebrare la «Cena del Signore». Forse Paolo ne scrive soltanto perché era venuto a conoscenza di atteggiamenti che egli reputava assolutamente inconciliabili con il vero significato e la vera portata di quel gesto frequente eppure altamente importante. Infatti, la comunione attorno al tavolo comunitario era compromessa, agli occhi di Paolo, da comportamenti di esclusione ed emarginazione nei confronti delle persone più deboli che, ad esempio per motivi di lavoro subordinato o schiavo, non potevano partecipare alle agapi cioè ai conviti comunitari consumati come segno della comune appartenenza a Gesù il Cristo, e durante i quali si celebrava

anche la Cena del Signore. *«Dimmi chi condivide il suo pane con te, e ti dico chi sei»*, e: *«Dimmi con chi condividi il tuo pane e con chi non lo condividi, e ti dico chi sei agli occhi del Signore»*.

Paolo ricorda quindi prima di tutto che è Dio stesso colui che condivide il proprio pane, la propria storia, il proprio figlio, la propria morte e la propria vita con il mondo, con la comunità cristiana. E niente di meno! E pertanto Paolo stigmatizza la scissione mentale e pratica tra atteggiamenti che non potevano essere scissi, ad esempio: la scissione netta tra il pasto comunitario e la Cena del Signore; la scissione tra il sapersi e sentirsi salvati dal male, liberati alla libertà cristiana e il comportarsi da divisi, da diversi tra ricchi e poveri, tra uomini e donne; la scissione tra la grazia di Dio rivolta in Cristo Gesù a più persone possibili e l'esclusione delle persone cosiddette meno importanti, insieme ai loro carismi, dalla mensa e dalle mansioni nella comunità dei credenti. Infatti, appare molto chiaro che Paolo, parlando della dignità con cui accostarsi, non si riferisce tanto al discernimento tra il pane normale e il pane eucaristico connotato o dotato di particolare «dignità», bensì al dividere il corpo di Cristo quando dei membri della comunità vivevano in disaccordo e in disprezzo verso il prossimo. Mentre ancora oggi viene detto da più parti autorevoli che le diverse chiese non possono concedersi a vicenda l'ospitalità euristica per motivi teologici, la cristianità intera rischia di vanificare la benedizione e la salvezza individuale e collettiva che è insita nel dono del corpo e del sangue di Cristo che siamo invitati a condividere celebrando la sua presenza e lottando per ogni essere umano amato da Dio proprio per mezzo di Gesù Cristo.

Käsemann e Greinacher, ma anche molti altri fratelli e altre sorelle cristiani del nostro tempo, invitano pertanto la cristianità divisa a prendere coscienza dell'offerta straordinaria e rivoluzionaria che dalla Cena del Signore vuole espandersi ai nostri rapporti interpersonali e anche globali. Essi vedono nel fondamentale nesso tra la condivisione eucaristica e la lotta per la dignità dei cosiddetti «ultimi» la vera presenza di Gesù il Cristo, che gran parte della cristianità ha invece privatizzata, strumentalizzata, addomesticata, dogmatizzata, limitata a certi ambienti e concetti. E chi riduce e svaluta così la promessa di Gesù di essere presente nella condivisione tra diversi, tra bisognosi, tra peccatori e peccatrici, riduce la fede a una pia sfera, rende la chiesa una duttile serva dello *status*

quo e dei potenti di turno, dissacra il messaggio della liberazione degli schiavi e della morte in croce per tutti. Anzi, gli autori ci ricordano che il nostro mangiare, il nostro condividere limitato avviene davanti agli occhi di chi ha poco o niente. E idem dicasi per il nostro condividere la Cena del Signore, spesso consumata in modo sterile e triste sotto il profilo liturgico ma anche sotto il profilo dell'effettiva speranza escatologica, che si ripercuote sullo scoprire Gesù Cristo nella comunione con il prossimo debole e sfruttato. La Cena del Signore vuole diventare sempre di nuovo un pasto e una vita in compagnia del Crocifisso che si dona totalmente per noi, per la nostra felicità, che non può e non vuole prescindere dalla miseria e dalla felicità del nostro prossimo.

Vorrei concludere con un testo della *Pastorale de la rue de Lausanne*, pubblicato nella raccolta di testi di fede *Spalanca la finestra* del 2000:

Condividere il pane è un'offerta, perché apriamo la mano per donare il pane

che racchiude e che potremmo tenere per noi, come se offrissimo noi stessi!

Condividere il pane è una frattura, perché si rompe il pane per offrirlo,

quando potremmo conservarlo per noi, tutto, come se spezzassimo noi stessi!

Condividere il pane è una moltiplicazione, perché spezzando il pane ne aumentiamo i pezzi

per distribuirli con la forza che contengono, come se distribuissimo noi stessi!

Condividere il pane è una uguaglianza, perché prendendo il pane e distribuendolo in parti uguali

diciamo all'altro: «Eccone per te, come per me. Normale, siamo fratelli».

Condividere il pane è un'amicizia, perché solo chi ama è capace di offrire il pane

che potrebbe mangiare da solo.

Condividere il pane è un sacrificio, perché accade che si dia anche la parte che ci tocca

come se dessimo noi stessi. Il pane è un pezzo d'amore.

Bibliografia

- BARTH M., *Riscopriamo la Cena del Signore*, Torino, Claudiana, 1990.
- BERGER K., *Mann, Mehl und Sauerteig. Korn und Brot im Alltag der frühen Christen*, Stoccarda, Quell, 1993.
- CALVINO G., *Il "Piccolo trattato sulla S. Cena" nel dibattito sacramentale della Riforma*, a cura di Giorgio Tourn, Torino, Claudiana, 1987.
- COMITATO ITALIANO PER LA CEVAA - COMUNITÀ DI CHIESE IN MISSIONE (a cura di), *Spalanca la finestra. Raccolta di testi di fede della Chiesa Universale*, Trieste (stampato in proprio), 2000, in part. pp. 82 e 84 «Condividere il pane».
- CONRAD E., DEßECKER K., KAISER H. (a cura di), *Erzählbuch zum Glauben. Für Religionsunterricht, Kindergottesdienst und Familie*, vol. III, Zurigo-Einsiedeln-Colonia/Lahr, Das Vaterunser, Benziger/Kaufmann, 1985.
- FEIERT ABENDMAHL-ERÖFFNUNGEN, *Materialheft 49/59 der Beratungsstelle für Gestaltung von Gottesdiensten und anderen Gemeindeveranstaltungen*, Francoforte s.M., 1987.
- FERRARIO F., *Sacramenti? Battesimo e cena del Signore*, Torino, Claudiana, 2002.
- GENRE E., *Il culto cristiano. Una prospettiva protestante*, Torino, Claudiana, 2004, pp. 125 ss., 185 ss.
- GREINACHER N., *Im Angesicht meiner Feinde - Mahl des Friedens. Zur politischen Dimension des Herrenmahls*, Gütersloh, Güterloher Verlagshaus Gerd Mohn, 1982.
- HOLLENWEGER W.J., *Not ist gegenwärtig*, in: KUGLER G. (a cura di), *Forum Abendmahl*, Gütersloh, Güterloher Verlagshaus Gerd Mohn, 1979, pp. 62-64.
- KÄSEMANN E., *Gäste des Gekreuzigten*, in: KUGLER G. (a cura di), *Forum Abendmahl*, Gütersloh, Güterloher Verlagshaus Gerd Mohn, 1979, pp. 45-60.
- LUTERO M., *Il Piccolo Catechismo (1529)*, a cura di Fulvio Ferrario, Torino, Claudiana, 2004.
- METZ J.B., *Brot des Überlebens. Das Abendmahl der Christen - Vorzeichen einer anthropologischen Revolution*, in: KUGLER G. (a cura di), *Forum Abendmahl*, Gütersloh, Güterloher Verlagshaus Gerd Mohn, 1979, pp. 15-29.
- WEBER H.-R., *Esperimenti di studio biblico. Nuovi metodi e tecniche*, Torino, Claudiana, 1989, in part. pp. 153 ss., 230 ss.
- WEDER H., *Die „Rede der Reden“. Eine Auslegung der Bergpredigt heute*, Zurigo, Theologischer Verlag Zürich, 1985.
- WELKER M., *Che cosa avviene nella Cena del Signore?*, Torino, Claudiana, 2004.
- ZARRI A., *Cibo e cristianesimo*, in: "I Quaderni di Micromega", suppl. a "Micromega" 5/2004, pp. 38 ss.

Cibo e speranza

di JUTTA STEIGERWALD

Il seme, dono e presenza divina

«Dio disse: “La terra si copra di verde, produca piante con il proprio seme e ogni specie di albero da frutta con il proprio seme!”. E così avvenne. La terra produsse erba verde, ogni specie di piante con il proprio seme e ogni specie di alberi da frutta con il proprio seme. E Dio vide che ciò era bello. Venne la sera, poi venne il mattino: terzo giorno» (Gen. 1,11-13).

Il seme, simbolo di dinamica vitale, di fertilità, di rigenerazione e rinnovamento

Il seme è il primo anello di una dinamica vitale e di un processo di nutrimento: del suolo e della terra, della vegetazione e degli animali, delle persone, dei popoli e delle nazioni, della vita nella sua complessità.

Il seme porta dentro di sé l'intera pianta, la nascita, la morte e la rinascita, è fonte di cibo e di salute.

Il seme e la terra sono il cuore del mantenimento e dello sviluppo della vita nel nostro pianeta. Il seme simboleggia la ricchezza biologica della vita nel suo potere rigenerativo, e la terra simboleggia la fertilità vivente da cui ogni forma di vita deriva nutrimento e possibilità di crescita. Il seme e la terra sono stati da sempre simbolo della riproduzione, sia della specie umana sia della rigenerazione del mondo vegetale, da sempre una metafora della riproduzione.

Nel passato, e anche oggi, c'è una concezione che considera il seme e la terra viventi e simbolicamente connessi: il seme nasce dalla fertilità della terra e a sua volta le ridà giovinezza trasformandosi in humus.

La terra era ed è tuttora madre nelle religioni naturali. La continuità tra la rigenerazione nella natura umana e in quella non-umana, secondo queste religioni è alla base della fertilità come proprietà della terra e del suolo.

Il seme, simbolo della diversità biologica e culturale

Accanto alle manifestazioni spontanee della forza vitale dei semi, vi sono e vi erano i/le contadini/e che hanno costruito conoscenze nell'operare la coltivazione dei semi come fonte di nutrimento per le comunità; e questo vale anche per il suolo e gli animali. Sono loro i/le conservatori/trici del sapere del coltivare, del collaborare con gli elementi naturali. Perciò il seme non è solamente la fonte per una pianta futura e per il cibo. I semi sono anche luoghi nei quali sono accumulati culture, storia, sono stratificate idee, tradizioni, si concentra il sapere su come migliorare un seme in rapporto a suolo e a clima, altitudine, disponibilità idrica, insolazione, temperatura, soffiare del vento ecc. Questo sapere è basato su cultura, religioni, gastronomia, sulla resistenza a siccità e malattie varie, su altri valori che le comunità «concordano» con il seme e la pianta che il seme produce.

In un articolo su "La Repubblica" del 4 agosto 2003 Antonio Canciullo scriveva: «Il gran caldo è il momento della pera ghiacciola, che disseta più di un bicchier di acqua. O della mela agostina, piena di liquido come una spremuta. O della rossa dell'estate, un'altra mela frizzante che lascia in bocca un leggero gusto di limone. O infine delle susine verdacchie, succose e non troppo dolci. Bisogna invece aspettare un po' per la mela del castagno, acidula e croccante, che si raccoglieva tradizionalmente con la luna calante di ottobre, e si conservava fino ad aprile. E per la mela conventina, oblunga e aromatica, di cui si trova traccia nei manuali di agronomia fino agli anni Quaranta.

Sono alcune delle 400 piante da frutto in via di estinzione conservate come una grande biblioteca; degustazione all'aperto,

a San Lorenzo, vicino a Città di Castello, accanto a una vecchia chiesetta sconsacrata e alla sua canonica. È in quest'angolo al confine tra l'Umbria e la Toscana che Livio Dalla Ragione, l'inventore di uno dei primi musei di tradizione popolari, ha creato un'arca di Noé, chiamata "Archeologia arborea". Una galleria di specie antiche che possono fare a meno dell'irrigazione e sopravvivono in tempi di siccità. Un regalo del passato che oggi appare molto utile. L'idea era nata, siccome non erano solo gli oggetti della cultura contadina a perdersi, ma anche la diversità della vita, le specie che per secoli avevano dominato le campagne italiane e che si sono trovate all'improvviso spodestate da un pugno di varietà coltivate in serie. Il secolo scorso (l'Ottocento) potevamo contare su un centinaio di tipi di melo. All'inizio del Novecento erano già diventate 50. Oggi l'80% della produzione è basata su tre specie».

Il seme, simbolo di libero scambio, di cooperazione e reciprocità, di condivisione

Il libero scambio dei semi tra contadini è stato la base per mantenere una diversità genetica e biologica e garantiva la sicurezza alimentare. Questo scambio si basa su cooperazione e reciprocità. Come una contadina delle valli dell'Alto Adige conferma in un recente seminario «Non si vive solo del mercato»:

«Dopo alcuni anni di esperienza con i semi comperati, che hanno prodotto scarsa qualità di piante e cioè di cibo, sono andata a cercare piante e semi di qualità antica, di ricordo: piante robuste e cibo sostanzioso, gustoso, adatto a stagioni e lavori – per gli "standard" di oggi – povero. Ho trovato un vecchio ancora più in alto nella montagna, sparato dagli esseri umani come tirchio, perché vive abbastanza autonomo dei raccolti propri e la sua scarsa pensione "accumula" nella banca. Lui aveva delle piante di aspetto proprio come le conoscevo di una volta, nonostante l'altitudine di più di 1200 metri. Mi ha dato alcuni semi, coi quali potevo iniziare a coltivare nuovamente piante adatte alla mia altitudine e al nostro gusto».

Conservare semi faceva parte intrinseca della vita e delle comunità rurali dovunque. Scambiare e condividere i semi è un esempio di un modo di vivere e di visione di vitalità. In questa visione di vita, il contadino o la contadina non si sono permessi

di possedere o di manipolare altre forme di vita, riconoscevano il loro ruolo osservando, custodendo e sperimentando la diversità di semi abbondantemente presente in natura.

Il seme, simbolo di potenzialità, complessità, autonomia, spontaneità

La potenzialità vitale, che contiene internamente il seme, è altamente sofisticata e in gran parte tuttora miracolosa, con una elevata capacità di auto-organizzazione. Sono sistemi autonomi e auto-referenti. Ciò non significa che sono isolati o non interattivi: i sistemi auto-organizzati interferiscono con l'ambiente che li circonda, però in una maniera autonoma. L'ambiente non fa che avviare le modificazioni strutturali, non le stabilisce né le guida. È il sistema vivente che stabilisce le proprie modificazioni strutturali e quali modelli ambientali avvierà. Un sistema auto-organizzato sa di per sé che cosa acquisire e che cosa eliminare per conservarsi e rinnovarsi. Tutto ciò di cui ha bisogno è di poter fare riferimento a se stesso.

La complessità è un'altra caratteristica inerente il seme come sistema vivente. La complessità della sua struttura, che gli permette di auto-regolarsi e auto-organizzarsi, consente l'emergere di sempre nuove proprietà. Una delle proprietà che caratterizzano i sistemi viventi è la capacità di subire continue modificazioni strutturali pur mantenendo la propria forma e il proprio schema organizzativo.

Il seme, inoltre, è molto vario. La sua spontanea auto-organizzazione fa sì che diversità e unicità non vengano meno. I componenti di un sistema vivente si rinnovano e riciclano continuamente attraverso l'interazione con l'ambiente: pur tuttavia il sistema mantiene il proprio insieme unitario di elementi, la propria organizzazione, la forma che lo distingue.

Altra caratteristica dei semi, come esempio dei sistemi viventi è la loro capacità di auto-guarigione e ripristino, che devono alla loro complessità e capacità di auto-organizzazione.

Il seme, simbolo di libertà, ricchezza, dinamismo, sicurezza, cibo e salute

Gli ecosistemi viventi poggiano sulla libertà delle diverse specie e dei sistemi ecologici stessi di auto-organizzazione. La stabilità ecologica deriva dalla capacità di adattamento, evoluzione e risposta delle specie e degli ecosistemi. Infatti, maggiore è la libertà di cui un sistema gode, maggiore è la sua capacità di auto-organizzarsi. Le zone di scarsa popolazione umana, o di abitanti capaci di collaborazione saggia con l'ecosistema circostante, danno testimonianza di ciò.

Qualsiasi forma di controllo esterno al sistema ne riduce il grado di libertà e quindi la capacità di organizzazione e di rinnovamento.

La vulnerabilità ecologica, che oggi dobbiamo affrontare in tante regioni del mondo, particolarmente nelle zone di alto impatto industriale, incluso quello agroindustriale (monocolture, Rivoluzione verde, semi ibridi e semi "migliorati" con la biotecnologia), deriva dal fatto che le specie e gli ecosistemi sono stati manipolati e gestiti a un punto tale da far loro perdere la capacità di adattamento e di evoluzione.

I semi fanno parte intrinseca di sistemi vitali complessi e dinamici, conformandosi e sviluppandosi all'interno prima e proiettandosi verso l'esterno poi, sono distinti e multi-dimensionali, presentando quindi diversità sia strutturali sia funzionali, in grado di ripristinarsi e adattarsi al mutare delle condizioni ambientali.

Più una struttura dinamica è complessa, più il suo funzionamento è endogeno. La sua trasformazione non dipende solo da spinte esterne, bensì anche dalle condizioni interne. L'auto-organizzazione è alla base dell'integrità e della stabilità ecologica dei sistemi viventi, umani e non-umani.

Il seme e lo sviluppo dell'agricoltura industriale

Lo sviluppo dell'agricoltura secondo i parametri e le visioni industriali considera i cicli della fertilità come limiti che bisogna oltrepassare, vede il superamento dei limiti come simbolo di trascendenza e di potere.

La Rivoluzione verde è stata essenzialmente basata sui “semi miracolosi” che necessitano di fertilizzanti chimici e alta quantità di acqua; non danno prodotti vegetali che possono essere restituiti al terreno.

La desertificazione è un indicatore dell'interruzione del ciclo della fertilità del suolo causato dalla coltivazione di piante che producono frutti solo per il mercato (internazionale) e non per il suolo. La strategia della Rivoluzione verde ha ottenuto un aumento dei cereali da immettere sul mercato grazie alla riduzione della biomassa disponibile per l'uso interno dell'azienda agricola e del suolo. La produttività agricola richiede necessariamente la restituzione al suolo di parte dei prodotti biologici che il suolo stesso cede. Le tecnologie non possono sostituire la natura e lavorare al di fuori dei processi ecologici della natura senza distruggere le basi stesse della produzione. Né i mercati possono costituire l'unica misura del “prodotto” e della “resa”. La Rivoluzione verde ha creato la convinzione che la fertilità del suolo sia generata dalle industrie chimiche e che i raccolti vengano misurati solo tramite il mercato.

Con l'effetto serra si è aggiunta una nuova dimensione agli effetti distruttivi dei fertilizzanti chimici sui quadri ambientali. I fertilizzanti azotati liberano nell'atmosfera ossido di azoto che è uno dei gas che provocano l'effetto serra. I fertilizzanti chimici hanno perciò contribuito e contribuiscono, tramite l'inquinamento della terra, dell'acqua e dell'atmosfera, a rendere meno sani gli alimenti.

Mentre la Rivoluzione verde si è basata sul seme “miracoloso”, la rivoluzione bio-tecnologica addirittura deruba il seme della sua fertilità e delle sue capacità di auto-rigenerazione. Il profitto e il potere, con la rivoluzione bio-tecnologica, sono intimamente legati all'invasione di tutti gli organismi biologici. Due strade maestre portano alla “colonizzazione” del seme e al fatto che esso diventi una risorsa commerciale. La prima passa attraverso i mezzi tecnologici, la seconda attraverso i diritti di proprietà. La creazione di ibridi ha fornito al capitale un mezzo tecnico decisamente efficace per aggirare i limiti naturali al far diventare il seme un bene commerciale.

L'ibridazione ha interrotto l'unità tra il seme come nutrimento e il seme come mezzo di produzione. È diventata una fonte di distruzione dell'ecologia, trasformando un processo di

auto-rigenerazione in due flussi paralleli: uno di rifornimento di materiale grezzo, e l'altro di elaborazione di materiale convertito in beni commerciali.

La moderna coltivazione delle piante è in primo luogo un tentativo di rimuovere l'ostacolo biologico alla commercializzazione del seme, ostacolo costituito dal fatto che il seme si rigenera e si moltiplica. Il seme che si auto-riproduce rimane libero, una risorsa comune sotto il controllo dei contadini e, nella maggior parte dei paesi del mondo, specialmente delle donne contadine. Il seme che appartiene a una società commerciale ha un prezzo controllato dal settore industriale o dagli istituti di ricerca agricola. La trasformazione di una risorsa comune in un bene commerciale, di una risorsa auto-rigenerativa in un mero «fattore produttivo» cambia la natura del seme e dell'agricoltura stessa. Poiché deruba i contadini dei loro mezzi di sussistenza, la nuova tecnologia è uno strumento di povertà e di sottosviluppo.

La separazione tra la funzione rigenerativa e quella alimentare del seme, ne cambia anche lo *status*. Dall'essere un prodotto finito che nasce da se stesso, il seme, che è patrimonio naturale e dei contadini, diventa mero fattore grezzo per la produzione, in quanto bene commerciale, di semi che appartengono all'industria. Il ciclo di rigenerazione della diversità biologica è perciò sostituito da due flussi: uno di plasma germinale gratuito che va dalle fattorie e dalle foreste ai laboratori e agli istituti di ricerca; e un altro di uniformi prodotti modificati che, sotto forma di beni con un prezzo, va dalle compagnie commerciali agli agricoltori. La diversità viene distrutta e trasformata in segmento di una produzione industriale basata sull'uniformità che necessariamente sostituisce la diversità dei prodotti e delle pratiche agricole.

Questo cambiamento della natura del seme è giustificato da un sistema di riferimento che considera il seme auto-rigenerativo come «primitivo», ovvero come plasma germinale «grezzo» e invece considera finito il seme che è non-riproducibile e che non produce. Ciò che era «intero» diventa «parziale», e ciò che era «parziale» diventa «intero». Il seme bene-commerciale è ecologicamente incompleto su due livelli:

- a) esso non si riproduce, mentre, per definizione, il seme è una risorsa rigenerativa. Le risorse genetiche si modificano così, attraverso una trasformazione tecnologica, da risorse rinnovabili a risorse non rinnovabili;

b) esso non produce da se stesso. Ha bisogno dell'aiuto di diversi fattori per produrre. Attraverso l'unione del seme con l'industria chimica, la dipendenza dai mezzi tecnici crescerà e non diminuirà. E dal punto di vista ecologico sia che un prodotto chimico venga aggiunto esternamente, sia che venga aggiunto internamente, rimane un *input* esterno nel ciclo della riproduzione del seme.

E questo passaggio dai processi ecologici e naturali della riproduzione ai processi tecnologici della produzione soggiace al problema dell'espropriazione degli agricoltori e dell'erosione genetica. La prospettiva delle compagnie commerciali assegna un valore solo a ciò che serve al mercato. Eppure, tutte le procedure materiali servono anche a soddisfare necessità ecologiche e sociali, necessità che sono minacciate dalla tendenza monopolistica delle compagnie commerciali.

I semi, considerati sacri in molte culture, doni scambiati liberamente tra gli agricoltori, stanno diventando beni brevettati. Il dono e la presenza divina, materializzati nel seme, il miracolo della vita simbolizzato nella crescita in simbiosi tra terra e cielo, questo valore viene definito un «non-valore». L'invasione in quest'ordine primordiale viene chiamato miglioramento, «semi migliorati», che in realtà sono semi imprigionati.

La protezione della vita, in questa epoca moderna di nuove dominanze e invasioni, richiede, soprattutto, che non si cada nell'errore di considerare la tecnica e il *know-how* come un valore e un fine in se stessi. Richiede che rimanga ben viva in noi la capacità di compiere scelte etiche riguardo a ciò che è bene e ha valore, e di sottomettere i mezzi tecnologici a questi scopi etici. Altrimenti avremo perso la nostra possibilità futura di celebrare la vita nella sua spontaneità, diversità e rinnovabilità.

Bibliografia

Isabella e Livio DALLA RAGIONE, *Archeologia arborea. Diario di due cercatori di piante*, Assisi, Ali&no editrice, 2003.

Vedere il cibo

Effetti speciali, vermi autentici

di ALBERTO CORSANI

«Uomini e vermi», recitava la didascalia in sovrimpressione di una vecchia edizione del film, e il carattere muto di quest'ultimo nulla toglieva alla resa emotiva dell'apparizione in primissimo piano degli elminti, disgustosi e brulicanti. Gli uomini sono i marinai dell'incrociatore *Potëmkin* (pare che non fosse una corazzata) e i vermi sono uno dei motivi della loro ribellione, nell'epico film di Sergej M. Ejzenstejn (1925). Nessun effetto speciale avrebbe potuto sostituire la presenza icastica di questi animali, pericolosi quando parassitano la carne commestibile, ma utilissimi quando, immersi nei rifiuti vegetali, producono ottimo *compost* per l'orto di casa.

La rappresentazione del cibo e dell'atto di cibarsi è uno di quei soggetti-sfida che mettono in questione i caratteri più profondi della «settima arte». Al pari del sesso e della morte, infatti, questo atto così naturale, indispensabile e al tempo stesso così intimo si pone come paradigma della riuscita o non-riuscita della finzione cinematografica; una cartina di tornasole per verificare se funzionino o meno il tacito patto che il film stabilisce con lo spettatore. Il film non è una copia del reale, ma al reale si avvicina più di ogni altra arte. Al tempo stesso, il film gode della propria natura di «altro-reale», di una materialità (ora sfumata dopo l'avvento delle tecniche elettroniche e digitali) che traduce in grumi salini sulla pellicola i contorni luminosi di persone e cose del mondo autentico. Quei vermi, appunto, prima di essere impressi sulla pellicola, erano autentici.

L'intimità del gesto coesiste inoltre, e viene a bella posta accentuata, fino ai suoi contorni più grotteschi proprio dall'utilizzo del

dettaglio o del primissimo piano: esempio tipico «italico», il bietolone impersonato da Alberto Sordi in *Un americano a Roma* di Steno (1954), che «sfida» un piatto di maccheroni per poi gettarvisi sopra sostenendo di essere stato da loro provocato. Appare così chiaro che il gesto di far proprio un elemento commestibile introducendolo nel proprio corpo solletica il mezzo cinema proprio nel suo aspetto «perverso», vale a dire nel suo essere strumento di una pratica voyeuristica, per quanto diffusa universalmente e non scatenata in evidenza patologica: quel po' di morbosa curiosità che abbiamo tutti e di cui non vale la pena di vergognarsi. Ma indubbiamente è questo uno dei «motori» del cinema, che si giova dell'opinione diffusa, da parte di chi guarda, che un evento o micro-evento sia più realistico se ripreso in piano ravvicinato: maggiori dettagli, maggiore informazione; maggiore prossimità, maggiore garanzia che non siamo di fonte a un «trucco» (sempre i nostri vermi) o a una simulazione (da qui la similitudine cibo-pornografia).

Il rovescio della medaglia sta in quella specie di «violazione della riservatezza» che consiste nel mettere sullo schermo gli istinti più animali (e perciò più umani): Charlot nei panni del cercatore d'oro che, stremato dalla fame nella capanna sommersa dalla neve (*La febbre dell'oro*, 1925), assapora con il proprio socio la tomaia dello scarpone, delibando poi la lunga stringa come uno spaghetti. Il gonfiore e il movimento delle gote di Chaplin, la smorfia di una sazietà che va a soddisfarsi contro ogni logica fa ridere per qualche secondo, ma è subito tragedia.

Non si dovrebbe peraltro dimenticare il ruolo del cinema documentario: basti pensare al cinema naturalistico di Frédéric Rossif, ma anche all'elevata qualità media dei programmi realizzati e trasmessi dal canale satellitare di *National Geographic*, le cui immagini, all'origine anche similari nelle modalità di ripresa, acquisiscono un diverso valore in virtù del contesto che a questi prodotti è riconosciuto: anche qui vige un patto, diverso, tra produttore e destinatario del manufatto artistico. Un filmato, magari per uso scolastico, che abbia per argomento i parassiti, potrebbe giovare di qualche «modello» molto vicino ai nostri amici anellidi del *Potëmkin*.

A questo punto, chiariti i termini «teorici», possiamo passare a confrontarci con l'altra faccia del cinema, vale a dire la sua tendenza alla narrazione: si può dire con qualche approssimazione che il 95% circa del cinema che si produce abbia un carattere narrativo, che significa capacità di inventare storie, dipingere caratteri e

personaggi, fino ad arrivare alla descrizione di un'epoca, di una cultura. Quattro-cinque film, variamente importanti nella storia del cinema, che da punti di vista diversi toccano il nostro tema, ci daranno un'idea di queste potenzialità.

Virtuosismo del cibo. Il pubblico «protestante», ammesso che esista, ha trovato una certa soddisfazione nell'assistere a *Il pranzo di Babette* (G. Axel, 1987), in cui la protagonista, in realtà una grande chef compromessasi nella Comune di Parigi, avendo riparato in Danimarca, riunisce intorno a una cena d'alta scuola la smarrita comunità evangelica di una setta non meglio precisata; il suo virtuosismo culinario spinge i commensali di questa Santa Cena laica e raffinatissima a cedere alla tentazione delle leccornie, ritrovando tuttavia l'armonia della vita in fraternità. Il film, che non sembra aggiungere molto alla novella di Karen Blixen, finisce per illustrare una teologia ridotta a etica.

Disprezzo del cibo. Il giovane parroco del *Diario di un curato di campagna* (1950) che Robert Bresson ha desunto da Bernanos con molta aderenza all'omonimo romanzo, progressivamente riduce non tanto la quantità di cibo che riesce a introiettare, quanto piuttosto la sua qualità: semplice pane bagnato nel vino, ciò che rimanda alla trascuratezza dell'economia domestica e al suo dramma di alcolista («il vino – gli dirà un vecchio medico dai modi spicci – che qualcun altro ha bevuto per lei prima che lei nascesse») e all'incipiente malattia. Questa radicalizzazione del rifiuto si accompagna tuttavia all'inaridimento spirituale e relazionale.

Orrore del cibo. Quale può essere il più terrificante alimento, se non la carne umana? *Il silenzio degli innocenti* (J. Demme, 1991) mette in scena un terribile assassino, che ama cibarsi delle proprie vittime. Non è tanto la rispondenza di questo motivo narrativo con casi di cronaca realmente avvenuti, quanto la lucidità e profondità intellettuale del personaggio: uno psichiatra con alta specializzazione in criminologia, che infatti aiuterà la brillante ispettrice a risolvere il caso di un altrettanto terrificante *serial killer*. Non sono necessariamente l'indigenza, la primitività, l'emarginazione a spingere l'essere umano ai suoi più bassi istinti.

Il cibo come rito sociale. Per la precisione, rito e mistificazione della borghesia. Tale è appunto il soggetto di due dei più celebrati film che Luis Buñuel, formatosi nell'ambiente surrealista francese degli anni Trenta, ha realizzato al termine della propria carriera. *Il fantasma della libertà* (1974) mette in scena un gruppo di

persone-bene che, attorno a un tavolo assai rispettabile, siedono su altrettanti water e discettano su vari argomenti espletando (si presume) le proprie funzioni corporali (altro tabù). Allorché, a turno, uno dei presenti avverte improvviso e ineludibile lo stimolo della fame, è costretto a chiedere scusa, alzarsi e rinchiudersi in uno stanzino per soddisfare la vergognosa necessità. *Il fascino discreto della borghesia*, dal canto suo, di due anni precedente, segue per tutto il suo svolgimento l'itinerario di un gruppo di amici (tra cui l'equivoco ambasciatore di uno staterello sudamericano di fantasia) che vanamente si ritrovano allo scopo di cenare insieme: di volta in volta un imprevisto manda a monte il loro progetto. Ma forse tutto era un sogno.

Intorno al cibo, dunque, stanno convenzioni, usi e costumi, drammi e ossessioni; sta soprattutto il fatto che qualcuno può permettersi di mangiare e altri mangiano le scarpe. Il cinema ci rimanda tutto questo patrimonio di suggestioni, sta a noi interpretarlo e ritrovarci di volta in volta nel riso o nella tragedia.

Cinema e cibo

di LUCA FLORIO

La grande abbuffata – diretto da Marco Ferreri nel 1973 – narra la storia di quattro amici (interpretati da Ugo Tognazzi, Michel Piccoli, Marcello Mastroianni e Philippe Noiret) che, decisi a suicidarsi mangiando, si recano nella villa di Philippe dando avvio a un percorso di autodistruzione che li porterà, uno alla volta in modo diverso, alla morte.

Diciamolo subito: il cibo è un pretesto, un raffinato espediente per comunicare allo spettatore con più forza il disagio di una società in decadenza, di un gruppo di borghesi che hanno imboccato la via dell'autodistruzione. Ed è proprio attraverso il cibo, metafora dell'opulenza di un Occidente dal ventre gonfio, ma allo stesso tempo cosa vera, tangibile, carnale, che si compie il percorso dei protagonisti fino all'atto finale della morte.

Il film si propone come documento sociale e filosofico sulla decadenza dell'Occidente borghese, osando riflettere – a livello di sceneggiatura e visivo – sui temi della morte, del sesso e della violenza, temi, fino agli anni Sessanta, tabù, e qui affrontati in una dimensione orgiastica dove il cibo si fa veicolo – archetipo universalmente decifrabile – a cui è possibile demandare il ruolo del cambiamento seppur nei termini autodistruttivi.

La grande abbuffata è pertanto una critica feroce alla società del benessere e dei consumi che finisce con il distruggere se stessa.

Nel cibo abbondante è chiaro il riferimento alla società dei consumi, e i protagonisti consumano mangiando, ingurgitando, fagocitando così come l'Occidente consuma quotidianamente, voracemente, ogni materia prima. Ma in questa voracità senza

freni è anche la visione tragica dell'essere umano, animale in vertiginoso declino.

Il film si snoda con un linguaggio visivo, ma anche verbale, esasperato ed esasperante, eversivo e comunque terribilmente «fisiologico», fatto di cibo, di rutti, di peti, di odori, di vomito e di carne. I quattro borghesi sono essi stessi carne e il loro suicidio risulta essere l'accettazione simbolica della loro realtà animale.

Un film che oscilla tra humor nero, commedia, dramma, satira e grottesco, sicuramente datato rispetto al presente dove il rapporto cibo-cinema assume le forme del modo documentaristico *no global* del recente *Super size me*.

Per vederne di più

- A. ARVA, *Come l'acqua per il cioccolato*, 1993.
- G. AXEL, *Il pranzo di Babette*, 1987.
- P. GREENAWAY, *Il cuoco, il ladro, sua moglie e l'amante*, 1989.
- A. LEE, *Mangiare, bere, uomo, donna*, 1994.
- M. SCORSESE, *L'età dell'innocenza*, 1993.
- C. SCOTT, S. TUCCI, *Big Night*, 1996.
- T. VINTERBERG, *Festen*, 1998.

Per saperne di più

Gli alimenti

di RAFFAELE FLORIO

Si definisce alimento qualsiasi sostanza che, assunta dagli organismi viventi, sia in grado di esercitare una o più delle seguenti funzioni:

- fornire materiale energetico, per la produzione di calore, lavoro o altre forme di energia;
- fornire materiale plastico, per la crescita e la riparazione dei tessuti;
- fornire materiale «regolatore», accelerante le reazioni metaboliche.

Tra gli alimenti vanno, inoltre, annoverati: i nervini, che agiscono stimolando il sistema nervoso centrale (tè, caffè, cacao, alcol ecc.); e i condimenti, tra cui alcuni alimenti veri e propri (grassi, oli, sale, zucchero, miele ecc.), le sostanze aromatizzanti (aceto, prezzemolo, basilico, rosmarino, lauro, origano ecc.) e le droghe (pepe, senape, cannella, noce moscata, chiodi di garofano ecc.). Gli alimenti contengono i principi nutrienti. Non sono considerati nutrienti per l'essere umano le fibre, cioè la parte non edibile di molti vegetali, costituita in prevalenza da cellulosa, ma utili nella regolazione dei processi digestivi e nella prevenzione dell'obesità.

Il complesso delle «demolizioni» e trasformazioni alle quali vanno incontro gli alimenti con il processo digestivo è detto catabolismo: dai prodotti intermedi e finali del catabolismo partono processi costruttivi o biosintetici detti anabolismo. Anabolismo e catabolismo nel loro insieme formano il metabolismo.

Gli alimenti vengono di solito raggruppati in categorie; un esempio è il seguente:

- cereali e derivati - legumi - verdure e ortaggi;
- frutta - carne - uova;
- latte e derivati - prodotti della pesca - oli e grassi;
- dolci - bevande - prodotti vari.

a. Cereali e derivati

Costituiscono la principale fonte di alimentazione dell'essere umano e degli animali, specialmente nel Sud del mondo. Forniscono, insieme alle radici amidacee e altri alimenti ricchi in carboidrati, più del 60% dell'energia assunta nell'alimentazione umana (più del 70% nei paesi poveri, meno del 40% in Europa e Stati Uniti). Soltanto tre specie sono le più diffuse: il mais, originario delle Americhe; il riso, originario dell'Asia; il frumento, di provenienza europea e mediorientale. Molto diffusi sono, inoltre, miglio (Africa, Asia, America Latina), avena, sorgo (Africa), orzo, segale (Asia, Africa, America Latina, Europa), quinoa (Sudamerica).

Cento grammi di cereali contengono in media 8-12% di proteine, 2-4% di lipidi, sono ricchi in glicidi (amido) e in vitamine del complesso B, ma scarseggiano in vitamine A, D, C, calcio e ferro; forniscono 300-350 kcal. I processi di lavorazione (raffinazione, brillatura, macinazione) ne riducono il valore nutrizionale, pur aumentando la percentuale di amido, e possono provocare carenze nutrizionali. Oggi vi è la tendenza a riprendere l'utilizzo di cereali integrali o semi integrali.

La coltivazione dei cereali è molto sensibile ai fattori climatici, pertanto alluvioni e siccità producono conseguenze devastanti sulle popolazioni che li assumono come principale o, spesso, unico alimento.

Il *mais*. Originario dell'America, dove viene tuttora utilizzato su larga scala, soprattutto nel Sudamerica, si è diffuso in tutto il mondo, e in particolare in Africa, dove in alcune regioni costituisce il principale alimento. È povero in alcuni aminoacidi, quali la lisina e il triptofano, ed è stato tra i primi alimenti a subire modificazioni genetiche brevettate che ne hanno aumentato la resa e favorito la diffusione in tutto il mondo.

Il *riso*. Originario di Asia e Africa, viene utilizzato dalla metà della popolazione mondiale (Cina, Africa, Medio Oriente). Viene utilizzato integrale o brillato; la brillatura ne riduce però il valore nutritivo, specialmente in vitamina B1.

Il *frumento*. È il cereale più coltivato nel mondo; viene utilizzato specialmente in forma di pane e pasta, integrali o raffinati; la raffinazione delle farine riduce la quantità di proteine, vitamine e minerali.

b. Legumi

Costituiscono una categoria di alimenti diffusi in tutto il mondo e fondamentali nell'alimentazione delle popolazioni del Sud del mondo dove, associati ai cereali, ne integrano le carenze in proteine e micronutrienti. Tra i più diffusi vi sono fagioli, piselli, lenticchie, arachidi, fave, ceci, soia. Contengono il 20-25% di proteine (la soia fino al 40%), lipidi e vitamine del complesso B, A, C, oltre ai glucidi. Cento grammi di legumi

forniscono 300-500 kcal. Numerose specie sono sottoposte a modifiche genetiche e brevetti.

c. Verdure e ortaggi

Comprendono frutti (pomodoro, zucca), foglie (cavolo), radici (carota, rapa), steli (sedano), fiori (cavolfiore). Sono ricchi in minerali, vitamine (C, betacarotene) e fitochimica. La cottura ne riduce il valore biologico.

Vi sono incluse anche radici amidacee, come la manioca (Sudamerica), la patata, la patata dolce (Americhe, Africa), le noci (cocco, anacardio, noce, nocciola) che, oltre a contenere amido, sono ricche in proteine e lipidi. Da molte di queste si ricavano oli vegetali. Costituiscono una parte importante dell'alimentazione sia nel Nord sia nel Sud del mondo.

d. Frutta

La frutta è diffusa in tutto il mondo. La principale caratteristica nutritiva è l'alto contenuto in vitamina C, betacarotene, fibre. Contiene inoltre elevate quantità di minerali e fitochimici e carboidrati; è in genere povera in proteine e in lipidi, tranne alcune specie (avocado, mango). Il consumo è molto diffuso nelle campagne del Sud del mondo, ma è in via di diminuzione; è molto ridotto nelle grandi metropoli.

e. Carne

La carne consiste nei muscoli o negli organi di animali (mammiferi, rettili, anfibi) e uccelli (in genere pollame): si distingue in carne rossa (bovini, ovini, suini) e bianca (pollame). Contiene circa il 19% di proteine di eccellente qualità e ferro a rapido assorbimento. La quantità di grassi dipende dalla specie animale e dal taglio: vi sono presenti soprattutto in forma di acidi grassi saturi e colesterolo (e gli organi interni ne contengono di più). L'assunzione delle carni dipende dalle culture dei vari paesi: ad esempio, in Asia si mangiano locuste, cavallette, scimmie, serpenti, gatti, cani, ratti; in Francia, rane, carne di cavallo; in Gran Bretagna e Giappone, anguille. In altre culture sono vietate carni di alcuni animali: il maiale tra gli ebrei, la vacca tra gli hindu. La carne, ma anche i suoi derivati (uova, latte, formaggi), non sono essenziali nella dieta, tuttavia il consumo è in aumento nel Nord del mondo: ad esempio, gli americani consumano 250 grammi di carne al giorno (80 kg l'anno!).

Un problema molto importante legato a questi alimenti è il rischio di contaminazioni, rischio che si può verificare lungo tutta la filiera,

dall'allevamento al consumo. Le normative sono, tuttavia, molto carenti nei paesi poveri.

f. Uova

Contengono proteine di alto valore biologico (12%), lipidi (11%, sotto forma di colesterolo nel tuorlo), minerali e vitamine (A, D, B2); non contengono glicidi.

g. Latte e derivati

Proviene da animali lattiferi: mucca, bufala, capra, cammella, pecora; contiene proteine di alto valore biologico (in forma di caseina e lattalbumina), lipidi in sospensione (prevalgono gli acidi grassi saturi), carboidrati (lattosio), vitamine e minerali (scarso il ferro).

Presso alcuni popoli è considerato tabù. In alcune popolazioni non è tollerato, per carenza congenita della lattasi, un enzima necessario per la sua digestione. Soggetto a contaminazioni batteriche anche provenienti dall'animale. Pertanto viene assunto bollito o pastorizzato. Viene anche usato in *polvere intero* (proteine 26%, lipidi 26%) o *scremato* (proteine 36%, quasi privo di lipidi), *evaporato* (deidratato, proteine 7%, lipidi 8%), *condensato* (proteine 8%, lipidi 9%, arricchito con zucchero e vitamine), *trattato con microrganismi* (yogurt e latti acidi o fermentati).

Principali derivati del latte sono i *formaggi* (provengono dalla caseificazione del latte, altamente proteici) e il *burro* (circa 82% di lipidi).

h. Prodotti della pesca

Contengono proteine di elevato valore biologico in percentuali variabili (in media il 17%), lipidi (meno che nella carne), ricchi in vitamine (tranne la vitamina C), ferro e calcio. I visceri di alcuni pesci (fegato del merluzzo, ricchi in lipidi e vitamine A e D) vengono utilizzati estraendone gli oli.

i. Grassi e oli

Sono altamente energetici: forniscono 9 kcal per grammo.

I grassi animali (burro, ghee, lardo, strutto) provengono soprattutto dalla lavorazione del latte di mucca o di parti del maiale.

Gli oli vegetali contengono prevalentemente acidi grassi insaturi; i più diffusi si ricavano dai semi di soia, oliva, mais, arachidi, girasole (36% lipidi, 23% proteine), sesamo (lipidi 50%, proteine 20%), cotone (principale fonte di olio nel Sud del mondo), cocco.

Nel Nord del mondo forniscono oltre il 40% delle calorie giornaliere, nel Sud il 15%.

l. Bevande e condimenti

Bevande. Includono anzitutto l'acqua (di acquedotto o imbottigliata), succhi di frutta, bevande dolcificate e gassate, bevande alcoliche (birra, vino, superalcolici), tè (Asia, Africa, Medio Oriente, Europa), caffè (America, Medio Oriente, Europa), cacao.

Condimenti. Tra i più utilizzati vi sono il *sale* (cloruro di sodio), contenuto sufficientemente negli alimenti; le *spezie*: chili, pepe, curry ecc., che favoriscono i processi digestivi, stimolando la produzione di saliva e di succhi gastrici e intestinali; i *condimenti sintetici* (glutammato di sodio).

m. Prodotti vari

Lo *zuccherero*. Si ricava dalla canna da zucchero (Africa, Asia e America Latina) o dalla barbabietola (Europa e Nordamerica). Alimento altamente energetico, fornisce 4 kcal per grammo. Viene consumato in eccesso nel Nord del mondo (negli Stati Uniti fornisce il 18% dell'energia, in Africa appena il 5%).

I *cibi funzionali e i fitochimici*. Contengono sostanze, i fitochimici (acido caffeico, carotenoidi, flavonoidi, isoflavoni, isotiocianati, licopene, polifenoli, terpeni, saponine, capsaicina), ma anche le vitamine E e C, che agiscono come antiossidanti (il metabolismo, attraverso le reazioni ossidative, produce i radicali liberi, ritenuti responsabili di molte malattie croniche e di alcuni tipi di cancro). Si trovano in vegetali quali l'aglio, gli ortaggi a foglia scura (cicoria, scarola, radicchio, broccoli, cavoli, spinaci), l'uva nera, il vino, il tè verde, le noci e altri frutti in guscio, il pomodoro.

Conservazione e arricchimento degli alimenti

La *conservazione*. Allo scopo di prolungarne la commestibilità, gli alimenti sono trattati mediante metodi fisici (essiccamento, affumicamento, refrigerazione, congelazione), chimici (salamoia, aggiunta di zucchero, di sostanze chimiche come benzoati, nitriti, nitrati, acido propionico);

microbiologici (fermentazioni), sterilizzazione (pastorizzazione del latte, cottura), acidificazione (sottaceti), irradiazione (con raggi gamma). Tutti questi processi modificano, tuttavia, le proprietà nutritive.

L'arricchimento. Consiste nell'aggiunta di uno o più nutrienti al fine di ridurne la carenza. I più diffusi sono l'aggiunta di iodio al sale da cucina (per la prevenzione dell'ipotiroidismo), di fluoro all'acqua (per la prevenzione della carie dentaria), di vitamine (A, niacina, tiamina, riboflavina, folati, C), minerali (ferro, zinco, calcio, selenio), lipidi (oli e grassi), protidi (aminoacidi, proteine specifiche come la caseina), carboidrati (zucchero). L'arricchimento è utile per la prevenzione delle malattie da carenze nutritive.

I principi nutrienti

Sono i costituenti nutritivi degli alimenti e si distinguono in: macronutrienti (glucidi, protidi e lipidi) che forniscono calorie; acqua; micronutrienti (minerali e vitamine) che non forniscono calorie, ma sono essenziali nei processi metabolici.

a. Glucidi o carboidrati (monosaccaridi, disaccaridi, polisaccaridi). Diffusi in natura specialmente nel regno vegetale (cellulosa, amido, zucchero): cereali, legumi, patate, frutta; ma anche nel regno animale (glicogeno): carne, latte, pesce. Forniscono energia a rapido utilizzo: un grammo di zucchero fornisce 4 kcal. Forniscono all'80% del fabbisogno calorico nei paesi del Sud del mondo, il 40-50% nel Nord.

b. Lipidi o grassi. Sono un gruppo di sostanze solubili nei solventi dei grassi (acidi grassi saturi, acidi grassi insaturi, trigliceridi, colesterolo, lipidi complessi). Si trovano tanto negli alimenti di origine vegetale (olio, frutta secca), quanto in quelli di origine animale (nel latte e derivati, nei grassi animali). Si depositano nel tessuto sottocutaneo dove costituiscono un riserva energetica. Un grammo di lipidi fornisce 9 kcal; l'apporto ottimale dovrebbe essere del 20-25% del fabbisogno calorico, ma questo valore è correlato allo stato di benessere. Negli Stati Uniti i lipidi forniscono il 36% delle calorie, mentre nei paesi del Sud del mondo appena l'8-10%.

c. Protidi o proteine. Sono costituiti da catene di aminoacidi di cui alcuni, detti essenziali, devono essere assunti esclusivamente con gli alimenti. Sono componenti essenziali della materia vivente e si trovano nelle carni, nel pesce, nelle uova, nel latte e nei suoi derivati, nei legumi e nei cereali (la soia, ad esempio, viene definita la proteina vegetale). Un grammo di proteine fornisce 4 kcal. Le proteine dovrebbero fornire il 25-30% del fabbisogno calorico. Il fabbisogno di proteine è maggiore nei bambini e nelle donne in gravidanza e in allattamento.

d. *Acqua*. È il costituente fondamentale di tutti gli esseri viventi ed è presente nell'adulto in quantità mediamente pari al 60% del peso corporeo (75% alla nascita). Svolge essenziali funzioni biologiche; mezzo nel quale hanno luogo le reazioni metaboliche, regolazione della temperatura corporea, partecipazione ai processi digestivi. Viene assunta con le bevande e con gli alimenti e in parte è prodotta dall'organismo (acqua endogena); viene eliminata con le urine, il sudore, i polmoni, la pelle; l'individuo è in equilibrio idrico quando le entrate e le uscite di acqua si equivalgono. Il fabbisogno idrico è di 1 ml di acqua per kcal (ad esempio, una dieta che fornisce 2000 kcal al giorno necessita di 2 litri di acqua).

e. *Vitamine*. Sono un gruppo di sostanze presenti negli alimenti in piccola quantità, indispensabili nei processi metabolici, quali bioregolatori; devono essere necessariamente introdotte con gli alimenti. Si trovano variamente presenti in quasi tutti gli alimenti, per cui un'alimentazione mista non comporta in genere sintomi da carenza. Il loro fabbisogno varia in rapporto all'età, all'attività, alle condizioni fisiologiche, alle abitudini alimentari. Si distinguono a seconda della loro solubilità in *idrosolubili* (B1, B2, PP, B6, C, B12, folati, biotina, acido pantotenico) e *liposolubili* (A, D, E, K).

La *vitamina A* o *retinolo* è presente come tale negli alimenti di origine animale (fegato, burro, uova, latte, formaggi), mentre nei vegetali (carote, broccoli, spinaci, finocchi) si trova sotto forma di precursori, soprattutto il betacarotene (pigmento tipico dei vegetali di colore giallo), un costituente di un pigmento retinico indispensabile per la visione; favorisce la crescita dei tessuti epiteliali (muose, occhio).

Le principali forme della *vitamina D* sono la *vitamina D2* (ergocalciferolo) e la *vitamina D3* (colecalfiferolo); si trova nel fegato, visceri dei pesci, latte e derivati, uova. Entrambe vengono trasformate nella forma attiva per azione fotochimica dei raggi ultravioletti della luce solare a livello della cute. Interviene nell'assorbimento del calcio e del fosforo e quindi nella costruzione delle ossa.

La *vitamina E* o *tocopherolo* è presente specialmente nel latte e derivati, nel tuorlo d'uovo, nelle carni, nei pesci, ma anche nei vegetali (oli, cereali integrali, legumi, verdure). Ha un'azione protettiva sulle membrane cellulari (antiossidante).

La *vitamina K* (*K1*, *K2*, *K3*) è presente soprattutto nei vegetali (spinaci, cavoli, piselli, carote) è sintetizzata anche dalla flora batterica intestinale. Interviene nella sintesi della protrombina del sangue (azione antiemorragica).

La *vitamina B1* o *tiamina* si trova sia negli alimenti animali (pesce, carne, latte) sia in quelli vegetali (cereali, legumi). È molto instabile; necessaria nel metabolismo dei carboidrati, in particolare nel tessuto nervoso.

La *vitamina B2* o *riboflavina* si trova nel latte e nei suoi derivati, nelle uova, nel pesce, nella carne, nei vegetali a foglia verde, nei cereali e nei legumi. Risulta necessaria nei processi ossidativi cellulari.

La *vitamina PP* o *niacina* si trova nei cereali, nei legumi, nella carne (fegato) sotto forma di acido nicotinico e nicotinammide. Interviene nei processi ossidativi cellulari.

La *vitamina B6* o *piridossina* è presente nei cereali, nel lievito di birra, nella soia, nelle verdure fresche, nelle uova, nel latte, nel fegato e nella carne.

La *vitamina B12* o *cianocobalamina* si trova esclusivamente nei prodotti di origine animale come carne, latticini e pesce; può essere prodotta dalla flora batterica intestinale. Contiene cobalto ed è indispensabile per la sintesi dell'emoglobina.

L'*acido folico* (*ofolati*) è contenuto soprattutto nei vegetali a foglie verdi, nel fegato e nel rene. Interviene nel metabolismo degli aminoacidi.

La *vitamina C* o *acido ascorbico* si ritrova nella frutta fresca e nelle verdure. Molto labile, è un agente antiossidante; favorisce la stabilità delle pareti dei capillari e l'assorbimento del ferro di origine vegetale (ferro non eme).

f. Minerali. Sono presenti nei tessuti (ad esempio, calcio e fosforo costituiscono le ossa), nei liquidi corporei (cloro, sodio, potassio), come prodotti di ghiandole, o come costituenti di ormoni (ad esempio, lo iodio nell'ormone tiroideo). Si accenna ai minerali la cui carenza è responsabile di malattie nutrizionali. Alcuni *minerali* (piombo, mercurio) possono essere incorporati negli alimenti (acqua, pesci, semi trattati con pesticidi) e provocare malattie da inquinamento.

Il *calcio* è presente in tutti gli alimenti, nell'acqua e in particolare nel latte di mucca e nei suoi derivati. Costituisce il 99% del tessuto osseo. Importante nella funzione muscolare e nervosa, il suo metabolismo è controllato da due ormoni, la calcitonina (ormone tiroideo) e il paratormone (ormone delle paratiroidi), e dalla vitamina D.

Il *ferro* si trova negli alimenti di origine animale (ferro eme: nel sangue, nei muscoli, nel fegato, milza, midollo osseo, scarso nel latte) e vegetale (ferro non eme: legumi e vegetali a foglie verdi); è costituente dell'emoglobina.

Lo *iodio* si trova nel terreno in quantità variabili: da questo passa nell'acqua, negli alimenti e nel mare; ne sono ricchi i prodotti della pesca e le alghe. Viene accumulato in gran parte nella ghiandola tiroide, dove contribuisce alla formazione degli ormoni tiroidei, essenziali nell'accrescimento.

Il *fluoro* è presente soprattutto nell'acqua potabile, nel tè, nello scheletro dei pesci. Si accumula nelle ossa e nei denti. Contribuisce alla costruzione delle ossa.

Libri e siti

a cura della GLAM

(COMMISSIONE «GLOBALIZZAZIONE E AMBIENTE»)

Libri

T. AGOURRAM, *Di madre in figlia. La cucina marocchina*, Roma, Le Lettere, 2004.

La tradizione familiare passa di generazione in generazione attraverso la comunicazione femminile e gli adattamenti innovativi.

P. BALL, *H₂O. Una biografia dell'acqua*, Milano, Rizzoli, 2000.

Alimento base per l'assunzione diretta e per la lavorazione dei cibi, la sua qualità è prerequisito per una buona salute e le sue specifiche caratteristiche possono influenzare molto i prodotti alimentari.

C. BOUDAN, *Le cucine del mondo. Geopolitica dei gusti e delle grandi culture culinarie*, Roma, Donzelli, 2005.

Mutevoli e allo stesso tempo duraturi, mobili e insieme radicati *in loco*, i cibi e la loro elaborazione creano una rete di connessioni nelle società e all'interno dei quadri ambientali.

A. CAPATTI, M. MONTANARI, *La cucina italiana: storia di una cultura*, Roma-Bari, Laterza, 2002.

Una lettura della cultura e delle relazioni sociali alla luce delle modalità storiche e recenti di elaborazione del cibo, strumento fondamentale di condivisione o esclusione.

M. CASARI (a cura di), *Il cuoco di Baghdad*, Milano, G. Tommasi editore, 2004.

Traduzione di un ricettario del mondo islamico medievale del 1226, verso la fine del califfato abasside, per un ceto cittadino ormai autosufficiente, legato alla grande cucina di una corte all'incrocio fra scambi commerciali e culturali molto intensi.

Rav. R. DI SEGNI, *Guida alle regole alimentari ebraiche*, Milano, Ed. Lamed, varie ristampe.

L'importanza delle prescrizioni religiose e comportamentali della cultura ebraica richiedono conoscenze e disciplina per le quali una guida è necessaria.

A. DUMAS, *Il grande dizionario di cucina*, 2 voll., a cura di C. Carlino, Palermo, Sellerio, 2004.

«Voglio chiudere» diceva spesso l'autore de *I tre moschettieri* «la mia opera letteraria di quattro/cinquecento volumi con un libro di cucina». Le sue escursioni in Europa gli resero familiari i menu esotici. Il manoscritto, ideato come un'opera che doveva essere letta da gente comune e utilizzata dagli esperti, fu consegnato da Dumas al suo editore poco prima di spengersi.

W. e G. EYNARD, B. FRACHE, *La cucina valdese*, Torino, Claudiana, 2005.

“Fondamentale”, Notiziario dell'associazione italiana per la ricerca sul cancro, pubblica spesso interessanti articoli sulle regole per una salutare alimentazione (www.airc.it).

F. GESUALDI, *Manuale per un consumo responsabile: dal boicottaggio al consumo equo e solidale*, Milano, Feltrinelli, 2003.

Un buon sussidio per non cadere prigionieri degli infiniti scaffali dei supermercati e degli imperativi del «tre x due».

Id., *Sobrietà: dallo spreco di pochi ai diritti per tutti*, Milano, Feltrinelli, 2005.

Sobrietà non vuol dire privazione, ma piuttosto alleggerimento, peraltro liberatorio, dalla costante pressione a moltiplicare i nostri acquisti e consumi.

M. KURLANSKY, *Sale: una biografia*, Milano, Rizzoli, 2003.

L'importanza insostituibile del sale come integratore alimentare e per la conservazione dei cibi ha creato reti commerciali molto dinamiche e frequentate in tutti i tempi.

E. LOEWENTHAL, *Buon appetito Elia: manuale di cucina ebraica*, Milano, Baldini e Castaldi, 1998.

Fra indicazioni religiose e vincoli ambientali, nel corso del tempo e con molte varianti si è sviluppata una pratica culturale raffinata e complessa.

M. MONTANARI, *Il cibo come cultura*, Roma-Bari, Laterza, 2004.

Come dice l'Autore, noto studioso e divulgatore delle conoscenze storiche relative all'alimentazione, «i modelli e le pratiche alimentari sono il frutto della circolazione di uomini, merci, tecniche, gusti, da una parte all'altra del mondo».

Pappamondo, Piacenza, Editrice Berti, i libri di "Terre di mezzo", mensile di strada.

Guida aggiornata annualmente dei ristoranti stranieri nelle varie città (Milano, Roma, Genova ecc.)

Il cibo e l'impegno, "I quaderni di Micromega", suppl. al n. 4/2004 di Micromega. Con contributi di C. Petrini, V. Shiva (il cui articolo di fondo si intitola *La legge del cibo*), C. Scaffidi.

Diversi contributi introducono alla filosofia di «Slow food», ma anche di «Terra Madre».

Il cibo e l'impegno/2, "I quaderni di Micromega", suppl. al n. 5/2004 di Micromega. Con contributi di E. De Luca (3 pp. intense su *La parola fame*), C. Petrini, M. Ovadia, A. Tagliapietra, A. Zarri e altri che spaziano dall'esperienza del salone «Terra Madre» di Torino del 2004 a disquisizioni religiose e filosofiche, fino a curiosità e suggerimenti sotto il motto *Un altro cibo è possibile*.

V. TETI, *Il colore del cibo: geografia, mito e realtà dell'alimentazione mediterranea*, Roma, Meltemi, 1999.

Un acuto studioso della storia sociale e culturale del Mezzogiorno d'Italia inquadra nel suo contesto storico e ambientale un modo di alimentarsi oggi banalizzato dalla moda.

M. TOUSSAINT-SAMAT, *Storia naturale & morale dell'alimentazione*, Milano, Sansoni, 1991.

Un grande, piacevole affresco diacronico per conoscere le vicende di ciò che mettiamo sotto i denti, o che magari non conosciamo più.

L. ZAOUALI, *L'Islam a tavola*, Roma-Bari, Laterza, 2004.

L'osservanza religiosa influenza l'alimentazione nella vasta area che va dal Maghreb alla Mezzaluna fertile.

J. ZIEGLER, *Dalla parte dei deboli*, Milano, Tropea, 2004.

L'incarico speciale delle Nazioni Unite per il diritto al cibo rende conto del suo lavoro che dura dal 2001.

Siti

www.cnms.it

Sito del Centro «Nuovo modello di sviluppo» guidato da anni da Francesco Gesualdi: informa e spinge all'agire.

www.ecen.org

ECEN (European Christian Environmental Network), rete ecumenica europea per l'ambiente, è nata nel 1988, un anno dopo la II Assemblea ecumenica europea che aveva, tra l'altro, allargato al mondo cattolico e protestante il «Giorno del Creato» che la chiesa ortodossa osserva il 1° settembre. ECEN si organizza attraverso gruppi tematici di lavoro: tempo del Creato, cambiamento climatico, mobilità, gestione ambientale delle chiese, educazione ambientale, temi integrati nel 2003 da quello dell'acqua. L'ultima assemblea, a distanza di due anni dalla precedente, si è tenuta dal 4 all'8 maggio 2005 a Basilea sul tema del contributo delle chiese a un'Europa sostenibile. Si prevede un contributo della rete all'Assemblea mondiale del WCC del 2006 (www.cec-kek.org).

www.fao.org

Sito dell'agenzia delle Nazioni Unite sul cibo e l'agricoltura, ricco di informazioni aggiornate e molto ampie.

www.fatalharvest.org

Sito di un'organizzazione che si occupa di agricoltura industrializzata, fino alla bioingegneria genetica.

www.fcei.it

All'interno della FCEI (Federazione delle chiese evangeliche in Italia) è attiva, dal febbraio 2001, la Commissione «Globalizzazione e ambiente» (GLAM), continuazione della preesistente Commissione ambiente. La GLAM segue il cammino tracciato dall'Alleanza riformata mondiale (www.warc.ch) nell'Assemblea di Debrecen del 1997 e poi dal Consiglio ecumenico delle chiese (Assemblea di Harare del 1998) per operare contro l'ingiustizia economica e la distruzione dell'ambiente.

La Commissione redige annualmente un dossier (quest'anno sul cibo, negli anni passati sul cambiamento climatico, il tempo, la mobilità ecc.), rende disponibili documenti sul sito (sono consultabili oltre 70 contributi) una newsletter e un gruppo di discussione, promuove conferenze e giornate di studio e propone iniziative operative.

Le informazioni sono reperibili sul sito www.fcei.it alla voce «Commissione "Globalizzazione e ambiente"», oppure per posta da inoltrare alla coordinatrice della Commissione, Antonella Visintin, via Galliari 10 bis, 10125 Torino, tel. 011 6693723, e-mail: glam@fcei.it.

www.foodfirst.org

Sito dell'Institute for Food and Development Policy, permette di tenersi aggiornati e informati sulle politiche agroalimentari.

www.righttofood.org

Nell'ambito delle Nazioni Unite vi è un relatore speciale (attualmente il sociologo ginevrino Jean Ziegler) che annualmente riferisce alla Commissione dei diritti umani sulla situazione alimentare mondiale. L'importanza di questa iniziativa avviata nel 2001 è che colloca l'accesso al cibo tra i diritti umani – e di conseguenza tra gli obblighi dei governi – e non più tra i gesti di carità.

www.sipri.org

Sito dello Stockholm International Peace Reserch Institute che da decenni redige puntuali annuari sulla produzione e il commercio di armi. Nel 2004 la spesa militare mondiale è stata di 844 miliardi di euro, 125 euro pro capite, il 2,6% del Pil mondiale. Due miliardi di persone (un terzo della popolazione mondiale) dispone di un dollaro al giorno: forse c'è un nesso fra armi e non cibo?

www.who.org

Sito ufficiale dell'agenzia della Nazioni Unite che si occupa di salute, molto ricco e interessante.

www.vshiva.org

Sito della fisica e ambientalista indiana Vandana Shiva: una buona finestra sul mondo, al di là dei nostri parziali confini europei.

Autori

Giorgio Bleyнат

Dirigente della regione Lombardia, direzione dell'agricoltura, settore organizzazioni comuni di mercato e qualità
(giorgio.bleynat@libero.it).

Alberto Corsani

Redattore del settimanale "Riforma" e corrispondente di "Tuttohockey.com", ha pubblicato *Con il film e senza* (Torino, ed. Seb27, 2003)
(alberto.corsani@virgilio.it).

Ulrich Eckert

Pastore luterano presso la chiesa cristiana protestante di Milano, fa parte della Commissione «Globalizzazione e ambiente» della FCEI
(eckert@elki-celi.org).

Luca Florio

Vive a Roma, dove lavora per un'azienda multinazionale delle telecomunicazioni. Si è laureato in antropologia culturale nel 1993 sui temi delle culture all'interno delle organizzazioni.

Raffaele Florio

Medico, specialista in anestesia e rianimazione e in cardiologia. Ha svolto l'attività professionale in anestesia, rianimazione, algologia e cure palliative e in cardiologia. È membro della Commissione «Globalizzazione e ambiente» della FCEI (raffaeleflorio@virgilio.it).

Teresa Isenburg

Docente di geografia politica ed economica, fa parte della Commissione «Globalizzazione e ambiente» della FCEI (teresa.isenburg@unimi.it).

Lidia Maggi

È pastora dell'Unione cristiana evangelica battista d'Italia (UCEBI) in servizio nelle comunità di Lodi e Milano (lidia.maggi@ucebi.it).

Enrico Moriconi

Medico veterinario del Servizio sanitario nazionale, è membro del Comitato scientifico Legambiente e del Comitato scientifico antivivisezionista. È consigliere regionale del Piemonte.

Antonio Onorati

Presidente del Centro internazionale «Crocevia di Roma», ong attiva dal 1958 e dal 1981 impegnata nello studio della biodiversità e delle risorse genetiche soprattutto in campo agrario. È l'autore di diversi libri su tali temi (mc2535@mclink.it).

Giovanna Paltrinieri

Medico specialista in igiene, si occupa da 15 anni di nutrizione in sanità pubblica, ovvero di nutrizione come prevenzione delle patologie. Lavora presso la Asl 10 di Pinerolo, dove gestisce le attività di nutrizione sul territorio e più in generale di promozione alla salute in ambito nutrizionale e di attività fisica nella comunità, e in particolare nelle scuole (g_paltrinieri@hotmail.com).

Sergio Rostagno

Emerito di teologia sistematica della Facoltà valdese di teologia di Roma. Membro della direzione della rivista "Filosofia e Teologia", ha diretto a lungo la rivista "Protestantesimo".

Jutta Steigerwald

Ricercatrice su ambiente e sviluppo, membro del Gruppo sulla mobilità e del Gruppo di lavoro sui cambiamenti climatici del Consiglio ecumenico delle chiese, della Commissione «Globalizzazione e ambiente» della FCEI e dell'ECEN (European Christian Environmental Network) (mobility@iol.it).

Antonella Visintin

Laureata in economia, fa parte di diversi organismi ecumenici a livello europeo e della Commissione «Globalizzazione e ambiente» della FCEI, di cui è coordinatrice (glam@fcei.it).

Paola Visintin

Si occupa di tecnologia alimentare. È esperta in normalizzazione volontaria (leonardo.defilippis@fastwebnet.it).

Indice

Introduzione di Antonella Visintin	5
IL CIBO E LE RELIGIONI	9
Cibo e natura di Sergio Rostagno	11
Una fede da mangiare, il cibo della fede di Lidia Maggi	16
<i>Il cibo come verifica della fedeltà umana a Dio</i>	17
<i>Il mangiare come memoria costante della scelta di Israele di appartenere a Dio</i>	19
<i>I precetti alimentari</i>	20
<i>Il cibo nel quotidiano</i>	21
<i>Cibo e festività</i>	22
<i>Il cibo e la violenza</i>	22
<i>Gesù e il cibo</i>	23
Il cibo e le religioni di Jutta Steigerwald	25
<i>Bibliografia</i>	31
<i>Siti Internet</i>	32

IL CIBO COME FATTORE DI SQUILIBRIO	33
Mangio dunque sono di Enrico Moriconi	35
<i>I danni alla salute umana</i>	38
<i>I controlli</i>	39
<i>Le azioni per costruire sicurezza</i>	41
<i>In conclusione</i>	42
Nutrizione e malattie di Raffaele Florio	43
<i>Introduzione</i>	43
<i>Ambiente, cibo, nutrizione</i>	43
<i>Cibo e fame</i>	45
<i>Rivoluzione verde e salute</i>	46
<i>Rivoluzione biotecnologica e salute</i>	46
<i>Malattie da povertà e malattie da opulenza: un contrasto?</i>	47
<i>Le responsabilità</i>	48
<i>Le malattie</i>	48
<i>Conclusioni</i>	60
Agrobiodiversità, sementi, cibo e contadini di Antonio Onorati	63
<i>I diritti degli agricoltori</i>	63
<i>Quale agrobiodiversità per quale agricoltura?</i>	65
<i>Il Mediterraneo</i>	66
<i>Ma torniamo all'agricoltura</i>	68
<i>Sementi contadine</i>	68
<i>A chi appartengono le risorse genetiche</i>	69
<i>Le risorse genetiche sono di tutti?</i>	69
<i>Diritti collettivi o diritti esclusivi di proprietà?</i>	72

<i>Foodmiles: i chilometri del cibo</i> di Jutta Steigerwald	74
<i>Trasporto miserabile</i>	75
<i>Il trasporto del latte</i>	75
<i>Frutti che viaggiano lontano</i>	76
<i>Le conseguenze di questo grosso scambio di cibi</i>	77
<i>Bibliografia</i>	79
Tanto per cominciare di Teresa Isenburg	80
Fame di Ulrich Eckert	84
IL CIBO COME FATTORE DI EQUILIBRIO	87
Perché sana nutrizione? di Giovanna Paltrinieri	89
<i>Diete</i>	91
<i>L'alimentazione equilibrata</i>	93
<i>Varietà</i>	94
<i>Alimentazione e attività fisica</i>	100
Rintracciabilità e sicurezza alimentare: politiche comunitarie e filiere produttive di Giorgio Bleynat	101
<i>Qualche considerazione di carattere generale</i>	101
<i>Dove va la politica agraria comunitaria</i> <i>in campo agricolo</i>	103
<i>Filiera, sicurezza alimentare e rintracciabilità</i>	105
<i>Che cos'è concretamente una filiera:</i> <i>il latte in Lombardia</i>	107

In che misura le norme possono influenzare le nostre abitudini alimentari? di Paola Visintin	110
Resistenza e decrescita di Antonella Visintin	116
<i>Bibliografia</i>	122
Opzione vegetariana: sì o no? di Teresa Isenburg	123
Consuetudini alimentari, consuetudini culturali di Luca Florio	125
IL CIBO E LA SPERANZA	127
Il «pane della con-/divisione». Alcune implicazioni del Padre nostro e della Cena del Signore di Ulrich Eckert	129
<i>Bibliografia</i>	135
Cibo e speranza di Jutta Steigerwald	136
<i>Il seme, dono e presenza divina</i>	136
<i>Il seme, simbolo di dinamica vitale, di fertilità, di rigenerazione e rinnovamento</i>	136
<i>Il seme, simbolo della diversità biologica e culturale</i>	137
<i>Il seme, simbolo di libero scambio, di cooperazione e reciprocità, di condivisione</i>	138
<i>Il seme, simbolo di potenzialità, complessità, autonomia, spontaneità</i>	139

<i>Il seme, simbolo di libertà, ricchezza, dinamismo, sicurezza, cibo e salute</i>	140
<i>Il seme e lo sviluppo dell'agricoltura industriale</i>	140
<i>Bibliografia</i>	143
VEDERE IL CIBO	145
Effetti speciali, vermi autentici di Alberto Corsani	147
Cinema e cibo di Luca Florio	151
<i>Per vederne di più</i>	152
PER SAPERNE DI PIÙ	153
Gli alimenti di Raffaele Florio	155
Libri e siti a cura della GLAM (Commissione «Globalizzazione e ambiente»)	163
AUTORI	169

