



**LA STORIA
DELL'UOMO
ATTRAVERSO IL
CIBO**

PREMESSA

Sin da bambino ho avuto un rapporto positivo con il cibo, grazie anche a mia madre che non mi ha mai costretto a mangiare forzatamente, ma ha stimolato in me la curiosità di degustare piatti nuovi.

Crescendo il mio gusto si è affinato con una alimentazione variegata, passando dalla cucina mediterranea a quella etnica, della quale mia madre è una specialista .

Grazie a lei, che è stata promotrice di stimoli ed interesse nei confronti del cibo, ho tratto ispirazione da questa grande kermesse mondiale, EXPO 2015, che ha aperto le sue porte a Milano il 1° maggio tra polemiche e contraddizioni.

INTRODUZIONE

Per milioni di anni la ricerca del cibo ha condizionato l'evoluzione, il benessere e la crescita delle popolazioni, ha contribuito a plasmare lo sviluppo sociale , ha ispirato scontri e guerre, ha affrettato la scoperta di nuovi territori e di nuovi mondi, e tutto questo si è intrecciato con le variazioni del clima, che hanno svolto un ruolo fondamentale nel modificare l' ambiente e quindi l'alimentazione e la storia dell'umanità. Tutti gli uomini si distinguono in base alle loro grammatiche alimentari. Galatei culinari, tabù religiosi, digiuni, astinenze sono componenti fondamentali di un pianeta gastronomico che cambia alla velocità della luce, e che oggi appare sempre più diviso tra piacere e dovere, estetica e dietetica, gusto e disgusto.

POESIA E CIBO

Nella letteratura l'alimentazione è un elemento talmente importante nell'esperienza quotidiana, che è pressoché impossibile trovare un'opera letteraria che non abbia una qualche relazione con il cibo. Non in molti sanno che l'autore dell'*Infinito*, **Giacomo Leopardi**, esponente del Romanticismo lirico-soggettivo, odiava la minestra! Il poeta a soli 11 anni nel pieno degli anni dello “studio matto e disperatissimo”, scrive, a proposito dell'abominevole minestrina, la poesia :

A morte la minestra.

*Ora tu sei, Minestra, dei versi miei
l'oggetto,
e dirti abominevole mi porta gran
diletto.
O cibo, invan gradito dal gener nostro
umano!
Cibo negletto e vile, degno d'umil
villano!*



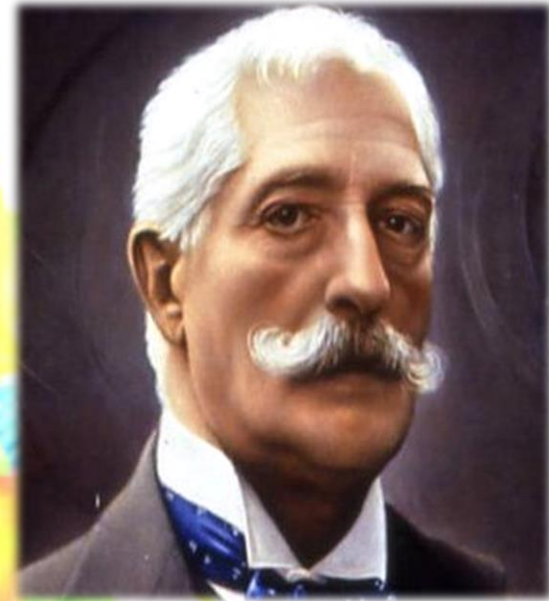
Una poesia infantile, nella quale il poeta espresse con giocosa ironia tutta la sua aberrazione per la

quotidiana minestrina con la quale in famiglia, forse, era costretto a fare i conti in nome di una pietanza ritenuta salutare e indispensabile alla sana alimentazione di un bambino in crescita. La stessa “abominevole” minestra sulla quale ironizza ancora nel distico.

Anche l'esponente più rappresentativo del Verismo, il siciliano Giovanni Verga (1840-1922), comprende come la vita sia un unico pranzo, pieno di cibi, sapori, e bevande.

I cibi, di cui lo scrittore catanese racconta, però, appartengono alla tradizione contadina più povera, tanti sono infatti nelle sue opere, i cenni al pane nero(perché quello bianco stava solo sulle tavole dei ricchi), alle cipolle ed al buon vino.

E' il pane, quindi, il vero protagonista delle tavole dei suoi romanzi più famosi: I *“Malavoglia”* e *“Mastro Don Gesualdo”* che appartengono al ciclo dei vinti: quel pane che riempie la pancia e scaccia la fame, che sembra essere, per questa gente senza speranza, l'unica vera ragione della fatica e del duro lavoro che caratterizza la loro esistenza. Quello stesso pane che mancava ad una povera raccoglitrice di olive, la protagonista della novella *Nedda*, che a causa della sua malnutrizione, non riesce a nutrire la sua bambina che le muore tra le braccia.



La scrittura dedicata al cibo costruisce analogie poetiche con alimenti poveri ma essenziali, col cibo buono che sa parlare anche di cose semplici ed è capace di fare affiorare ricordi personali. Lo aveva compreso uno dei più grandi rappresentanti del teatro del '900, **Eduardo De Filippo**, che in suo componimento dal titolo "O' rraù" esaltò un piatto semplice che gli fece tornare in mente gli anni della sua infanzia.



'O 'rraù

*'O rraù ca me piace a me
m' 'o ffaveva sulo mammà.
A che m'aggio spusato a te,
ne parlammo pè ne parlà.
io nun songo difficultuso;
ma luvàmmel' 'a miezo st'uso
Sì, va buono: cumme vuò tu.
Mò ce avéssem' appiccecà?
Tu che dice? Chest' 'è rraù?
E io m' 'o mmagno pè m' 'o mangià...
M' 'a faja dicere na parola?...
Chesta è carne c' 'a pummarola.*



Il ragù che a me piace
me lo faceva solo mammà.
Da quando ti ho sposato,
ne parliamo tanto per parla'.
Io non sono difficile;
Ma togliamoci quest'abitudine
Sì, va bene: come vuoi tu.
Ora vorremmo pure litigare?
Tu che dici? Questo è ragù?
Ed io me lo mangio tanto per mangiare...
Ma me la fai dire una parola?...
Questa è carne col pomodoro.

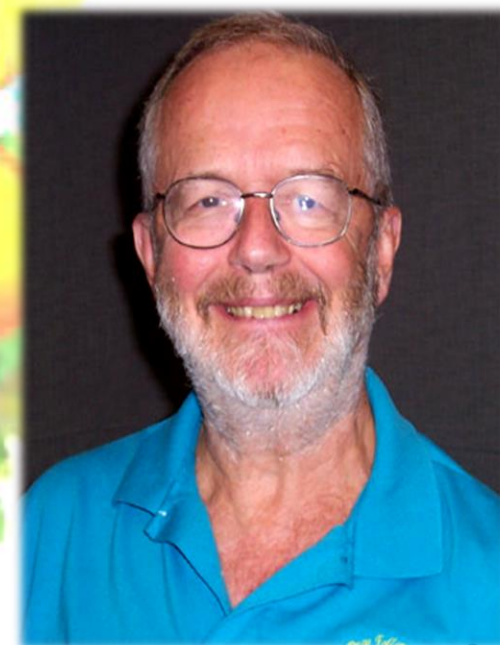
PARAGRAFO I° COMMESTIBILE O NON COMMESTIBILE...?

Dal punto di vista antropologico, l'alimentazione costituisce indubbiamente uno dei primi fabbisogni dell'umanità ; tuttavia, secondo uno studio francese “ il primo dei bisogni dell'umanità si sviluppa al di là del proprio fine specifico”. Infatti possiamo parlare del cibo come di un' esperienza culturale, perché depositario delle tradizioni e dell'identità di un popolo. Tuttavia, il cibo non è solo uno strumento di identità culturale, ma è un fondamentale veicolo per entrare in contatto con culture diverse.



Il legame tra alimentazione e cultura è la distinzione tra ciò che è commestibile e ciò che non lo è. Ogni cultura sceglie una quantità più o meno elevata destinata a diventare cibo. In molti paesi asiatici, per esempio, le persone mangiano cavallette, larve, serpenti ed insetti. Per noi europei ciò è improponibile e il solo pensiero ci disgusta, ma in un'ottica evolutiva, la scoperta di nuovi sapori è un arricchimento culturale ... assaporando cibi nuovi anche noi potremmo provare le sensazioni dello scienziato britannico Norman Meyers che in un suo saggio scrive:

"A Bogotà, su un marciapiede di periferia, un ambulante vendeva formiche alla griglia. Una fila interminabile si accalcava in attesa di essere servita. "Vieni, assaggiane una cucchiata" mi propose il mio ospite colombiano. Dapprima rifiutai nella maniera più diplomatica possibile. Ma davanti all'ironia dei passanti e al timore di "perdere la faccia", finii per accettare. Presi il cucchiaino meno pieno, chiusi gli occhi, mi irrigidii e con un nodo allo stomaco, mi sforzai di immaginare che stavo gustando un buon gelato. E portai la porzione alla bocca: le formiche erano croccanti e il loro sapore molto forte mi fece pensare ad una salsiccia col pepe. Infine deglutii e, in fede, non si può dire che sia stato propriamente un trauma".



TABU' ALIMENTARI: RELIGIONE

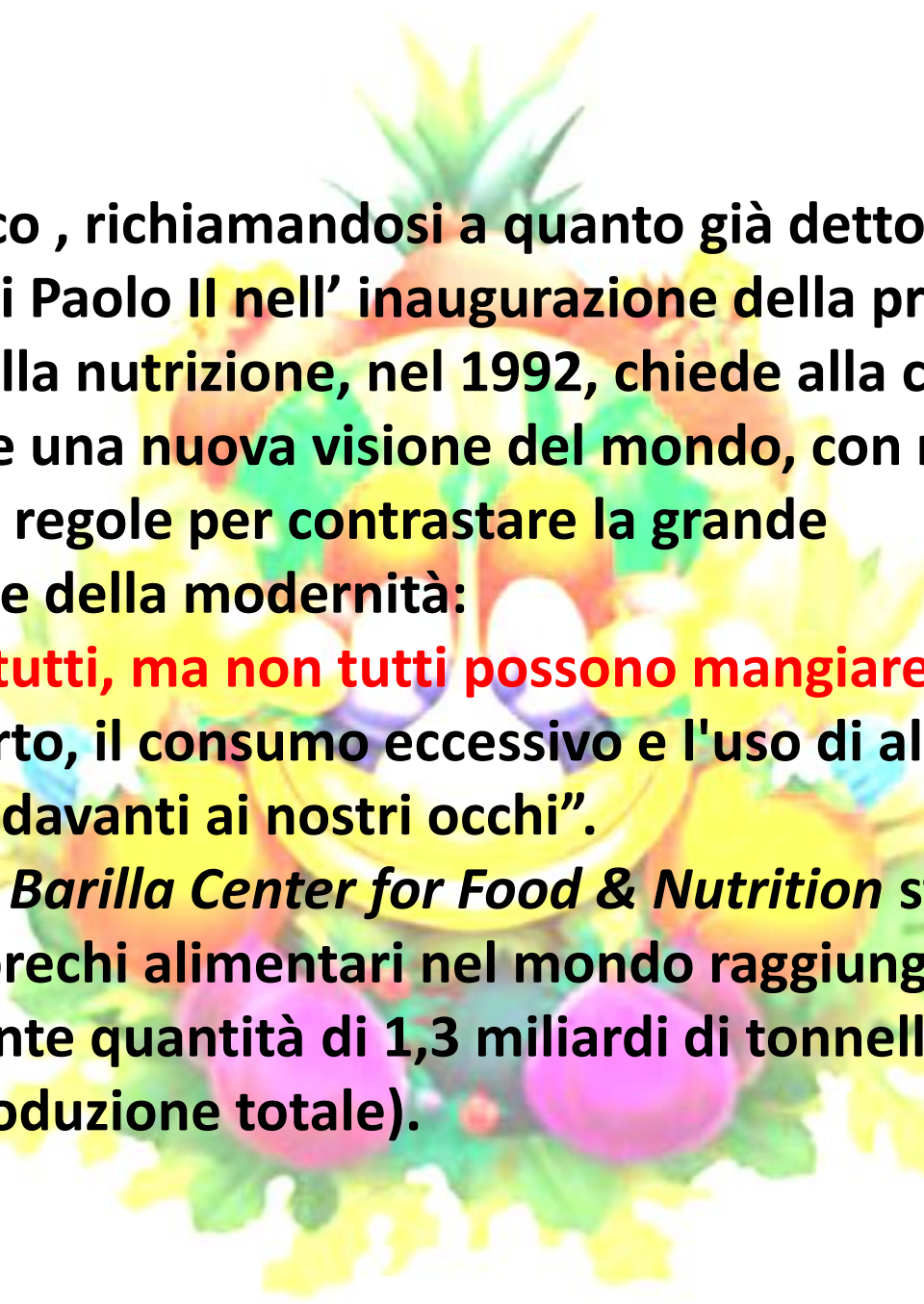
La distinzione tra sostanze commestibili e non commestibili dimostra che tutte le prescrizioni e i tabù alimentari possono essere giustificati in termini di “vantaggi ecologici”. La proibizione nell'induismo al consumo di carne bovina, e al suo omologo musulmano ed ebraico rispetto alla carne suina è da attribuire alle sacre scritture delle rispettive religioni. Ma facendo un'analisi più accorta, la necessità di imposizioni restrittive sono dettate da cause di tipo socio-economico. Infatti, la condizione di sacralità attribuita alla vacca della religione indù, è originata da un meccanismo di difesa della razza bovina che, oggetto di sacrifici rituali e banchetti durante il periodo delle popolazione Veda , rischiava di scomparire. Un aumento demografico che ha investito la società Veda tra il 1800 e l'800 a.C. ha portato una diminuzione della quantità pro-capite di carne , che ha costretto la società indiana a ricorrere a cereali e latticini, più vantaggiosi rispetto alla carne.

Il Corano proibisce esplicitamente il consumo di carne suina poiché l'animale viene descritto come "immondo" a causa della sua propensione a nutrirsi di feci e rotolarsi nel fango.



Nella religione cristiana, a differenza di quella ebraica e islamica, non esistono regole o tabu' alimentari se non quelli legati alla moderazione e ai peccati di gola. Nella chiesa cattolica fa eccezione a questa regola generale il divieto di consumare carne nel venerdì santo insieme all'obbligo del digiuno in alcune circostanze particolari come il mercoledì delle ceneri. Digiuno, ma soprattutto nutrizione, sono stati i temi principali nel discorso tenuto da Papa Francesco nel corso della conferenza internazionale sull'alimentazione nella sede della Fao a Roma. Papa Francesco ha sollecitato i leader di tutto il mondo a porre più attenzione al problema : alimentazione. Secondo il pontefice la lotta contro la fame e la denutrizione è ostacolata dalla **priorità del mercato** e dalla preminenza del **guadagno**, che ha ridotto il cibo a una merce qualsiasi, soggetta a speculazione, anche finanziaria.





Papa Francesco , richiamandosi a quanto già detto dal santo Papa Giovanni Paolo II nell' inaugurazione della prima conferenza sulla nutrizione, nel 1992, chiede alla comunità internazionale una nuova visione del mondo, con nuove e rivoluzionarie regole per contrastare la grande contraddizione della modernità:

"C'è cibo per tutti, ma non tutti possono mangiare, mentre lo spreco, lo scarto, il consumo eccessivo e l'uso di alimenti per altri fini sono davanti ai nostri occhi".

(Un rapporto *Barilla Center for Food & Nutrition* stima che in un anno gli sprechi alimentari nel mondo raggiungono l'impressionante quantità di 1,3 miliardi di tonnellate cioè un terzo della produzione totale).

OBIETTIVI E STATISTICHE DELLA FAO

Il diritto al cibo ribadito con veemenza da Papa Francesco è così importante che già nel 1948 fu incluso nella Dichiarazione Universale dei Diritti Umani. I capi di stato, di governo e le agenzie delle Nazioni Unite, discutono da decenni di fame e malnutrizione.

Di fatto l'Obiettivo di Sviluppo del Millennio di dimezzare la proporzione di persone affamate entro il 2015, può ancora essere raggiunto, come ha dichiarato il Direttore Generale della FAO José Graziano da Silva alla sessione d'apertura della Commissione sulla Sicurezza Alimentare Mondiale (CFS).

Graziano da Silva ha sottolineato che un enorme progresso è stato fatto nel ridurre il numero delle persone affamate nel mondo, la loro percentuale, nei PVS è diminuita dal 23.2% al 14.9%.



Gli obiettivi di sviluppo del millennio sono stati istituiti durante la conferenza internazionale "Millenium Summit", nel 2000, e sono stati firmati da 191 capi di stato

Cos'è la fame?

Secondo la definizione internazionale, la fame è la condizione in cui si trova una persona che non dispone di cibo sufficiente o che si nutre di alimenti non abbastanza ricchi di sostanze *nutrienti* (carboidrati, grassi, proteine, vitamine, minerali e acqua), indispensabili per crescere e per condurre una vita attiva e in buona salute. Complessivamente, queste sostanze dovrebbero fornire almeno 1.960 kcal al giorno. Quando si scende al di sotto di questa soglia, si parla dunque di fame.

Nel linguaggio comune “nutriente” è un **aggettivo** e significa “con elevato potere nutritivo”; ma nel **linguaggio scientifico** è un sostantivo e significa “sostanza nutritiva” contenuta negli alimenti.




DATI SULLA FAME NEL MONDO	HUNGER FACTS
<p>1. Circa 24.000 persone muoiono ogni giorno per fame o cause ad essa correlate. I dati sono migliorati rispetto alle 35.000 persone di dieci anni fa o le 41.000 di venti anni fa. Tre quarti dei decessi interessano bambini al di sotto dei cinque anni d'età.</p>	<p>1. About 24,000 people die every day from hunger or hunger-related causes. This is down from 35,000 ten years ago, and 41,000 twenty years ago. Three- fourths of the deaths are children under the age of five.</p>
<p>2. Carestia e guerre causano solo il 10% dei decessi per fame, benchè queste siano le cause di cui si sente più spesso parlare. La maggior parte dei decessi per fame sono causati da malnutrizione cronica. I nuclei familiari semplicemente non riescono ad ottenere cibo sufficiente. Questo a sua volta è dovuto all'estrema povertà.</p>	<p>2. Famine and wars cause just 10% of hunger deaths, although these tend to be the ones you hear about most often. The majority of hunger deaths are caused by chronic malnutrition. Families simply cannot get enough to eat. This in turn is caused by extreme poverty.</p>
<p>3. Numerosi esperti in questo campo, sono convinti che il modo migliore per alleviare la fame nel mondo sia l'istruzione. Le persone istruite riescono più facilmente ad uscire dal ciclo di povertà che causa la fame.</p>	<p>3. Many hunger experts believe that ultimately the best way to reduce hunger is through education. Educated people are best able to break out of the cycle of poverty that causes hunger.</p>

Obiettivi che possono contribuire al miglioramento della situazione:

- 1) Far sviluppare ampie regioni del pianeta, contribuendo così all'accrescimento dei redditi e all'aumento della produttività agricola;**
- 2) dare lavoro ai migranti dei paesi poveri in modo tale che le rimesse di questi migliorino le condizioni di vita di chi resta;**
- 3) conservare un'ampia varietà di forme di vita con caratteristiche particolari tal da rendere l'agricoltura più flessibile;**
- 4) proteggere oceani, foreste, praterie ed altri ecosistemi che ospitano diversità biologiche;**
- 5) istituire banche delle sementi come quella delle Svalbard;**
- 6) aumentare i fondi per la ricerca scientifica che può fare molto per aumentare le conoscenze degli agricoltori su come preservare gli ecosistemi e migliorare tutta la produzione;**
- 7) istituire progetti come "Fame zero", il modello di Lula per la lotta alle diseguaglianze e poi imitato da altri paesi;**



**Luiz Inácio Lula da Silva
soprannominato "Lula"**



Aree geografiche ritenute da tutti “ terzo mondo”, incapaci di darsi un programma, un obiettivo per risolvere la loro endemica malnutrizione, hanno dato una lezione di vita a tutti i popoli cosiddetti “avanzati”.

BRASILE, LULA

INDIA, MICROCREDITO

MUHAMMAD YUNUS

PROGETTO “FAME ZERO”

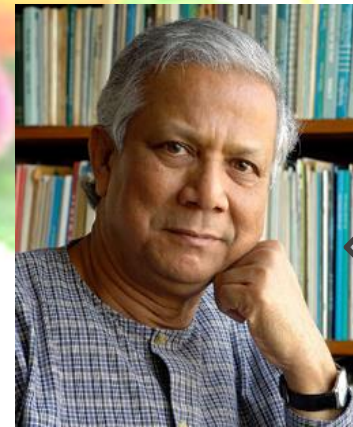
LE AZIONI INTRAPRESE

Grazie ad uno stanziamento iniziale di 500 milioni di dollari, Lula è riuscito, in questi anni, nel compito non facile di combattere la piaga della fame soprattutto nelle regioni più povere del Paese.

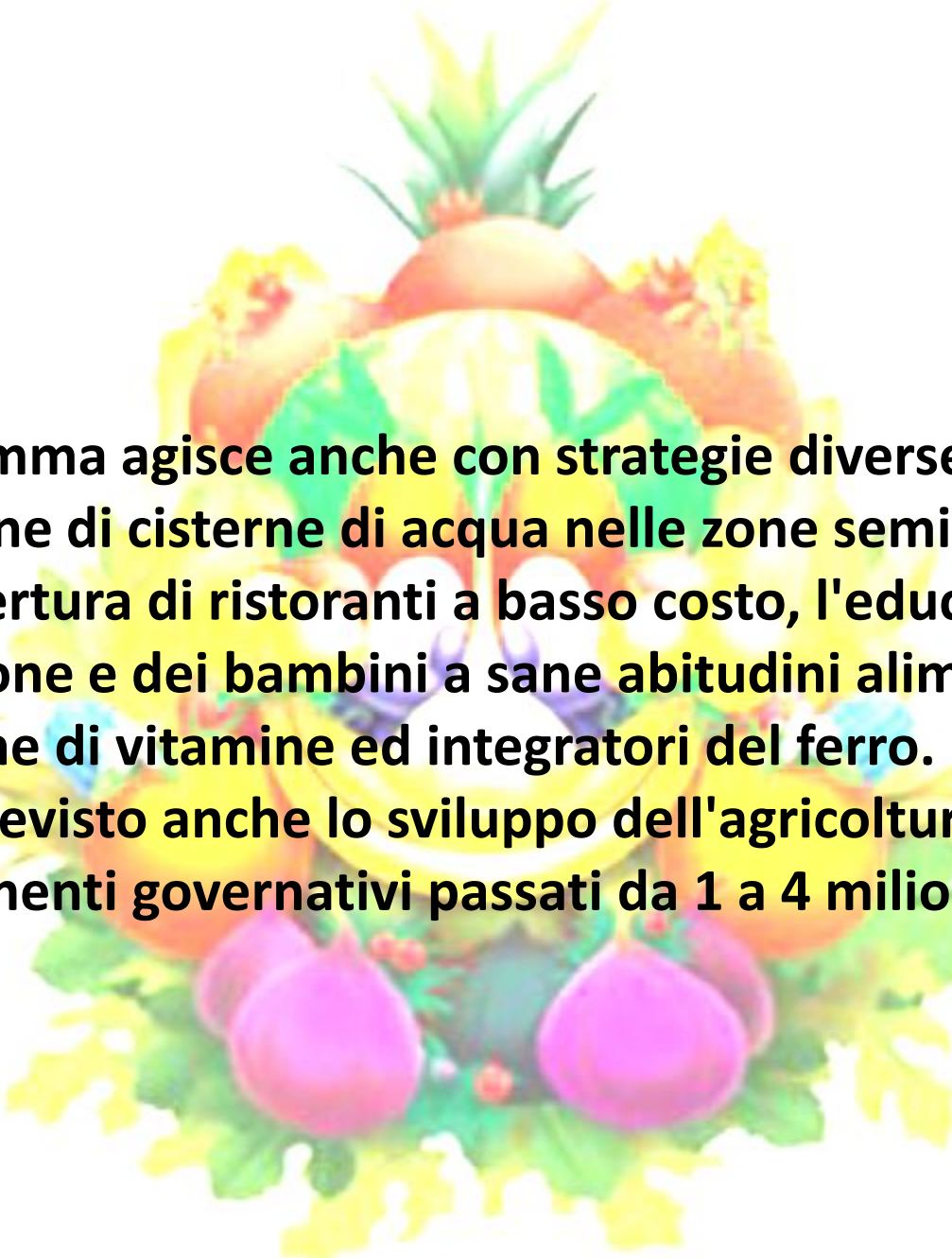
La strategia utilizzata è duplice:

- Da un lato si è agito con aiuti finanziari diretti alle famiglie più povere (con la tessera denominata “Bolsa Família”) e l’accesso al microcredito.
- Dall’altro si è puntato sulla distribuzione di cibo alle persone più povere per garantire il diritto di accesso ai prodotti alimentari di base.

Il microcredito è uno strumento di sviluppo economico che permette l’accesso ai servizi finanziari alle persone in condizioni di povertà ed emarginazione. Esso viene definito come “credito di piccolo ammontare finalizzato all’avvio di un’attività imprenditoriale o per far fronte a spese d’emergenza, nei confronti di soggetti vulnerabili dal punto di vista sociale ed economico, che generalmente sono esclusi dal settore finanziario formale”.



Muhammad
Yunus



Il programma agisce anche con strategie diverse quali: la costruzione di cisterne di acqua nelle zone semi-aride del Brasile, l'apertura di ristoranti a basso costo, l'educazione della popolazione e dei bambini a sane abitudini alimentari, la distribuzione di vitamine ed integratori del ferro. La lotta alla fame ha previsto anche lo sviluppo dell'agricoltura familiare con investimenti governativi passati da 1 a 4 milioni di dollari.

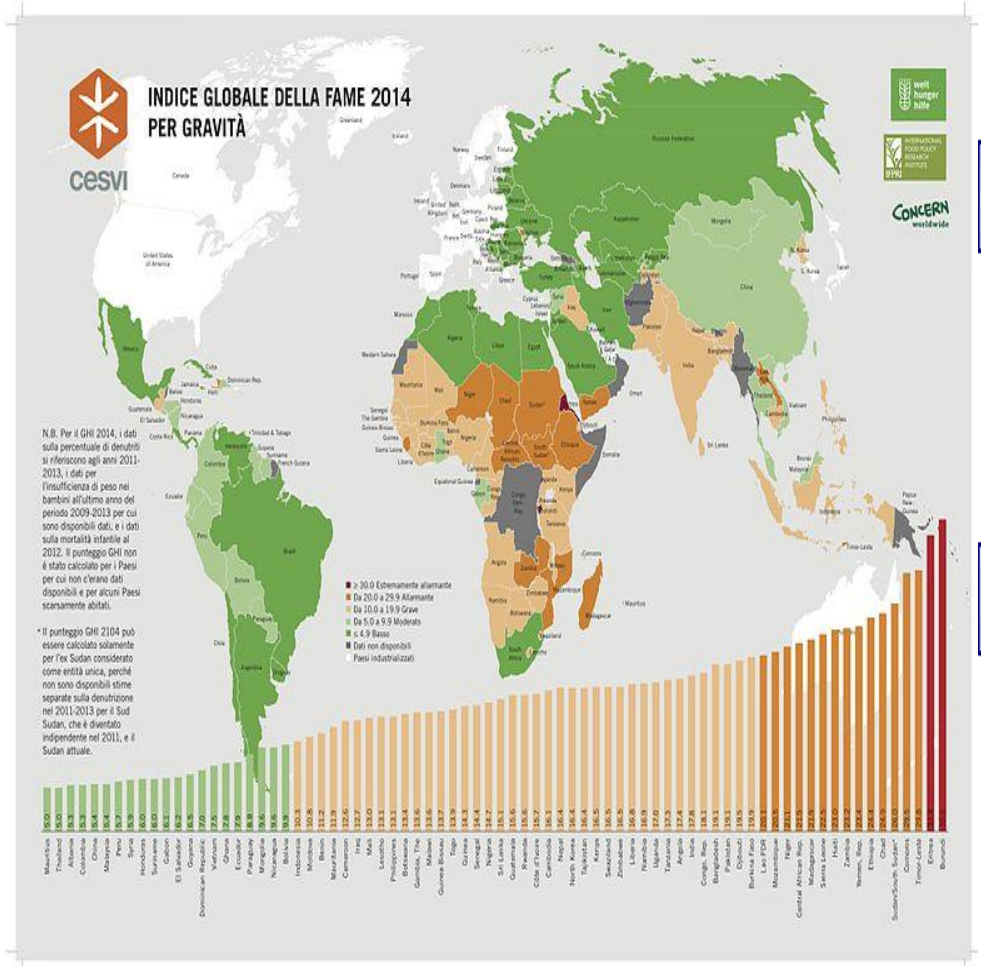
I RISULTATI OTTENUTI DAL PROGRAMMA “FAME ZERO”

Uno studio effettuato dall'Undp (Il Programma delle Nazioni Unite per lo sviluppo in inglese *United Nations Development Programme*), ha evidenziato un 20 % effettivo di riduzione delle diseguaglianze sociali in Brasile dal 2001 e una ricerca promossa dalla Banca Mondiale ha mostrato una significativa riduzione del lavoro minorile tra i bambini che hanno beneficiato del programma “Bolsa Familia”. Se è quindi vero che la fame resta un'emergenza per centinaia di milioni di abitanti del pianeta, proprio a partire dall'iniziativa di Lula, l'America Latina è l'area geografica dove, negli ultimi anni, si è affrontato con maggior convinzione il problema.

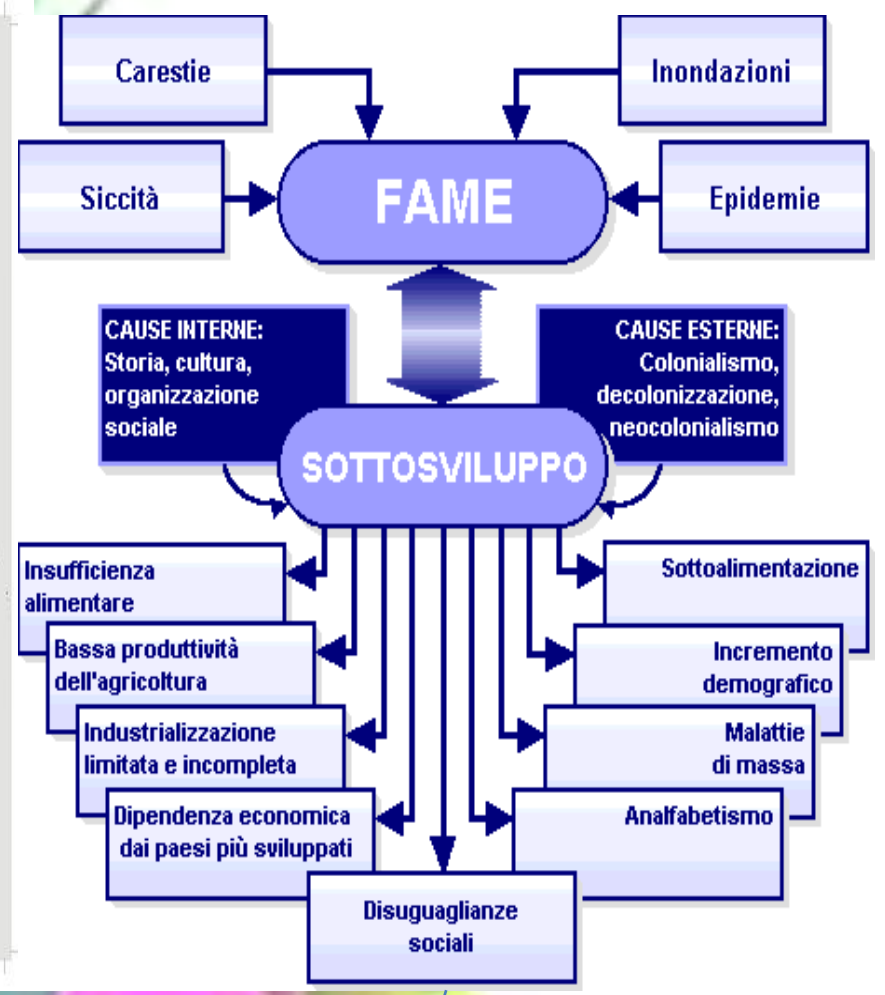
LE POSSIBILITA' DI DISSEMINAZIONE DEL MODELLO IN ALTRI PAESI

I Paesi vicini guardano oggi con grande interesse alla possibilità di applicare questo progetto in casa propria: in Venezuela, il governo ha lanciato vari programmi contro la povertà tra cui la "Mision barrio adentro" (missione dentro la baraccopoli) è il principale: il progetto punta a garantire standard accettabili di sicurezza alimentare e sanitaria nei contesti di maggior degrado sociale .

Anche l'Argentina, l'altro grande paese sudamericano ha lanciato, un programma di governo contro la fame, benché suoni quasi come un controsenso se si pensa che questa nazione ospita 40 milioni di abitanti, ha forti capacità di innovazione sociale e ha, soprattutto la potenzialità per produrre cibo per 400 milioni di persone.



Indice globale della fame nel mondo per gravità



Carta tematica sulle cause e conseguenze della fame

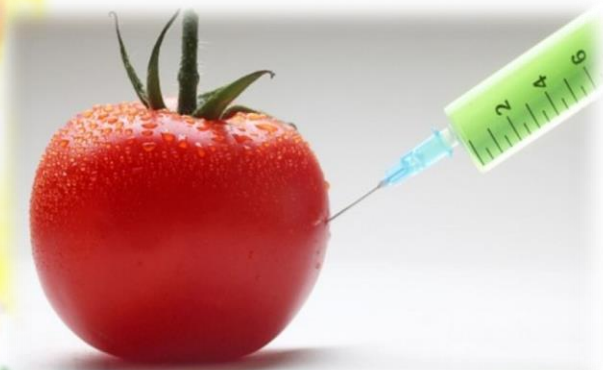


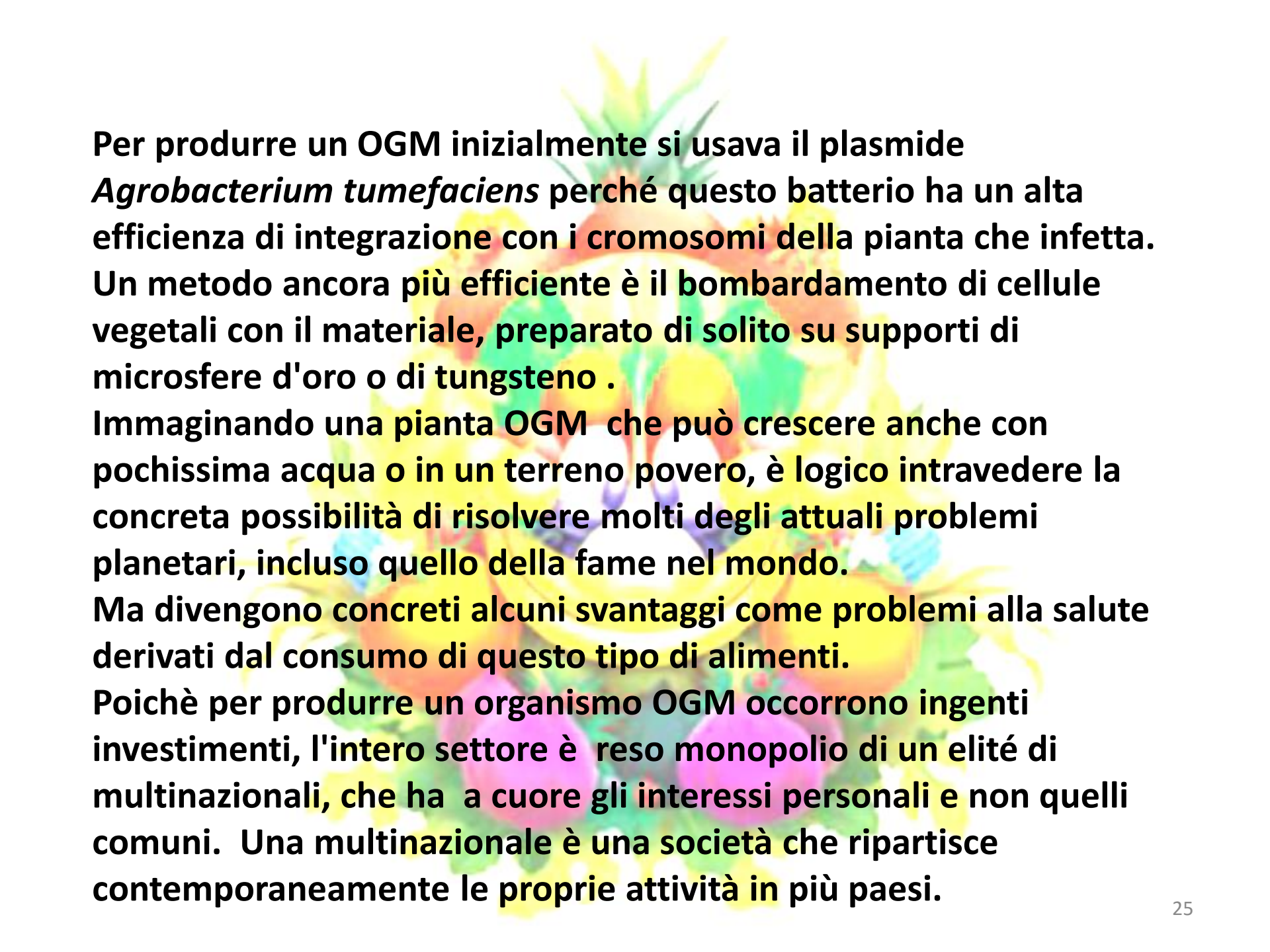
**COSA PUO' FARE LA
RICERCA SCIENTIFICA?**

Attualmente la ricerca scientifica è riuscita a manipolare con tecniche di ingegneria genetica e attraverso procedimenti di tipo biotecnologico esseri viventi sia animali che vegetali. Le biotecnologie sono tecniche che sfruttano le proprietà delle cellule sia animali sia vegetali per produrre nuove varietà di piante o animali (ed è per questo che si parla di *organismi geneticamente modificati*).

Lo sviluppo della genetica consente di trasferire geni in un seme vegetale o in un uovo fecondato animale, ottenendo un "nuovo" individuo denominato transgenico.

La storia degli OGM ha praticamente inizio con la scoperta , da parte del microbiologo svizzero Wener Arber degli enzimi di restrizione, sostanze di origine batteriche che son in grado di individuare e tagliare frammenti di DNA , permettendo di fatto il mescolamento dei patrimoni genetici di specie diverse tra loro.



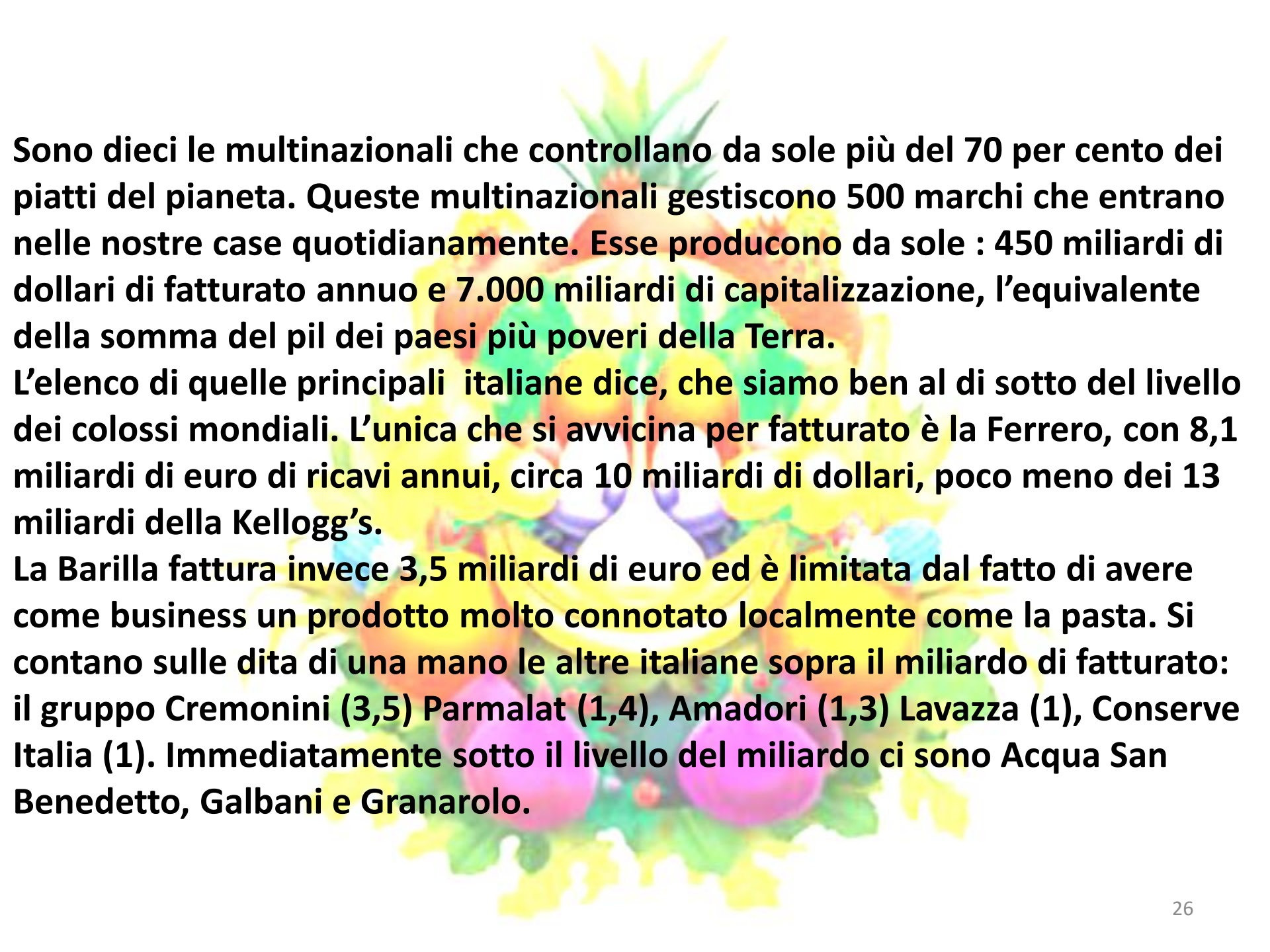


Per produrre un OGM inizialmente si usava il plasmide *Agrobacterium tumefaciens* perché questo batterio ha un'alta efficienza di integrazione con i cromosomi della pianta che infetta. Un metodo ancora più efficiente è il bombardamento di cellule vegetali con il materiale, preparato di solito su supporti di microsfere d'oro o di tungsteno .

Immaginando una pianta OGM che può crescere anche con pochissima acqua o in un terreno povero, è logico intravedere la concreta possibilità di risolvere molti degli attuali problemi planetari, incluso quello della fame nel mondo.

Ma divengono concreti alcuni svantaggi come problemi alla salute derivati dal consumo di questo tipo di alimenti.

Poiché per produrre un organismo OGM occorrono ingenti investimenti, l'intero settore è reso monopolio di un'élite di multinazionali, che ha a cuore gli interessi personali e non quelli comuni. Una multinazionale è una società che ripartisce contemporaneamente le proprie attività in più paesi.



Sono dieci le multinazionali che controllano da sole più del 70 per cento dei piatti del pianeta. Queste multinazionali gestiscono 500 marchi che entrano nelle nostre case quotidianamente. Esse producono da sole : 450 miliardi di dollari di fatturato annuo e 7.000 miliardi di capitalizzazione, l'equivalente della somma del pil dei paesi più poveri della Terra.

L'elenco di quelle principali italiane dice, che siamo ben al di sotto del livello dei colossi mondiali. L'unica che si avvicina per fatturato è la Ferrero, con 8,1 miliardi di euro di ricavi annui, circa 10 miliardi di dollari, poco meno dei 13 miliardi della Kellogg's.

La Barilla fattura invece 3,5 miliardi di euro ed è limitata dal fatto di avere come business un prodotto molto connotato localmente come la pasta. Si contano sulle dita di una mano le altre italiane sopra il miliardo di fatturato: il gruppo Cremonini (3,5) Parmalat (1,4), Amadori (1,3) Lavazza (1), Conserve Italia (1). Immediatamente sotto il livello del miliardo ci sono Acqua San Benedetto, Galbani e Granarolo.



Oltre alla globalizzazione economica che sta investendo il mondo attuale , le multinazionali alimentari ,in un mondo in cui lo scambio di merci e di idee è sempre più rapido, vogliono ampliare il proprio mercato ed hanno interesse a promuovere un processo di << globalizzazione del gusto>> diffondendo prodotti e modelli di consumo omogenei ovunque, ma lontani dalle tradizioni locali. McDonald's è in assoluto il simbolo più riconoscibile e contestato della globalizzazione forse perchè è il primo centro di ristorazione al mondo. Ma tanti altri marchi diffusosi nel mondo intero tendono ad affermarsi ed a sradicare le solide tradizioni culinarie tipiche di ogni paese.



Viste le enormi quantità di alimenti prodotte da queste multinazionali può capitare che la qualità dei cibi scarseggi ...

Per far fronte a questo problema l'industria alimentare si avvale di buone **campagne pubblicitarie** che influenzano gli individui nella scelta di un prodotto.

Oggi la pubblicità incide sulla vita degli individui creando nei consumatori le **condizioni psicologiche per cui le vendite di determinati prodotti siano sempre alte.**

La pubblicità viene quindi affidata alle conoscenze scientifiche di una serie di discipline che vanno dalla filosofia alla psicologia, alla sociologia.

La tecnica pubblicitaria si avvale quindi dell'opera di ricercatori di mercato e di psicologi, che attraverso la ricerca motivazionale sono in grado di individuare le sensazioni di bisogno nei confronti di un determinato prodotto.



Anche la concreta realizzazione del messaggio è opera di specialisti come **copy-writers, disegnatori, grafici ...**

La pubblicità è diventata un aspetto fondamentale della società opulenta tanto che l'industria alimentare investe ingenti capitali per promuovere i nuovi prodotti.

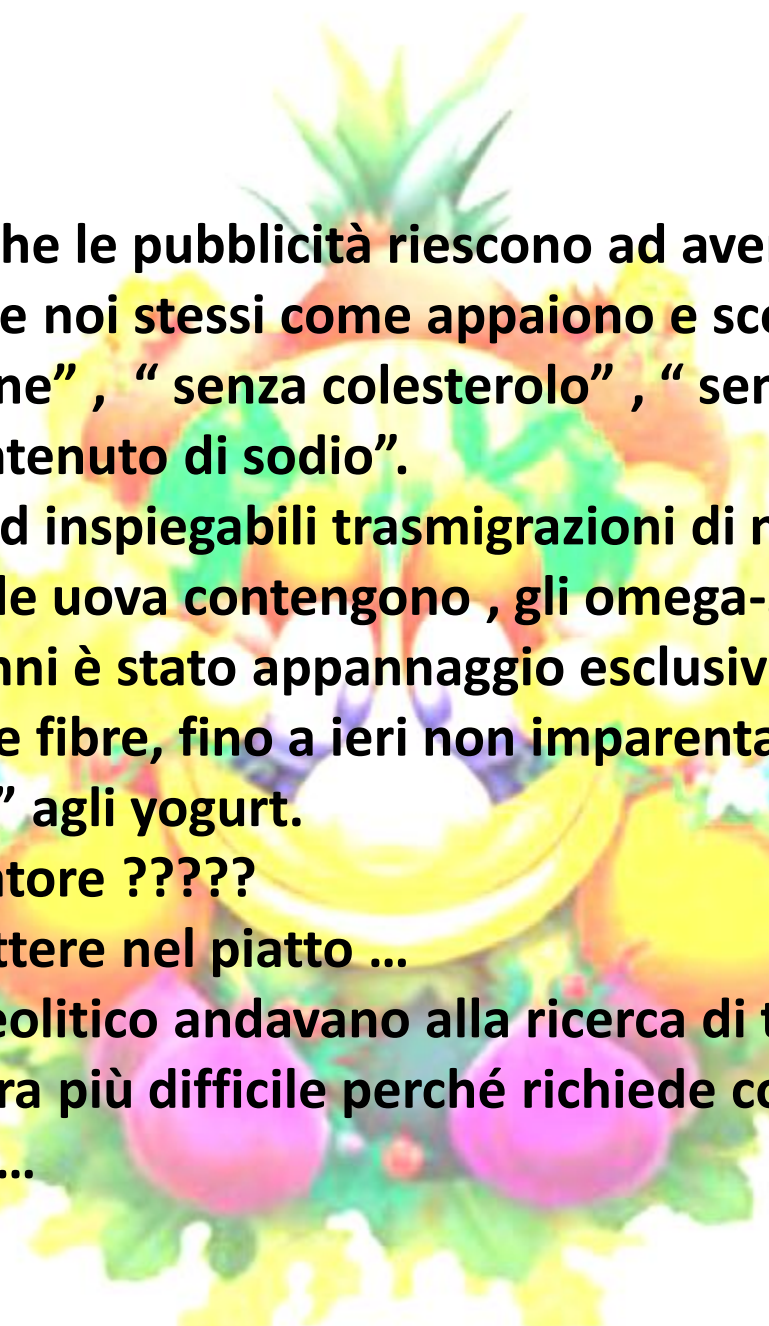
L'individuo ha l'illusione di compiere le sue scelte in piena indipendenza, sottostando spesso, senza accorgersene, a scelte che altri hanno compiuto in sede ristretta.

Il linguaggio è semplificato al massimo, di facile presa sul consumatore e tramite la tecnica della ripetizione martellante si imprime nella sua memoria.

Quando una pubblicità ha come scopo principale quello di sponsorizzare un determinato prodotto, la **scelta del colore** automaticamente si focalizza verso quello del prodotto stesso.

Quando invece la pubblicità ha come scopo, quello di veicolare contenuti diversi, la scelta del colore diviene problematica, in quanto è possibile scegliere un colore base generale che può presentare delle discordanze con il messaggio del contenuto selezionato.





Grazie al controllo che le pubblicità riescono ad avere sugli individui possiamo riscontrare noi stessi come appaiono e scompaiono annunci come: “ senza glutine” , “ senza colesterolo” , “ senza additivi” , “ no OGM” “ a basso contenuto di sodio”.

Assistiamo inoltre ad inspiegabili trasmigrazioni di nutrienti da un alimento all’ altro : le uova contengono , gli omega-3! Un acido grasso che per milioni di anni è stato appannaggio esclusivo di pesci e rari vegetali. Quanto alle fibre, fino a ieri non imparentate con i latticini , oggi vanno in “dote” agli yogurt.

E il povero consumatore ?????

Non sa più cosa mettere nel piatto ...

Se le donne nel paleolitico andavano alla ricerca di tuberi e radici , oggi fare la spesa è ancora più difficile perché richiede competenze culturali specifiche e nuove ...

La diffusione delle diete modaiole è favorita dai media e dalla pubblicità

A partire dagli anni '70 le diete alla moda si susseguono con una rapidità impressionante su televisioni e giornali per poi dilagare sui siti internet. Il problema della diffusione delle diete dipende da un **fattore** puramente **economico**. Per ogni dollaro speso in ricerca scientifica e in corretta informazione nutrizionale, ce ne sono almeno mille investiti in pubblicità e spot, destinati a promuovere prodotti alimentari poco salubri e stili di vita non proprio sostenibili. In questo periodo grazie all'EXPO Milano 2015, la cucina mediterranea ha un Cluster dedicato appositamente, il cui partner ufficiale è la regione Sicilia. Il Cluster ha lo scopo di raccontare in modo facile e immediato lo spirito della cucina mediterranea.

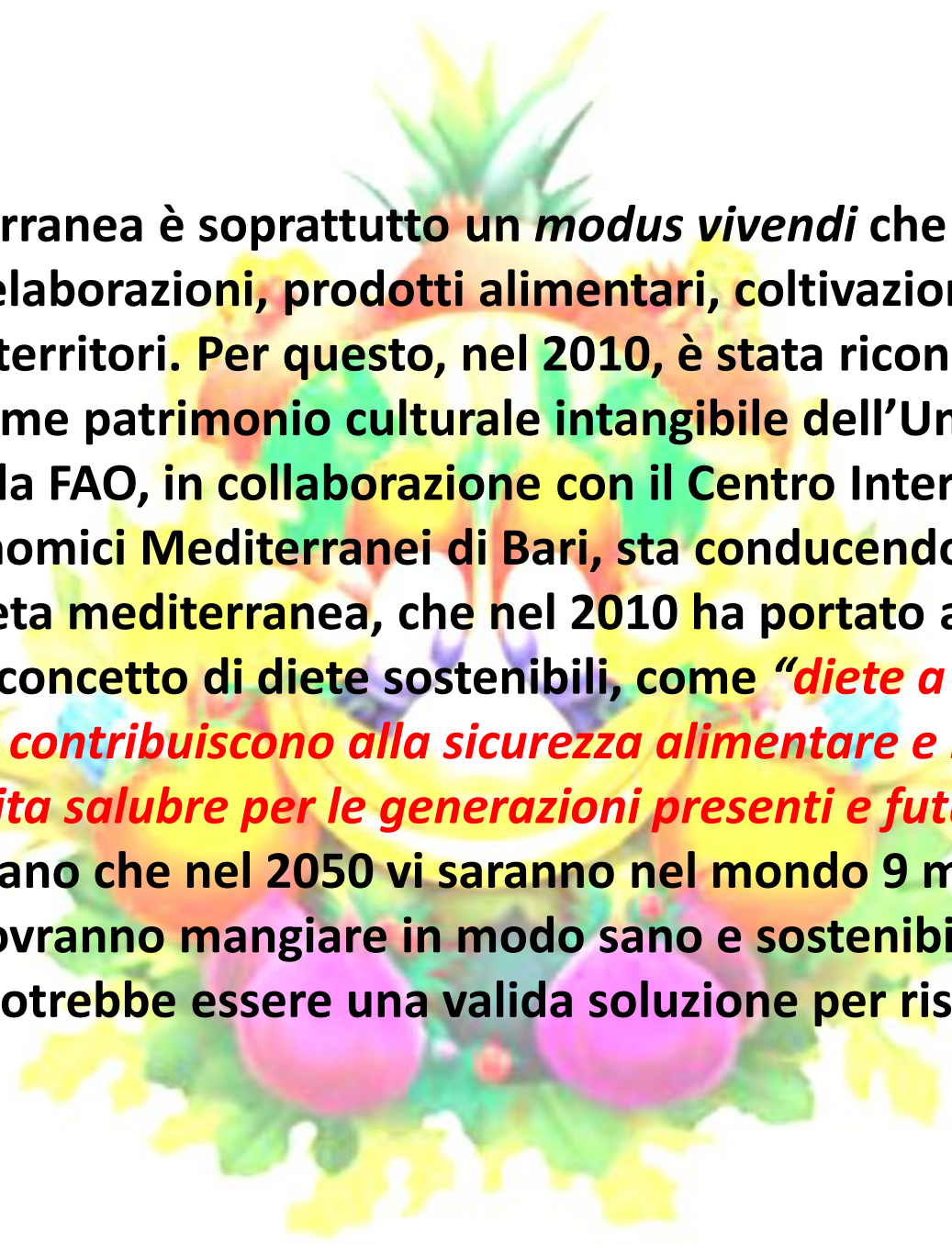
MA PERCHE' PROPRIO LA DIETA MEDITERRANEA ...?

La dieta mediterranea, riconosciuta dalla scienza come una tra le più salubri nel mondo, è stata descritta per la prima volta dallo studioso americano **Ansel Keys** famoso per aver inventato le razioni K . Ma tuttavia il padre indiscusso di questa regime alimentare, fu il meno famoso **Lorenzo Piroddi** il quale nel 1950, a Ghiffa, sul Lago Maggiore, fondò un centro dove le persone vengono curate attraverso la nutrizione e, nello specifico, seguendo i dettami della attuale dieta mediterranea.

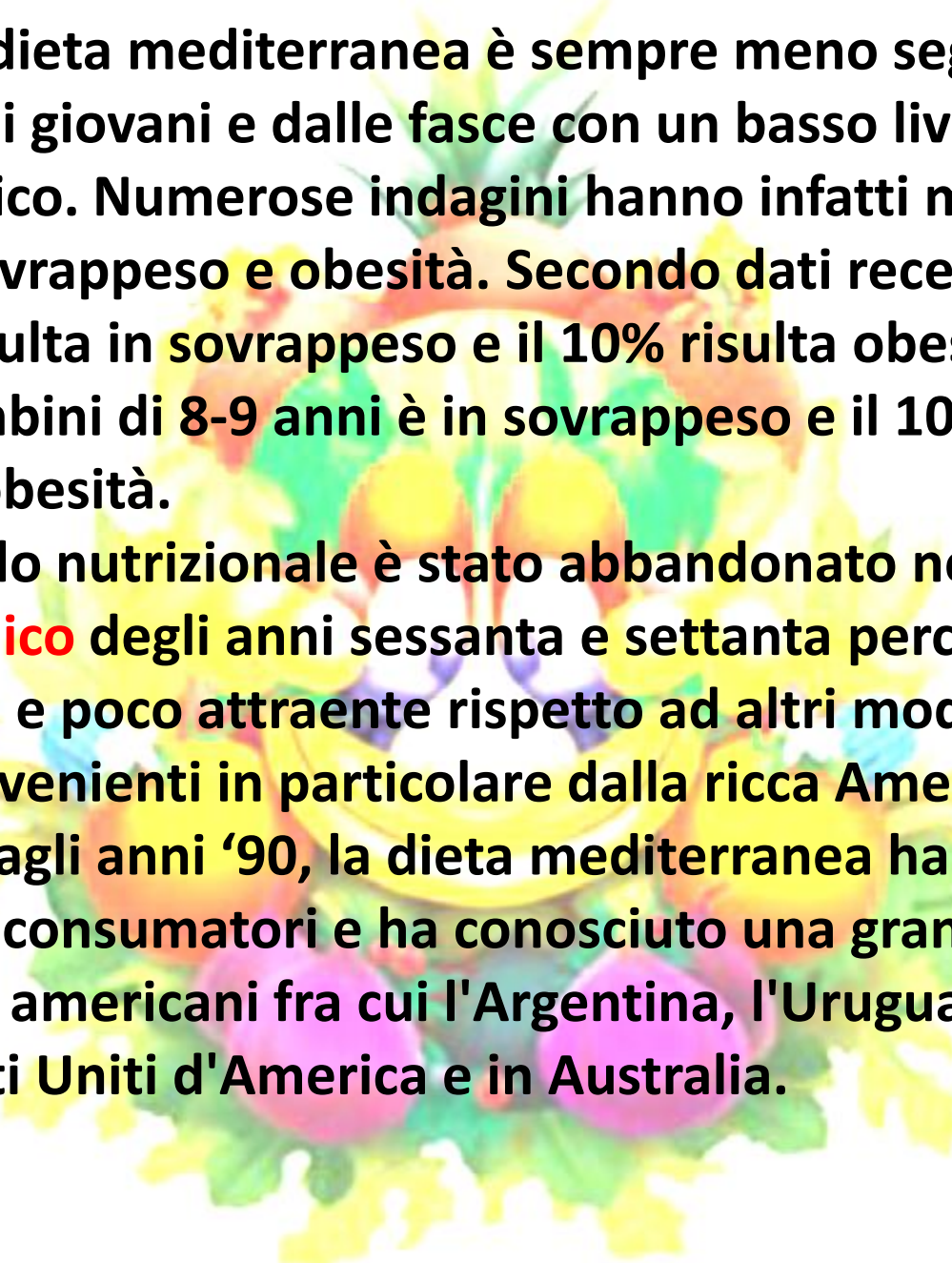
Questo tipo di dieta è un modello nutrizionale ispirato a quelli alimentari tradizionali di tre paesi europei e uno africano del bacino del Mediterraneo: **Italia, Grecia, Spagna e Marocco.**

I suoi benefici per la salute, la qualità e la durata della vita sono legati alla composizione dei suoi alimenti caratteristici, che sono prevalentemente di origine vegetale, e al loro consumo diversificato e bilanciato.





La dieta mediterranea è soprattutto un *modus vivendi* che incorpora saperi, sapori, elaborazioni, prodotti alimentari, coltivazioni e spazi sociali legati ai territori. Per questo, nel 2010, è stata riconosciuta dall'UNESCO come patrimonio culturale intangibile dell'Umanità. Da alcuni anni, la FAO, in collaborazione con il Centro Internazionale di Alti Studi Agronomici Mediterranei di Bari, sta conducendo una serie di attività sulla dieta mediterranea, che nel 2010 ha portato a una definizione del concetto di diete sostenibili, come ***“diete a basso impatto ambientale che contribuiscono alla sicurezza alimentare e nutrizionale nonché a una vita salubre per le generazioni presenti e future”***. Stime della FAO, indicano che nel 2050 vi saranno nel mondo 9 miliardi di persone, che dovranno mangiare in modo sano e sostenibile, e la dieta mediterranea potrebbe essere una valida soluzione per risolvere tale problema.



Purtroppo, la dieta mediterranea è sempre meno seguita in Italia, soprattutto dai giovani e dalle fasce con un basso livello socio-economico. Numerose indagini hanno infatti mostrato un aumento di sovrappeso e obesità. Secondo dati recenti, il 31% degli adulti risulta in sovrappeso e il 10% risulta obeso, mentre il 22,2% dei bambini di 8-9 anni è in sovrappeso e il 10,6% in condizioni di obesità.

Questo modello nutrizionale è stato abbandonato nel periodo del **boom economico degli anni sessanta e settanta perché ritenuto troppo povero e poco attraente rispetto ad altri modelli alimentari provenienti in particolare dalla ricca America; ma a partire dagli anni '90, la dieta mediterranea ha riconquistato, l'interesse dei consumatori e ha conosciuto una grande diffusione, in alcuni paesi americani fra cui l'Argentina, l'Uruguay, alcune zone degli Stati Uniti d'America e in Australia.**

La nuova Dieta mediterranea

I pasti importanti della giornata sono colazione e pranzo. La cena è un pasto molto leggero.

colazione

In passato era un pasto importante, e deve tornare a esserlo per consentire di lavorare fino a pranzo senza buchi nello stomaco, attacchi di fame e strappi alla regola.



Latte intero.
Un bicchiere.



Pane integrale.
2 fette.



Caffè.
Poco zucchero aggiunto



Frutta. Fresca e di stagione e 3-4 frutti in guscio.



Marmellata. Meglio se fatta in casa con frutta di stagione.



pranzo

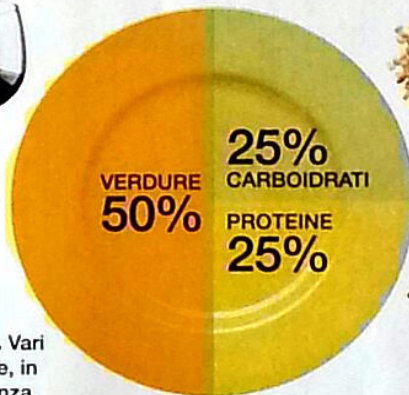
È il secondo pasto importante della giornata, ed è benvenuta una dose di carboidrati.



Vino. Un bicchiere.



Olio extra vergine d'oliva. Un cucchiaino.



Riso... 60-70 g pesati crudi.



...o pasta. Sempre 60-70 g.



...o patate



Verdure. Vari tipi, crude, in abbondanza.



Legumi. Piselli, ceci ecc.

Carni bianche... pollo, coniglio.



...o pesce. Meglio se azzurro.

cena

È il pasto più leggero della giornata: i carboidrati non vanno inseriti nella cena per evitarne l'accumulo.



Verdure. Cotte o crude, in abbondanza. Ideali i minestrone.



Legumi. Ceci, piselli, lenticchie possono arricchirla.



Anche in Spagna è diffusa la dieta mediterranea, quindi tutta la sua cucina è dominata da sapori mediterranei.

La gastronomía española es muy variada y cada región tiene sus propias especialidades, que suelen remontarse a una tradición basada en los productos que ofrece el territorio. Así pues, los platos de pescado se encuentran con mayor facilidad en las zonas costeras, mientras en el centro de España dominan las legumbres.

La dieta mediterranea es aún la base de la gastronomía española con alimentos como: pan, fruta, verduras, hierbas aromáticas, pescado, aceite de aceitunas y vino.

Estos son ingredientes característicos de uno de los platos más conocidos y apreciados: la paella.

Existen varias maneras de cocinar este plato, aunque la receta original es la paella valenciana. Este es un plato cuyos orígenes se encuentran en la huerta valenciana, los ingredientes son lógicamente los que se podían hallar en los alrededores de los arrozales: judía, conejo, caracoles y por supuesto, arroz. Con el tiempo este plato se fue modificando según la zona en la se cocinaba, y por eso hoy tenemos : la paella marinera, mixta o la de verduras.


Contrariamente al modello mediterraneo abbiamo quello statunitense dal quale derivano le cosiddette **“malattie del benessere”** quali : diabete, obesità, ipertensione, ipercolesterolemia.

Le origini di queste malattie sono abbastanza recenti.

L'avvento dell'industrializzazione e il progressivo inurbamento, hanno cambiato i ritmi della vita dei contadini, che in precedenza dovevano procurarsi il cibo. Si è passati quindi ad un'alimentazione basata su cibi tecnologicamente trattati in ogni loro passaggio (produzione, preparazione, conservazione, distribuzione) e spesso importati da Paesi lontani.

Le cause sono differenti:

1. **Manca di esercizio fisico**
2. **Lavori in ufficio che non richiedono sforzo fisico**
3. **Più alto consumo di sostanze grasse e di cibi già confezionati o precotti che hanno anche un minore costo (quindi più accessibili a tutti) e richiedono meno tempo di preparazione**
4. **Sviluppo di catene di fast food**



Un altro fattore è l'aumento della disponibilità di cibo nelle società occidentali. Così in pochi decenni è quasi triplicato il consumo annuo individuale dello zucchero, è aumentato del 150% il consumo della carne, del 230% quello dei grassi vegetali e del 150% quello dei grassi animali, del 150 % il consumo del vino e del 400% quello della birra, è quasi triplicato il consumo dei formaggi.

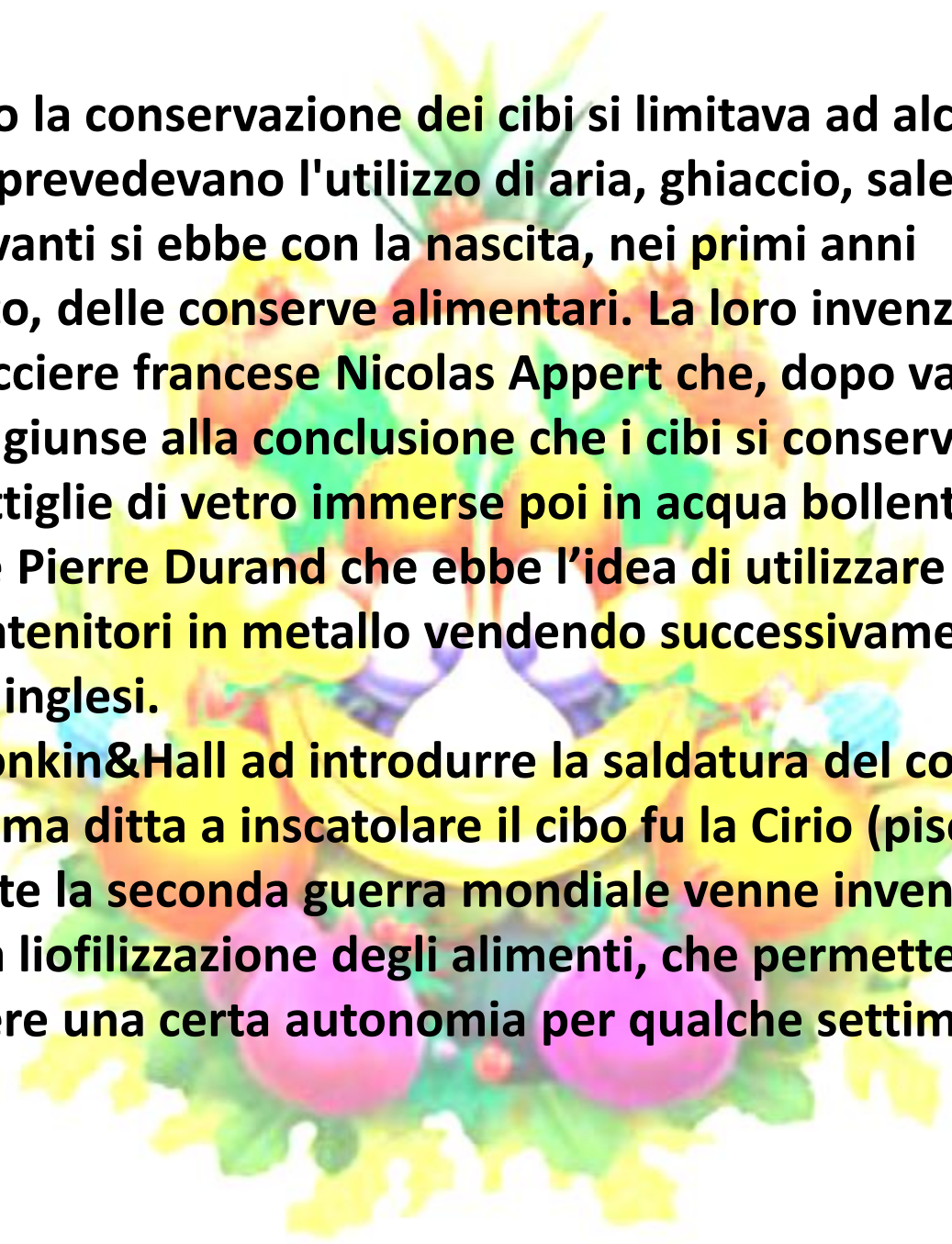
Il miglioramento delle tecniche di conservazione è un altro fattore che ha permesso la diffusione delle malattie del benessere perché, naturalmente, se un alimento si può mantenere più a lungo è possibile produrne in maggiori quantità.

Le tecniche attuali di conservazione degli alimenti sono prove di come la scienza ha aiutato la popolazione mondiale.

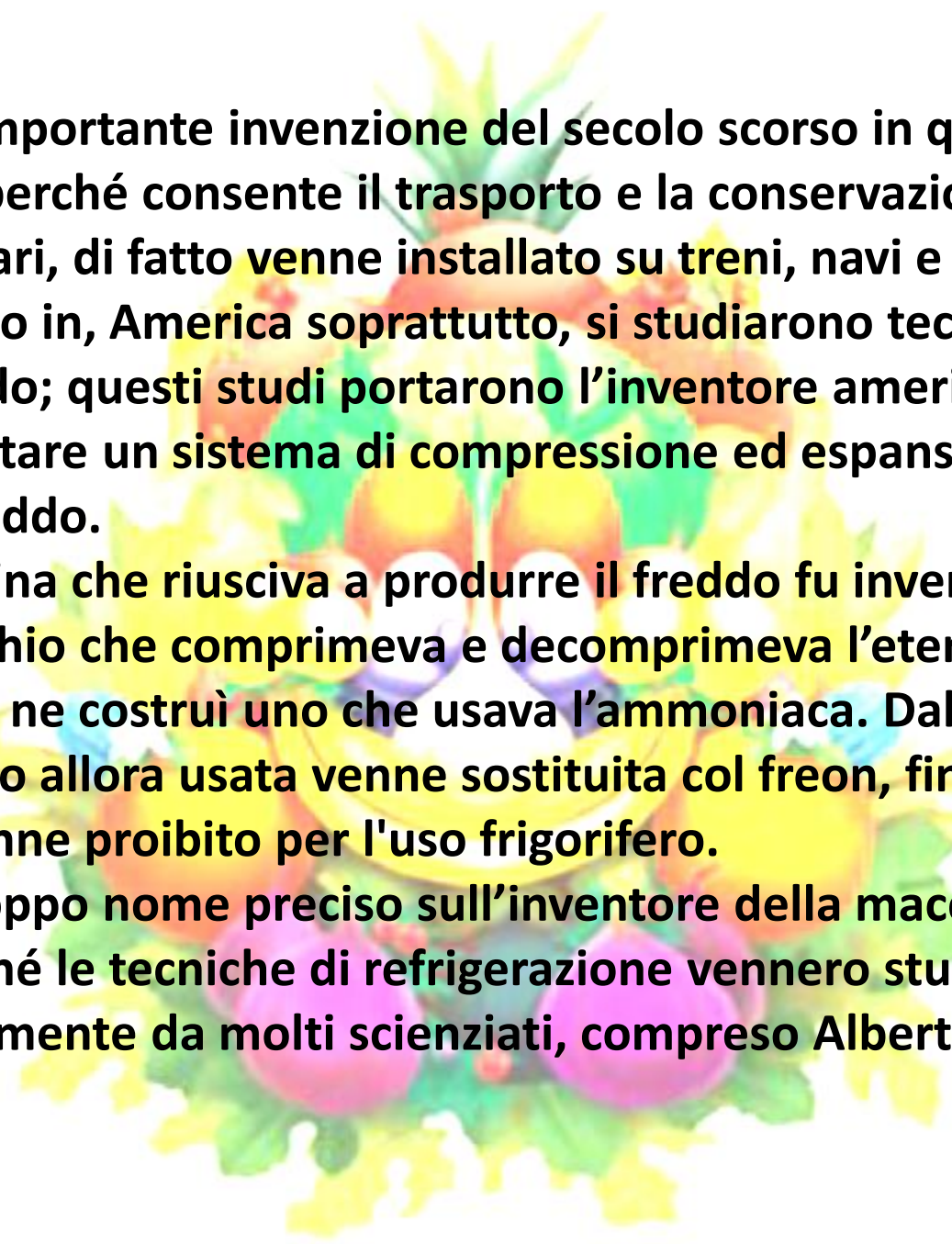
Oggigiorno si possono distinguere due gruppi di metodi fondamentali per la conservazione degli alimenti :

- 🍎 **quelli basati su PROCEDIMENTI FISICI**
- 🍎 **quelli basati su PROCEDIMENTI CHIMICI**





Nel medioevo la conservazione dei cibi si limitava ad alcuni processi che prevedevano l'utilizzo di aria, ghiaccio, sale o fumo. Un salto in avanti si ebbe con la nascita, nei primi anni dell'Ottocento, delle conserve alimentari. La loro invenzione si deve al pasticciere francese Nicolas Appert che, dopo vari esperimenti, giunse alla conclusione che i cibi si conservavano meglio in bottiglie di vetro immerse poi in acqua bollente. Ma fu il connazionale Pierre Durand che ebbe l'idea di utilizzare i più resistenti contenitori in metallo vendendo successivamente il brevetto agli inglesi. Fu la ditta Donkin&Hall ad introdurre la saldatura del coperchio e in Italia la prima ditta a inscatolare il cibo fu la Cirio (piselli, Torino 1858). Durante la seconda guerra mondiale venne inventato il metodo della liofilizzazione degli alimenti, che permetteva ai soldati di avere una certa autonomia per qualche settimana.



Di certo la più importante invenzione del secolo scorso in questo campo, fu il frigorifero perché consente il trasporto e la conservazione di ingenti derrate alimentari, di fatto venne installato su treni, navi e piroscafi. Sin dal XIX secolo in, America soprattutto, si studiarono tecniche su come generare il freddo; questi studi portarono l'inventore americano Jacob Perkins a brevettare un sistema di compressione ed espansione di un gas per generare freddo. La prima macchina che riusciva a produrre il freddo fu inventata nel 1851: era un apparecchio che comprimeva e decomprimeva l'etere. Nel 1858 Ferdinand Carré ne costruì uno che usava l'ammoniaca. Dal 1931 l'ammoniaca fino allora usata venne sostituita col freon, fino al 1990 quando esso venne proibito per l'uso frigorifero. Non si ha purtroppo nome preciso sull'inventore della macchina frigorifera, perché le tecniche di refrigerazione vennero studiate contemporaneamente da molti scienziati, compreso Albert Einstein.

CHI INVENTO' I SURGELATI ?

L'inventore delle moderne tecniche di surgelamento dei cibi fu il biologo e industriale statunitense Birdseye Clarence, l'uomo responsabile della marca di surgelati americani Birds Eye fondata in America nel 1924 . I cibi, in realtà, si conservavano al fresco già a partire dal 1000 a.C. : i cinesi mettevano le merci in cantine riempite col ghiaccio.

Alla fine dell'università, Clarence, partecipò a una spedizione scientifica in Antartide, dove osservò come gli eschimesi conservavano il cibo.

Il ghiaccio, la bassa temperatura e il vento gelavano quasi istantaneamente il pesce mantenendo quasi inalterate le sue caratteristiche.



ESSICCAZIONE

Un processo di essiccazione è il risultato dell'evaporazione di un liquido, generalmente acqua, da un mezzo umido posto a contatto con una corrente di aria mantenuta in condizioni controllate.

L'allontanamento dell'acqua da prodotti di natura biologica, può determinare una parziale perdita delle proprietà organolettiche, d'altro canto riduce l'attività dei microrganismi e la possibilità che si verifichino reazioni chimiche indesiderate con la formazione di sostanze tossiche. La stabilità chimica di un alimento non è collegata al contenuto totale di umidità, bensì all'acqua "libera".

Con tale locuzione ci si riferisce a quella parte di acqua, contenuta nell'alimento, non impegnata in legami con altre molecole e trattenuta negli spazi interstiziali solamente grazie alla tensione superficiale.

Tali molecole, nonostante diano origine, insieme a tutte le altre, ad un impasto eterogeneo, hanno un comportamento simile a quello di molecole di acqua pura e costituiscono il substrato ideale per la proliferazione dei microrganismi, perciò eliminando l'acqua libera si riduce il rischio della proliferazione dei batteri.

CHE COSA E' L'ACQUA ?

L'acqua viene considerata un alimento plastico poiché componente fondamentale dei tessuti. Non fa ingrassare, non fornisce calorie, è inodore, incolore, insapore, tuttavia, è indispensabile alla vita degli esseri viventi, siano essi animali o vegetali. Essa è contenuta in tutti gli alimenti ed esseri viventi ma in percentuali differenti. Il corpo fabbrica da sé l'acqua con processi chimici interni, che se prodotta così viene chiamata endogena: un grammo di carboidrato ossidato genera 0,6 grammi di acqua, uno di proteine ne genera 0,4 e ogni grammo di acido grasso ossidato produce ben 1,07 grammi di acqua.



PERCENTUALE DI ACQUA IN ALCUNI ALIMENTI

Come detto prima, l'acqua è contenuta in qualsiasi alimento ma in percentuale diversa: il vino bianco, per esempio, è costituito da circa 90% di acqua, il latte dall'87%, lo yogurt dall' 78% anche in carni, pesci, uova (60-80%), i formaggi molli (40-65%) persino formaggi duri (20-40%) e burro (12-16%). Potremmo dire quindi che se la nostra dieta è costituita prevalentemente da questi alimenti, come nel caso della dieta mediterranea, l'acqua di cui abbiamo bisogno diviene poca.

MASARU EMOTO

Considerando che tutti gli alimenti contengono, anche in minime quantità, acqua, è impossibile non fare riferimento allo scienziato giapponese Masaru Emoto e ai suoi studi effettuati sull'acqua. Masaru ha messo a punto una tecnica per fotografare al microscopio i cristalli che si formano durante il congelamento dell'acqua. L'idea successiva è stata quella di esporre l'acqua alle vibrazioni prodotte dalla musica delle parole e dei pensieri. La scoperta è stata che i cristalli di acqua mutano di struttura a seconda della fonte alla quale vengono esposti.



Secondo Emoto, anche il corpo umano essendo composto dal 70% di acqua può essere influenzato dalle vibrazioni sonore prodotte dalla musica. Di fatto è così perché ascoltando vari tipi di musica, il nostro corpo reagisce in modo diverso alle vibrazioni e all'altezze dei suoni a cui siamo sottoposti ogni giorno.



Per adesso rimane solo un'osservazione empirica perché il fenomeno non ha manifestato uguali risultati alle stesse prove a cui sono stati sottoposti i campioni di acqua.

Aria
per la
4°
corda
di
Bach

Mi hai
stufato
ti
ucciderò

IL VINO MIGLIORA A SUON DI MUSICA

Un esempio di alimento che ha riscontrato dei cambiamenti se sottoposto alle vibrazioni della musica è il vino. Negli ultimi anni si sono moltiplicati gli esperimenti per migliorare le qualità dei vini con la musica. La biologa Karin Mandl ritiene che non sia ancora accertato il fondamento scientifico. Thomas Koeberl ritiene che la musica faccia calare il valore dello zucchero e aumentare la glicerina: questo aumento provocherebbe "il cosiddetto *mouthfeeling*, il vino diventa più secco, più maturo, il sapore più tondo, ricco e denso". Tuttavia si intensificano le ricerche, e gli scienziati dell'Università di Firenze hanno studiato il legame tra musica e natura e affermato scientificamente che "l'uva è migliore dove la vite ascolta la musica". È nato così il progetto *Suono&Vigna*. Due enogastronomi austriaci, Markus Bachmann e Thomas Koeberl, hanno studiato l'effetto della musica classica in cantina e hanno brevettato il progetto *SonorWines*, ritenendo che la musica e particolarmente quella di Mozart, abbia effetti straordinari sul vino.

In particolare, durante la fermentazione, “miracolosa” sarebbe l’esecuzione della Sinfonia n.41 del maestro di Salisburgo, che renderebbe il vino “più buono e raffinato”.

Il progetto è già attuato in alcune tenute, con la musica di Mozart e quella di altri compositori.



CONCLUSIONE

Dopo aver esposto e trattato problematiche, ricerche, invenzioni, e altri aspetti legati all'alimentazione, giungiamo alla conclusione che la storia dell'uomo, il suo modo di vivere, le sue attività, la sua sopravvivenza, sono legati indissolubilmente alla disponibilità di cibo.

Possiamo quindi affermare che il cibo è:

- 🍎 linguaggio universale che unisce e caratterizza
- 🍎 un prodotto di influenze religiose, conflitti politici, guerre di conquista.
- 🍎 fusione di sapori di culture diverse
- 🍎 fonte di ispirazione, espressione artistica e musicale
- 🍎 “paradosso di sofisticazioni e ritorno alle origini”



**E NOI? COSA POSSIAMO FARE? SUBIRE
PASSIVAMENTE LE IMPOSIZIONI DETTATE DAI
POTENTI?RIMANERE IMMOBILI DAVANTI A
BAMBINI CHE MUOIONO DI FAME?**

***“QUANTO PESA UNA LACRIMA? LA LACRIMA DI UN
BAMBINO CAPRICCIOSO PESA MENO DEL VENTO,
QUELLA DI UN BAMBINO AFFAMATO PIU’ DI TUTTA
LA TERRA”***

-Gianni Rodari-