

ALIMENTAZIONE E BENESSERE

INNOVAZIONE O
ANALFABETISMO CULTURALE



A CURA DI

ELENA ALQUATI



Intervento estratto dal seminario on line organizzato da



Associazione Italiana per gli Studi sulla Qualità della Vita

Premessa

L'argomento in questione è ampio e molto complesso, e in questo intervento ho riportato alcuni punti, secondo me più salienti, di un percorso evolutivo e del conseguente legame tra l'uomo e il cibo.

Questo mio intervento vuole essere solo uno spunto di riflessione su quanto sia diventato importante e impellente rivedere le modalità di approccio al cibo, su tutti i livelli e il più trasversalmente possibile, in quanto ciò che abbiamo perso e che stiamo continuando perdendo in modo emorragico è gravissimo: si tratta della nostra storia, delle nostre radici, della nostra cultura.

Le radici che raccontano

Dai più recenti studi di antropologi, archeologi e biologi, è emerso che, grazie alla selezione naturale e alla capacità di adattamento ai cambiamenti, l'uomo è stato plasmato sino a diventare Homo Sapiens; sappiamo anche che il nostro continente di provenienza è l'Africa.

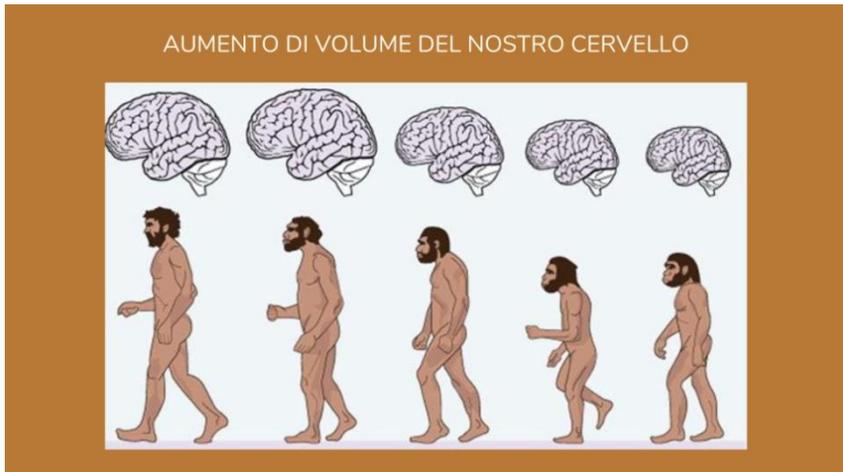
Sapere cosa ci ha reso umani è una curiosità che sorge spontanea: e se tutto dipendesse dal cibo?

La dieta delle scimmie antropomorfe era basata per lo più dal cibo offerto dagli alberi (fogliame e radici) per il quale masticazione e digestione erano decisamente impegnative.

Gli studi antropologici hanno individuato un evidente cambiamento dell'aumento di volume del cervello in determinate ere, parallelamente ad un cambiamento nella dieta:

- Il primo cambiamento si verificò tra i sette e i cinque milioni di anni fa, dal passaggio dalle scimmie antropomorfe della foresta, agli australopitecini. Le parti sotterranee come bulbi, rizomi o tuberi, ricchi di carboidrati, costituirono una fonte ad alta concentrazione di amido, molto energetico e decisamente più digeribile rispetto al fogliame;
- La seconda tappa si verificò circa due milioni di anni fa quando l'uomo, diventato cacciatore, aumentò il consumo di carne (cruda) nella sua dieta;
- La terza tappa risale a poco più di mezzo milione di anni fa: l'unico elemento che poteva spiegare questo grande salto di qualità nella dieta, era la cottura.

Il controllo del fuoco e il conseguente progresso nelle tecniche di cottura del cibo, nel tempo, ha modificato, il nostro corpo, il nostro cervello e la nostra vita sociale.



L'alimentazione è stata per molto tempo considerata un fattore chiave nella comprensione del comportamento sociale delle diverse specie, e la ricerca del cibo si è rivelata essenziale per il loro processo evolutivo: le strategie sociali cambiarono in funzione della qualità della dieta individuale.

Oggi, gli scienziati, affermano con certezza che l'evoluzione dell'uomo è cominciata nel momento in cui la scimmia ha imparato a cucinare.

Considerare la storia

Il processo che portò alla definitiva rottura tra uomo e ambiente avvenne nel momento in cui "l'homo" divenne agricoltore allevatore; processo che avvenne in un lasso di tempo lungo migliaia di anni.

Le conoscenze delle civiltà contadine tramandate di generazione in generazione all'interno della famiglia o delle

comunità, erano per lo più in forma orale e poche sono state le prove scritte trovate.

Nelle famiglie contadine e indigene, natura e società erano collocate sullo stesso piano e interconnesse dal ciclo perpetuo della vita. Purtroppo oggi non è più così, e sarebbe opportuno tornare a riconoscerlo. Comprendere l'importanza che ha il significato del cambiamento di stagione, così come della posizione geografica, e la relazione del clima in cui l'uomo vive è vitale: non valutare questi fattori ambientali, significa continuare aumentare uno squilibrio, tra l'altro già esistente, che disorganizza e indebolisce in nostro organismo nella sua interezza.

Influsso ambientale

Ciò che coltiviamo in un determinato luogo e in una determinata stagione, pur avendo patrimonio genetico proprio, riceverà informazioni dal territorio: clima, sole, terra, acqua (informazione epigenetica), ma anche da un semplice e poco considerato attacco di insetti; per difendersi, ogni singola pianta, svilupperà “anticorpi” che la renderanno più forte; questa forza sarà contenuta nel potere nutrizionale, nel suo più ampio significato, consentendo così di mantenersi biologicamente in equilibrio con l'ambiente.

Attraverso ciò che mangiamo l'ambiente trasmette informazioni, che si esprimeranno nel nostro organismo attraverso meccanismi biologici, che a loro volta formeranno il nostro ambiente interno: la qualità di cellule, sangue, funzioni degli organi, dipendono per lo più dal nostro pasto quotidiano.

Il flusso di informazioni che innesca determinati processi biologici, parte da un segnale ambientale inviatoci **non solo da ciò che mangiamo, ma anche dal nutrimento emozionale e dallo stile di vita nel suo insieme.**

Non è però sufficiente che l'informazione sia presente, è anche necessario che venga comunicata nel modo giusto affinché il processo biologico si svolga correttamente.

Tutto ciò che entra in contatto con il processo di crescita, di lavorazione e di trasformazione del nostro cibo, costituisce un'informazione che ci verrà trasmessa; la presenza di pesticidi, fertilizzanti, additivi, coloranti, possono determinare la qualità di questa comunicazione, e, nel caso (ad esempio) di interferenti endocrini, spesso presenti nei fitofarmaci e nei prodotti industriali, il processo biologico potrebbe venire compromesso creando danni (in questo caso) non indifferenti.

Tradizione, innovazione, cultura

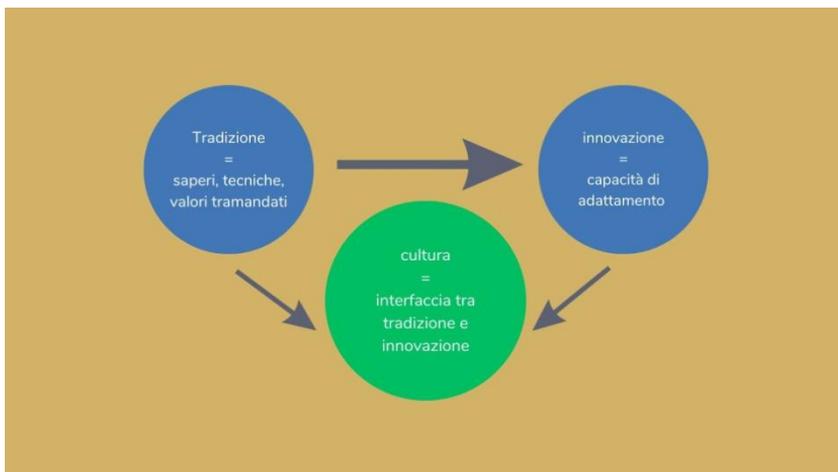
“L'accrescimento complessivo delle conoscenze si realizza attraverso il sapere costituito da società tradizionali, che hanno tramandato oralmente questo tesoro del quale non esiste quasi più traccia”.

Michael Pollan – In difesa del cibo

Il cibo è un legame che attraverso il tempo, tra un territorio e l'altro, di generazione in generazione, ci racconta dove siamo stati, dove siamo e dove stiamo andando; è un insieme di ingredienti partoriti dalla Madre Terra che si uniscono e si armonizzano tra loro con la sapienza che solo l'uomo ha saputo esprimere attraverso le tradizioni, e con esse vi è l'adattamento all'ambiente. Mangiare ciò che si coltiva localmente è gettare le fondamenta della cultura di un territorio; una cultura che non ha solo un valore nutrizionale, ma si trasforma in un rito che quotidianamente dobbiamo compiere per vivere in salute.

La tradizione è il perno che gira intorno alla nutrizione umana, e l'importanza di salvarla è dettata dalla “selezione culturale” nella quale si è mantenuto, nel tempo e il più stabile possibile, l'essenza del nostro stato di benessere.

La tradizione è costituita dai saperi, dalle tecniche e dai valori che ci vengono e ci sono stati tramandati; l'innovazione è la capacità di modificare questi saperi in base al contesto ambientale in cui l'uomo vive e, se ben compresa, ed elaborata con consapevolezza, potrebbe diventare tradizione; la cultura non è altro che l'interfaccia tra tradizione e innovazione.



Tradizione, innovazione e cultura si esprimono nell'arte culinaria e, unite al sapiente utilizzo del **fuoco**, si fondono diventando un importante elemento dell'identità umana. L'atto del cucinare è ciò che ci differenzia, e rifiutandoci di farlo, o farlo lontano dal contesto di conoscenza storica, è come rinnegare noi stessi: un significato di protesta della nostra stessa civiltà.

Il marketing ci ha convinti che non abbiamo tempo!

Per la maggior parte delle persone è proprio così: c'è la convinzione diffusa che non abbiamo tempo di cucinare. Tutto deve essere istantaneo, a portata di mano, meglio se non faticoso; insomma una delega in piena regola: **abbiamo affidato l'atto del cucinare all'industria alimentare**. L'industria

alimentare ha lavorato in modo sottile e nello stesso tempo grandioso. Non solo ci ha convinto che abbiamo poco tempo e che cucinare è difficile, ma anche che comprando i loro prodotti risparmiamo: pensano loro a tutto, anche sul piano economico, così possiamo dedicarci a quello che più ci piace fare.

Quando tutto è cominciato? In America, a partire dal dopo guerra sino ad arrivare a noi poco più tardi. Non che sia colpa degli americani: noi lo abbiamo permesso. L'industria alimentare non è solo entrata in casa nostra, ma direttamente nella nostra cucina. Nonostante l'Italia non si sia fatta facilmente convincere, il marketing ha spinto a tal punto che i loro prodotti sono entrati a far parte del nostro quotidiano anche da noi, soprattutto nelle nuove generazioni. Possiamo tranquillamente azzardare di aver subito, con il nostro consenso, un "legale" sabotaggio dell'arte culinaria in piena regola, indebolendo così l'autorità delle tradizioni sino a farle scomparire.

“Con oltre 17000 prodotti l'anno e 32 miliardi di dollari spesi nel marketing, l'industria alimentare ha eliminato l'influenza della tradizione lasciandoci dipendenti dalla scienza, dai media, dal governo e dalla pubblicità per decidere cosa mangiare”.

Michael Pollan - In Difesa del Cibo

Il ruolo della scienza

Dopo millenni di evoluzione dove l'essere umano ha ampiamente dimostrato di essere in grado di gestire i propri pasti anche grazie all'intuito e all'istinto (che di fatto ci ha portato sino ad oggi), oggi pensiamo di aver bisogno dell'assistenza di uno o più esperti che ci dicono cosa e come dobbiamo mangiare.

Perché oggi il cibo deve essere scientificamente provato per essere sano? E perché questa “dieta occidentale moderna” sta erodendo la cultura del cibo in ogni parte del mondo con la complicità della scienza?

L'avvento del nutrizionismo è recente ed è nato, almeno in apparenza, per aiutarci ad affrontare i problemi della moderna alimentazione; di fatto **si è poi saldamente associato all'industria alimentare** così che questa possa vendere maggiori quantità di prodotti trasformati e arricchiti di nutrienti (quindi scientificamente approvati) in un continuo crescente di **indebolimento delle tradizioni culinarie**.

Una volta era la mamma o la nonna che ci insegnavano a cucinare, insieme a tutte le altre regole non scritte ma istintivamente rispettate: cosa e quanto mangiare; la compostezza; l'educazione; azioni che si tramandavano di generazione in generazione. Così era, punto. Poi tutto è cambiato, e quel che è peggio e che in pochi se ne sono accorti.

Il momento che oggi stiamo vivendo vede fiorire un insieme di molteplici nuove idee culinarie che prendono ricette di varie tipologie (anche tradizionali) e le “rinnovano” non si sa bene con quale criterio culturale, spesso dettato da interpretazioni personali che non hanno radici di riferimento.

Questi vari pezzetti di coccio culturale frantumato e distorto sta creando molta confusione, e nonostante le molteplici informazioni sulla conoscenza del cibo acquisite negli ultimi decenni, poco si conosce proprio per la mancanza dell'autorevolezza di tradizioni costanti alle quali eravamo abituati, con la conseguente diffusione di un dilagante analfabetismo alimentare dettato per lo più da pulsioni individuali, da un divismo dei cuochi e dei critici di cucina, dalla spettacolarizzazione mediatica: un caos alimentare senza precedenti.

Inoltre stanno continuamente germogliando nuovi schemi alimentari (il metodo di, la dieta di) che aumentano lo stato di confusione e creano un malessere sociale con un disagio alimentare di larga portata.

***L'analfabetismo alimentare:
una piaga dell'odierna società italiana***

Gli esperti dicono che analfabeta non è solo chi non è capace di leggere e scrivere, ma anche chi non capisce ciò che legge o che scrive; pare che l'analfabetismo funzionale, in Italia, riguardi oltre la metà della popolazione, con difficoltà nella comprensione di un testo scritto o di un discorso compiuto per il quale si richiede una sia pur minima riflessione e interpretazione; una condizione che spiega il successo della comunicazione per immagini fisse o mobili, o nella quale il testo scritto è ridotto al minimo: l'apprendimento risulterà dunque scarso, superficiale e privo di radici storiche.

Gli analfabeti funzionali della cucina sono coloro che, pur cucinando e apprezzando i buoni sapori non ne comprendono i valori culturali. Oggi si cucinano cibi e si mangiano piatti di cui non si conosce il significato del suo valore culturale, e che non si può certo sostituire con meri calcoli nutrizionali e neppure da una immagine accattivante o da un nome, spesso strumentalizzato, definito "flatus vocis". Un'alimentazione senza significato e senza un'anima, quindi culturalmente morta.

Purtroppo l'Italia della buona cucina sta diventando solo un ritornello per il quale si sta dimenticando o meglio, non ci si sta nemmeno rendendo conto della scomparsa di quell'autorevolezza tradizionale dettata da un'educazione alimentare per lo più di tipo familiare nella predominante società contadina.

Si parla di diete e di prodotti del territorio a chilometro zero; due punti importanti che si scollegano nel momento in cui si fa la spesa, favoriti anche dai mezzi di comunicazione che tendono a spettacolarizzare le informazioni e senza creare una vera cultura funzionale del cibo.

Concludendo

“La cultura alimentare si fonda su strumenti di conoscenza e su esperienze con pratiche e norme, interne ed esterne, e dinamismi sociali e storici che la percorrono e la modificano, tutti parte integrante della storia italiana di cui nessuno ne tiene più conto”. G. Ballarini