

I Indice

4	1. Il rapporto tra cibo e cultura
6	1.1. La trasformazione culturale del cibo
8	2. Il dilemma dell'onnivoro e la classificazione culturale del cibo
8	2.1. Alcuni significati culturali del cibo
9	2.2. Tradizione e innovazione
11	3. L'importanza della cultura alimentare della sostenibilità
12	3.1. Un esempio di dieta sostenibile: il modello mediterraneo
15	4. Conclusioni
18	Glossario
20	Bibliografia essenziale

Questa pubblicazione è stata realizzata da **Elena Cadel**, Ph.D., con la supervisione scientifica di **Marta Antonelli**, Ph.D. e **Sonia Massari**, Ph.D., Barilla Center for Food & Nutrition.

Citazione consigliata: Il cibo è cultura. Fondazione Barilla Center for Food & Nutrition, 2021.

www.noiilciboilpianeta.it

ISBN: 9788894654103



1.

Il rapporto tra cibo e cultura

La cultura è sicuramente il risultato più rilevante dell'attività umana. Per molto tempo è stata considerata una cornice oggettiva, esterna all'individuo, dentro la quale collocare le azioni e le interazioni dell'umanità. La cultura, però, è molto di più. **È una realtà trasparente**, nella quale siamo immersi fin dalla nascita, e che **continuiamo attivamente a trasformare** con le nostre idee e azioni, in quanto è parte integrante della nostra esistenza e base costitutiva della nostra condotta. La cultura è dentro e fuori di noi e influisce sul modo in cui noi osserviamo il mondo e i suoi avvenimenti. Ci spinge a considerare artefatti, dinamiche ed eventi della vita in modo oggettivo, perché possiamo percepirli in modo diretto e immediato, dimenticandoci che li stiamo, invece, osservando adottando un punto vista specifico, che è la nostra cultura di riferimento.

Le regolarità che caratterizzano e rendono riconoscibili le culture ci inducono a pensare che esse restino immutate nel tempo, ma regolarità e variazione sono due componenti essenziali dei processi culturali. Esse si implicano a vicenda: senza regolarità non si può avere la consapevolezza delle variazioni e viceversa. In quanto processi che si svolgono nel tempo, **le culture sono in costante cambiamento** e sono in grado di assumere, di volta in volta, forme diverse, grazie al contributo, attivo e passivo, di ogni membro della comunità. Per questo motivo, anche se sembrano sempre le stesse, le culture vanno incontro a incessanti forme di modifica e di innovazione, che non sono lineari e che non hanno un ritmo costante e regolare nel tempo (Anolli, 2006).

La cultura interessa tutte le attività umane e il mangiare non fa eccezioni. Anzi, il cibo è un esempio calzante di cultura, con le sue diverse categorie e significati, con le sue regolarità e variazioni che si sono susseguite nel tempo e che non accennano a fermarsi. Le cucine nazionali incarnano i pensieri e le scelte alimentari delle popolazioni e delle rispettive culture. La storia del rapporto dell'uomo con il cibo è una straordinaria epopea sociale, culturale e di ricerca di significati, che ha saputo trasformare un bisogno primario e critico di tutti gli esseri viventi, il nutrirsi, in una realtà multi-sfaccettata e dalle infinite possibilità di trasformazione.

1.1. La trasformazione culturale del cibo

Fin dai tempi più antichi l'uomo, come ogni altra specie sul Pianeta, ha interagito con la natura in base a un imperativo dominante: sopravvivere. Per lunghissimo tempo tale imperativo si è fondato, oltre che sul bisogno di proteggersi da ambienti climatici, a volte molto avversi, sulla capacità di risolvere a proprio favore l'alternativa tra mangiare o essere mangiato. Continuamente esposti alla possibilità di divenire cibo essi stessi, i nostri progenitori hanno sviluppato capacità di intervento sulla natura via via più articolate, ben prima dell'adozione dell'agricoltura avvenuta circa 15.000 anni fa. Sono note le tappe fondamentali di tale processo. Già nel Paleolitico l'uomo aveva scoperto e iniziato a usare il fuoco. Nella stessa epoca ha ideato un numero crescente di strumenti per cacciare, pescare, difendersi, creare rifugi, dapprima in pietra e poi in metallo. Che si trattasse di cogliere un frutto da un albero o uccidere una preda, **la relazione dell'uomo con l'ambiente che lo circonda è sempre stata trasformativa.**

La capacità umana di manipolazione della natura ha segnato **una tappa cruciale con la scoperta del fuoco.** Utilizzato in modi diversi – per scaldarsi, avere luce, proteggersi dalle fiere, fare segnali, asciugare indumenti – il fuoco ha dato luogo a sviluppi culturali progressivi di enorme importanza specialmente in campo alimentare. Per dirla con le parole del famoso antropologo del '900 Levi Strauss, la cottura di cibi col fuoco è *"l'invenzione che ha reso umani gli umani"*. Prima di apprendere la possibilità della cottura il cibo, carne compresa, veniva mangiato crudo, avariato o putrefatto. L'uso del fuoco ha portato a una svolta decisiva. **La cottura,** assieme all'acquisizione del linguaggio, **marca dunque simbolicamente una transizione tra natura e cultura,** e anche tra natura e società, dal momento che, **mentre il crudo è di origine**





naturale, il cotto implica un passaggio a un tempo culturale e sociale, soprattutto se ci si sofferma a pensare che solo con la diversificazione delle tecniche di cottura l'alimentazione diventa cucina (dal latino coquere, "cuocere") e la cucina può trasformarsi in gastronomia, ovvero l'arte di preparare il cibo¹.



LA SCOPERTA DEL FUOCO

La scoperta del fuoco e della cottura sono state fondamentali per superare le insidie del mondo naturale e vegetale. I nativi delle Americhe, ad esempio, scoprirono che le ghiande macinate, messe in ammollo in acqua e poi tostate, potevano essere consumate più agevolmente poiché perdevano il loro gusto spiccatamente amaro, così come le radici della manioca, che per difendersi dai predatori sintetizzano cianuro, potevano essere neutralizzate in seguito a un processo di cottura. Ma non solo. La cottura ha portato grandi vantaggi per l'onnivoro uomo. Anzitutto, ha reso possibile l'accesso a numerose differenti fonti di energia prima indisponibili, rendendo gradevoli e nutrienti certi carboidrati, come i tuberi o i vegetali amidacei. Dati genetici, archeologici e anatomici ci raccontano che i nostri antenati cavernicoli amavano tuberi e cereali (la vera paleo-dieta, in realtà, è ricca di carboidrati) e il loro consumo, soprattutto sotto forma di amidi, è stato fondamentale per il velocissimo aumento delle dimensioni del cervello umano nell'ultimo milione di anni (Hardy et al., 2015).

¹ È comune pensare che solo le cucine più ricche e complesse raggiungano livelli gastronomici tali da potersi forgiare di questo titolo, tuttavia, è bene ricordare che anche le cucine più semplici e povere, nei limiti consentiti dagli ingredienti e dalle possibilità tecnologiche, sono in grado di trasformare in arte i cibi che preparano, senza limitarsi alla sola cottura (Niola, 2009).



GLI ULTIMI CACCIATORI RACCOGLITORI

Ragazzo del popolo cacciatore-raccoglitore Hadza, per cui il miele è una fonte di energia essenziale (foto di Matthieu Paley)

Fisicamente poco attrezzato rispetto ad altri animali, il cacciatore-raccoglitore del mondo antico era dotato di requisiti mentali notevoli e di una grande curiosità esplorativa. La sua dieta era composta soprattutto di cibi derivati da piante, oppure – nelle zone vicine a mari e fiumi – di pesci e molluschi. Alcune popolazioni erano quasi esclusivamente vegetariane. In alcune popolazioni di cacciatori-raccoglitori la dieta era, invece, alquanto basata sulla cacciagione, e quindi sul consumo di carni, soprattutto in quelle zone della Terra, dove le condizioni climatiche avverse limitavano la scelta alimentare (e limitano tuttora, si pensi, per esempio, alle popolazioni moderne di cacciatori-raccoglitori delle regioni artiche e subartiche, dove vi è poco altro da mangiare). È ancora possibile osservare l'alimentazione di alcuni popoli di cacciatori-raccoglitori.

In Tanzania, attorno alla zona del lago Eyasi, vive il popolo degli Hadza. Si tratta di un gruppo etnico molto particolare perché alcuni di loro vivono ancora come autentici “cacciatori – raccoglitori”, in quanto non praticano nessun tipo di allevamento durante l'anno, né provano a coltivare qualcosa. È una delle ultime comunità a vivere in questo modo. Ogni giorno, gli uomini si occupano della caccia e per questo portano con sé diversi tipi di frecce, per esempio quelle avvelenate per gli animali più grossi e una più sottile per gli uccelli. Le donne, invece, si occupano della raccolta, soprattutto quella dei tuberi. Amano moltissimo il miele, che riescono a prendere allontanando le api con il fuoco, e viene consumato

direttamente, con tutto il favo – senza sdegnare le larve che ancora occupano le celle – ed è molto apprezzato per l'eccellente rapporto tra gusto ed energia. Il miele viene di solito consumato in loco ma viene anche trasportato e portato alle donne, ai bambini e agli anziani.

La vita di questo popolo è oggi molto interessante per tante ragioni, una fra tutte, per il fatto che vivono praticamente ad impatto zero sull'ambiente, consumando solo quello di cui hanno strettamente bisogno e niente altro. Non solo, nonostante l'aspettativa di vita alla nascita sia notevolmente più bassa della media (soprattutto per la mancanza di strutture mediche adeguate e una vita esposta a ogni genere di pericolo), questi popoli possiedono una salute metabolica e cardiaca notevole, segno del fatto che stili vita tradizionali, dieta, attività fisica, uniti a una vita armonica all'interno del proprio contesto culturale, favoriscono un certo grado di protezione e benessere psicofisico (Marlowe , et al., 2014; Pontzer et al., 2017; Sorokowska et al., 2017).





2.

Il dilemma dell'onnivoro e la classificazione culturale del cibo

Quali sono i criteri che guidano le nostre scelte alimentari? Oggigiorno, nell'era della globalizzazione e dove il cibo abbonda, si può essere indotti a pensare che la prima ragione sia il gusto personale. In realtà, **le nostre scelte dipendono da una combinazione di molteplici fattori**, che spaziano da quelli fisiologici, a quelli psicologici, sociali, economici e culturali. L'ampio ventaglio di opzioni tra cui scegliere è determinato dalla natura stessa dell'**uomo** che, rispetto ad altri animali, **è un onnivoro**, ovvero un essere vivente in grado di nutrirsi di alimenti sia di origine animale che vegetale.

Per gli esseri umani, il fatto di essere onnivori ha rappresentato nel corso dell'evoluzione sia un vantaggio che una sfida. L'alimentazione di carnivori ed erbivori è dettata da meccanismi insiti nei loro geni e il loro sistema digestivo è in grado di ricavare da pochi cibi tutto ciò che serve al loro organismo. Invece, gli onnivori, e soprattutto l'essere umano, devono dedicare parecchio tempo per cercare di capire quali degli innumerevoli cibi offerti dalla natura si possono mangiare senza correre rischi per la salute. La flessibilità data dall'assenza di specializzazione alimentare ha consentito agli esseri umani di colonizzare tutti gli habitat della terra, compresi i più estremi, adattandosi alle differenti tipologie di cibo offerte. Allo stesso tempo, però, questa flessibilità ha posto all'umanità continue sfide nel riconoscere i cibi più adatti. Questa difficoltà insita nello scegliere è stata chiamata: **dilemma dell'onnivoro** (Rozin & Fallon, 1987).

Ancora oggi, quando l'essere umano si imbatte in qualcosa di nuovo, o potenzialmente commestibile, si trova ad affrontare due sentimenti contrastanti: la *neofobia*, cioè la paura di mangiare una sostanza sconosciuta, e la *neofilia*, cioè il desiderio di aprirsi a nuovi sapori. L'uomo è dotato di straordinarie capacità di riconoscimento e di memoria che gli consentono di evitare i veleni e di ricercare i cibi più nutrienti. In questo processo adattativo, il senso del gusto ha giocato un ruolo fondamentale, portandoci geneticamente a prediligere il sapore dolce, segnale di ricchezza energetica, ed evitare istintivamente l'amaro, caratteristica in natura di molte sostanze nocive, dalla carne avariata alle bacche velenose.

Oltre a dover contare sui propri sensi e sulla memoria, nella scelta del cibo gli individui si basano anche (ma non solo) sulla cultura e sulle tradizioni che conservano il sapere e l'esperienza cumulata di innumerevoli "assaggiatori" prima di loro. La loro influenza è così marcata che, nelle società caratterizzate da alti livelli di sicurezza alimentare, mangiare è diventato soprattutto un atto mentale, perché le nostre abitudini alimentari siano fortemente influenzate dalle rappresentazioni mentali di quello che noi e la nostra cultura ritengono mangiabile. In questo senso, mangiamo prima con gli occhi, poi c'è l'olfatto (del resto, quando abbiamo il raffreddore non sentiamo più i gusti), il gusto, il tatto (per valutare consistenza e temperatura) ed infine l'udito, in quanto spesso apprezziamo dei cibi, come quelli croccanti, per il suono che producono quando si masticano.

Da un punto di vista storico, la cultura ha codificato le regole dell'alimentazione con una complessa serie di proibizioni, rituali, ricette, regole e tradizioni. Tutto ciò ha consentito agli esseri umani, per molti secoli, di non dover affrontare ogni volta il dilemma dell'onnivoro. Ovviamente, la gamma di alimenti potenzialmente commestibili è molto più vasta di quella che abitualmente mettiamo in tavola, perché le varie società umane tendono a restringere, anche di parecchio, la nozione di cosa costituisce un alimento. Per esempio, nella cucina anglosassone, sebbene sia famosa per il consumo di grandi quantitativi di carne, non si consuma quella equina. I cavalli, così come i conigli, non sono animali qualsiasi, sono *pet* - ovvero animali domestici - e, in quanto tali, sarebbe abominevole metterli nel piatto. Il detto inglese "*I am so hungry I could eat a horse!*" (tradotto: ho così tanta fame che potrei mangiare un cavallo) non indica, per il popolo anglosassone, semplicemente avere "tanta fame", ma "essere alla fame" fino al punto di trascendere i confini di quello che è normale o lecito mettere nel piatto. In Italia, invece, sono diffuse le macellerie equine anche perché il cavallo, simbolo di vigore, veniva tradizionalmente consigliato a categorie deboli, come anemici e bambini, per ragioni che uniscono gli aspetti

nutrizionali a quelli simbolici. Anche la carne di coniglio è molto diffusa e viene cucinata in molti modi diversi in tutte le regioni.

Ogni cultura tende a dividere alla sua maniera il mondo che può essere mangiato da quello che non può essere mangiato, e in tale suddivisione entrano molti elementi di natura simbolica e sociale. Nel paragrafo successivo verranno brevemente esplorate alcune delle simbologie e dei significati che vengono più comunemente associati al cibo e al suo processo di classificazione.



CHI HA PAURA DEL CIBO NUOVO?

La neofobia alimentare è la riluttanza ad assaggiare cibi sconosciuti. Nonostante si tratti di una predisposizione innata e universale, con un picco di manifestazione intorno ai due e cinque anni, c'è comunque spazio per una notevole variabilità inter-situazionale e interindividuale, in quanto la stessa persona può avere reazioni diverse nei confronti dello stesso cibo a seconda della situazione in cui si trova e a seconda delle esperienze pregresse e del proprio temperamento.

Nel corso dei secoli la neofobia alimentare ha avuto un'importante funzione protettiva ma nelle società moderne e post-industriali, caratterizzate da alti livelli di sicurezza alimentare, questa predisposizione può avere effetti negativi sulla qualità e sulla varietà della dieta, sia di adulti che di bambini, riducendo soprattutto il consumo di frutta e verdura, ma anche aumentando la riluttanza ad accettare alcuni prodotti nuovi, come per esempio, i sostituti vegetali della carne (Cavazza & Guidetti, 2020).

2.1 Alcuni significati culturali del cibo

Il gusto, l'osservazione, la memoria e la diffusione delle conoscenze alimentari hanno permesso, e permettono tutt'ora, agli individui di creare legami con i propri simili, non solo in piccoli gruppi, ma all'interno della comunità. Le preferenze e le simbologie alimentari sono importanti strumenti di coesione e nel corso della storia e delle culture se ne sono formate una quantità incalcolabile di tipologie. Alcuni esempi, non esaustivi, sono stati raggruppati nei paragrafi seguenti, in alcune delle categorie più ricorrenti (Niola, 2009).

Condivisione, cerimoniali e rituali

Per sua natura **il cibo racchiude un significato simbolico, identitario e relazionale, che va oltre il valore nutritivo** e la necessità fisica di alimentarsi. Le nostre scelte alimentari comunicano qualcosa di noi e, allo stesso tempo, consolidiamo le nostre impressioni sugli altri sulla base di quello che mangiano. Associare caratteristiche al cibo è una pratica antica e tutt'ora in alcune tribù si consumano (o non si consumano) determinati animali per acquisirne le caratteristiche fisiche e morali. Per esempio, in certe culture i guerrieri non mangiano carne, come quella di coniglio, per non perdere il coraggio.

Il cibo e la sua condivisione assumono molteplici significati per l'individuo, il gruppo, la società. Non a caso, per tantissimi popoli, la cena è un momento prevalentemente relazionale, durante la quale si avvia un processo di costruzione e condivisione dell'intimità e della vicinanza, nonché si dà atto a un coinvolgimento affettivo ed emotivo. Cosa e come mangiare sono intesi come un insieme di prodotti e convenzioni dal preciso significato identitario.

Il cibo sancisce molti momenti culturali della vita dell'uomo come **rituali, cerimonie e celebrazioni** religiose, distribuite in tutte le parti del mondo. Per esempio, nell'ebraismo un numero notevole delle *mitzvot* (precetti), che guidano la vita di un ebreo osservante, riguarda la sfera alimentare e trae origine da importanti passaggi dell'Antico Testamento. È il caso delle erbe amare, accompagnate dal pane azzimo, che si consuma con l'agnello durante la Pasqua ebraica. Esse, infatti, ricordano l'amarezza della schiavitù e il pane deve essere azzimo per ricordare la fretta durante la fuga dalla schiavitù. Il cibo però non accompagna solo momenti di festa ma è presente anche nella condivisione del dolore. Fin dall'antichità era usanza lasciare nella tomba



scorte di cibo per sostenere il defunto fino al momento in cui avrebbe raggiunto l'aldilà², ma anche i pasti funebri sono ancora praticati in molte religioni, in tutte le parti del mondo. Il cibo viene inoltre preparato per commemorare e ricordare i defunti. Per esempio, tra i cristiani ortodossi è ancora in uso preparare la coliva (talvolta scritto e pronunciato in modo diverso a seconda delle derivazioni linguistiche e geografiche), un dolce a base di chicchi di grano bolliti addolciti con il miele al quale si mescolano altri ingredienti a seconda delle varianti. Tuttavia, gli elementi di base, ovvero il grano ed il miele, sono scelti per il loro valore simbolico collegato alla fine della vita e alla risurrezione (il grano che nasce dalla terra e il miele che ricorda la dolcezza della vita nell'aldilà).

In questo senso, la condivisione del cibo può costituire un punto di ingresso importante per una comunità, perché aiuta a rendere le persone parte integrante della stessa cultura e a metterle in comunicazione. **Il dono del cibo getta un ponte tra le persone**, e in tutte le società ha sempre avuto un peso rilevante nelle dinamiche sociali.

Potere e prestigio

L'ordine alimentare non manca di avere una sua precisa relazione con la dimensione del **potere**. L'ordinamento di rango stabilisce le regole dell'accesso al cibo anche tra molte altre specie animali. Per esempio, le leonesse, malgrado siano le protagoniste della caccia, non toccano una preda prima che il leone abbia finito di mangiare. Tra gli uomini il controllo del cibo è stato storicamente una delle principali risorse di potere. Nel Medio Evo, per esempio, i banchetti delle famiglie nobiliari si contrapponevano alla fame endemica diffusa tra le masse contadine, e in varie parti d'Europa chi veniva sorpreso a cacciare di frodo nelle riserve reali o dei signori locali veniva messo a morte. Questo squilibrio di potere è sopravvissuto fino ai giorni nostri, visto che c'è ancora molta competizione nel settore dell'agricoltura e dell'allevamento, non solo per ottenere una maggiore quantità di terre e risorse idriche, ma anche per avere l'esclusiva di tecniche e strumenti per la produzione e la conservazione del cibo.

² Per esempio, nei corredi funerari degli antichi egizi sono stati trovati, assieme ad oggetti di uso quotidiano, cibi e bevande, perché si credeva che l'anima avesse ancora bisogno di mangiare e bere e necessitava di tutte le cose che servivano in vita. Grazie a questo importante rito sono sopravvissuti fino ad oggi le abitudini alimentari di quel popolo.

Il cibo può essere espressione di potere anche in chiave sociale, soprattutto a livello di **prestigio**. In tutte le epoche, compresa la nostra, alcuni cibi fungono da indicatori di status, come simboli di pregio e di esclusività, soprattutto a causa del prezzo o della scarsa reperibilità. Oggi ne sono un esempio il tartufo e il caviale, mentre in passato, erano le spezie nella cucina europea, o il cioccolato, ad essere un cibo ad esclusiva dei più ricchi. Infine, **non va dimenticato che il gusto, non ha, in linea di principio, confini sociali precisi**. Per esempio, nell'Ottocento, a Napoli, i crostacei, pescati in abbondanza sulle scogliere, venivano raggruppati tutti sotto lo stesso nome di "ranci d'arena" e, una volta cotti e conditi con i peperoni, venivano mangiati dagli strati più poveri della popolazione. Oggi, invece, il prezzo dei crostacei li rende difficilmente accessibili. Lo stesso può valere per le castagne, dette anticamente il pane della povera gente di montagna, che si nutriva principalmente grazie a quel frutto, mentre oggi sono una componente stagionale, molto ricercata in gastronomia.



Ordini, combinazioni e proibizioni

Ogni cultura ha formulato delle convenzioni in base alle quali si determinano le **regole per la struttura di un pasto, le associazioni e le compatibilità alimentari**, sulla base di criteri dietetici, ideologici o religiosi. Per esempio, nell'estremo oriente, i pasti hanno una struttura orizzontale e collettiva. Non esistono, come in Italia, un antipasto, un primo, un secondo, dei contorni e il dolce, ma le portate si susseguono e si condividono sulla tavola secondo la regola dell'armonia dei sapori, dei colori e delle forme, e dell'alternanza di salato, dolce, amaro, agro e piccante. In modo non dissimile, in ogni cultura sono stati codificati piatti e cibi più adatti ai diversi momenti della giornata (i.e., colazione, pranzo e cena). In estremo oriente, per esempio, il riso è un alimento chiave nelle colazioni tradizionali (e.g., in Giappone, Korea del Sud o Malesia) che, tendono essere preferibilmente salate, mentre nell'Europa centro meridionale moderna sono diffusi i prodotti da forno da associare a bevande calde e caffè (per esempio, in Francia, sono comuni le *viennoiseries*- dolci al forno - sotto forma di croissants al burro, pane al cioccolato, brioches o ancora di pane con l'uvetta, accompagnati da una spremuta di frutta fresca e/o da una bevanda calda, come tè o caffè).

All'interno di queste convenzioni spiccano le **proibizioni** relative al cibo, soprattutto quelle in ambito religioso. Per esempio, nell'Ebraismo, le regole dettate nella Torah consentono il consumo animali che abbiano sia lo zoccolo spaccato e che siano ruminanti (come la mucca o la capra ma non il cavallo, il cammello e il maiale), che devono poi essere rigorosamente macellati secondo il rituale. Inoltre, carne e latte non possono essere consumati all'interno dello stesso pasto (quindi, per esempio, non si può cucinare la carne con il burro). Anche nella religione Musulmana è proibito il maiale (e il cinghiale) e gli animali devono essere macellati seguendo una procedura specifica, mentre l'Induismo vieta il consumo di carne di manzo. Ci si è a lungo interrogati sull'origine di queste scelte e diverse spiegazioni storico-antropologiche ipotizzano che l'origine di queste proibizioni risieda in motivazioni igienico-sanitarie, ma anche in analisi ambientali di costi/benefici. Si prenda, come esempio, il caso della sacralità dello zebù per gli induisti. In una prospettiva storica, l'animale, da vivo, offriva molti vantaggi, mentre i benefici apportati dalla carne erano limitati nel tempo, in quanto non era possibile conservarla molto a lungo. Inoltre, in questo modo, si impediva alle poche persone facoltose di gestire l'intero mercato della carne, dominando così l'unica fonte di sussistenza del popolo. Viceversa, in medio-oriente, il maiale non offriva particolari vantaggi al di fuori della produzione di carne che, però, non poteva essere conservata. L'animale non era resistente al caldo, non poteva seguire le popolazioni nomadi, non era utile nei campi ed era dispendioso da allevare in quanto onnivoro





(non può mangiare erba come le capre) e quindi era diretto concorrente dell'uomo, con bisogni nutritivi ampiamente superiori vista la mole. Allevare il maiale in quel contesto era quindi molto costoso (Harris, 1985).



ABBONDANZA VS SPRECO

Anticamente, nelle ricche corti aristocratiche europee, c'era l'usanza di ostentare lusso e ricchezza anche attraverso il cibo, offrendo ai commensali più di quanto fosse possibile consumare. Tuttavia, difficilmente l'abbondanza si trasformava in spreco, in quanto gli avanzi venivano mangiati o gestiti dal personale di servizio all'interno di circuiti di scambio (Montanari, 2016).

Invece, oggi le cose sono molto cambiate. A livello globale, un terzo del cibo prodotto va perduto o sprecato lungo la filiera alimentare, provocando gravi costi economici, ambientali e sociali. Nel 2014, l'Organizzazione delle Nazioni Unite per l'alimentazione e l'agricoltura (FAO) ha calcolato che il costo totale delle perdite e degli sprechi alimentari globali ammontasse circa a 2.600 miliardi di dollari, di cui 1.000 miliardi di costi economici, 700 miliardi di costi ambientali e 900 miliardi di costi sociali.

La consapevolezza di questi numeri ha recentemente risvegliato le coscienze globali e molti Paesi hanno già messo a punto importanti strategie per raggiungere il traguardo 12.3 dell'Agenda 2030 delle Nazioni Unite³. Per esempio, a livello

³ Obiettivo 12.3. "Entro il 2030, dimezzare lo spreco alimentare globale pro-capite a livello di vendita al dettaglio e dei consumatori e ridurre le perdite di cibo durante le catene di produzione e di fornitura, comprese le perdite del post-raccolto".



europeo, esistono numerosi esempi di buone pratiche nella lotta contro le perdite e gli sprechi alimentari che vanno dalle aziende private agli enti locali, dagli istituti di ricerca agli sviluppatori di app, fino ad arrivare ai cittadini, che si attrezzano e organizzano con maggiore frequenza per contenere gli sprechi, segno della presenza di un nuovo significato culturale legato allo spreco.

Un esempio è la *"doggy bag"*, o vaschetta degli avanzi, arrivata in Europa dagli Stati Uniti e accolta inizialmente con freddezza e scarso entusiasmo, perché i clienti si vergognavano a chiederla, soprattutto per ragioni di tipo culturale. Sebbene oggi non sia ancora una prassi consolidata ovunque (per esempio è molto usata nei Paesi del Nord Europa), sono sempre più numerose le best practices che incentivano questo servizio e le persone che lo richiedono, nella ristorazione e nelle scuole. In Italia, passi concreti sono stati fatti con l'avvio della legge Gadda che incentiva la doggy bag nei luoghi di ristorazione (anche se molta comunicazione a sostegno di questo incentivo deve ancora essere fatta.) e, a Milano, i bambini delle scuole primarie hanno ricevuto dei sacchetti "salva merenda" per portare a casa i prodotti non deperibili avanzati durante il pranzo.





2.2. Tradizioni e innovazioni

Nel primo capitolo è stato spiegato come le culture siano in costante cambiamento nonostante possano sembrare sempre le stesse agli occhi delle persone. Le continue interazioni tra gli individui generano incessanti forme di sviluppo e innovazione, mentre i fenomeni di creolizzazione danno origine a nuove identità e culture. Un esempio su tutti è la contaminazione tra culture diverse avvenuta durante il Medioevo europeo. In quel periodo, infatti, la combinazione tra la cultura romana e quella barbarica unì il consumo di pane, vino e olio con carne e grassi animali. Il pane e il maiale divennero i segni alimentari dell'identità europea. Altri esempi di contaminazioni che sono diventati in seguito di piatti "simbolo" sono: la pasta al pomodoro in Italia o la *Tenpura* (天ぷら) in Giappone. La prima non esisterebbe se, nel Cinquecento, i conquistadores non avessero portato dalle loro spedizioni il *tomatl*, termine azteco che identificava i pomodori selvatici, che sono originari delle Ande. Visto in Europa con iniziale diffidenza, passarono diversi secoli prima dello storico incontro tra *pummorala* e maccheroni nei ricettari napoletani, che avvenne solo nell'Ottocento. Anche la *Tenpura* è frutto di un processo di creolizzazione. L'uso di friggere verdure in pastella fu introdotto in Giappone nel Seicento dai missionari portoghesi, per rendere meno gravosa l'astinenza dalla carne cui i cristiani si dovevano astenere nel corso delle quattro tempora, da cui è poi derivato il nome del piatto nazionale.

La nascita dell'industria alimentare, gli sviluppi tecnologici e l'ascesa della globalizzazione hanno apportato importati innovazioni nel modo in cui consumiamo e ci avviciniamo al cibo, soprattutto nei Paesi più benestanti, ma non solo. Le nostre attuali tradizioni sono frutto di una storia molto recente, caratterizzata dall'abbondanza e dalla diffusione di prodotti altamente energetici, ricchi di grassi, zucchero e sale, il cui consumo era anticamente soltanto occasionale. Il perpetuarsi di scelte alimentari sbilanciate, associato a stili di vita non sostenibili, ha avuto importanti ripercussioni sulla nostra salute e quella del nostro Pianeta e nel capitolo successivo saranno brevemente spiegati gli elementi chiave di questo processo e le sue possibili soluzioni.



3.

L'importanza della cultura alimentare della sostenibilità

Le culture alimentari sono andate incontro a un periodo di forti cambiamenti a partire dal secondo dopoguerra, che ha segnato la nascita dell'industria alimentare moderna. In quegli anni, è stato realizzato un ciclo straordinario di innovazioni tecnologiche che ha reso possibile un progresso economico e sociale, fortemente accelerato. Sebbene l'umanità sia ancora molto distante dall'Obiettivo 2 delle Nazioni Unite, Fame Zero, sono stati raggiunti livelli di *sicurezza alimentare* mai visti in precedenza e, per la prima volta nella storia, il numero di persone obese o in sovrappeso ha superato quelle che soffrono la fame. Allo stesso tempo, però, l'emergere di nuove culture alimentari e il progressivo abbandono dei cibi e degli stili di vita tradizionali, sta mettendo in pericolo la nostra salute e quella del nostro Pianeta. Sempre più persone si ammalano a causa di diete e stili di vita scorretti⁴ e i sistemi alimentari sono responsabili dell'emissione di gas a effetto serra (dal 21 al 37% delle emissioni antropiche nette totali), del 70% dei prelievi di acqua dolce, della degradazione del suolo, dell'impoverimento dei nutrienti, della deforestazione e della perdita di ecosistemi naturali e della biodiversità (IPCC, 2019). L'impatto di Covid-19 ha aggiunto non poche criticità a questa situazione, ponendo sfide multiple e imminenti per la salute pubblica, i sistemi alimentari e il mondo del lavoro.

I modelli di consumo alimentare sono una leva importante per invertire queste tendenze, migliorare la salute, il benessere e la longevità e ridurre la disabilità e le morti premature, rimanendo contemporaneamente entro i limiti planetari in cui possiamo operare in sicurezza.

⁴ Le scelte alimentari sono il fattore che più mette a rischio la salute e il benessere, provocando ogni anno 9,1 milioni di morti premature per malattie cardiovascolari in tutto il mondo, il 50% di tutti i decessi cardiovascolari (Riccardi, Vitale & Vaccaro, 2020).

Non solo, un'alimentazione sostenibile può accelerare la riduzione della povertà e l'inclusione sociale, aumentare l'equità e la giustizia, garantire a tutti l'istruzione e l'assistenza sanitaria, promuovere la tutela della biodiversità, la sicurezza idrica e la mitigazione e l'adattamento ai cambiamenti climatici. In altre parole, il cibo e i sistemi alimentari sani e sostenibili possono influire, positivamente, sul raggiungimento di tutti obiettivi inclusi nell'Agenda 2030 per lo Sviluppo Sostenibile, adottata da tutti gli stati membri delle Nazioni Unite nel 2015 e nei 17 Obiettivi di sviluppo sostenibile (Sustainable Development Goals, SDGs).

Secondo l'Organizzazione delle Nazioni Unite per l'Alimentazione e l'Agricoltura (FAO)



«le diete sostenibili sono diete a basso impatto ambientale che contribuiscono alla sicurezza alimentare e nutrizionale nonché a una vita sana per le generazioni presenti e future. Le diete sostenibili concorrono alla protezione e al rispetto della biodiversità e degli ecosistemi, sono culturalmente accettabili, economicamente eque e accessibili, adeguate, sicure e sane sotto il profilo nutrizionale e, contemporaneamente, ottimizzano le risorse naturali e umane».

La sostenibilità delle diete è quindi un concetto molto ampio, che integra lo stile di vita alimentare raccomandato per la salute, con le produzioni agricole rispettose dell'ambiente, mantenendo come obiettivo generale la salute e il benessere delle generazioni presenti e future. In particolare, le diete sostenibili sono caratterizzate da ampi livelli di flessibilità e sono fatte per integrare novità e tradizione, senza dipendere necessariamente dalle nuove tecnologie e senza escludere qualche alimento, venendo così incontro alle necessità dei singoli individui. Se consumati con la giusta frequenza e in porzioni di dimensioni adeguate, infatti, **tutti gli alimenti possono far parte di una dieta sana e sostenibile.**

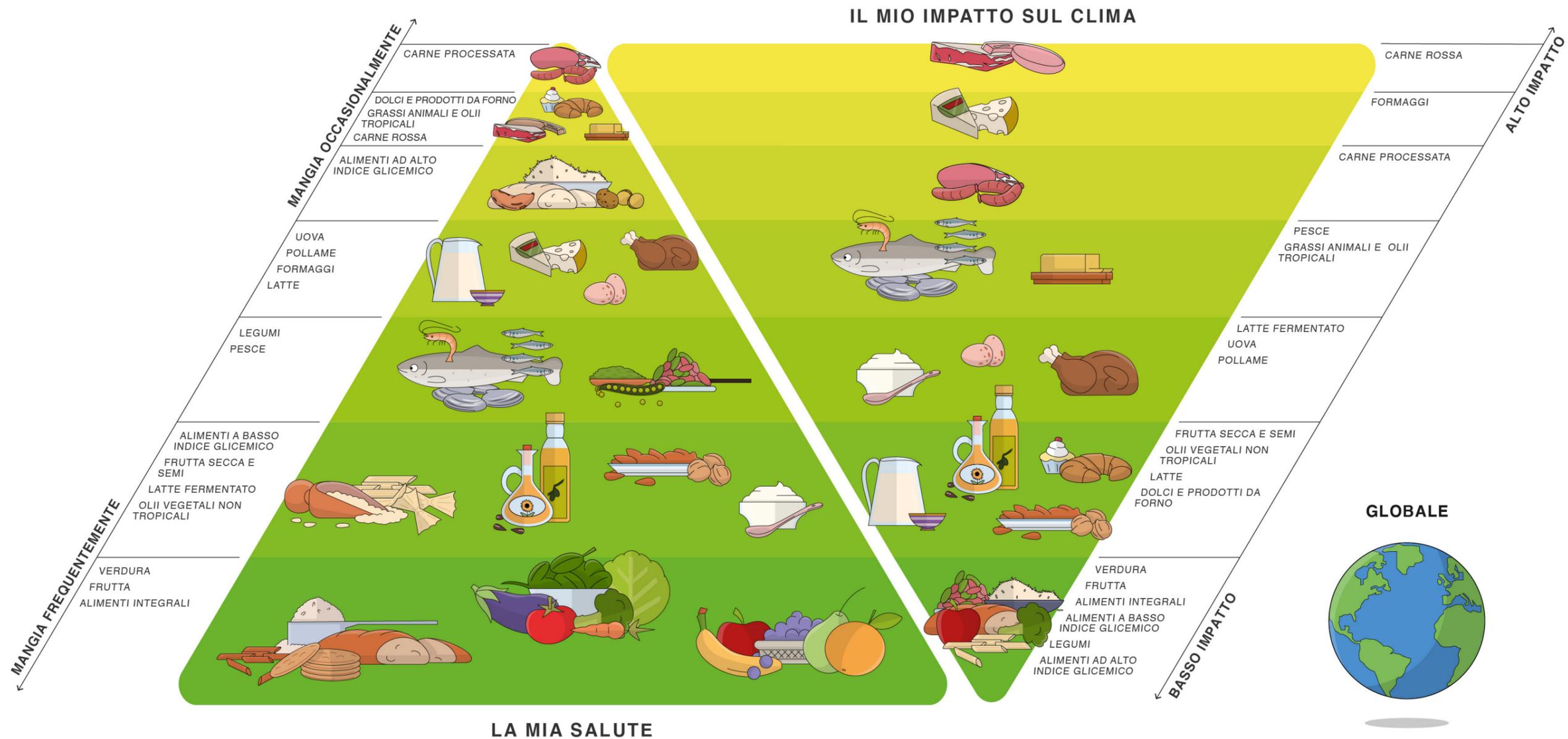
Per esempio, osservando la **Doppia Piramide globale della Salute e del Clima**, è possibile vedere la relazione fra l'impatto del cibo sulla salute, sul benessere e sulla longevità delle persone e la pressione del sistema alimentare sull'ambiente, e più precisamente sul clima. Nessun cibo è escluso ma è bene osservare con attenzione le frequenze di consumo e le porzioni raccomandate. Nella Piramide della Salute, infatti sono inseriti gli alimenti che bisognerebbe consumare

più spesso (e.g., frutta, verdura e cereali integrali). Legumi e pesce sono le fonti proteiche da preferire, mentre la carne rossa e gli alimenti ad alto indice glicemico andrebbero consumati con moderazione. La Piramide del Clima, invece, mostra che i prodotti di origine animale sono quelli che contribuiscono maggiormente ai cambiamenti climatici, mentre i prodotti di origine vegetale sono quelli che vi contribuiscono in misura minore. Di conseguenza, la Doppia Piramide avvalorava il messaggio che mediante una dieta varia ed equilibrata possiamo migliorare la nostra salute, la nostra longevità e il nostro benessere, riducendo al contempo la nostra impronta di carbonio, senza rinunciare ai cibi che ci piacciono. In effetti, gli alimenti che bisognerebbe consumare più spesso per la nostra salute hanno anche un basso impatto climatico.



Doppia Piramide - Globale

© Fondazione Barilla 2021



CONSUMO GIORNALIERO: **ACQUA**: ALMENO 2 LITRI | **CAFFÈ O TÈ**: MAX 3 TAZZE | **VINO**: MAX 1-2 BICCHIERI | **BIRRA**: MAX 1 LATTINA | **SALE**: MAX 1 CUCCHIAINO.
BEVANDE ZUCCHERATE: OCCASIONALMENTE.
 SVOLGERE UNA REGOLARE **ATTIVITÀ FISICA** E VIVERE LA QUOTIDIANITÀ CON CONSAPEVOLEZZA.

Le diete sane e sostenibili sono già presenti nei patrimoni alimentari di tutte le culture⁵. Il loro messaggio chiave è eloquente: gli alimenti che andrebbero consumati più spesso per la nostra salute sono generalmente anche quelli con un basso impatto climatico. Infatti, esse prevedono il consumo di un'ampia percentuale di alimenti di origine vegetale, come frutta, verdura e cereali integrali, e comprendono una serie di fonti proteiche: principalmente legumi e frutta secca a guscio, ma anche latticini, pesce, pollame e uova. Fra le fonti animali, pesce e pollame andrebbero consumati più spesso (e hanno un minore impatto sul clima) rispetto alla carne rossa.

In generale, sono esempi di dieta sostenibile, la dieta mediterranea e la cucina messicana, entrambe insignite a patrimoni immateriali dell'UNESCO, ma anche moltissime delle diete alimentari asiatiche, africane, nonché quelle dei Paesi Nordici, perché la salute e la sostenibilità sono due obiettivi conciliabili ad ogni latitudine. Studiare, archiviare, tutelare, valorizzare i patrimoni alimentari delle diverse regioni culinarie del mondo è quindi necessario e fondamentale per rispondere alle nuove domande del presente e per diffondere sempre una nuova cultura della sostenibilità che parte dal cibo.

⁵ Per ulteriori informazioni si consiglia la seguente lettura: **“Un'alimentazione che rispetta la salute delle persone e quella del Pianeta”**. Un percorso di approfondimento didattico dedicato alla Doppia Piramide della Salute e del Clima arricchito con sette Doppie Piramidi Culturali, per sette modelli alimentari di altrettante regioni del mondo. Gli alimenti delle diverse tradizioni gastronomiche sono suddivisi in base al loro impatto sulle malattie cardiovascolari e sulle emissioni di CO₂ per dimostrare come una dieta sana e sostenibile sia possibile ad ogni latitudine.



Impatto del COVID-19 sui sistemi alimentari



3.1. Un esempio di dieta sostenibile: il modello mediterraneo

Si può definire dieta mediterranea il modello nutrizionale ispirato alle abitudini alimentari tradizionali dei paesi del bacino mediterraneo, come Italia, Grecia, Francia meridionale, Spagna, Portogallo e Marocco. Sono Paesi con tradizioni regionali diverse, ma condividono modelli agricoli e rurali, nonché ingredienti ricorrenti, che compongono la dieta mediterranea: cereali, frutta, verdura, legumi, noci e semi e olio d'oliva, abbinati a un consumo moderato di pesce, pollame, uova e latticini e un uso sporadico di carni rosse e grassi animali. Inoltre, in questi Paesi si fa un grande uso di erbe e di spezie che contribuiscono a tenere bassa l'assunzione di sale e si bevono, durante i pasti, moderate quantità di vino e di altre bevande fermentate.

Molti studi scientifici hanno indicato nella dieta mediterranea un valido alleato per garantire il benessere fisico e la prevenzione delle malattie croniche, proteggendo, al contempo, l'ambiente e la biodiversità. Le caratteristiche nutrizionali sono state messe in evidenza negli anni Cinquanta del secolo scorso, soprattutto grazie all'ormai famoso "Studio dei Sette Paesi" del fisiologo americano Ancel Keys, che ha messo a confronto le diete di diverse popolazioni per verificarne i benefici e i punti critici: 12 mila persone analizzate in uno studio longitudinale durato 35 anni, valso a dimostrare la forte correlazione tra alimentazione e salute. I sette Paesi coinvolti erano l'Italia, gli Stati Uniti d'America, la Finlandia, la Jugoslavia, il Giappone, l'Olanda e la Grecia. Per quanto riguarda l'Italia, emerse con chiarezza come la popolazione analizzata presentasse un tasso di colesterolo nel sangue molto contenuto e, conseguentemente, una percentuale minima di malattie coronariche. Ciò era dovuto prevalentemente al regime alimentare adottato, basato sul consumo abbondante di olio extravergine d'oliva, di verdura e frutta, frutta secca, cereali e derivati, come pane e pasta, di erbe aromatiche, legumi, pesce pescato localmente, e un consumo piuttosto moderato di pollame, carne e prodotti caseari. Al contrario, le popolazioni degli Stati Uniti, della Finlandia e dell'Olanda, presentavano un tasso di colesterolo nel sangue molto elevato, ed un'elevata mortalità per malattie cardiovascolari. Questo era riconducibile al tipo di alimentazione seguita da queste popolazioni, ricca di burro, formaggi e carne. Questo studio inaugurò un nuovo campo di indagine e, da allora, crescenti prove hanno dimostrato **gli effetti protettivi della dieta mediterranea** contro il diabete di tipo 2, la sindrome metabolica, le malattie cardiovascolari e alcuni tipi di cancro (Serra-Majem, L. et al., 2006; Sofi, F. et al., 2008; Estruch, R. et al., 2018; Kargin, D., 2019; Serra-Majem, L. et al., 2019).

Tuttavia, è bene ricordare che prima ancora che una selezione di alimenti, la dieta mediterranea è un modo di pensare al cibo. Per tale motivo, nel percorso di iscrizione come patrimonio dell'umanità, è stato riferito che:



“La Dieta Mediterranea [...] promuove l’interazione sociale, poiché il pasto in comune è alla base dei costumi sociali e delle festività condivise da una data comunità, e ha dato luogo a un notevole corpus di conoscenze, canzoni, massime, racconti e leggende. La Dieta si fonda nel rispetto per il territorio e la biodiversità, e garantisce la conservazione e lo sviluppo delle attività tradizionali e dei mestieri collegati alla pesca e all’agricoltura nelle comunità del Mediterraneo”.

Rispetto ai tempi di Ancel Keys, oggi i ritmi di vita degli italiani sono notevolmente accelerati e lo stile di alimentazione ha progressivamente seguito questa tendenza. Il risultato è che il tempo e la qualità dello spazio dedicati all'alimentazione nell'arco della giornata risultano notevolmente compressi, con più pasti consumati fuori casa, e più alimenti processati che si trovano sulle tavole delle famiglie. Tuttavia, il fatto che la dieta mediterranea non sia sempre praticata non significa che, culturalmente, non sia ben radicata e che possa rappresentare un prezioso patrimonio da valorizzare per una crescita sostenibile del benessere individuale e sociale. La sfida è quindi quella di riconciliare dieta mediterranea e stile di vita contemporaneo, attraverso azioni che permettano di conservarne i valori anche nel contesto socioeconomico futuro, generando benessere collettivo per le persone e per il Pianeta. Questo è particolarmente importante soprattutto in riferimento alle nuove generazioni, i cui dati evidenziano un graduale, ma costante, abbandono della dieta mediterranea, a favore di nuove tendenze alimentari caratterizzate maggiormente da cibi ad elevato contenuto di grassi, con gravi potenziali ripercussioni sulla salute. Tutti i Paesi dell'UE presentano livelli elevati di sovrappeso e obesità (sia tra gli adulti sia tra i bambini), come pure livelli insufficienti di attività fisica, ma i Paesi dell'Europa meridionale, sedi storiche della dieta mediterranea, assieme al Regno Unito presentano la maggiore diffusione di sovrappeso in bambini e adolescenti (BCFN, 2021).



IL VALORE DELLA MEDITERRANEITÀ

Mediterraneità è un neologismo la cui origine è riconducibile a due elementi fondamentali. Da una parte, il termine fonda le proprie radici nelle caratteristiche (tradizionali e contemporanee) del cibo proprio dei Paesi che si affacciano sul bacino del Mediterraneo: vale a dire nell'*insieme degli alimenti* che caratterizzano la dieta mediterranea. Dall'altra, il termine sintetizza ed esprime il rapporto dialettico fra i popoli del Mediterraneo e il cibo consumato: è questa la dimensione del *come mangiare*, che racchiude in sé il complesso di abitudini, riti, schemi di comportamento – individuali e collettivi – associato alla preparazione ed al consumo del cibo. È proprio questa dimensione culturale, che si associa al consumo di quegli alimenti, dettando le scelte alimentari e le modalità di preparazione ed assunzione del cibo, che costituisce l'elemento unificante ed il punto di convergenza di un patrimonio ricchissimo e diversificato di ricette e tradizioni gastronomiche, nei diversi Paesi del Mediterraneo.





FLESSIBILITÀ E VARIETÀ

I legumi sono fonti raccomandate di proteine. La loro produzione ha un basso impatto sull'ambiente e la loro coltivazione contribuisce a fissare l'azoto atmosferico nel suolo, migliorandone la fertilità e riducendo la dipendenza da fertilizzanti artificiali o ad alta intensità energetica. Inoltre, il consumo di legumi è associato a un rischio ridotto di sviluppare malattie cardiovascolari e, per questo, andrebbero mangiati con regolarità durante la settimana (tre/quattro volte negli adulti).

I legumi sono originari della valle del Nilo, dell'Estremo Oriente e successivamente delle Americhe. I fagioli sono molto comuni e presenti in numerose varietà diverse: cannellini, borlotti, di Spagna, neri, messicani e rossi. I ceci sono un esempio di come un singolo ingrediente si possa declinare facilmente in tanti piatti diversi venendo incontro alle diverse culture: il *tajine* marocchino, il cui nome deriva dal caratteristico piatto in cui viene cotto; l'*hummus* (una crema di ceci) con *tahini* (una pasta di semi di sesamo), limone e aglio o i *falafel* (polpette di ceci) mediorientali; la farinata italiana o la socca francese (delle specie focacce di sola farina di ceci).

4.

Conclusioni

Il consumo di cibo è, per sua natura, una esperienza culturale specifica dell'uomo. Infatti, quello tra pratiche alimentari e cultura è un legame che emerge come dato strutturale da tutta la storia dell'umanità. I problemi evidenziati dai sistemi alimentari odierni, con i loro impatti sulla salute delle persone e quella del Pianeta, impongono la diffusione di una cultura dell'alimentazione maggiormente attenta ai valori della sostenibilità in tutte le sue declinazioni.

La cultura è da sempre un moltiplicatore di risultati, grazie alla sua capacità di attivare e orientare le energie delle persone in forma collettiva. Limitarsi all'individuazione di soluzioni tecniche alle problematiche emergenti, trascurando la diffusione di una dimensione culturale e di conoscenza, significa pianificare interventi di breve termine, rinunciando a incidere sulle cause profonde delle difficoltà attuali. In questo senso, all'atto pratico, rafforzare il legame salute-ambiente-cultura significa:

- **VALORIZZARE IL SERBATOIO** ricco e articolato della convivialità che il cibo favorisce e facilita;
- **PROTEGGERE LE VARIETÀ** territoriali locali, in chiave espansiva. In quanto espressione dell'identità di una comunità e di un territorio, il cibo conserva un tratto di unicità che lo rende, da un lato, occasione di riscoperta delle proprie radici culturali e, nel contempo, possibilità di rapporto con altre tradizioni. Perché questo accada occorre però conservare la ricchezza delle identità, senza rinunciare al gusto delle contaminazioni, rinforzando il capitale emotivo legato alle radici, alla tipicità, alla localizzazione territoriale, ma giocandone gli aspetti umanamente universali;
- **TRASFERIRE LA CONOSCENZA E IL SAPER FARE** come straordinari giacimenti di ricchezza culturale. La preparazione dei cibi è per sua natura un'esperienza in larga misura artigianale: il consumatore è, infatti, chiamato a contribuirvi partecipando a forme di co-produzione con chi rende disponibili beni alimentari. Tale intervento richiede però importanti competenze, che devono essere conservate e trasferite nel tempo;

- **INCORAGGIARE IL CONSUMO DI FRUTTA, VERDURA E PROMUOVERE UNO STILE DI VITA ATTIVO FIN DA BAMBINI.** Non è scontato, infatti, che i più piccoli adottino stili alimentari e di vita differenti una volta diventati adulti, al contrario, nella maggior parte dei casi si tratta di abitudini persistenti, difficili da eradicare;
- **MIRARE ALL'ECCELLENZA DEGLI INGREDIENTI,** stabilendo un legame diretto e rispettoso con il contesto in cui la materia prima nasce;
- **RIPRENDERE IL VALORE DEL CIBO** come tramite di rapporto fertile fra le generazioni, nella semplicità e chiarezza dei suoi benefici;
- **RECUPERARE I SAPORI ANTICHI** capaci di essere rinnovati nel gusto contemporaneo, attraverso un'operazione critica che consenta di trattenere il meglio della tradizione gastronomica, cercando di reinterpretarla creativamente;
- **DIFFONDERE LA CULTURA DEL GUSTO E DEL SAPER VIVERE ATTRAVERSO IL CIBO SANO E SOSTENIBILE,** perché rivitalizzare la magia e lo stupore del cibo nei suoi rituali e nel suo piacere spensierato - quale carburante esistenziale e culturale - consente una rinnovata centralità delle persone e delle loro emozioni, la cui spinta è orientata al cambiamento.

Glossario

Biodiversità: si riferisce alla straordinaria varietà di piante e animali che vivono in natura, che interagiscono le une con gli altri nei loro habitat naturali e negli ecosistemi. La biodiversità non è un valore fisso, perché all'interno dell'ambiente la quantità di specie vegetali o animali può aumentare o diminuire nel tempo a causa di diversi fattori che possono essere di carattere naturale e/o antropico (ovvero a causa dell'uomo).

Carboidrati: detti anche glucidi (dal greco, *glucùs*, ovvero "dolce") sono dei composti chimici organici formati da atomi di carbonio, idrogeno e ossigeno. I carboidrati, sia semplici che complessi, sono alla base di tutte le diete equilibrate e rappresentano la fonte primaria di energia per l'organismo umano, soprattutto per il cervello e i globuli rossi, che usano solamente il glucosio come "carburante" per le attività cellulari. Il loro consumo, negli adulti, a seconda delle esigenze individuali, si dovrebbe attestare attorno al 45-60% dell'apporto calorico giornaliero. Secondo le linee guida (CREA, 2019), questa quota energetica della dieta dovrebbe provenire soprattutto da carboidrati complessi (in forma di amidi) e, in misura minore, dagli zuccheri semplici.

CO₂: anidride carbonica. È un ossido acido la cui molecola è formata da un atomo di carbonio (simbolo: C) legato a due atomi di ossigeno (O). Questo composto chimico è fondamentale per la vita sulla Terra ma le quantità prodotte dalle attività umane incrementano l'effetto serra che, a sua volta, contribuisce al surriscaldamento globale.

Creolizzazione: da un punto di vista sociale, è un fenomeno di contaminazione e di ibridazione di forme culturali diverse che provengono da varie popolazioni. Per esempio, i vasti movimenti geo-culturali che hanno attraversato il bacino mediterraneo hanno permesso la nascita e l'evoluzione di quella che oggi è definita dieta mediterranea. Essa, infatti, non nasce come unità a sé stante ma è il frutto di una lunga serie di cambiamenti sia interni che esterni.

Dieta: dal greco *diaita*, dieta significa in origine: abitudine, modo di vivere; da cui il latino *diaeta*. Il termine dieta, infatti, si riferisce ad un insieme di abitudini/pratiche alimentari. Oggigiorno però il termine viene sempre più associato ad un periodo, più o meno intenso, di restrizione

alimentare, snaturando, non da ultimo, il significato ultimo della parola che, invece, sottolinea il ruolo della costanza e dell'abitudine.

Gas a effetto serra: sono gas presenti nell'atmosfera che tendono a bloccare l'emissione di calore proveniente dalla superficie terrestre, dall'atmosfera e dalle nuvole, ostacolando così la sua fuoriuscita nello spazio. Essi funzionano come i vetri in una serra per la coltivazione e da qui, infatti, prendono il nome. Questi gas possono essere di origine sia naturale che antropica (ovvero a causa dell'uomo).

Grassi: o lipidi, sono i nutrienti più ricchi di calorie e nella dieta di un adulto essi devono rappresentare il 20-35% dell'energia totale, a seconda del dispendio energetico. I grassi non sono tutti uguali e possono essere suddivisi tra grassi saturi, polinsaturi, monoinsaturi, grassi trans e idrogenati. Anche il colesterolo fa parte della famiglia dei grassi e assieme ai grassi saturi e trans contribuiscono al livello di colesterolo nel sangue. Tuttavia, a differenza degli altri grassi, non è un nutriente fondamentale, in quanto l'organismo è in grado di produrne le quantità necessarie ai propri fabbisogni (sintesi di ormoni, produzione di bile).

Malnutrizione: è una condizione caratterizzata da carenze e squilibri, sia per eccesso che per difetto, nella quantità di energia/nutrienti che una persona dovrebbe assumere regolarmente. In generale, si tratta di un termine molto ampio, che copre due macro-condizioni: la sottanutrizione e la sovranutrizione.

Proteine: possono essere definite i "mattoni" dell'organismo e sono costituite da una catena di elementi più semplici, gli aminoacidi, di 20 tipi diversi. Di questi 20, 8 sono definiti "essenziali" in quanto devono essere necessariamente introdotti col cibo, perché il nostro organismo non è in grado di "costruirli" autonomamente. Le proteine rappresentano il 10-15% delle calorie giornaliere di un individuo e la loro assunzione, in un individuo adulto è di 0,9 grammi per kg di peso corporeo al giorno, equivalenti a circa 50-70 grammi per una persona normopeso che pratica un'attività fisica moderata.

SDGs: Gli Obiettivi di Sviluppo Sostenibile delle Nazioni Unite (in inglese, Sustainable Development Goals, SDGs) sono un insieme di 17 Obiettivi, pensato per il futuro dello sviluppo del pianeta, che disegnano un grande programma d'azione, che comprende 169 traguardi. Gli Obiettivi di Sviluppo sono stati sottoscritti nel 2015 dai 193 Paesi membri delle Nazioni Unite, per l'arco temporale 2015-2030. Al contrario degli MDGs, gli SDGs sono pensati per tutti i Paesi del mondo e ci ricordano come lo sviluppo sostenibile sia un obiettivo universale.

Sicurezza alimentare: in inglese food security, si riferisce alla disponibilità di cibo in misura adeguata al soddisfacimento delle esigenze biologiche, ovvero, che ci sia da mangiare per tutti e che tutti possano accedervi in maniera equa.

Sindrome metabolica: una condizione fisiologica caratterizzata dalla compresenza di un insieme di fattori che predispongono un individuo a un rischio maggiore di sviluppare patologie cerebro-cardiovascolari e diabete mellito tipo 2.

Bibliografia essenziale

1. Anolli, L. (2006). **Psicologia della cultura**. Bologna, il Mulino.
2. BCFN (2021). **“L’Europa e il cibo. Garantire benefici sull’ambiente, sulla salute e sulla società per la transizione globale.”** ISBN 9788894528060
3. Cavazza, N., Guidetti, M. (2020). **Scelte alimentari. Foodies, vegani, neofobici e altre storie**. Bologna, il Mulino.
4. CREA (2019). **Linee guida per una sana alimentazione. Revisione 2018**. [online] Reperibile presso: <https://www.crea.gov.it/documents/59764/0/LINEE-GUIDA+DEFINITIVO.pdf/28670db4-154c-0ecc-d187-1ee9db3b1c65?t=1576850671654>
5. Estruch, R., Ros, E., Salas-Salvadó, J., Covas, M. I., Corella, D., Arós, F., ... & Martínez-González, M. A. (2018). **Primary prevention of cardiovascular disease with a Mediterranean diet supplemented with extra-virgin olive oil or nuts**. *New England journal of medicine*, 378(25), e34.
6. FAO (2014). **Food Wastage Footprint. Full-cost Accounting, p. 79**. [online] Reperibile presso: <http://www.fao.org/3/a-i3991e.pdf>
7. Hardy, K., Brand-Miller, J., Brown, K. D., Thomas, M. G., & Copeland, L. (2015). **The importance of dietary carbohydrate in human evolution**. *The Quarterly review of biology*, 90(3), 251-268.

- 8.** Harris, M. (1985). Buono da mangiare: **Enigmi del gusto e consuetudini alimentari**. Torino, Einaudi.
- 9.** Hartley, I. E., Liem, D. G., & Keast, R. (2019). **Umami as an 'alimentary'taste. A new perspective on taste classification**. *Nutrients*, 11(1), 182.
- 10.** Herz, R. S. (2018). **Perché mangiamo quel che mangiamo. Il gusto spiegato dalla scienza**.
- 11.** IPCC (2019). **IPCC Special Report on Climate Change, Desertification, Land Degradation, Sustainable Land Management, Food Security, and Greenhouse gas fluxes in Terrestrial Ecosystems**. https://www.ipcc.ch/site/assets/uploads/2019/08/4.-SPM_Aproved_Microsite_FINAL.pdf
- 12.** Kargin, D., Tomaino, L. & Serra-Majem, L. (2019). **Experimental Outcomes of the Mediterranean Diet: Lessons Learned from the Predimed Randomized Controlled Trial**. *Nutrients* 11.
- 13.** Keys, Ancel et al. (1970). **Coronary heart disease in seven countries**. *Circulation*, 41.1: 186-195.
- 14.** Keys, Ancel, et al. (1980). **Seven countries. A multivariate analysis of death and coronary heart disease**. Harvard University Press.
- 15.** Marlowe, F. W., Berbesque, J. C., Wood, B., Crittenden, A., Porter, C., & Mabulla, A. (2014). **Honey, Hadza, hunter-gatherers, and human evolution**. *Journal of human evolution*, 71, 119-128.
- 16.** Montanari, M. (2016). **Il sugo della storia**. Roma, Laterza.
- 17.** Niola, M. (2009). **Si fa presto a dire cotto. Un antropologo in cucina**. Bologna, il Mulino.

- 18.** Pontzer, H., Wood, B. M., & Raichlen, D. A. (2018). **Hunter-gatherers as models in public health**. *Obesity Reviews*, 19, 24-35.
- 19.** Riccardi, G., Vitale, M. & Vaccaro, O (2020). **Are Europeans moving towards dietary habits more suitable for reducing cardiovascular disease risk?** *Nutr. Metab. Cardiovasc. Dis.* 30, 1857-1860.
- 20.** Rozin, P., Fallon, A. E. (1987). **A perspective on disgust**. *Psychological review*, 94(1), 23.
- 21.** Serra-Majem, L., Roman, B. & Estruch, R. (2006). **Scientific evidence of interventions using the Mediterranean diet: a systematic review**. *Nutr. Rev.* 64, S27-47.
- 22.** Serra-Majem, L., Roman-Vinas, B., Sanchez-Villegas, A., Guasch-Ferre, M., Corella, D., & La Vecchia, C. (2019). **Benefits of the Mediterranean diet: Epidemiological and molecular aspects**. *Molecular aspects of medicine*, 67, 1-55.
- 23.** Sofi, F., Cesari, F., Abbate, R., Gensini, G. F. & Casini, A. (2008). **Adherence to Mediterranean diet and health status: meta-analysis**. *BMJ* 337, a1344.
- 24.** Sorokowska, A., Pellegrino, R., Butovskaya, M., Marczak, M., Niemczyk, A., Huanca, T., & Sorokowski, P. (2017). **Dietary customs and food availability shape the preferences for basic tastes: A cross-cultural study among Polish, Tsimane'and Hadza societies**. *Appetite*, 116, 291-296.



Postfazione

FONDAZIONE BARILLA CENTER FOR FOOD & NUTRITION

La Fondazione Barilla Center for Food & Nutrition (BCFN) è un centro di pensiero e di ricerca che studia la complessità degli attuali sistemi agro-alimentari e con le sue iniziative promuove il cambiamento verso uno stile di vita più sano e sostenibile, per il raggiungimento degli Obiettivi sanciti dall'Agenda 2030 delle Nazioni Unite (SDGs). Con le sue ricerche scientifiche ed iniziative pubbliche, la Fondazione Barilla promuove un dialogo aperto tra scienza e società, a livello nazionale ed internazionale. Affronta con un approccio multidisciplinare le principali questioni relative al cibo nelle sue dimensioni ambientali, economiche e sociali, per il benessere e la salute delle persone e del nostro Pianeta.

Advisory Board

Fondazione Barilla si avvale di un Advisory Board per affrontare il tema della sostenibilità con autorevolezza e competenza: è un organismo multidisciplinare, indipendente, composto da scienziati ed esperti di fama internazionale, specializzati in discipline differenti ma complementari, relative all'Alimentazione, alla Nutrizione e alla Sostenibilità.



Seguici sui nostri canali social



**Il Cibo è
Cultura**

www.barillacfn.com