

## QUADERNO PEDAGOGICO

### Dietro l'etichetta: viaggio nel mondo del superMercato

Il 23 maggio 2007, la Repubblica ci informava che per la prima volta nella Storia dell'umanità, la popolazione urbana ha superato quella rurale. Secondo La Repubblica, questo "fa pensare che i contadini hanno lasciato la zappa, si sono trasferiti in città e hanno trovato un lavoro dignitoso." Bene, benissimo. Che bisogno c'era di rimanere in campagna a faticare? L'umanità si è finalmente emancipata da questo compito "poco dignitoso" (sic) che serviva a procurarsi il cibo...

Ho un dubbio...: ma i miliardi di abitanti urbani non mangiano? Beh, sì, a me risulta che mangino eccome. Ma allora se in campagna non c'è più nessuno, vengono da soli con le loro gambine leste dai campi fino nelle città, i petti di pollo, le frittate, le carotine che troviamo nei negozi? Oppure vengono "creati" direttamente nelle scatole magiche dei supermercati?

Beh, naturalmente, il problema non ci riguarda, dal momento che il nostro supermercato è sempre fornito di tutto. Ampia scelta, prezzi convenienti... Il solito principio della scatola nera. Il progresso e la tecnologia, il capitalismo e le multinazionali, loro sì che sanno dove ordinare le zucchine migliori. Come fanno a venderle a così poco? Magia, la magia del progresso. Perché interrogarsi quando funziona così bene? Chi si ricorda più che per avere della bella frutta, ci voleva anche amore? Abbiamo forse bisogno di fare la maionese quando esiste già pronta? Esiste. Punto. Forse non si fa nemmeno più con le uova delle galline che razzolano e poi d'estate fanno meno uova. Noo, sicuramente esiste una bacchetta magica anche per quella. Il mago della maionese, come si chiama? Lo sapete benissimo. E poi c'è il mago dei soffocini, quello dei biscotti per la prima colazione, c'è persino un mago che fa le mele rosse come quella di Biancaneve. Sono Signori molto distinti con dei cappelli a cilindro che rispondono a tutti i nostri desideri senza mai stancarsi, solo premendo dei bottoni.

E pensare che la nonna faceva tutto da sé... è cambiato tutto molto in fretta. In 50 anni per la precisione. Erano 2000 anni che ci procuravamo il cibo grazie all'attività dei contadini. Dall'antichità fino all'800, il lavoro della terra ha sempre avuto una valenza nobile, era considerato dagli antichi romani il lavoro più nobile tra tutti.

Oggi invece, quando incontriamo una persona un po' stupida, si dice: "braccia sottratte all'agricoltura!", per dire che faceva meglio a zappare la terra perché non capisce proprio niente... Oggi la nostra civiltà ammira i geni della tecnologia, ma disprezza chi si cura di questa attività primaria, i contadini.

C'è chi ha inventato delle macchine molto potenti e delle formule chimiche, applicando il sistema industriale anche alla produzione di cibo. Anziché usare la lamiera e la plastica e i bulloni per costruire le automobili, si usano la terra, il trattore, i fertilizzanti ed i pesticidi, gli animali, per produrre le confezioni di carne, i biscotti ed i succhi di frutta.

Quando hanno inventato queste tecnologie, non hanno avuto successo subito. Molte persone, che facevano i contadini da anni, non avevano nessuna intenzione di rinchiudere i loro animali in degli spazi minuscoli e di nutrirli con delle polverine. Molti rifiutavano di comperare dei costosi fertilizzanti quando riuscivano ad ottenere delle verdure meravigliose con il concime di mucca. E poi non avevano bisogno di vendere chissacché, un po' di cose se le mangiavano, e il resto lo vendevano al paese o nella città più vicina, sui banchi dei mercati.

Ma poi è successa un'altra cosa. Siccome, appunto, la maggior parte delle persone ormai vive in città, ed ha bisogno di fare la spesa rapidamente e di trovare tutto quello che gli serve in un posto solo, sono nati i supermercati. Anche loro sono cresciuti in fretta. Tanto in fretta che oggi solo 4 grandi catene di supermercati vendono il 55% del cibo che consumiamo noi italiani. In poche parole, hanno conquistato il mercato, stanno costruendo dei monopoli. Quindi, non solo hanno fatto chiudere tutti i negozietti e anche parecchi mercati, che non riuscivano a sostenere la concorrenza. Ma così facendo, non hanno lasciato più nessuna alternativa ai piccoli contadini. Volenti o nolenti, si devono adattare altrimenti andranno falliti.

I supermercati preferiscono di gran lunga il cibo prodotto dal sistema agricolo industriale. È più economico, è tutto uguale, senza bozzi e senza differenze. Lo comperano in grande quantità, poi lo fanno arrivare in ogni "punto vendita". Le leggi nazionali ed Europee spesso favoriscono queste grandi lobby, ad esempio imponendo degli standard igienici assurdi, che nessun piccolo produttore riuscirebbe ad osservare. Così chi produce poche caciotte si trova tagliato fuori, controllato, multato, mentre chi ne produce migliaia, e magari ci spruzza uno spray antimuffa per conservarle, appare in regola.

L'urbanizzazione galoppante e lo sviluppo del modello agro-industriale con relativa pressione esercitata sui piccoli contadini sono volti di una medesima medaglia. Da una parte, l'avvento dell'agricoltura industriale ha fatto emigrare i figli dei contadini dalla campagna verso la città, e d'altra parte la crescente popolazione urbana, totalmente staccata da qualsiasi contatto con la terra, origine di tutte le cose, è diventata dipendente da questa stessa industria alimentare, favorendo il monopolio delle grandi catene di distribuzione.

Solo che non ci poniamo questi problemi. Perché pensiamo che ci sia un mago per ogni nostro desiderio che chissà come, lo materializza sugli scaffali, punto. E così oggi la maggior parte di noi abitanti delle città, per mangiare, si appoggia sull'agroindustria, che alleva e macella in serie, che coltiva in maniera estensiva, con una logica aziendale. Ma purtroppo i capitalisti non praticano la magia, e questa delega ha pesanti conseguenze:

- le verdure hanno 50% di vitamine e sali minerali in meno, la carne è a rischio (diossina, BSE - Alfa Epizootica...), i prodotti da forno contengono grassi vegetali idrogenati che otturano le arterie, e la maggior parte dei prodotti pronti sono pieni di grassi di cattiva qualità, zuccheri e amido di mais. Hanno tante calorie e pochi nutrienti, in poche parole fanno ingrassare senza nutrire. Infatti chi è meno fortunato, chi ha un reddito più basso, nelle periferie delle grandi città, non potendosi permettere di meglio, va incontro a gravi problemi di salute. L'obesità tra i bambini più poveri dei paesi europei è diventata un vero e proprio problema di salute pubblica.
- i pesticidi, i diserbanti ed i fertilizzanti, che sono tossici, penetrano nel terreno fino alle falde acquifere, cosicché molte riserve di acqua sono ormai contaminate, e persino l'acqua minerale è più rischiosa da consumare di quella del rubinetto
- questi metodi di coltivazione e di distribuzione producono parecchio CO2, pensiamo solo al trasporto generalizzato e sistematico di derrate alimentari per via aerea avanti e indietro su lunghe distanze: il "grande scambio di alimenti", è divenuto uno dei principali responsabili dell'effetto serra e del cambiamento climatico!
- inoltre non esiste agricoltura, seppur altamente tecnologica, senza mano d'opera, e allora al posto del contadino vediamo sorgere eserciti di lavoratori spesso illegali e senza qualifica, che vivono condizioni di sfruttamento molto pesanti, generando ulteriore infelicità, sia nel Nord che nel Sud del mondo.

Ma ci sono delle alternative, possiamo vivere, mangiare, agire diversamente, siamo ancora in tempo per rivendicare pomodori più felici, per riconquistare il tempo di cucinare, per ritrovare il piacere del mercato all'aperto. Il primo passo è l'informazione, imparare a riconoscere, semplicemente, quello che abbiamo nel piatto. Racconto questa storia per permettere a tutti, prima di tutto i giovani, di capire meglio il presente. Il futuro scaturirà dal presente!

**Ringraziamenti:** Ciò che racconteremo in queste schede è tratto in gran parte dal lavoro di Felicity Lawrence, una giornalista d'inchiesta inglese che scrive su The Guardian. Nel suo libro dal titolo Non c'è sull'etichetta, restituisce moltissimi dati e racconta anni di indagini che l'hanno portata a spostarsi nelle serre del sud della Spagna tra i lavoratori illegali baraccati, nelle piantagioni di caffè in Mali, ad infiltrarsi in una fabbrica di polli come operaia, a studiare e ad analizzare le leggi e le normative europee.

Altri elementi, li dobbiamo a Monica di Bari e Saverio Pipitone, con il volume "Schiavi del Supermercato", che si concentra più sulla situazione italiana. Ed infine Riccardo Bocci, agronomo che è intervenuto al Corso di Cucina Critica tenuto a Firenze dall'Associazione ConsumAttori nel 2006, ha ispirato diverse riflessioni sulla cosiddetta "Rivoluzione Verde".

## Allevamento e macellazione della carne: dalla nascita della catena di *smontaggio* ad oggi

Dato che molti elementi sono tratti da un'inchiesta svolta in Gran Bretagna, sarà utile notare che in Italia, esistono ancora parecchi allevatori e coltivatori meno industrializzati, soprattutto nelle regioni del Sud. E quindi per chi abita in un piccolo centro in Puglia o in Calabria, è probabile che questi problemi non si pongano ancora. Ma i supermercati e le loro reti di fornitori avanzano a grandi passi, e se consideriamo che muoiono varie piccole aziende agricole ogni ora, in Italia possiamo immaginare che se non si fa nulla in proposito, ci troveremo molto presto in una situazione che non offre più alternative.

È il caso di aggiungere anche che la pratica della rietichettatura invece, sembra più diffusa in Italia che all'estero, per la superficialità dei controlli e la corruzione di chi li dovrebbe fare. Un impiegato di un macello nel Bolognese ci racconta come abbia passato buona parte della sua carriera a rietichettare carne che veniva dai paesi dell'Est o addirittura dalla Thailandia, con il bollino "carne italiana".

Vediamo ora cosa significa allevare la carne con metodi industriali:

Il nastro trasportatore è il meccanismo che sta alla base delle catene di montaggio, diventate il simbolo glorioso della "rivoluzione industriale" nella fine dell'800 e la cui invenzione viene attribuita ad Henry Ford, proprietario delle fabbriche di automobili.

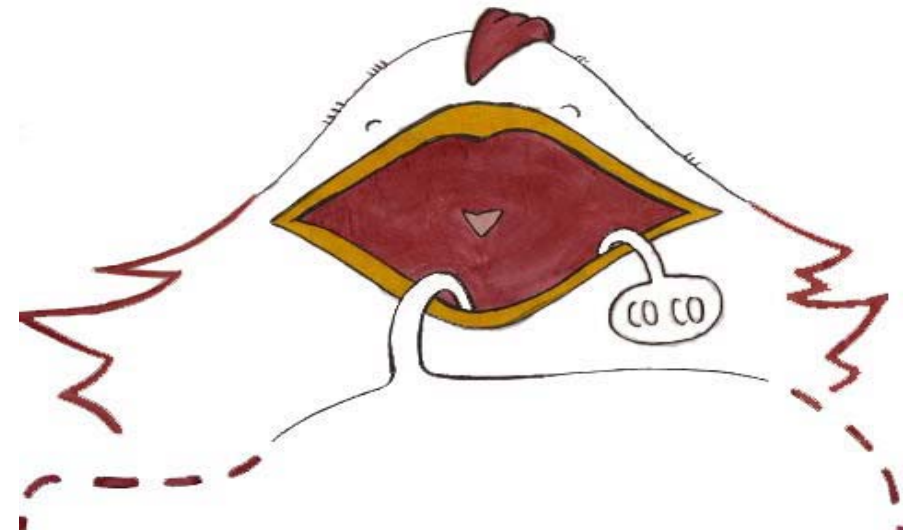
Invece ciò che molti non sanno è che la catena - di "smontaggio", in questo caso - fu inventata negli immensi macelli di Chicago poco prima, e lo stesso Henry Ford se ne ispirò in seguito.

Ma a nessuno andrebbe di ricordare quei luoghi, per quanto turpe e fetida era l'atmosfera di morte che vi regnava, per le orribili condizioni di lavoro praticate e per l'altissimo tasso di malattie che vi si trasmettevano. Le creature smembrate fluivano in un'ininterrotta processione.

La macellazione meccanizzata aveva introdotto una distanza tra l'animale ed il suo carnefice. Per la prima volta, l'atto dell'uccisione poteva sembrare neutro, come scriveva chi, allora, visitò i macelli: *"Quel che è più stupefacente di queste transizioni di massa dalla vita alla morte è la completa neutralità dell'atto... Avvengono così rapidamente, e sono talmente integrate al processo di produzione da non generare quasi emozioni... Non ci si commuove, non si prova nulla: ci si limita a osservare."*

Soltanto 50 anni fa le cose erano molto diverse, ed era frequente vedere polli vivi venduti al mercato, o assistere nei paesi al rituale dell'uccisione del maiale. Oggi invece tutta la carne che mangiamo è macellata a questo modo, e la legge fa divieto ai contadini di macellare i propri animali in fattoria.

L'allevamento e la macellazione industriale hanno raggiunto il massimo sviluppo nell'avicoltura ossia nella produzione di carni di pennuti. Prendiamo l'esempio del pollo, un alimento molto comune. Nella maggior parte dei supermercati si trovano spesso montagne di polli a prezzi incredibili, offerte speciali... Ma poter comprare un pollo intero pagandolo poco più di un caffè ha il suo prezzo. Se un pollo dovesse raccontare la propria vita in un allevamento industriale probabilmente lo farebbe così:



### Il racconto di un pollo moderno

Intanto siamo molto diversi dai nostri antenati: la selezione genetica ha prodotto la razza "broiler", polli che ingrassano molto rapidamente. Nel 1957, crescevamo fino a 2 kg in 63 giorni, oggi in soli 33 giorni. Tanto che i maschi destinati alla riproduzione devono essere alimentati pochissimo e costretti a soffrire la fame, altrimenti avrebbero difficoltà ad accoppiarsi.

Nei capannoni dove ci allevano, a ciascuno di noi viene concesso uno spazio inferiore a quello di un foglio di formato A4. Alcuni infatti hanno dei raptus, in cui iniziano a strapparsi le penne a vicenda, seguiti da episodi di cannibalismo verso gli esemplari morti. Quando il capannone è pieno zeppo di volatili diventa difficile per il personale individuare i polli morti prima che gli altri inizino a mangiarli.

Le ossa, il cuore, i polmoni non riescono più a tenere il passo con lo sviluppo sproporzionato del corpo. Non ci reggiamo sulle zampe, zoppichiamo e stiamo spesso seduti sulle lettiere sporche, molti contraggono malattie della pelle. Molto diffusi sono anche i decessi dovuti a infarto o a ingrossamento del cuore, che non riesce più a pompare abbastanza ossigeno.

Per prevenire le malattie che potrebbero compromettere la nostra vendita, ci imbottiscono di antibiotici: alla fine degli anni '90, l'impiego di antibiotici negli allevamenti inglesi ha raggiunto le 450 tonnellate l'anno.

Infine ci trasportano al macello su dei camion: vediamo la luce per la prima volta e andiamo in panico. Appena diamo sfogo all'intestino, una colata di escrementi parte dalle gabbie in cima inondando man mano quelle sottostanti.

Là veniamo selezionati. Gli esemplari ammalati o già morti dovrebbero essere scartati, ma siccome gli ispettori devono controllare 180 polli al minuto se non di più, alcuni possono sfuggire al controllo.

Allo stesso ritmo (180 al minuto), veniamo immersi in una vasca di acqua calda per scottarci la pelle e far staccare le penne - l'acqua viene cambiata solo una volta al giorno: è una brodaglia marrone composta da feci e frammenti di penne ad una temperatura di 52°C. Poi le spennatrici, che esercitano una forte pressione sulle carcasse provocano l'espulsione di altro materiale fecale sulla linea di produzione. Infine se ci va bene veniamo sezionati e confezionati, e trasportati nel vostro supermercato.

## L'adulterazione: una pratica sistematica

Un alimento adulterato è un alimento al quale vengono aggiunti altri ingredienti, con l'obiettivo di gonfiarne il peso ed abbassare il suo prezzo apparente, il **prezzo al chilo** che il consumatore valuta.

Qualche secolo fa, quando ancora si vendevano sfusi caffè, farina ed altri generi alimentari di base, alcuni mercanti più furbi li adulteravano, con l'orzo ad esempio o con farine meno pregiate, ottenendo un miscuglio dal sapore simile ma dal costo inferiore.

Poi sono nate le marche, prodotti confezionati che inizialmente dovevano garantire una certa qualità, la confezione sigillata non poteva essere stata manomessa ed il cliente si fidava della grande marca pubblicizzata. Oggi invece per assurdo sono proprio i prodotti industriali ad essere regolarmente adulterati, per ottenere sapori paragonabili con ingredienti meno costosi, ed aumentare così i margini di guadagno.

Torniamo alla carne: quello che dobbiamo sapere a volte non è scritto sull'etichetta, ad esempio nel caso della carne destinata alla ristorazione.

Ai polli destinati alla ristorazione viene aggiunta regolarmente dell'acqua, assieme agli additivi che servono per trattenerla all'interno della carne. I produttori olandesi importano polli congelati a basso costo da Thailandia e Brasile, scongelano la carne e poi le iniettano una soluzione di additivi attraverso decine di aghi oppure, con il processo del *tumbling*: li immergono in immense vasche colme di acqua ed additivi, e li rigirano con pale giganti fino al completo assorbimento.

Per trattenerne l'acqua, si usano proteine estratte ad alte temperature o per idrolisi da animali vecchi o da parti animali non idonee all'alimentazione umana, come la pelle, le ossa, i legamenti e le penne. Funzionano un po' come gli impianti al collagene usati nella cosmesi: gonfiano la pelle e trattengono i liquidi, formando una sorta di gelatina. Con il vantaggio che l'acqua rimane all'interno del pollo anche durante la cottura.

L'unico svantaggio è che non si conosce bene la provenienza di questi additivi, ed è quasi impossibile controllarla. Molti campioni di pollo analizzati contengono proteine di maiale o proteine di manzo. Esistono metodi per adulterare il pollame con scarti bovini impossibili da individuare (che potrebbero anche contenere il virus della mucca pazza - BSE), e che riescono a fargli trattenerne fino al 50% di acqua.

Una volta che i polli hanno assorbito tutti i liquidi, vengono ricongelati e spediti ad altri produttori per ulteriori lavorazioni, oppure finiscono direttamente alla ristorazione.



## Il cibo del supermercato: dietro le quinte della grande distribuzione alimentare

Il cibo che una volta si acquistava nelle botteghe di quartiere (forni, macellerie..) o al mercato, oggi ce lo procuriamo più spesso al supermercato, dove troviamo in apparenza una gamma di offerte più ampia e dei prezzi più bassi, ma soprattutto ci andiamo perché possiamo fare la spesa per tutta la settimana in un solo viaggio.

Ma non è nei supermercati che crescono le verdure o che pascolano gli animali, non è neanche nei supermercati che si fa il pane (quelli che hanno un forno in genere se lo fanno consegnare precotto, e all'interno del negozio eseguono solo la fase finale della cottura, offrendoci l'impressione di acquistare un pane appena sfornato).

Il sistema di distribuzione dei supermercati è quello che si chiama "**grande distribuzione organizzata**". Il singolo supermercato in genere fa parte di una catena, di un gruppo di supermercati che hanno lo stesso nome e lo stesso proprietario, le più famose sono la Coop (17% della vendita di cibo in Italia), Carrefour (11%), Conad (10%), Rinascente-Auchan (9%) ed Esselunga (6%). Come possiamo vedere in totale il 55% del cibo venduto nel nostro paese passa attraverso queste aziende.

A differenza dei mercati di quartiere e delle botteghe, i supermercati non si forniscono dai coltivatori, allevatori ed altri produttori più vicini al negozio. Quando acquistano la verdura da un coltivatore, ad esempio, gestiscono la negoziazione attraverso una loro "**centrale di acquisti**". Comprano merci in grande quantità (all'ingrosso) negoziando prezzi molto bassi, e poi le distribuiscono in tutti i "**punti vendita**".

Le catene di supermercati sono diventate talmente grandi che il loro potere di negoziazione è fortissimo, perché milioni di clienti acquistano solo da loro. Inoltre con l'avvento del supermercato i piccoli negozi tendono a chiudere.

Il risultato è che gli agricoltori ad esempio hanno difficoltà a trovare acquirenti per la loro merce tra i negozi più vicini e sui mercati, mentre se ottengono un contratto con la centrale di acquisto di una catena di supermercati, potranno vendere quintali di merce in un colpo solo. A quali condizioni?



## Il potere della Grande Distribuzione

La prima impressione che noi consumatori tendiamo ad avere dei supermercati è quella della possibilità di risparmio, grazie a offerte eccezionali e sconti competitivi. Ma chi sta realmente pagando il prezzo dello sconto? La grande distribuzione lavora su enormi quantità quindi anche un piccolo guadagno, moltiplicato per milioni di prodotti diventa una somma considerevole. In più l'acquisto di grandi quantitativi di prodotti ha reso le catene di supermercati potenti al punto di potersi permettere di **ribassare continuamente i prezzi corrisposti ai fornitori**.

50 anni fa, per 1 Euro speso, 50-60 centesimi erano destinati ai coltivatori, che oggi ne percepiscono solo 9, non a caso moltissimi sono costretti a chiudere. Mentre la catena di distribuzione Wal-Mart ha registrato un fatturato di 245 miliardi di dollari, *superato soltanto dalle trenta maggiori economie nazionali del mondo*, **i produttori hanno margini di guadagno inferiori all'1%**. I sistemi di regole e di trasporto rendono comunque sempre più difficile la consegna delle loro merci ai rivenditori indipendenti.

Un altro aspetto è quello della selezione ossessiva della qualità apparente delle merci. **I contratti con i fornitori prevedono poche garanzie ma standard assurdi, come la precisa tonalità di colore di una mela, o la lunghezza di un fagiolino, e di buttar via tutto ciò che non è "bello" visivamente.** Se hanno ordinato quintali di mele ad un produttore, e queste mele hanno una tonalità leggermente meno rossa del previsto, potranno rifiutarsi di comperarle. Il produttore si dovrà arrangiare, nonostante le abbia coltivate apposta per loro e non sappia a chi altro rivolgersi. Enormi quantità di derrate alimentari vanno al macero perché non soddisfano i severissimi requisiti imposti dalla maggior parte dei supermercati, persino in paesi dove la popolazione soffre la fame! Per 30 tonnellate di carote prodotte, solo 10 tonnellate vengono commercializzate.

**Le grandi catene di supermercati si permettono persino di costringere i fornitori a pagare una tangente per mantenere il contratto con loro.** I fornitori non solo subiscono un regime di dispotismo parte dei supermercati che possono decidere di farli chiudere in ogni istante e gli lasciano margini da fame, ma sono anche vittime di un vero e proprio sistema di strozzinaggio illegale, uno di loro racconta: *"Il terzo contributo, richiesto per telefono, riguardava una somma superiore a 150.000€ a titolo di 'contributo agli utili'..."* Si stima che un fornitore con un volume d'affari pari a 200 milioni debba conservare un fondo commerciale dai 30 ai 50 milioni l'anno per far fronte ai tagli richiesti dai supermercati sui prezzi già pattuiti.

**I supermercati sono diventati i guardiani del canale che porta gli alimenti dai produttori ai consumatori, e gli agricoltori sono tenuti a pagare per accedervi.** Un ruolo preoccupante perché la leadership mondiale della grande distribuzione sul commercio di alimenti è anche una fonte di potere non indifferente al livello "geopolitico".

## Il 'grande scambio di alimenti' Dove usiamo 127 calorie di combustibile per importare una caloria di insalata dalla California...



I supermercati acquistano il cibo laddove costa di meno, o laddove la manodopera è più economica, trasportandolo per lunghissime distanze, per offrire tutti i prodotti possibili e immaginabili in qualunque stagione a prezzi contenuti. Questo è ciò che chiameremo *"il grande scambio di alimenti"*. È ciò che ci permette di trovare i pomodori d'inverno e le arance d'estate, di mangiare avocados, ananas e banane che in Italia non crescono. E di spendere comunque poco, così ci sembra. Ma il grande scambio mondiale di alimenti ha delle conseguenze pesantissime per l'ambiente!!!

Molti direbbero: Perché pagare di più? La risposta a questa domanda retorica è semplice: noi paghiamo già di più, forse non alla cassa, ma di sicuro in moltissimi altri modi, perché sia coltivare l'insalata d'inverno in serre artificialmente riscaldate, sia trasportare per via aerea i fagiolini, rappresentano un uso non sostenibile di combustibili fossili limitati... Per importare una cesta di alimenti si può rilasciare nell'atmosfera una quantità di anidride carbonica pari a quella che produce in 8 mesi una famiglia media per cucinare... C'è stata una crescita del 90% nei movimenti su strada dei prodotti. Perfino i cibi biologici arrivano dall'estero quasi per l'80%. Il *"grande scambio di alimenti"* non viene risparmiato nemmeno agli animali vivi, infatti ogni anno 44 milioni di capi di bestiame, tra cui bovini, suini ed ovini, sono trasportati in giro per il mondo.

Che cosa può significare questo concretamente? Un esempio molto semplice: 250 milioni di anni fa, un innalzamento di 6 gradi della temperatura terrestre portò all'estinzione del 95% delle specie viventi, in altre parole: *"Il cambiamento climatico è una minaccia mondiale più grave del terrorismo!"*

## L'illusione del risparmio: ma cosa ci vendono?

Sempre parlando di adulterazione, ci sarebbe molto da dire su tutti quei prodotti industriali "trasformati": prodotti da forno confezionati come i biscotti o le merendine, piatti pronti, ma anche yogurt alla frutta, maionese, bibite, wurstel, ecc. ecc. Praticamente tutti questi alimenti sono "adulterati", il loro peso è gonfiato, generalmente con l'amido di mais. Se ci fate caso lo troverete sulle etichette di quasi tutti i biscotti, su quelle dello yogurt...

L'amido di mais è la farina più economica in assoluto, ed unita all'acqua aggiunge volume al prodotto. Può *'camuffare sapori strani e odori sgradevoli'*, dispone di *'eccellenti doti di espansione'*, può sostituire sostanze solide derivate dal pomodoro e dalla frutta. I granuli di amido possono dare consistenza e imitare le caratteristiche polpose delle sostanze solide, che sostituiscono a un costo inferiore per il produttore (ciò che dal suo punto di vista si chiama "valore aggiunto").

L'amido modificato però ha uno scarso valore nutrizionale e moltissime calorie, ovvero vi fa ingrassare e non vi da nessun nutrimento utile. Anzi, uno yogurt adulterato con 30% di amido di mais contiene 30% in meno di calcio, enzimi ed altri buoni motivi per i quali lo stiamo acquistando.

E così un wurstel, che dovrebbe contenere le proteine della carne ed invece se è gonfiato con l'amido di mais conterrà meno proteine e più calorie. Eppure si trova in grandi quantità in piatti pronti e carni trasformate, salse di pomodoro, ripieni di frutta, pappe per bambini... I produttori di formaggi finti possono abbattere i costi sostituendo al latte alcuni amidi speciali modificati. Viene utilizzato praticamente in ogni categoria di alimenti trasformati

Ma allora, direte voi: siamo sicuri di pagare meno, se poi quello che compriamo è acqua e amido?

## La grande famiglia degli additivi



Alcuni esempi per capire come funziona l'etichettatura:

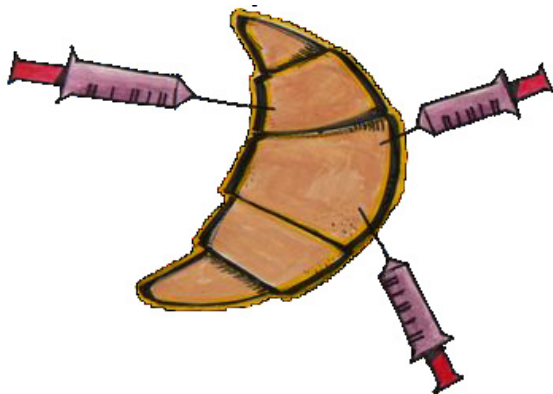
- Acquistiamo dei panini "al pollo", ma il pollo può contenere acqua, sale, destrosio, stabilizzanti, E450, E451 e E452, amido di mais modificato e proteine del siero del latte...
- Uno yogurt con fragole deve contenere vere fragole; uno yogurt alla fragola ha visto la frutta soltanto di sfuggita, mentre uno yogurt al gusto di fragola non l'ha vista nemmeno per sbaglio.
- Se il produttore inserisce un ingrediente già trasformato nel suo prodotto, non è tenuto a dettagliare sull'etichetta di cosa si tratta: se volessi produrre una bibita per bambini senza dover menzionare dei conservanti sull'etichetta, potrei comprare un po' di *'aroma naturale di limone'* (e non significa che l'aroma sia naturale, ma solo che se è stato prodotto per sintesi chimica, è identico a quello naturale), e fare in modo che all'aroma venga aggiunta una quantità generosa di conservanti, cosicché l'effetto conservante si estenda a tutto il prodotto.

Ed infine come avrete capito, zuccheri e grassi sono presenti in quantità sempre maggiori soprattutto negli alimenti destinati ai bambini.

Ma tali alimenti se non vengono bruciati immediatamente con un'intensa attività fisica, vanno a depositarsi nei tessuti adiposi. È per questo motivo che specialmente nelle fasce di popolazione con un reddito minore, che si lasciano più facilmente tentare dai prodotti più a buon mercato e più in voga nelle pubblicità televisive, la diffusione dell'obesità tra i bambini sta diventando un vero e proprio problema di salute pubblica.

I **dolcificanti** derivati dal mais, e in particolar modo lo sciroppo ad alto contenuto di fruttosio (Hfcs), sono 8 volte più dolci del saccarosio. Così, la Coca Cola ha cominciato dagli anni '70 a risparmiare il 20% dei costi di produzione di una bevanda che era essenzialmente fatta di acqua e zucchero.

Ma gli alimenti trasformati si distinguono anche per un'altra caratteristica: l'alto contenuto di grassi, prevalentemente **l'olio di soia**, che viene in gran parte **idrogenato** in modo da essere più simile ai grassi animali.



Si scalda l'olio a 200°C e lo si mantiene a questa temperatura per diverse ore attraverso un catalizzatore metallico, di solito di nickel, mentre si immette l'idrogeno. Gli atomi del gas penetrano nelle molecole dell'olio formando gli acidi grassi trans.

Questi oli appaiono sull'etichetta come "**grassi vegetali**". Si trovano in piatti pronti, margarine, patatine, dolci, prodotti da forno, biscotti e torte...

I consumatori dei paesi industrializzati mangiano dai 6 ai 7 kg di additivi all'anno. Circa il 75% del sale che assumiamo proviene da cibi trasformati, quali piatti pronti e snack.

## L'agroindustria all'attacco delle campagne

La questione del cibo e dell'alimentazione sana hanno un legame diretto con l'ambiente e la salvaguardia del territorio. **Negli ultimi 50 anni**, si sono radicalmente trasformate le forme del lavoro in campagna, i metodi di coltivazione, d'irrigazione, la suddivisione degli appezzamenti di terra, le varietà di semi, il rapporto con le stagioni, il sistema di vendita e distribuzione, ecc. ecc.

Questi cambiamenti sono avvenuti talmente in fretta che la maggior parte di noi non ha avuto nemmeno il tempo di riflettere su ciò che stava accadendo. Con un'improvvisa rapidità esponenziale, i paesaggi e le tecniche agricole si sono trasformate. È ciò che gli agronomi chiamano la "**Rivoluzione verde**".

Prendiamo l'esempio dei semi. Negli ultimi 2000 anni, da quando è nata l'agricoltura, i contadini hanno pazientemente selezionato varietà di semi che si dimostravano particolarmente adatte e resistenti, particolarmente gustose, in ogni singola vallata, in ogni singolo paesello e regione del mondo. Ogni anno venivano riprodotti, conservati e ripiantati questi semi. La farina usata in Liguria non era la stessa di quella che si usava nel Lazio, ciascuno coltivava delle varietà di grano che si adattavano meglio alle condizioni del terreno, alle condizioni climatiche ed alla cultura degli abitanti di questi luoghi. Ogni prodotto rifletteva anche un pezzo di storia del luogo ed un elemento del "paesaggio". Su scala più ampia, si può osservare come l'alimento "base" che per noi è il pane e la pasta (provenienti dalla farina di grano), per altri popoli è diverso. Secondo questa stessa regola del terreno, del clima e delle culture, in Asia viene prediletto il riso, mentre in Africa usano la farina di Manioca (una patata dolce), in Sud-America prediligono il mais ed i fagioli, nell'Est Europa le patate, e così via....

L'avvento dell'agricoltura industriale ha scardinando molto rapidamente sia le sapienze contadine legate a queste colture, sia il legame tra il cibo ed il territorio. Per quanto riguarda i semi infatti esiste oggi una "banca mondiale dei semi", ed in molti paesi è stata vietata ai contadini la riproduzione dei propri semi. Non sono autorizzati nemmeno a scambiarsi i semi tra loro. L'idea è che li debbano comperare ogni anno dalle grandi multinazionali che li vendono (come la famosissima Monsanto).



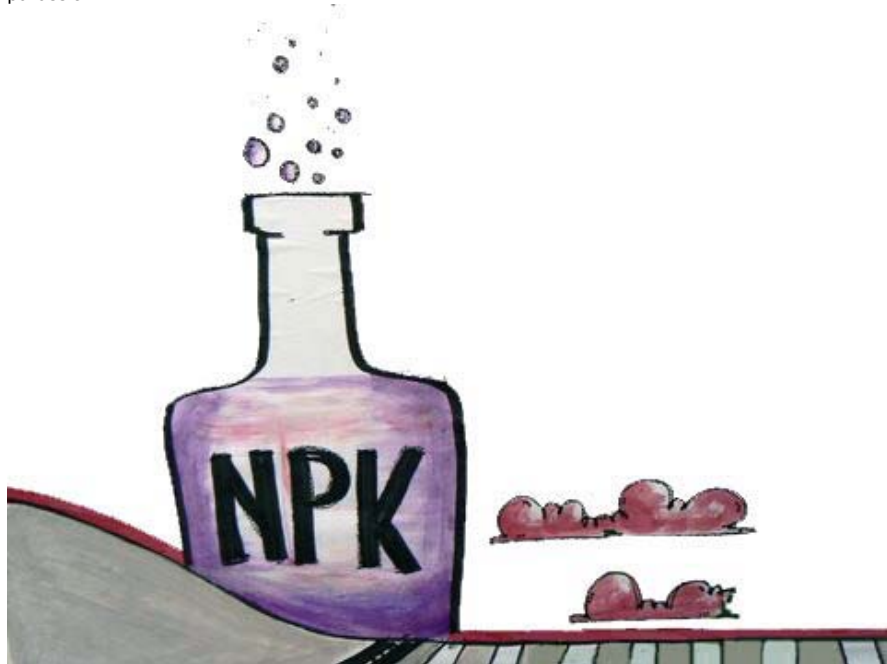
Questo significa che così in Cina come in Toscana o nello Zimbabwe, gli agricoltori vengono incitati a coltivare le medesime varietà di grano. Perché? Perché queste varietà sono state "selezionate", e prescelte dall'agroindustria in quanto sono più produttive, oppure perché resistono meglio al trasporto, o nel caso delle mele, perché sono più rosse e più lucide, a prescindere dal sapore...



Non solo, ma persino la FAO (Organizzazione Mondiale per il Cibo e l'Agricoltura), che lotta contro la fame nel mondo, ha consigliato a molti paesi poveri di coltivare queste varietà "più produttive", per essere sicuri di sfamare la popolazione. È così, tra lampi di genio degli ingegneri agronomi e slanci di buona volontà delle organizzazioni internazionali, che abbiamo perso completamente moltissime varietà di semi che erano state portate avanti faticosamente per millenni: *"C'era una volta un agronomo che aveva fatto una ricerca in Anatolia, identificando in quell'area oltre 1500 varietà di grano selvatico. Poi era stato assunto alla FAO, ed era tornato sul posto per lavoro 5 anni dopo. Rimaneva una sola varietà di grano, una varietà argentina prodotta dalla Kellogg's, che permetteva una maggiore produttività ed era stata imposta per "combattere la fame".*

**Dall'inizio del secolo scorso, il 75% della cosiddetta "biodiversità" delle colture agricole è andata perduta.** La cosiddetta Rivoluzione Verde ha intaccato definitivamente il meccanismo biologico millenario della variazione naturale, una diversificazione ed un equilibrio che era il frutto infiniti e delicati processi di adattamento da parte del mondo vegetale e dei contadini stessi. Il controllo delle sementi è stato consegnato nelle mani di 5 multinazionali che rivendono ogni anno questi semi.

Ma come si fa, direte voi, a coltivare lo stesso seme su un terreno umido e su un terreno arido, in montagna ed in pianura? Semplice: grazie agli *"infallibili cocktail"* di prodotti chimici, ad un consumo smodato di gasolio per far funzionare i trattori e di acqua per l'irrigazione. Non c'è più bisogno di calcolare la posizione della luna e di valutare la forza del vento. Tutte le sapienze molto complesse che le popolazioni rurali avevano sviluppato sono totalmente superflue nel sistema agricolo industriale. Non c'è più bisogno di tanta cura ed attenzione per prevenire le malattie che comprometterebbero i raccolti. È sufficiente irrorarli con dosi massicce di pesticidi, e si è sicuri di ottenere una produzione abbondante e senza tracce di parassiti.



## La vulnerabilità del sistema

Il primo rischio al quale ci espone questo nuovo sistema agricolo è legato proprio alla riduzione della **"biodiversità"**: le infinite varietà di piante che stiamo perdendo rappresentavano un patrimonio prezioso, e non solo in termini di gusto. Come dicevamo, ciascuna di loro era particolarmente adatta alle condizioni del territorio sul quale si trovava. Anche se erano meno "produttive", la loro varietà resisteva meglio alle malattie. Se fosse arrivato un parassita in grado di distruggere una certa varietà di mais ad esempio, le altre varietà si potevano salvare. Invece **ora che abbiamo solo 2 o 3 varietà predominanti nel mondo, se venissero colpite da una malattia, saremmo tutti nei guai.**

Inoltre, l'attuale sistema di agricoltura industriale tende a concentrare una medesima coltura su grandi superfici (**monocoltura**), rendendola ancora più vulnerabile. I contadini una volta alternavano grano ed ortaggi, pascoli e vigne su piccole superfici creando dei "puzzle" di colture diversificate, e spostandole di anno in anno. Con questo sistema di **"rotazione"** su piccola scala, riuscivano a sfruttare al meglio anche il terreno. Durante l'anno in cui veniva usato per il pascolo, la terra si riposava e si nutriva di concime degli animali, l'anno seguente sarebbe stata di nuovo fertile per un certo tipo di coltura. Adesso invece, superfici di chilometri e chilometri sono coltivate ogni anno con uno stesso tipo di produzione, per permettere ai trattori e alle macchine di agire più rapidamente. In questo modo, la terra si svuota di tutte le sue qualità nutritive. Perciò sono necessari **fertilizzanti** per far crescere le piante. Inoltre se venisse attaccata anche una sola pianta da un'erbaccia o da un parassita, nel giro di pochi giorni tutto il campo sarebbe compromesso. Perciò sono necessarie anche grandi quantità di **pesticidi e diserbanti.**

### L'inquinamento e la crisi dell'acqua

Il secondo rischio è legato alla dipendenza dell'agricoltura dalla chimica: per garantire la resistenza e la crescita di sementi produttive in qualunque tipo di suolo, vengono diffusi ampiamente fertilizzanti, pesticidi e diserbanti chimici. Racconta un agronomo: *"La monocoltura agevola la diffusione di funghi e parassiti. Devo consigliare ai coltivatori di utilizzare più pesticidi di quanto vorrei perché se sull'insalata si trova anche un solo afide, l'intero raccolto verrà rifiutato dai supermercati. Le foglie esterne dell'insalata alla fine del ciclo di crescita, possono aver ricevuto undici o dodici dosi di pesticidi, oltre che diverse applicazioni di fertilizzanti."*

Questi agenti chimici, oltre ad essere nocivi per la salute del consumatore, hanno un impatto molto pesante sull'ambiente. Vengono assorbiti dal terreno e spesso scendono fino alle falde acquifere che si trovano a 50 m. sotto terra, inquinandole. Queste falde acquifere sono la principale fonte di acqua potabile. Anche in Italia, alcune indagini hanno dimostrato che le acque minerali sono meno sicure dell'acqua del rubinetto in quanto vengono prelevate dalle falde acquifere, senza un controllo regolare da parte delle autorità sanitarie, e rischiano di essere inquinate.

Ricordiamo che questo tipo di piante richiede anche una potente irrigazione. Il che rappresenta un altro problema serio per la gestione delle risorse idriche del pianeta.

## Il piacere è armonia: alcuni principi di alimentazione

Parlare di **equilibrio** ci porta a fare una precisazione sul concetto del piacere.

Infatti viviamo in un sistema economico "accelerato" dove si presuppone che più si compra, più si vende, più tutti stanno bene. Non solo, oltre a vendere il numero di merci più alto possibile, le aziende devono venderne "sempre di più", altrimenti non esprimono una "**crescita**" del fatturato, e si considera che non siano "competitive". In tutto ciò però noi esseri umani abbiamo dei **bisogni abbastanza limitati**, non possiamo mangiare ogni anno sempre di più perché le aziende hanno bisogno di crescere, viaggiare sempre di più, giocare sempre di più, lavorare sempre di più per poterci permettere questi acquisti ecc. ecc.

Non solo, ma ci accorgiamo anche che consumare sempre di più *non* ci rende più felici... Spesso ci affanniamo a rincorrere immagini, illusioni, modelli, stili di vita che poi svaniscono come bolle di sapone senza darci reale **soddisfazione**. La felicità ed il piacere, la **sensualità** che possiamo provare nel mangiare ad esempio non dipendono tanto dalle quantità consumate, quanto dalla qualità del cibo, dall'**armonia** che esso ci dona, se ci sentiamo pesanti, il piacere della gola diventa spiacevole. Il cibo deve farci del bene, non solo nel momento in cui lo assaporiamo ma anche dopo. Deve aiutare il nostro cervello a funzionare in maniera limpida, spesso può anche ridarci vitalità ed allegria.

**Vediamo allora come si può dosare il rapporto con il cibo in modo da creare tra lui ed il nostro corpo una melodia armoniosa e piacevole, anziché una dolorosa cacofonia:**

Per **fabbisogno energetico umano** (o fabbisogno calorico) si intende la quantità di calorie che un essere umano dovrebbe assumere per svolgere le sue tipiche funzioni:

- fisse (quali le attività cardiache, respiratorie, epatiche, intestinali, riparazione dei tessuti, mantenimento del calore interno) : fabbisogno energetico metabolico di base
- variabili (quali le attività muscolari, l'accrescimento, la gravidanza): fabbisogno energetico sotto sforzo

Anche se ognuno usa il proprio organismo con una economia variabile (metabolismo individuale), globalmente il fabbisogno per le attività fisse tende a diminuire con l'avanzare degli anni, ed è in genere minore per le donne. È quindi necessario dosare la quantità di alimenti che si assumono in base al proprio metabolismo, alla propria età, al proprio sesso ed al tipo di attività fisica che si svolge.

Tutti i cibi, di qualsiasi natura, colore o sapore sono composti da soli sei ingredienti dei quali anche il corpo umano è formato: **proteine, zuccheri, grassi, sali minerali, vitamine e acqua**. L'organismo umano digerisce e scompone queste sei sostanze a seconda delle sue necessità, immagazzinandole o consumandole prontamente.

### Cosa mangiare

Un'alimentazione sana è quella che fornisce tramite gli alimenti assunti quotidianamente la quantità di nutrienti che corrisponde al proprio fabbisogno.

Un'alimentazione equilibrata dovrebbe:

- riservare ai **carboidrati** (zuccheri) il **55-60%** di apporto calorico: pane, pasta, riso, patate, polenta sono **zuccheri lenti**, i dolciumi invece sono **zuccheri rapidi** che se non vengono consumati immediatamente si trasformano in grasso (cellulite, tessuti adiposi vari)
- ottenere il **15-20%** delle calorie totali dalle **proteine** sia animali che vegetali: latticini, uova, pesce, carne, legumi come i fagioli, soja, e cereali integrali
- e limitare al **20-30%** i **grassi** (lipidi), comunque necessari perché aiutano l'organismo ad assimilare le vitamine ed altri nutrienti essenziali, privilegiando però quelli insaturi (vegetali o del pesce).

### Rischi di squilibrio

Diabete, malattie cardiovascolari, proliferazioni tumorali, osteoporosi sono alcune delle più gravi complicanze d'una alimentazione scorretta. Dal punto di vista nutrizionale gioca un ruolo preponderante il consumo di bibite zuccherate in sostituzione dell'**acqua** (che non ha calorie) e di alimenti ad alta densità energetica come snack dolci o salati. Il principale intervento nutrizionale per prevenire il sovrappeso e l'obesità è il privilegiare cibi a bassa densità energetica, come **frutta e verdura**, e carboidrati complessi (preferire alimenti più ricchi in fibre, a base di cereali integrali, ad alimenti ricchi in zuccheri e amido). Queste scelte alimentari contribuiscono ad aumentare il senso di sazietà diminuendo l'apporto di calorie, e ad aumentare l'assunzione di micronutrienti. All'intervento nutrizionale va ovviamente associata la correzione dello stile di vita in favore di una maggiore **attività fisica**.

## Perché mangiare meno carne?

Troviamo carne in abbondanza a buon mercato e dimentichiamo quanto è preziosa. Il contadino conosce bene il valore della carne perché ha mantenuto il rapporto con l'uccisione dell'animale, un momento di sofferenza ma anche un momento rituale, che permette *una tantum* di assaporare ciò che è costato tanto lavoro e nutrimento.

Infatti **allevare un capo di bestiame costa, eccome**. Basti dire che ci sarebbe abbastanza cibo per sfamare tutto il mondo se non ne usassimo un'enorme quantità per allevare i capi di bestiame. Bovini ed altro bestiame d'allevamento consumano oggi il 70% di tutti i cereali prodotti negli Stati Uniti. Al livello mondiale, circa 1/3 della raccolta totale di cereali è impiegata come mangime.

Il risultato è che i consumatori occidentali soffrono di malattie dovute al consumo eccessivo di carne (colesterolo, malattie cardiache, infarti, sovrappeso...), mentre circa un miliardo di esseri umani soffrono per la fame e la denutrizione cronica perché non hanno più nemmeno quel poco di grano che potrebbe garantirgli la sussistenza.

Perciò molte persone sono passate ad un sistema alimentare di tipo **vegetariano** (si stima siano almeno il 5% degli Italiani). Anche senza eliminare del tutto la carne dall'alimentazione, può rivelarsi utile e soprattutto salutare una maggiore attenzione al **tipo di carne che si consuma**, riducendo il consumo di carne ad alcune **occasioni particolari**, così come hanno sempre fatto le famiglie contadine, o utilizzandola in quantità minore per "insaporire" un piatto anziché come alimento principale.

Al di là delle scelte individuali, è indispensabile essere consapevoli del proprio ruolo nella catena alimentare quando mangiamo un animale, soppesare la nostra scelta con un atteggiamento responsabile. Il cinghiale ad esempio è un tipo di carne che non può essere allevato negli allevamenti industriali, e così anche la cacciagione, che forse potremo gustare in trattoria la domenica. Sono animali che hanno condotto una vita più felice ed hanno avuto un impatto sull'ambiente sicuramente minore del povero pollo sotto cellophane.

E poi esistono fattorie che offrono polli ruspanti, biologici, che hanno i propri vitelli e li tengono al pascolo. Esistono punti vendita per questo tipo di carne allevata in maniera naturale. Esiste anche la possibilità di ordinarla, in una o più famiglie: il vitello viene abbattuto e si divide la carne in porzioni che contengono vari tipi di tagli. Costa un po' di più, se ne mangerà un po' meno, ma è tutto un altro rapporto, e anche un altro sapore.

## Impariamo a cucinare...?

L'attuale sistema alimentare ed i ritmi di vita che abbiamo adottato ci portano a consumare una quantità di carne molto superiore ai nostri bisogni. Il motivo principale è che la carne è **l'alimento più facile e più rapido da cucinare**: mettendo in padella una bistecca otteniamo in pochi minuti un pasto gustoso, mentre cucinare e capare le verdure ci sembra lungo e complicato. A volte semplicemente, non sapremmo nemmeno da dove cominciare perché **abbiamo perso gran parte delle competenze culinarie** che le nostre nonne usavano quotidianamente. Non solo, ma dell'animale non consumiamo tutte le parti, ma preferiamo il filetto: cosa accadrà al resto? Pajata, trippa, coda, nervetti sono piatti popolari che oggi non vanno più di moda.

Gli economisti stimano che **di qui a qualche anno, non si dedicheranno più di 8 min. al giorno a cucinare**. Negli anni 30, si spendeva in media il 35% del reddito in cibo, mentre oggi la percentuale è scesa a meno del 10%...

E se allora ricominciassimo ad interessarci di cucina? Cucinare è solo una necessità, una perdita di tempo, o può anche diventare un piacere, un momento di socialità, una grande occasione di esprimere la propria creatività? Se rispolverassimo la ricetta di quei biscottini della nonna che ci facevano impazzire?

Si potrà fallire qualche volta. Altre volte, invece capiterà d'inventare sapori straordinari, o di riprodurre piatti tradizionali con grande maestria. Avremmo mai pensato di riuscire preparare il ragù quasi meglio dei nostri avi?... E tutto sommato non è neanche difficile!

## Cominciamo dal mercato...



Mangiare in modo corretto ed equilibrato ha dei vantaggi diretti per la nostra salute e il nostro benessere oltre a delle importanti ricadute per l'ambiente. Per arrivare a questi risultati è sufficiente rimodellare il proprio consumo di alimenti facendo attenzione a ciò che si compra, a dove e come è stato prodotto e da chi. Questi consigli possono essere uno stimolo per mettersi sulla strada giusta:

- per essere sicuri di consumare un cibo che non ha percorso migliaia di chilometri inquinando il pianeta, per sostenere i contadini che stanno sul nostro territorio, cerchiamo di **preferire il mercato al supermercato**, se possibile, e di scegliere al mercato quei banchi dove sono i produttori stessi a vendere i loro prodotti,
- per evitare di ingerire sostanze chimiche che sono tossiche per il nostro organismo, possiamo provare a scegliere le verdure, le uova ed i cereali **biologici**, per i quali non sono stati usati fertilizzanti, pesticidi o diserbanti chimici, purché non costino *molto* di più degli altri
- cerchiamo di avere **rapporti diretti con i produttori**, ci tratteranno meglio. Rifiutiamo di pagare cifre stratosferiche per dei "prodotti tipici" infiocchettati sugli scaffali che invece dovrebbero essere il nostro pane quotidiano. **Il cibo salutare non deve diventare una rarità ed un lusso**, al contrario.
- qualunque sia il luogo dove acquistiamo il nostro cibo, cerchiamo di capire la sua **provenienza**: perché comperare le arance spagnole o marocchine quando ne abbiamo tante qui da noi in Sicilia?
- cerchiamo di ricollegarci con le stagioni: reimpariamo quali prodotti crescono in quali **stagioni** - il mercato aiuta molto per questo, mentre il supermercato offre ogni tipo di prodotto in tutte le stagioni e ci fa perdere i punti di riferimento. I pomodori d'inverno ad esempio, non hanno nessun sapore, e ancora meno sostanze nutritive, giacché vengono dalle serre o da chissà quale paese lontano dove sono stati colti prima che fossero maturi, ecc ecc.

Il mercato è il luogo dai mille profumi e dai mille colori dove ci accorgiamo di colpo che è arrivata la stagione degli agretti, o delle fragole, e facendo la spesa e chiacchierando con le signore ai banchi, visualizziamo già deliziose ricette da preparare appena giunti a casa. È il luogo dove si incontrano le famose "nonne" sapienti che ci spiegheranno cose che non osavamo nemmeno immaginare. Loro cucinano tutto, le bucce, i gambi, e per ogni cosa c'è un segreto da imparare...

## La sola chiave per contrastare le logiche della globalizzazione alimentare è una relazione più diretta tra produzione e consumo



La chiave per rovesciare la prospettiva infatti, consiste nel ritessere il nostro rapporto con l'origine delle cose. Non ci sono etichette, bollini e garanzie che possano sostituire una conoscenza più diretta del produttore, della sua terra. Uno scambio faccia a faccia nel quale percepiamo la qualità del prodotto con tutti i sensi, e non solo attraverso un calcolo razionale (mentale). Ci sono tanti modi per riavvicinarci alla cosiddetta origine delle cose.

Il primo è l'**autoproduzione**, produrre da sé più cose possibile, dal basilico sul davanzale all'orticello all'azienda agricola a ciclo chiuso che si rende in gran parte autosufficiente, ciascuno secondo le proprie possibilità... alcuni esempi:

- Gli **Ecovillaggi** sono l'esempio più organizzato. Si tratta di gruppi di persone che optano per uno stile di vita sostenibile e condiviso. In alcuni casi, sono gruppi di amici, famiglie, che acquistano assieme un podere in campagna, collaborano per ristrutturarlo con metodi ecologici, si dotano di regole di vita comuni, collettivizzando alcuni aspetti quali l'orto, le attività dei bambini, la cucina e la pulizia degli spazi comuni (che può essere gestita a turni) ecc. Il principio di base attinge al desiderio di una maggiore armonia sociale e sinergia uomo-ambiente. Gli Ecovillaggi sono molto numerosi, sia in Europa che in altre parti del mondo. Seppur sperimentali, in alcuni casi funzionano da decenni, offrendo un esempio concreto e immediato di un mondo diverso possibile. Si possono trovare maggiori informazioni sul sito web della rete globale degli Ecovillaggi GEN: <http://gen.ecovillage.org/>
- Gli **orti urbani** nascono da una lunga tradizione che risale ai "giardini operai" della fine dell'800, e giunge sino alle più recenti esperienze di orti dei ferrovieri, di "giardini pedagogici" gestiti dai bambini delle scuole, di "orti d'inserimento sociale" e di cooperative che gestiscono "parchi agricoli" multifunzionali all'interno della stessa città. Per le fasce di reddito più fragili, come i pensionati (la pensione minima di 400€ non permette ai nostri anziani arrivare alla fine del mese dignitosamente), l'orto rappresenta un'integrazione essenziale, oltre a fornire un utile passatempo permette di avere una certa autonomia alimentare. Inoltre, la presenza di orti all'interno della città mantiene vivo il rapporto con

forme di agricoltura (anche se la scala è ridotta), permette di ritrovare il rapporto con le stagioni, risveglia la preoccupazione relativa alla qualità dei suoli, delle acque, dell'aria, fornisce una motivazione efficace per il mantenimento di aree verdi (che vengono in tal modo "presidiate", anziché rimanere semplici aree di risulta, in stato di abbandono e quindi soggette ad ulteriori speculazioni o cementificazioni. Laddove gli orti urbani non esistono, è possibile crearli anche in forme spontanee e provocatorie, così come lo suggerisce il recente movimento di "guerrilla gardening", una piccola epidemia che si diffonde rapidamente, dove eserciti di 2 o 3 "giardinieri" armati di semi, vanghe e rastrelli investono le aree verdi abbandonate *bombardandole* di fiori, piante aromatiche, cespugli, per il puro piacere di sfidare l'asfalto che impera ovunque sotto lo sguardo intorpidito dei passanti. Per maggiori informazioni: <http://www.criticalgarden.com/>

- Ma anche **in casa**, è possibile sviluppare molte **forme di autoproduzione**. Esistono numerose associazioni che propongono laboratori per imparare o re-imparare a fare le cose da sé: dal tradizionale **micro-vivaio** sul balcone, sul terrazzo o sul davanzale al **pane**, che dura ben 15 giorni quando è fatto in casa, alla **pasta**, allo **yogurt**, facilissimo e persino ai **detersivi che non inquinano**, per non parlare dell'**erboristeria**, scienza in disuso che ci permette di prevenire o curare moltissimi disturbi semplicemente raccogliendo le piante giuste, e anche di dilettarci in intrugli cosmetici profumatissimi e ricchi di principi attivi.

Ma ci sono anche forme di **consumo cosiddetto "critico", o consapevole**: molti hanno già intrapreso questa strada e i risultati cominciano ad uscire dall'invisibilità e rappresentano delle alternative di consumo reali ed efficaci, vediamo alcune:

- **I Mercati Contadini** raccolgono agricoltori che periodicamente arrivano in città per vendere direttamente i propri prodotti e rapportarsi con i Il principio alla base dei mercati contadini è quello della filiera corta, per cui l'unico passaggio di mano avviene tra il produttore e il consumatore. In questo modo si hanno due vantaggi. In primo luogo il prezzo pagato è quello reale del prodotto, senza i ricarichi della distribuzione, con un risparmio per chi compra e un prezzo giusto per chi produce. In secondo luogo il rapporto diretto spinge i produttori ad assumersi le responsabilità di ciò che producono, saranno interessati a fare in modo che i loro prodotti siano della migliore qualità possibile e corrispondano alle reali esigenze di chi li mangia. Dall'XM24 di Bologna a terra Terra di Roma, passando per l'iniziativa Fuori Mercato di Milano, o quella dell'ASCI a Pisa, **sono ormai numerosissimi i mercati "autogestiti" in diverse città d'Italia direttamente dai produttori e dai consumatori, spesso non chiedono nulla né alle amministrazioni né a nessun altro soggetto dominante**. La maggior parte è concorde sul principio della **filiera corta** (direttamente dal produttore al consumatore), del **prezzo sorgente** (un prezzo modico e trasparente) e dell'**autocertificazione** (prodotti biologici garantiti dalla reciproca fiducia, dalla passione e dalla responsabilità di chi li coltiva). Questa formula propositiva e concreta ha riscosso un grande successo sia presso i consumatori (l'intenzione deliberata è quella di offrire prodotti sani e biologici, ma accessibili alle tasche degli abitanti dei quartieri più popolari della città, delle periferie), sia nel mondo contadino, che sta affrontando gravi difficoltà di fronte all'avanzare dell'agroindustria.
- **I Gruppi d'Acquisto solidali (GAS)** che sono nati e si stanno sviluppando in tutta Italia, sono una risposta spontanea alla carenza di offerta di prodotti sani ed etici a prezzi sostenibili sul mercato convenzionale ma anche nei mercati Rionali. Il meccanismo è semplice: un gruppo di consumatori si mette d'accordo per acquistare insieme i prodotti dagli agricoltori. Ogni settimana si crea una sorta di lista della spesa comune e la si manda via fax o email al produttore che dopo aver raccolto i prodotti richiesti li consegna nella casa di uno dei partecipanti che si occuperà di distribuirli agli altri. A volte i gruppi di acquisto si formano nei luoghi di lavoro o in altre situazioni (associazioni, gruppi scout, ecc.). Grazie alla capacità di acquistare contemporaneamente grandi quantitativi di prodotti i prezzi si abbassano e l'agricoltore ha la sicurezza di vendere i propri prodotti ad un prezzo dignitoso. Anche in questo caso il rapporto diretto tra chi produce e chi consuma favorisce la qualità e la solidarietà
- **Il commercio equo e solidale** è nato per favorire lo scambio di cibi tra paesi poveri e paesi ricchi salvaguardando i contadini e le loro comunità. Nel sud del mondo i produttori

di caffè, cacao, tè e altri prodotti non reperibili nelle nostre campagne, si sono associati in cooperative cercando di favorire l'agricoltura sostenibile. La rete del commercio equo paga questi prodotti ad un prezzo superiore al prezzo di mercato (che spesso è bassissimo) purché il guadagno aggiuntivo sia investito in progetti di sviluppo per la comunità (costruire un pozzo o una scuola, differenziare la produzione agricola, acquistare medicinali, ecc.). I prodotti del commercio equo, oltre che nelle "Botteghe del Mondo" sono ormai disponibili in molti alimentari e supermercati.

**Infine un'altra esperienza interessante è quella del WWOOF (conoscere l'agricoltura viaggiando, produrre il proprio cibo...),** che può contribuire a modificare i rapporti tra città e campagna:

La rete WWOOF è nata nel Regno Unito. Oggi, con 300 fattorie associate ed oltre 1.300 soci viaggiatori in Italia, realizza con successo degli "scambi di modi di vita", periodi di permanenza e di **lavoro in fattoria contro vitto ed alloggio**, il tutto inquadrato al livello giuridico e coperto al livello assicurativo dalla tessera associativa (25€ l'anno).

Iscrivendosi al WWOOF, si può viaggiare in tutto il mondo per fattorie biologiche senza spendere nulla, dando una mano, ed imparando molte cose, senza contare che capita spesso di fare colazione con il latte appena munto o di passare la giornata in cima agli alberi di ulivo scambiando chiacchiere, canzoni e battute con altri "wwoofers" spagnoli, svedesi o francesi...

Per il momento la rete viene usata soprattutto da giovani che desiderano fare esperienze di questo genere. Ma la vocazione e l'intenzione del WWOOF concordano per estendere il sistema ad un confronto più sistematico e più ampio di ogni fattoria con "ospiti" dalla città più vicina, che nel tempo potrebbero fidelizzarsi e fare affidamento su quel territorio per fornirsi di prodotti alimentari.

Per i contadini, questo significherebbe un minore isolamento e un valido aiuto nei momenti più tesi come quelli delle raccolte, ma soprattutto la possibilità di far conoscere e condividere le loro scelte di vita assieme con tutti i saperi che detengono. Per i cittadini, questo rappresenterebbe un'opportunità reale di diventare più "co-produttori" e meno consumatori. Seppur sporadicamente, sostanzierebbero il loro rapporto con l'origine degli alimenti consumati, rivoluzionando il senso, il gusto ed il piacere del cibo.



## Non si butta VIA nulla, ovvero: nulla si perde, tutto si trasforma...

Intanto, sarà utile ricordare qualcosa che non è affatto evidente per chi non lo sa: contrariamente a quello che in genere immaginiamo, i rifiuti non finiscono in un miracoloso buco nero, ma rimangono proprio qui, attorno a noi. Ad esempio, tutte le fognature delle cucine e bagni della città di Firenze vanno a finire direttamente così come sono quando si tira lo sciacquone nel fiume Arno e poi nel mare, perché non c'è ad oggi nessun depuratore strutturato per ripulire le acque. E così in molte altre città d'Italia... La questione dei rifiuti è esattamente la stessa... Non ci sono tecnologie miracolose che li polverizzano, in quanto all'incenerimento, è tutto fumo che viene ad inquinare l'aria che respiriamo...

Gettare tutto insieme in una busta unica non lascia alternative: **una volta mescolate** le bucce di arancia con le bottiglie di vetro, la carta e la plastica, è impossibile separarle di nuovo e **l'unica alternativa per smaltire quell'intruglio incivile di materiali sgraditi, diventa quella di soterrarli, oppure di bruciarli**. In ambedue i casi, le conseguenze si sentiranno per migliaia di anni. Nulla si perde, tutto si trasforma... E allora sta a noi trasformarlo in meglio.

### Riciclare

Sarebbe indispensabile fare la **raccolta differenziata** (carta e vetro, così, possono essere riciclati). In paesi come la Germania, la fanno tutti molto coscientemente, e non farla è considerato un segno di pessima educazione. Anche da noi ogni comune mette a disposizione cassonetti diversi per gettare i vari materiali, usiamoli. Il loro destino è il riciclo ossia la produzione di materiale nuovo con meno sprechi di energia e materie prime

Si può anche tentare di **conservare i barattoli** e le confezioni più elaborate per riutilizzarle, per marmellate, sughi ecc. che avremo piacere di regalare agli amici... Chi ha animali o conosce animali nei dintorni che sarebbero felici di mangiarli potrà **distribuire gli avanzi** a cani (evitare le ossa di pollo e coniglio), gatti, cavalli, asini (loro prediligono tutte le bucce delle verdure, in particolare dei carciofi, ma anche le foglie esterne del cavolo, dell'insalata, e tutte le pelature...) Per non parlare dei maiali e delle galline che sono onnivori.

Tentiamo anche di fare attenzione a **non buttare via il cibo**: non ne acquistiamo in eccesso, e nel caso, cuciniamolo prima di lasciarlo marcire in frigo. Anche questa è una cosa che purtroppo accade sempre più spesso. Infine molti scarti sono buoni da riciclare in cucina: chi volesse evitare di buttar via la crosta del parmigiano potrà inserirla con successo nella minestra, per non parlare del pane vecchio che si può intingere nell'uovo e nello zucchero, e friggere ottenendo un dolce buonissimo...

Poi sempre con i **rifiuti "organici"** (fondi di caffè, bucce, gusci d'uovo, ma anche potature di alberi e siepi ecc.), è possibile fare il **'compostaggio'**, se si ha il giardino. Il compostaggio è la macerazione di questi rifiuti in un apposita buca, che permette di utilizzarli come concime con ottimi risultati l'anno seguente per i fiori, le aiuole e per l'orto. E inoltre, ridurrà del 35% la nostra produzione di rifiuti.

### Ridurre la quantità di rifiuti

Gran parte dei cibi che mangiamo, prima di finire nel piatto sono passati attraverso confezioni e imballaggi in cartone, vetro, plastica o metalli. Tutti materiali che andranno a riempire le buste della spazzatura e le discariche o i forni degli inceneritori delle nostre città. Un flusso continuo che si stima sia pari a quasi due chili di rifiuti al giorno per ogni italiano, e gran parte proviene proprio dagli imballaggi.

Imballaggi che in molti casi sono superflui ma che hanno lo scopo di indurci all'acquisto con **confezioni costose**, vistose, colorate. Bottigliette molto sofisticate in vetro lavorato per pochi centilitri di aceto balsamico oppure merendine confezionate singolarmente, inserite in una vaschetta e avvolte da un ulteriore strato di plastica. Queste bottigliette o confezioni che sono

state prodotte, lavorate, accuratamente **hanno un ciclo di vita di circa mezz'ora!** Arrivati a casa, versiamo l'aceto nella nostra bottiglia dell'aceto, o apriamo l'ingombrante confezione di plastica o di cartone per riporre il suo contenuto nella dispensa. Subito, la pattumiera si riempie. E ancora rifiuti se usiamo piatti o bicchieri di plastica, bottigliette, vaschette e fogli di alluminio. Ecco alcuni consigli per ridurre in casa propria la produzione dei rifiuti e semplificarne il riciclo:

1. Scegliamo i **prodotti sciolti o sfusi**. Ad esempio: meglio frutta e verdura fresche acquistate a peso nei sacchetti di carta, piuttosto che confezionate in vaschette ricoperte con la pellicola di plastica.
2. Meglio **l'acqua del rubinetto**: 5 miliardi di bottiglie di plastica da smaltire ogni anno solo in Italia sono un costo troppo alto per uno sfizio come l'acqua minerale, che spesso non ha reali benefici.
3. **Evitiamo le confezioni monodose**, con una più alta incidenza dell'imballaggio per unità di peso. Privilegiare le confezioni formato famiglia.
4. **Evitiamo imballaggi con più strati** di materiali, come nel caso delle merendine avvolte nella plastica, contenute nella scatola di cartone e sigillate nella confezione di plastica.
5. Scegliamo prodotti imballati con **materiali riciclati o naturali** e facilmente riciclabili. I prodotti confezionati con la carta/cartone ed il vetro sono meglio di quelli confezionati con materiali sintetici come le plastiche (contenitori delle bibite, vaschette in polistirolo, confezioni dei detersivi, sacchetti della spesa, ecc), o con materiali difficilmente riciclabili come i poliaccoppiati (il tetrapak delle confezioni del latte, dei succhi di frutta, ecc) o ancora con materiali la cui produzione comporta dei gravi impatti sull'ambiente, come l'alluminio (lattine delle bibite, confezioni spray, ecc). Inoltre sono ormai diffuse una serie di plastiche di origine naturale come il mater-bi che sono biodegradabili e non contengono sostanze tossiche. Una soluzione ideale quando proprio si devono usare stoviglie usa e getta.
7. Rispolveriamo il **vuoto a rendere** e sistemi di distribuzione intelligenti come i dispenser per detersivi in uso presso alcuni supermercati, in cui il consumatore riempie il proprio contenitore direttamente da un grande serbatoio.
8. **Evitiamo i prodotti usa e getta**: costano di più, a noi e all'ambiente.