

IL CIBO PERFETTO

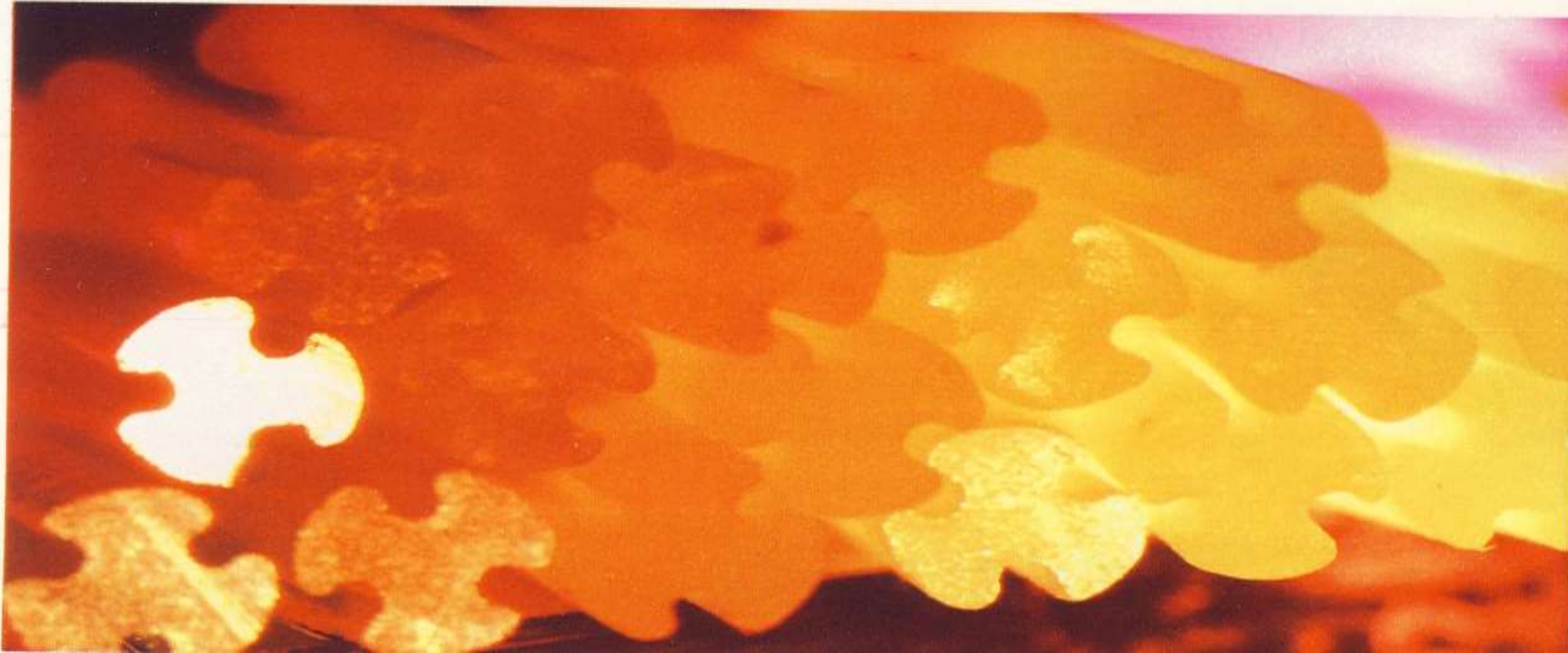
UTOPIA, REALTA', MILLANTERIA

La scienza del **CIBO**

PERFETTO

Spaghetti progettati al computer, aromi di arrosto in provetta, analisi ai positroni sulle patatine: la tecnologia delle industrie alimentari riesce a creare cibi senza il minimo difetto. Noi vi spieghiamo anche cosa c'è dentro

***DA SIMULAZIONI AL COMPUTER SONO NATI
GLI SPAGHETTI CON LA SEZIONE A TRIFOGLIO:
CUOCIONO UNIFORMEMENTE ALL'INTERNO
E ALL'ESTERNO, IN SOLI TRE MINUTI***



Gli spaghetti a trifoglio

INCHIESTA

SAI COSA MANGI?

Alimenti creati al computer, additivi artificiali: come si fabbrica e cosa contiene il cibo tecnologicamente perfetto



INTERNET

Ci ha veramente cambiato la vita?



ARCHEOLOGIA

La flotta romana ritrovata a Pisa



SPECIALE

Il buio dopo il Big Bang

Spediz. in abb. postale, pubblicità 45%, art.2 comma 20/b legge 662/96 - Sped. in abb. postale - Roma n. 20 - Bollog. FB 135 - Canale \$ 0,25 - Francia F 25 - Germania DM 0,50 - Gran Bretagna £ 0,10 - Grecia Drs. 1,200 - Spagna Ptas. 600 - Svizzera Frs. 0,50 - Svizzera Conto. Sviz. Frs. 0,00 - USA \$ 0,25 - \$ 0,50 - Other \$ 0,25

www.newton.rcs.it

NITROGEN

Ho fame, metti l'hamburger nel computer

Simulando con un elaboratore la cottura della carne è stata scoperta la ricetta per la grigliata ideale

Gli amanti della carne saranno sicuramente riconoscenti a Jack McInerney, Alain Harrus e Harold McGee, tre gastrofisici americani che hanno elaborato fior di equazioni per calcolare le temperature e i metodi di cottura ideali per hamburger e grigliate. Gli scienziati, infatti,

hanno simulato al computer la cottura di un hamburger, supponendo di esporre un lato della polpetta alla temperatura di 100 °C per un po' di tempo, girandola non appena il centro raggiunge i 60°C. Così hanno scoperto che girando spesso la carne, si accorciano i tempi di cottura. Con tutti i benefici che ne conseguono: minore

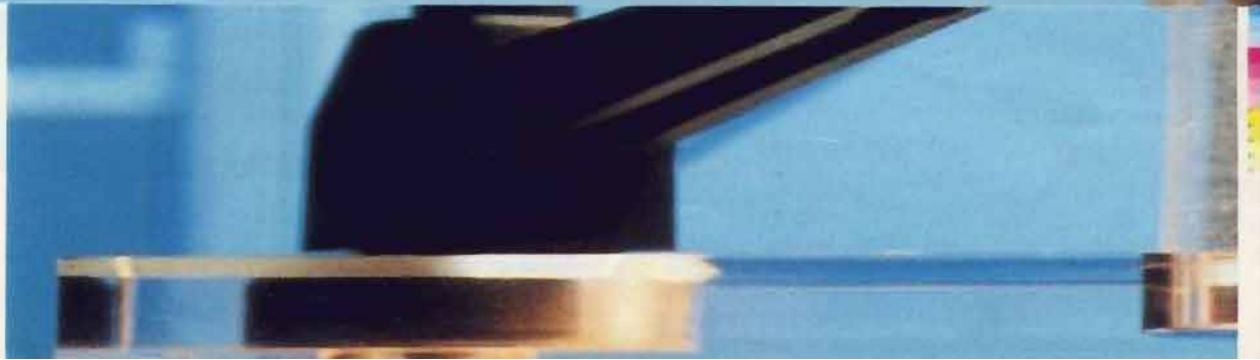
assorbimento di grassi e minore perdita di sostanze nutritive. Per la cucina su graticola, gli scienziati raccomandano invece di scaldare subito la carne a fuoco vivo e poi trasferirla sulla parte più fredda del grill, a fiamma bassa.





I ricercatori della Nestlé utilizzano il crostimetro, un apparecchio che comprime gli alimenti croccanti e ne analizza lo scrocchio per misurarne le caratteristiche sonore.

**SI STUDIA ANCHE
IL SUONO FATTO DAI
CORN FLAKES SOTTO
I DENTI E SI MODIFICA
IL PRODOTTO FINO
A TROVARE
IL «CROCK» IDEALE**



L'equazione delle patatine meno unte

La soluzione? Un minuto di forno a microonde prima della frittura, sostengono gli scienziati dell'Università di Atene

All'Università Nazionale di Atene i fisici hanno deciso di concentrarsi su un piatto di patatine fritte. E con un po' di equazioni e una manciata di reazioni chimiche, hanno dedotto il metodo per un fritto più leggero. Dopo prove su prove, hanno scoperto che l'u-

nico modo per ridurre l'assorbimento di grassi è quello di passare le patatine, ancora crude, per un solo minuto nel forno a microonde per dar loro una sorta di «precottura». In questo modo, infatti, si potranno accorciare i tempi di frittura, e questo eviterà che la patata assorba troppo olio, a scapito di leggerezza

e digeribilità. Inoltre, gli scienziati greci hanno scoperto che friggere con olio caldissimo causa un maggior assorbimento di grassi. Utilizzando una friggitrice, dunque, bisogna scegliere sempre una temperatura media: l'olio assorbito sarà sicuramente minore.





RICERCATORI TRASCORRONO ORE ASSAGGIANDO VARIE FORMULAZIONI DI CAFFÈ



SOLUBILE, PER TROVARE IL DIFFICILE EQUILIBRIO TRA AROMA, COLORE E SA



La psicologia dell'esp
Anche un prodotto appare
semplice come il caffè liofil
sottoposto a continue mo
parte degli scienziati, su
del marketing. Questo tip
ottenuto essiccando l'infu
(foto in alto), viene messo
da ricercatori-assaggiator
tengono conto anche della
del consumatore. Le pers
associano l'intensità del q
del caffè solubile al colore
è più viene considerato fo

**PROVE DI ASSAGGIO DI VARIE FORMULAZIONI DI
CAFFÈ' SOLUBILE, PER TROVARE IL DIFFICILE
EQUILIBRIO TRA AROMA, COLORE E SAPORE**

PERIODI STORICI

Preistoria e mondo classico

- L'umanizzazione dei comportamenti alimentari
- La cultura alimentare nei popoli mediterranei
- Il cotto e il crudo
- Il significato simbolico e religioso degli alimenti. Sistemi sacrificali
- Fruges: cereali, legumi, ortaggi
- Pecudes: animali allevati dall'uomo in vista del sacrificio
- Alimentazione e medicina nel mondo antico

Alto e basso medioevo

- Società feudale ed alimentazione cucine medioevali
- I trattati di gastronomia
- La scoperta dell'America
- Le buone maniere a tavola
- Carestia e carenza alimentari

Tempi moderni

- Progresso tecnologico ed aumento della produttività
- Conseguimento della sufficienza alimentare
- Le cucine regionali

Età contemporanea

- Crescita dell'industria agro-alimentare
- Mutamenti delle consuetudini di vita
- Macdonaldizzazione dei costumi

**Riduzione del tempo da destinare alla produzione di alimenti:
65% della spesa alimentare è impiegato dal costo-tempo
per l'accesso al cibo**

1° periodo	(1850)	invenzione della scatoletta (Appert)
	1803-1873	Estratti di carne e dadi per brodo (Liebig)
	1829-1890	Farina lattea (Henry Nestlé)
	1836-1900	Industria conserviera (Francesco Cirio)
	1900	Introduzione del freddo

2° periodo	<ul style="list-style-type: none">- Surgelazione- Liofilizzazione- Easy-to use- Convenience food- Consumer ready- Fast food- Time-saving- Light- Piatti precucinati
-------------------	---

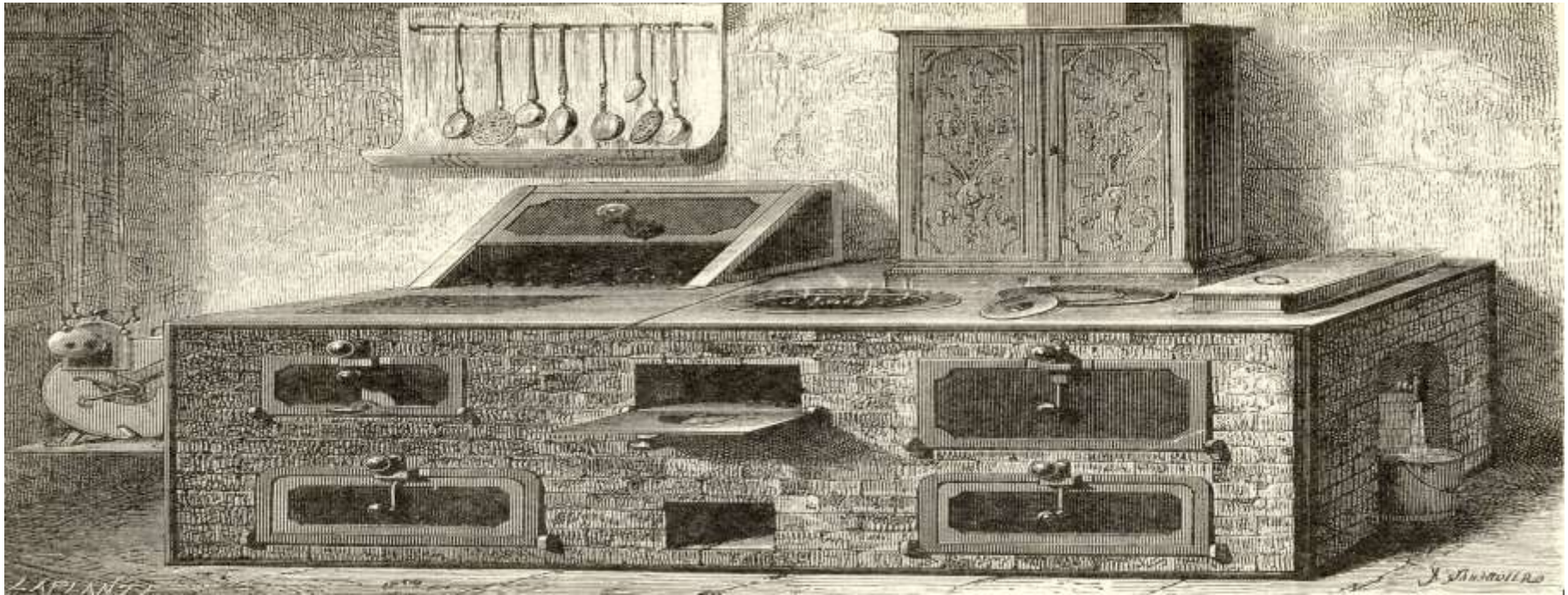
In Italia	2000	aziende industriali
	400.000	occupati
	30.000	imprese artigiane e di distribuzione

In Italia	Produzione alimenti industriali	45% del consumo
		55% prodotti freschi

In Europa	Produzione alimenti industriali	75% del consumo
		25% prodotti freschi

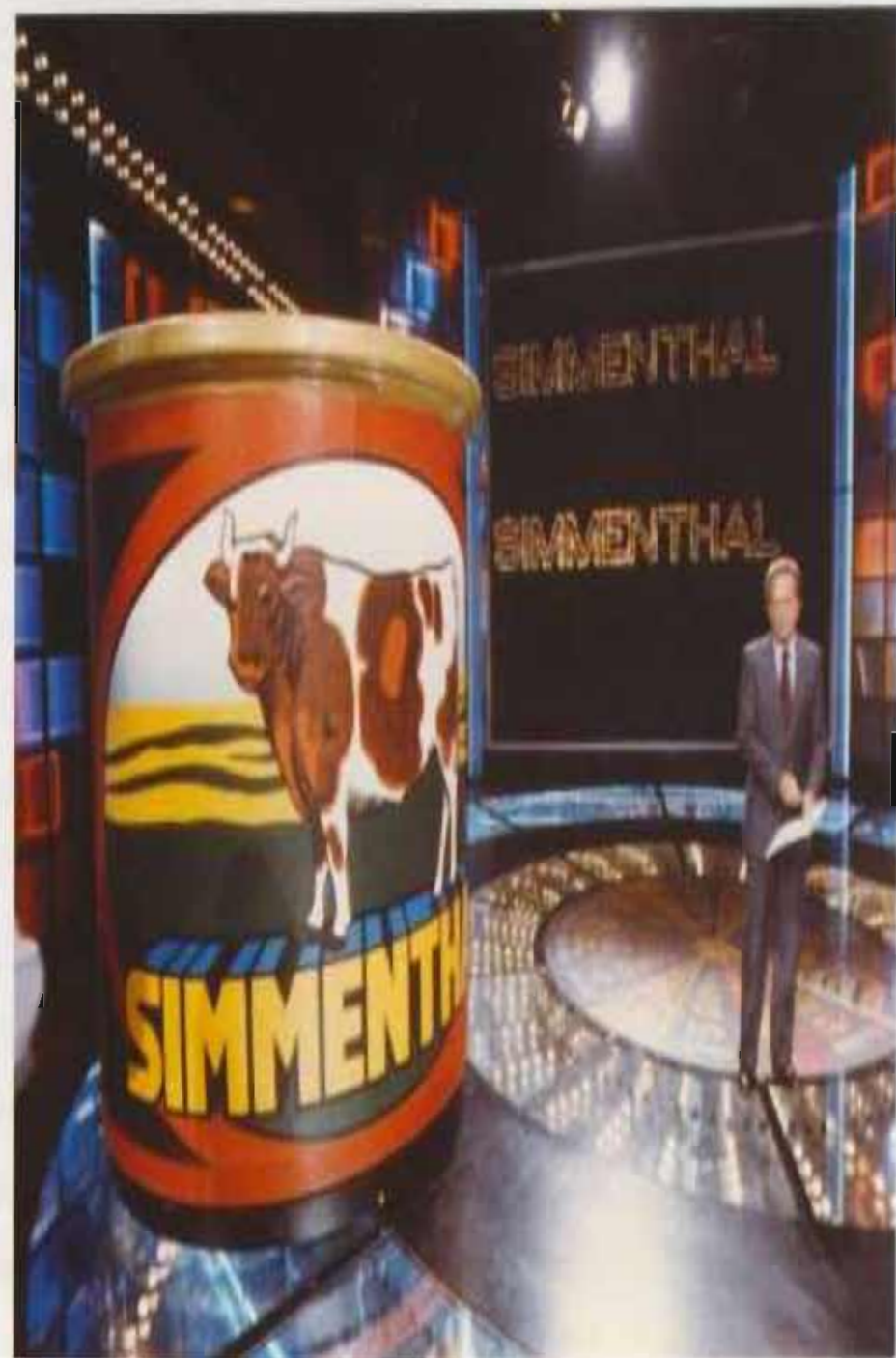
IL COTTO E IL CRUDO

La cottura ha avuto sempre la funzione di rendere gli alimenti digeribili, commestibili e di migliore sapore. Da quando l'uomo ha addomesticato il fuoco nella notte dei tempi l'avrebbe usata per cuocere i cibi, probabilmente avendo scoperto dopo gli incendi che la carne arrostita era più gustosa. La preminenza del pane nella cultura antica, quale alimento prioritario per il suo valore nutrizionale, a lungo nella preparazione casalinga è la testimonianza dell'antica nascita del forno. Con la cottura, nasce l'arte della cucina sia per rendere gli alimenti più piacevoli al gusto sia per meglio rispondere alle esigenze nutrizionali degli uomini.



C'era una volta...il pane, uno dei primi prodotti artigianali





1804 Nicolas Appert apre a Massy la sua prima fabbrica



Justus Van Liebig



Henry Nestè



Francesco Cirio



Julius Maggi

Secondo gli storici dell'alimentazione, si attribuisce a Nicola Appert, soprannominato "il padre della scatoletta", il merito di aver messo a punto la tecnica della conservazione dei cibi in scatola. I primi esperimenti di Appert, all'inizio dell'ottocento avevano evidenziato che ogni sostanza vegetale o animale racchiusa in un recipiente di vetro o di latta chiuso ermeticamente e sottoposto ad una temperatura superiore ai 100°C divenivano conservabili a lungo. Tra i nomi celebri della scienza conserviera vanno ricordati il tedesco Justus von Liebig (1803-1873), padre degli estratti di carne ed inventore dei dadi per brodo, lo svizzero Henry Nestlé (1829-1890), ideatore della farina latte, l'italiano Francesco Cirio (1836-1900), padre dell'industria conserviera nazionale, lo svizzero di origine italiana Julius Maggi (1846-1912), ideatore di minestra di verdure e di dadi per brodo, ai quali si aggiungono un lungo elenco di personaggi meritevoli per i loro contributi di idee nella conservazione di vegetali, pesci e carne.

Caviale & C

I segreti delle più raffinate specialità gastronomiche



Nella fase iniziale della industria conserviera, gli alimenti in scatola hanno presentato una propria fisionomia di sapori e non l'alternativa al prodotto fresco. Un classico esempio è il tonno in scatola, che assume caratteristiche di sapori del tutto diverse dal pesce fresco. Spesso, sono alcune raffinate specialità gastronomiche, quali i "patè de foie gras", il caviale malossol, le escargot de Bourgogne, i nidi di rondine, ecc.

De
Rica

ALLA
PANCETTA
AFFUMICATA

PISELLI DEL GHIOTTONE



De
Rica
PEPERONATA

De
Rica

POMODORI
PELATI

MARCA
REGISTRATA

De
Rica

De Rica raccoglie dove c'è il meglio

POMODORI PELATI (con aggiunta di SALSINA De Rica)

Questi pomodori appartengono alla pregiatissima varietà di San Marzano e sono perfettamente sani e maturi. Con questi pomodori si fa presto a preparare la buona salsa per condire qualsiasi piatto, dalla pasta al riso asciutti, dalle scappopine alla classica pizza alla napoletana, dagli stornati di verdure alle uorde strappazole. E se volete fare un piatto di pastasciutta veramente eccezionale, come gnomo e come presentazione, preparate questi « Spaghetti alla San Giovanniello » in una profita disposta a strati 1 kg. e 1/2 di pomodori pelati De Rica alternandoli con circa 300 gr. di spaghetti tagliati a pezzetti, su ogni strato di pomodori spargete un po' di sale, un po' di pepe, un triso di basilico, qualche capreo, alcuni pezzetti di olive nere e un po' di olio. Aggiungete mezzo bicchiere di acqua, portate il coporchio a fate cuocere a fiamma moderata fino a cottura degli spaghetti. Durante la cottura, ammontate spesso la pasta con la forchetta e, se alla fine il sugo risultasse troppo liquido, togliete il coporchio e lasciate asciugare. Questi spaghetti, cotti direttamente nel sugo, sono squisiti.



GESCHÄLTE TOMATEN

Hergestellt in Italien

TOMATES PELÉES

Produit Italien

PEELED PLUM
TOMATOES

Italian produce

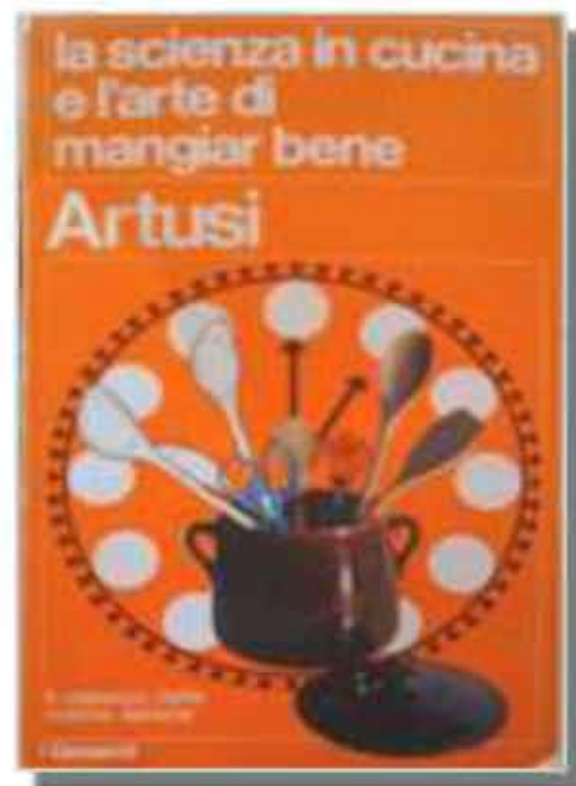


CONTENUTO NETTO	3 400
Prodotto associato	3 250
Ingredienti: Pomodori pelati, acqua di conservazione, conservanti a regola d'arte	
NETTO GEWICHT	3 400
ABSTROMGEWICHT	3 250
POIDS NET	3 400
NET WEIGHT	3 400

PRODOTTO CONFEZIONATO A NORMA DI
LAVORI NELLO STABILIMENTO DI S. MARZANO
(NAPOLI)

Alle numerose testimonianze del prestigio della cucina francese e delle innovazioni tecnologiche, si contrappone una scarsa informazione della cucina casalinga italiana, segnalata solo occasionalmente nei libri di cucina o nei racconti di viaggio.

Nel 1891, Pellegrino Artusi pubblicò "*La scienza in cucina e l'arte di mangiare bene*", un classico della cucina italiana, che ha fatto testo per diverse generazioni. un manuale d'obbligo per chi amava il cibo sano, semplice e gustoso, specchio fedele della cultura gastronomica italiana.



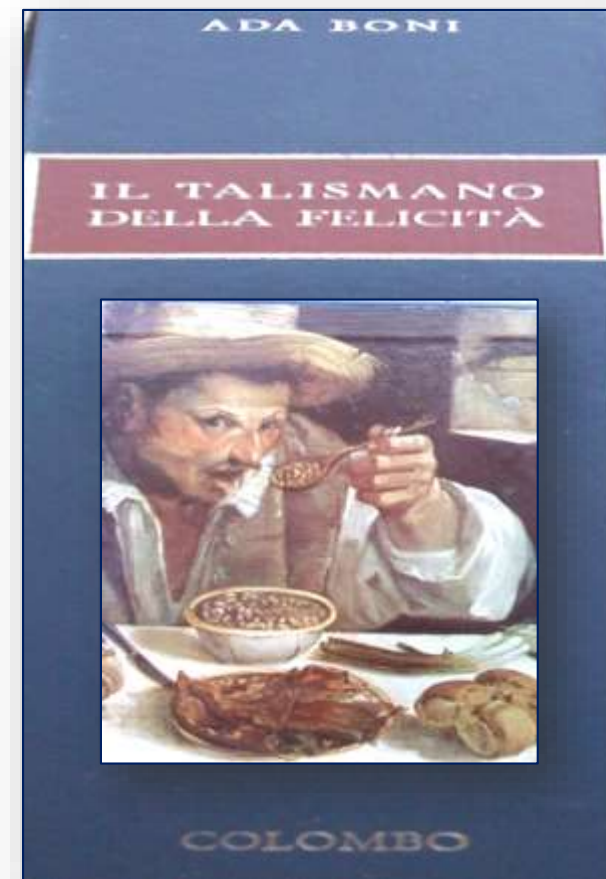
Di voi Signore e Signorine, molte sanno suonare bene il pianoforte o cantare con grazia squisita, molte altre hanno ambitissimi titoli di studi superiori, conoscono le lingue, sono piacevoli letterate o fini pittrici ed altre ancora sono esperte nel tennis o nel golf o guidano con salde mani il volante di una lussuosa automobile. Ma, ahime!, non certo tutte, facendo un piccolo esame di coscienza, potreste affermare di saper cuocere alla perfezione due uova al guscio

E' il momento storico del periodo fascista, con una visione nuova della donna dinamica e partecipe alla vita sociale, più consona ai tempi moderni, ma ancora un modello di subalternità e di conservazione dei ruoli sessuali. Sarà il fascismo a introdurre in Italia i principi dell'economia domestica con i suoi modelli di efficienza e di razionalizzazione del ruolo delle casalinghe.

In un suo aforismo Francois de La Rochefoucauld osservava:

"I più famosi chef del mondo sono uomini, ma quando si tratta di cucinare in casa propria, all'improvviso diventa un lavoro di donne".

Difatti, Ada Boni si rivolge alle donne con le sue raccomandazioni e il "Talismano della felicità" è stato a lungo il classico regalo di nozze alle giovani spose.





Vincenzo Buonassisi

Questo "Codice della pasta" non si rivolge solo agli appassionati del primo piatto, ma anche ai curiosi di tradizioni e novità gastronomiche. Infatti, oltre alle ricette, che vanno dalle più pratiche alle più raffinate, ci troviamo di fronte alla più ampia immagine finora condotta nel mondo della pasta che un uomo di spirito e per di più buongustaio, ha reso piacevole con una infinità di annotazioni aneddotiche. La pasta, che dopo la pizza sta conquistando il mondo, può essere cucinata con ogni numero di erbe, di verdure, ortaggi, coi latticini, le uova, il pesce e la carne. E sono proprio 1001 le "possibilità d'incontro".



Dal Piemonte, ricco di piatti paesani a base degli eccellenti asparagi di Santena, le cipolle d'Ivrea, dei cardi di Chieri, patria della "*bagna cauda*", che si compone a volte di ben venti tipi diversi di verdure crude da intingere nella deliziosa salsa calda alle acciughe, al Veneto, con i suoi vari risotti ai frutti di mare, ai funghi e "*risi e bisi*" alla veneziana, con i suoi radicchi di Treviso e Castelfranco, all'Emilia Romagna, con Bologna, capitale della gastronomia internazionale, con i rinomati tortellini e ravioli, alla Toscana, celebre per la bistecca alla fiorentina con l'osso, cotta su un fuoco a legna e poi cosparsa di olio di oliva con una spruzzata di limone, al Lazio, con i famosi carciofi romaneschi, alla Campania, patria del pomodoro 'S. Marzano', alla Puglia, con le orecchiette e cime di rapa e cime di cola, ed i rinomati latticini, fino al profondo Sud della Sicilia, dove si mangia tonni pescati la notte prima, coperti di cipolle fritte, melanzane ed ortaggi vari di stagione, è un susseguirsi di gastronomie diverse per profumi, sapori e colori.



GUGLIELMO SOLCI

Le pentole in soffitta

presentazione di
UGO TOGNAZZI



EDI EUROPA

Nella prefazione di un libro quasi profetico pubblicato circa quaranta anni fa "Le pentole in soffitta", a cura del celebre attore Ugo Tognazzi, si enfatizza già l'importante ruolo nel futuro della "scatoletta"

Una dispensa aperta, la quale offre allo sguardo un'ammirevole ed ordinata scenografia, centinaia di scatolette multicolori, suddivise per genere (da una parte le verdure conservate, dall'altra le marmellate; da una parte i cibi sott'olio, dall'altra i sottaceti, etc.) oltretutto infinitamente decorative. È un piacere, anzi un orgoglio aprire una dispensa e trovarla completa. Si può farla ammirare agli amici come avviene del quadro d'autore esposto in sala da pranzo".



I COMPORTAMENTI

Scelte alimentari corrette e sbagliate nei cinque gruppi individuati dallo studio dell'Istituto superiore di sanità



Più panini, colazioni ricche Così mangiano gli italiani

Noi, il cibo e il lavoro: primo rapporto sulle abitudini alimentari

Gli italiani a tavola, divisi in 5 gruppi. Ci sono le casalinghe del Sud, con una alimentazione sana. I manager, schiavi del pranzo fuori casa e di panini troppo imbottiti. Gli operai che si devono accontentare della mensa e ignorano la prima colazione. Un altro gruppo è formato dagli anziani che non possono permettersi menù bilanciati per questioni di reddito. Infine, i giovani studenti: ricche colazioni, troppi cibi grassi, ma compensano con lo sport. Cinque categorie individuate dall'Istituto superiore di sanità in uno studio su abitudini e stili di vita degli italiani. Sono state intervistate 155 mila persone sopra i 14 anni. Sono

stati elaborati i dati Istat per «individuare i modelli dietetici prevalenti e descrivere le caratteristiche socio economiche delle persone che li adottano», spiega Susanna Conti, epidemiologa dell'Iss. E la conclusione del primo studio di questo tipo in Italia è stata: il tipo di lavoro influenza il modo di mangiare. Carlo Cannella, docente di Scienza dell'alimentazione alla Sapienza, è critico: «Gli italiani non mangiano tanto male. Rispetto agli europei possono scegliere prodotti sani. E non demonizziamo il panino. Va bene anche quello con il salame, ma poi a cena bisogna contenersi».

Margherita De Bac

Nascono così dappertutto i “Fast Food” punto di riferimento di un rapido consumo, anche in piedi, di un pasto, nel correre affannoso della vita quotidiana.

Per le paste precotte si pongono i seguenti obiettivi:

- 1) Produrre paste precotte quasi identiche per aspetto e caratteristiche organolettiche alle paste tradizionali;**
- 2) Abbinare all’alto grado di servizio dei prodotti una qualità gastronomica ineccepibile delle pietanze ottenibili;**
- 3) Ottenere le paste precotte con rese di produzione molto elevate.**

Il primo prodotto che è sembrato più valido per seguire contemporaneamente questi ambiziosi obiettivi è la lasagna. la lasagna precotta può essere proposta alle organizzazioni di ristorazione, perché consente un notevole risparmio di tempo ed energia per la preparazione del pasticcio. E’ da tener presente per i ristoranti e le tavole calde, che esiste la possibilità di preparare molte vaschette di pasticcio di lasagne di differenti gusti, lasciarle imbibire nel condimento per circa 15 minuti, per conservarle in frigo o in congelatore e, infine, servirle a richiesta dopo il riscaldamento in forno ad aria o microonde.

I consumi alimentari al conseguimento dello "Stato di sazietà"

Consumi alimentari (kg/anno pro-capite)		1970	2000	%
Cereali		185,3	161,3	-13,0
Patate		44,8	40,0	-10,7
Ortaggi		165,8	171,1	3,2
Frutta		125,6	140,0	11,5
Totale		521,5	512,4	-1,7
Carne		56,4	95,1	68,6
Latte		181,8	263,0	44,7
Uova		10,6	12,1	14,2
Pesce		14,8	25,4	71,6
Totale		263,6	395,6	50,1
Grassi vegetali		9,3	27,2	40,9
Grassi animali		4,9	10,9	122,4
Zuccheri		30,4	31,5	3,6
Bevande alcoliche		127,1	81,3	-36,0
Kcal giorno		3377	3689	9,2
"	vegetali	2747	2731	-0,6
"	animali	630	958	52,1

Tab. 2 – I consumi alimentari *pro capite* in Italia 1946-1983
(valori in kg)

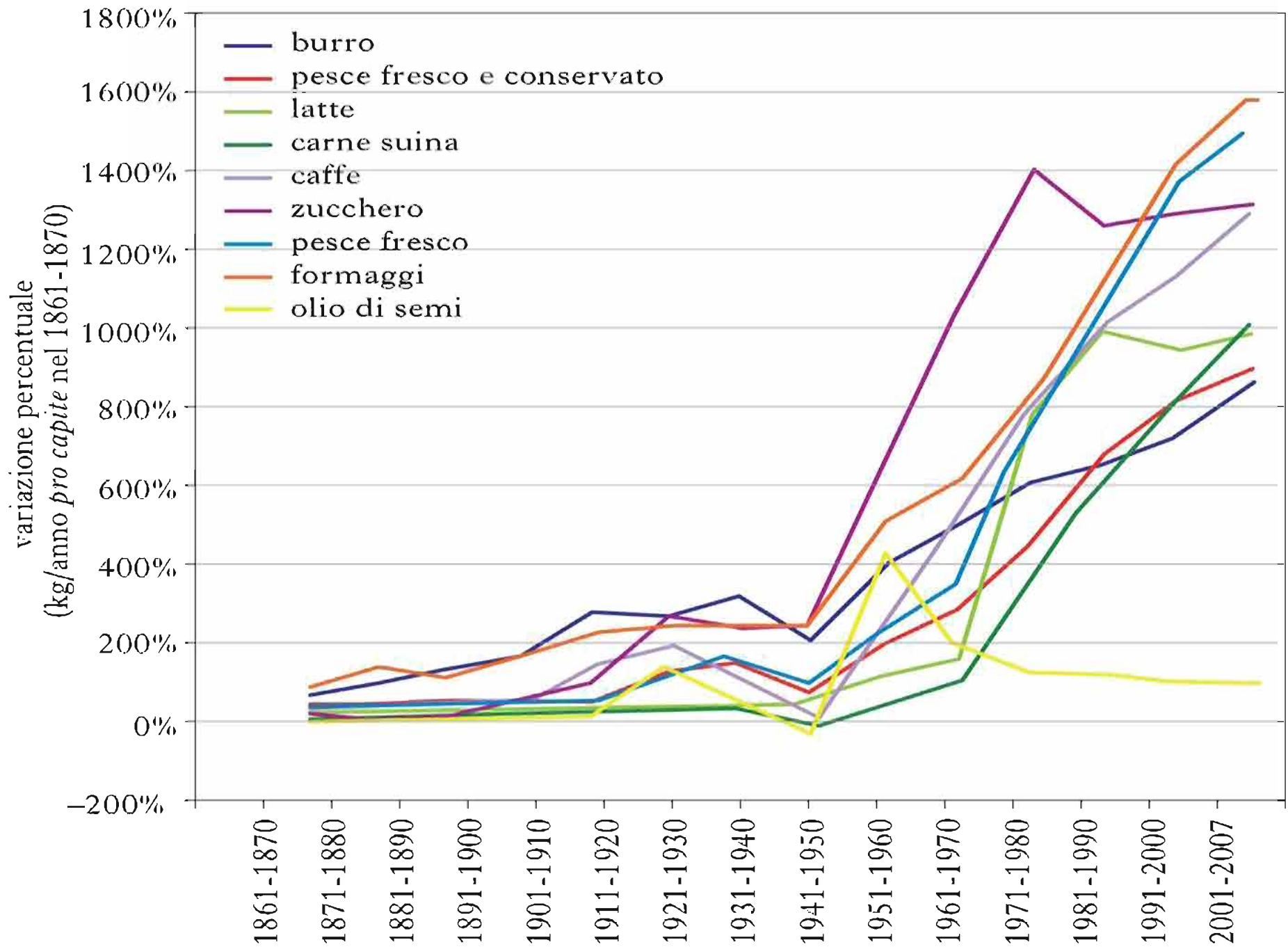
ALIMENTI	1946-50	1951-55	1965-69	1971-73	1981-83
Frumento	147	164,6	168,2	176,1	167,4
Vino	76	97,4	113,0	111,0	90,6
Ortaggi	67	72,9	107,0	91,5	108,0
Latte	42	49,4	65,9	72,0	84,0
Frutta fresca	40	56,0	100,0	111,7	108,1
Patate	36	42,1	44,2	38,8	43,4
Mais	19	22,2	7,7	7,5	0,0
Pomodori	17	19,6	40,1	41,5	49,8
Zucchero	8	14,5	25,5	29,4	29,3
Legumi secchi	5	5,5	5,4	4,5	3,4
Carne bovina	5	8,2	21,0	25,4	25,4
Olio di oliva	4	5,7	9,3	11,7	10,5
Altre carni	4	4,8	15,2	19,7	26,8
Carne suina	3	3,8	8,5	12,5	21,6
Burro	1	1,5	1,8	2,1	2,3
Olio di semi	0	2,0	4,2	10,3	10,6
Birra	0	3,5	10,0	12,8	19,5

Fonte: Elaborazione da V. Zamagni, *L'evoluzione dei consumi tra tradizione e innovazione*, in *Storia d'Italia*, 1998, pp. 183-89

Tab. 3 – Consumi di carni *pro capite* per specie in Italia (valori in kg)

ANNI	BOVINA	SUINA	POLLAME	ALTRE	TOTALE
1958	11,4	6,2	3,2	4,2	25,0
1960	13,0	7,1	4,6	4,7	29,4
1965	17,3	7,8	10,1	5,2	40,4
1970	24,8	10,7	11,8	7,0	54,3
1975	22,4	15,5	15,9	8,5	62,3
1980	25,5	21,1	18,2	9,8	74,6
1985	25,1	23,7	17,3	10,3	76,4
1990	26,6	27,0	19,3	10,8	83,7
1995	26,0	33,3	18,5	11,5	89,3
2000	25,6	37,0	17,7	11,3	91,5
2005	24,3	37,5	16,3	11,5	89,5
2006	25,0	38,9	14,1	11,2	89,2
2007	24,8	39,2	18,3	11,1	98,4

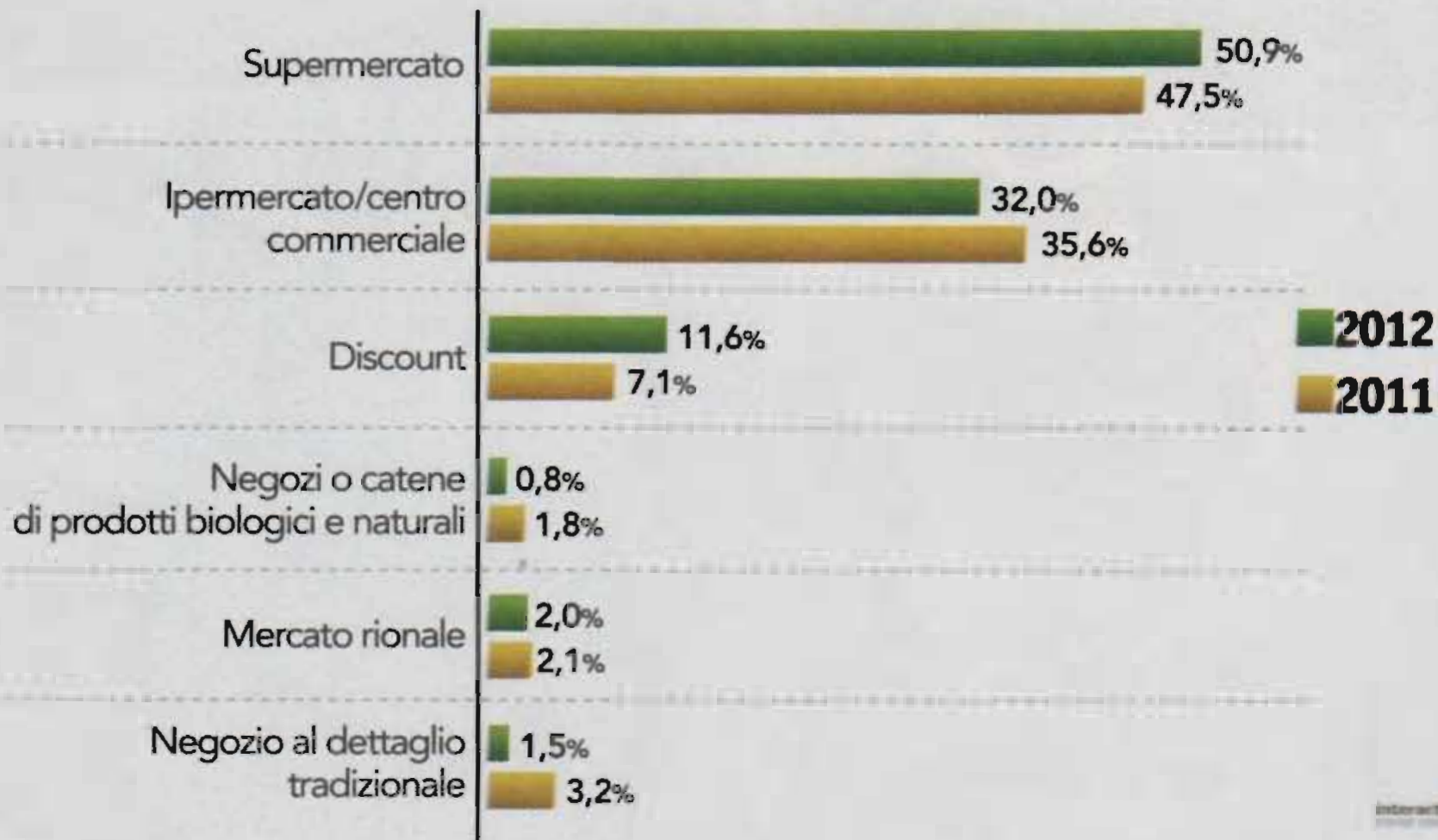
Fonte: Elaborazione da Camera di commercio di Milano, dati ISTAT e ISMEA, <http://www.ismea.it/flex/cm/se/search.php/L/IT/ST/1?frmSearchText=consumi> (12 maggio 2014)



DETERMINANTI	TENDENZE	MANIFESTAZIONI
VARIABILI SOCIO ECONOMICHE	<p>RICERCA DI ELEVATO CONTENUTO DI SERVIZIO TIME-SAVING</p> <p>RICERCA DI MINIMIZZAZIONE DELL'IMPIEGO DI "TEMPO" NEL PROCESSO DI CONSUMO GLOBALMENTE CONSIDERATO</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Servizio incorporato nel prodotto (acquisto cibi più semplici, ortaggi IV gamma) • Servizio commerciale (parcheggi, Cassa a pagamento veloce) • Reperimento informazioni
	<p>DERISTRUTTURAZIONE DEI PASTI</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pasti fuori casa • Fruizione meno formale (snacking)
	<p>RINNOVATA ATTENZIONE AL PREZZO</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Particolare attenzione al rapporto qualità/prezzo (preference-oriented)
VARIABILI SOCIO CULTURALI	<p>MAGGIORE ATTENZIONE AGLI EQUILIBRI SOCIO-AMBIENTALI</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Materiale: effetti sull'ambiente fisico • Immateriale: effetti sull'ambiente culturale e sociale • Ridurre l'acquisto di prodotti che possono determinare effetti di inquinamento sull'ambiente • Scelta di prodotti biologici con sistemi di lotta integrata • Prodotti tipici
	<p>RICERCA DEL BENESSERE SOGGETTIVO</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Materiale: effetti sulla salute • Immateriale: realizzazione della personalità • Richiesta di prodotti light • Assenza di conservanti • Sanità degli alimenti

DOVE ANDIAMO A FAR LA SPESA, RISPETTO ALL'ANNO SCORSO

■ Quale modalità d'acquisto dei prodotti alimentari è per lei la principale?





Tempo dedicato alla cucina

	Giorni lavorativi	Giorni festivi	Chi cucina in casa		
▪	Meno di mezz'ora	21,6%	8,8%	Mamma o adulta	60,1%
▪	Fino ad un'ora	34,8%	26,2%	Nonna o adulta	31,3%
▪	Una-due ore	34,7%	33,6%	Papà o adulto	5,7%
▪	Oltre due ore	8,8%	27,9%	Persona di servizio	1,5%
▪	Media ore	1,15	1.40		
▪	MEMBRI DELLA FAMIGLIA CHE PRANZANO A CASA CHE CENANO A CASA				
▪	Uno	11,0		9,1	
▪	Due	31,0		29,4	
▪	TRE	21,7		24,1	
▪	QUATTRO	21,6		25,3	
▪	CINQUE O Più	9,3		11,5	
▪	Medie	2,8		3,1	



I valori gastronomici del cibo

(voto determinante 10)

-
- Qualità e sicurezza 69,8%
- Salute e benessere 65,8%
- Tradizione e gusto 39,1%
- Praticità e velocità 28,6%
- Innovazione 14,6%

I padroni del cibo



Nell'industria alimentare l'innovazione è continua, tanto da prevedere che più del 90% dei prodotti alimentari sul mercato in un prossimo futuro siano di provenienza industriale.

Nel 2008 è stato pubblicato da Feltrinelli "I padroni di cibo" scritto da Raj Patel, studioso delle politiche alimentari, consulente del relatore speciale all'ONU per il diritto all'alimentazione, che ha lavorato per la Banca Mondiale e il WTO. Patel è anche autore del "Valore delle cose e le illusioni del capitalismo" e coautore della "Una storia del mondo a buon mercato guida dell'inganno radicale del capitalismo". Non sono mai stati così poche i padroni del cibo con il potere concentrato nelle mani di un pugno multinazionali che controllano la filiera alimentare mondiale, dalle sementi ai pesticidi, dalla trasformazione industriale alla distribuzione commerciale.



Il seme è alla base della produzione agricola e della sicurezza alimentare mondiale ed è un concentrato di conoscenze e tecnologie. Oggi, diversamente da quanto è avvenuto in certi periodi della storia italiana, l'importanza strategica ed economica non è sufficientemente riconosciuta. Preoccupa il fatto che tre sole società potrebbero controllare più del 70% dei prodotti fitosanitari per l'agricoltura e più del 60% delle sementi, a livello globale una situazione senza precedenti che ha fatto scattare le preoccupazioni della stessa Commissione Europea, decisa ad aprire una indagine approfondita sull'operazione, per verificare se la fusione tra Bayer e Monsanto limita la concorrenza nei settori delle e degli agrofarmaci.

I padroni del cibo nel mondo

NESLE'	Svizzera	92.285
PEPSI&CO	USA	63.056
UNILEVER	Gran Bretagna	59.093
IBS	Brasile	48.870
COCA-COLA	USA	44.294
ANHEUSER_BUSCH INBEV	Belgio	43.604
TYSON FOODS	USA	41.373
MONDELEZLNC	USA	29.636
DANONE	Francia	24.861
HEINEKEN	Olanda	23.208
Totali		514.574

Industrie italiane

FERRERO multinazionale Nutella	9,5
PARMALAT lattiero-caseario	5,5
BARILLA prima al mondo pasta	3,3
CREMONINI carne	3,2
VERONESI pollame, salumi, mangimi	2,8
PERFETTI caramelle, gomme da masticare	2,4
CAMPARI bevande	1,5
NESTLE' ITALIA	1,4
GESCO AMADORI	1,4
Totali	31,0

STEFANO LIBERTI

*Viaggio nell'industria alimentare
che sta distruggendo il pianeta*

I SIGNORI DEL CIBO

M
Mondadori



Non c'è nulla di locale, niente di fresco, tutto viene da decine di migliaia di km di distanza. Penso che questi baracconi straboccanti di scatole, casse e sacchi di importazione sono l'immagine più viva e brutale di quello che sto cercando di ricostruire con i miei viaggi per il mondo; una specie di showroom del dominio delle aziende-locusta sull'industria del cibo. Osservo la carne gelatinosa in scatola e penso a tutta la strada che ha dovuto percorrere per arrivare qui dagli allevamenti nella pampa argentina – ammesso e non concesso che la materia prima venga di lì. Guardo i cereali tedeschi e m'immagino che sono fatti di mais probabilmente provenienti dagli Stati Uniti, arrivato al porto di Rotterdam ritrasformato e ricaricato su un altro cargo verso l'Africa subsahariana.



Il falso cibo "Made in Italy" nel mondo vale 100 miliardi e ci ruba circa 300mila posti di lavoro, con un aumento record del 70% nell'ultimo decennio, che rischia di moltiplicarsi con le guerre commerciali a partire dai dazi USA nei confronti dell'UE. L'allarme di Coldiretti a Filiera Italia.

La pirateria internazionale utilizza impropriamente parole, colori, immagini località, denominazioni, ricette che richiamano all'Italia ma non hanno nulla al confronto del sistema produttivo nazionale.



LA COLA

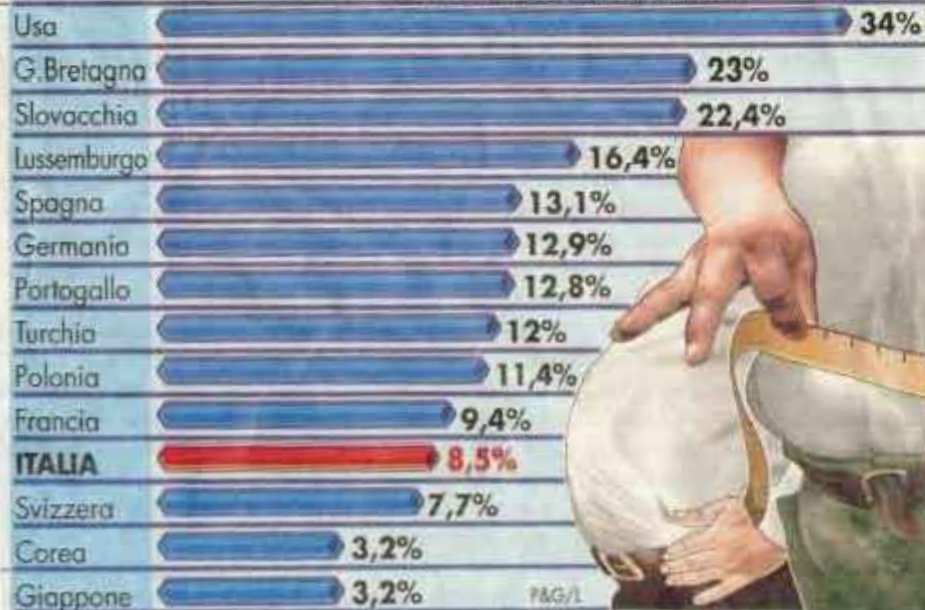
Allarme del Ministero della Sanità

L'America "cresce": 72 milioni di obesi Più dei sovrappeso

Colpa anche della crisi: si mangia molto e male. Per rimediare i governi diffondono piani di dimagrimento e le aziende si dotano di palestre

L'OBESITA' NEGLI ADULTI

LA PERCENTUALE DI PERSONE SOPRA I 15 ANNI OBESE
SULLA POPOLAZIONE TOTALE DI ALCUNI PAESI



FINE DI UN'EPOCA Non sappiamo più mangiare correttamente

Dieta sana addio, sono italiani i bambini più grassi d'Europa

La tradizione alimentare mediterranea gettata alle ortiche: soprattutto al Sud e al Centro troppe merendine e poco sport

Tiziana Paolocci

■ Molte merendine, colazione non adeguata e troppe bevande alcoliche. Il risultato è che i bambini italiani sono i più grassi d'Europa. La maglia nera il Belpaese se l'è guadagnata perché il 24 per cento dei nostri figli è in sovrappeso e il 12 per cento obeso.

«Questo perché stiamo perdendo la tradizione alimentare mediterranea», spiega Michele Carruba, del Centro studi e ricerche sull'obesità dell'università di Milano, relatore in un ciclo di incontri promossi dal Ministero della Salute a Expo. «Con l'industrializzazione e la tecnologica le persone continuano a mangiare la stessa quantità di cibo da un punto di vista quantitativo, ma non si muovono più e quindi non bruciano energia», continua l'esperto. In Italia, infatti, il 10 per cento della popolazione è obeso e il 46 per cento in sovrappeso. In particolare si è registrato un leggero calo nella fascia 8-9 anni, ma restano troppi i bimbi extralarge.

I dati emersi dalle ricerche effettuate dal Sistema di sorveglianza nazionale Okkio alla Salute, promosso dall'omonimo ministero, già nel 2014 evidenziavano che il fenomeno era più marcato al Sud e al Centro e ad oggi la situazione non è cambiata. A favorire l'aumento di peso tra i piccoli sono le abitudini

alimentari errate: l'8 per cento salta la prima colazione, il 31 la fa in maniera non adeguata mentre il 52 per cento fa una me-

renda a metà mattina troppo abbondante. Il 25 per cento dei genitori dichiara, poi, che i propri figli non consumano quotidiana-

mente frutta e verdura e il 41 per cento che assumono abitualmente bevande zuccherate e gassate. Non tutti, poi, svol-



24 %

La percentuale dei bambini che sono in sovrappeso in Italia, mentre il 10 per cento è obeso

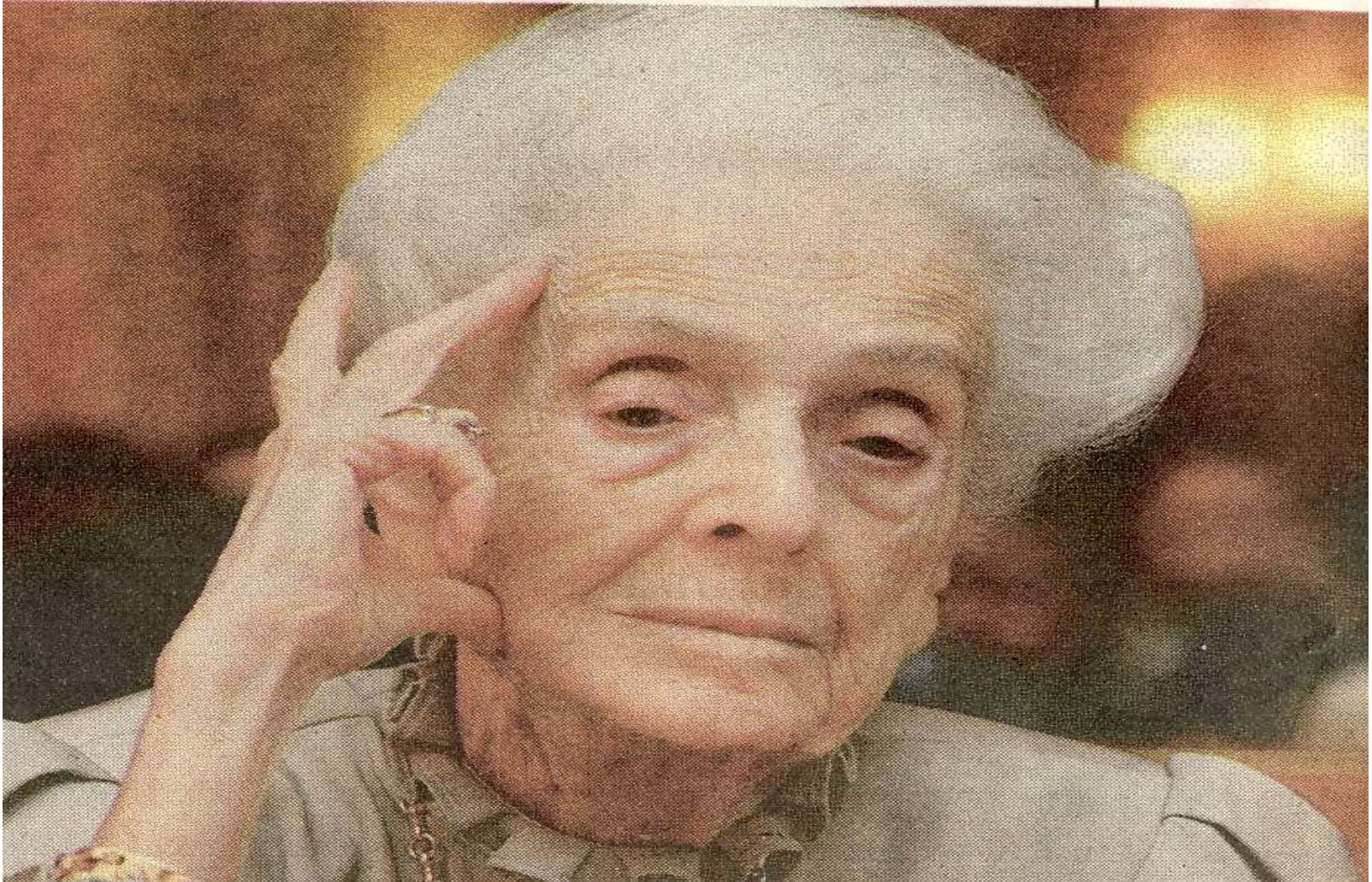
41 %

È la percentuale dei genitori secondo i quali i figli bevono spesso bevande gassate e zuccherate

SOVRAPPESO

Seguendo le pessime abitudini alimentari importate dall'America, anche in Italia ormai una quota preoccupante di bambini è sovrappeso quando non obesa

**“Non è importante aggiungere
anni alla vita, ma vita agli anni”**



Mangiare con scienza e soprattutto coscienza

Riccardo Cervelli

■ Diete innovative e miracolose. Nuovi approcci al cibo più riconducibili a posizioni filosofiche ed etiche che a verità scientifiche. Denunce che prendono spunto da visioni parziali (se non interessate) di determinati problemi, quando non da leggende metropolitane. Ecco una fotografia di buona parte di quello che è possibile leggere su libri e riviste, o ascoltare alla radio o nei programmi televisivi, a proposito del cibo e della nutrizione.

Si vuole porre in una prospettiva nettamente più scientifica, pur nella sua accessibilità, il libro - sobrio già nel titolo ma accattivante nel linguaggio e nella grafica - *L'alimentazione equilibrata*, presentato a Expo 2015 a Milano-Rho. Gli autori non possono certo essere annoverati nel circo Barnum degli improvvisati nutrizionisti o dei guru di qualche nuova o riscoperta cultura alimentare. Si tratta, infatti, di Eugenio Del Toma, primario emerito di Dietologia e Diabetologia all'Asl «San Camillo-Forlanini» di Roma, e specialista in Scienza dell'alimenta-

Un libro basato su concetti condivisi dalla comunità medica
I nutrienti, la corretta assunzione e la sicurezza alimentare



Da sinistra, Eugenio Del Toma e Agostino Macrì, i due autori del volume «L'alimentazione equilibrata» presentato in occasione di Expo 2015

zione e in Gastroenterologia, e di Agostino Macrì, responsabile per la Sicurezza alimentare dell'Unione nazionale consumatori, professore di Igiene degli Alimenti all'Università Campus Bio-Medico Roma, e già dirigente di ricerca dell'Istituto superiore di sanità.

Perché questo libro? «In Italia - risponde Del Toma - siamo quasi al-

l'analfabetismo in campo alimentare. A scuola ci insegnano chi erano i sette re di Roma, ma non il decalogo della nutrizione. Anch'io ho alcune idee personali, ma con questo libro insieme al mio coautore Macrì abbiamo voluto illustrare concetti che nascono dalla comunità degli scienziati. E abbiamo cercato di farlo in modo che questo testo possa risulta-

re utile tanto alle scuole, dalle quali dovrebbe iniziare l'educazione alimentare, quanto agli chef, che inventano i nuovi piatti che mangiamo».

Ecco, per esempio, ben spiegati i motivi per i quali l'alimentazione deve essere misurata, abbinata all'attività fisica e variata. Non esistono singoli nutrienti da demonizzare: tutti sono in qualche modo utili. «La maggior parte delle diete invece - sostiene Del Toma - mira a difendere il peso delle persone, non quello che deve costituire tale peso».

Dacìò derivano squilibri metabolici - oltre che problematiche di natura psicologica - che peggiorano e non migliorano la qualità della vita.

Molto interessante anche la parte che riguarda la sicurezza alimentare. «Si è diffusa - riassume Macrì - la tendenza a considerare nocivi i prodotti dell'industria alimentare - o le materie prime e i processi che questa utilizza - esani solo i prodotti biologici, artigianali o fatti in casa. Bisognerebbe far capire che le industrie sono sottoposte a così tante normative che qualsiasi prodotto si acquista in un canale di vendita legale è sicuro. La gente viene spaventata da notizie su Ogm, ormoni o determinati nutrienti, ma non si rende conto che i pericoli maggiori possono derivare sostanze tossiche che si generano nei modi in cui si conservano, cucinano o consumano i cibi».

Invece di allarmismi, insomma, ci sarebbe bisogno di un'informazione di migliore qualità.

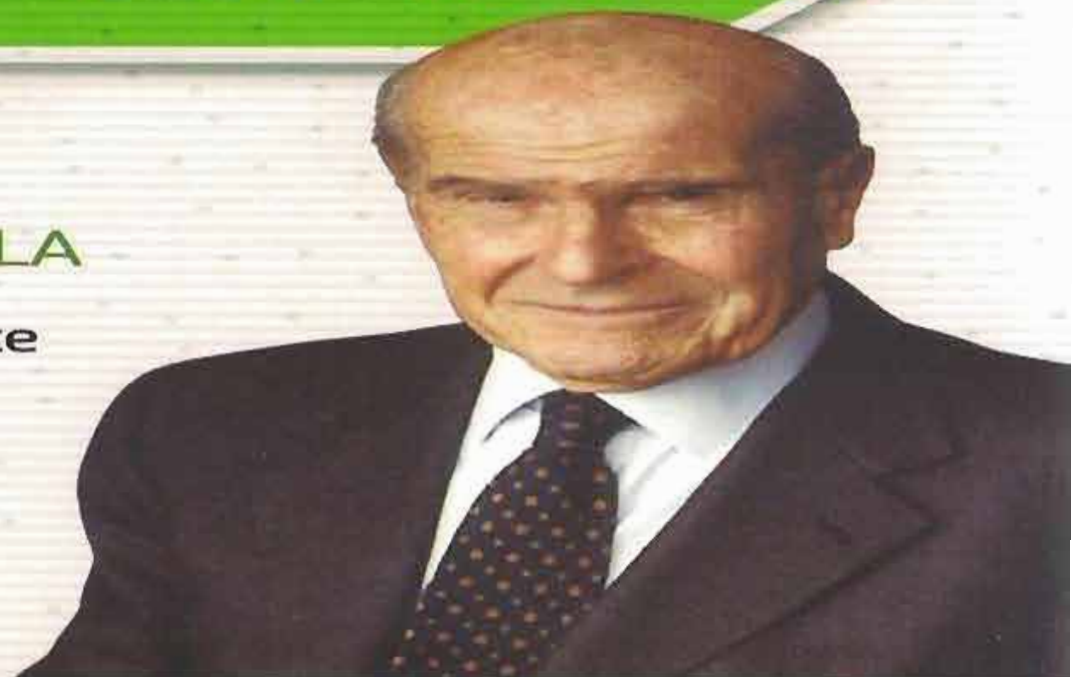
UMBERTO
VERONESI
MARIO
PAPPAGALLO

VERSO LA SCELTA VEGETARIANA

IL TUMORE
SI PREVIENE
ANCHE A TAVOLA

con oltre **200** ricette
di Carla Marchetti

 GIUNTI





LILT

LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI

prevenire è vivere

Arte e virtù del mangiare

Fernando Tateo | Gennaro Vitto

con contributi di Francesco Tateo, Monica Bossi e Paolo Simonetti

CHIROTTI EDITORI

LE RICETTE a tema

- 1) Carotenoidi
- 2) Proteine vegetali
- 3) Antociani
- 4) Omega 3&6
- 5) Cereali e legumi
- 6) Radici
- 7) Derivati del latte
- 8) Nervini

IL PROFESSOR
ANTONIO
MOSCHETTA



LO CHEF
MORENO
CEDRONI

PRESENTANO

IL GUSTO DI STARE BENE

CON
100
RICETTE INEDITE
E FACILI DA
PREPARARE



TUTTA LA VERITÀ SUL CIBO
CHE FA VIVERE A LUNGO E IN SALUTE
CON LE RICETTE DI UN GRANDE CHEF

NEWTON COMPTON EDITORI

Un manuale divulgativo che racconta cosa dobbiamo evitare di portare a tavola, cosa è meglio mangiare e a che ora della giornata. Un testo scientifico innovativo sulla nutrigemomica. La scienza che studia i rapporti tra l'alimentazione e i possibili cambiamenti del DNA umano. In poche parole: cosa è utile sapere per non esporsi a rischi di salute.

La salute nel piatto



Il noto gastronomo Renato Morisco ci illustra l'uso semplice, utile e immediato di mele, pere e frutta varia per produrre un eccellente omogeneizzato naturale e ad alto contenuto vitaminico per i nostri bambini. Dal TGR della Puglia, a cura di Renato Piccoli, una guida all'alimentazione sana e nutriente, con consigli pratici per la vita di tutti i giorni.

*“Se questa è la cura che promette
longevità, non lasciamocela scappare.”*

The Daily Telegraph

*Contiene
cartine indicatrici
per la misurazione
del pH*

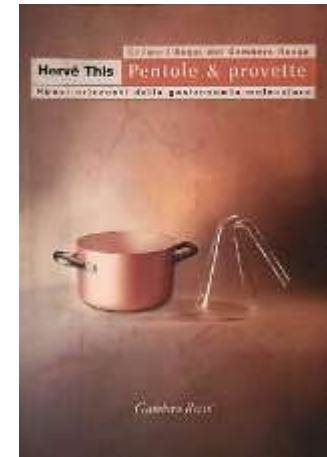


LA CURA ALCALINA

*Più leggeri, più vitali
e più giovani in 14 giorni*

DOTT. STEPHAN DOMENIG
F.X. Mayr Health Center

La scienza entra in cucina



Da circa 10 anni scrivo una rubrica mensile "Pentole e Provette" dedicata all'esplorazione scientifica del cibo e della gastronomia sul mensile di divulgazione scientifica "Le scienze" e dal 2007 curo il blog "Scienza in cucina". In questi anni ho cercato di spiegare ai miei lettori i perché scientifici della cucina, spaziando tra bistecche, salse, pasta al pesto o alla carbonara, meringhe, mousse al cioccolato, bevande, granite e così via. Era venuto il momento di scrivere qualcosa di più strutturato con un ordine logico e che esplorasse in modo il più esaustivo possibile quello che mi piace chiamare "la cucina scientifica", la descrizione dei processi chimici e fisici, che avvengono nelle nostre padelle e nei nostri forni, con l'obiettivo dichiarato di spiegare come un po' di conoscenze scientifiche possano essere utilissime nella cucina di tutti i giorni e non solo di quelli dei grandi Chef.

Dario Bressanini
Docente di chimica Dipartimento di
Scienza e Alta Tecnologia Como

Riduci il colesterolo con i rimedi naturali



Il livello elevato di colesterolo nel sangue mette in allarme per il timore che aumenti il rischio di gravi patologie cardiovascolari, ma in molti casi l'ipercolesterolemia si può ridurre anche senza dover fare ricorso ai medicinali. In questo libro indichiamo le strategie più efficaci per diminuire i grassi pericolosi nella arteria: quali cibi scegliere per proteggere il cuore, quali rimedi fitoterapici e omeopatici usare per eliminare il colesterolo in eccesso, inoltre ti consigliamo sulle sfide di vita per equilibrare i lipidi nel sangue ed evitare il rischio di ictus e infarto.

I rimedi verdi contro i tumori

Le sostanze naturali che bloccano le cellule nocive



Ricette facili a basso indice glicemico



I cibi più efficaci per mantenersi in linea e in salute sono quelli a basso e medio indice glicemico, come i cereali integrali, i semi oleosi, le verdure e numerosi frutti. Se il utilizziamo nella nostra dieta, abbondando alle giuste quantità di proteine e grassi, aiuta dimagrire e prevenire diabete e ipercolesterolemia con più facilità. Questo libro offre oltre 130 ricette a basso indice glicemico e un programma utile (senza il grasso addominale che in soli sette giorni riduce il gravita).

Proteggi l'intestino

È il custode della tua salute e della tua linea



I consigli naturali per vincere gonfiori, meteorismo, stipsi, acne e infiammazioni



Tonifica vene e capillari

Tonifica vene e capillari

Come prevenire e curare le varici. Eviti gli edemi, le gambe gonfie e anche la cellulite

Bisogna nutrire il microcircolo con:

- erbe a tinte
- alimentazione
- oli essenziali
- bagni e massaggi
- esercizi fisici



I MAGICI CIBI CHE RINFORZANO IL SISTEMA IMMUNITARIO

SCONFIGGI VIRUS E BATTERI POTENZIANDO LE AUTODIFESE DELL'ORGANISMO



I funghi medicinali che ti curano

Sono l'antigrasso più efficace, riducono i grassi e gli zuccheri nel sangue. Ecco come usarli bene



Adriano Panzironi

COME VIVERE 120 ANNI

Le verità che nessuno vuole raccontarti



2M
EDIZIONI

L'uomo può vivere fino a 120 anni trascorrendo la sua vita senza malattie.

L'aspettativa attuale di vita è di 80 anni e già a 40 subiamo i sintomi delle malattie degenerative.

La medicina tradizionale è focalizzata a curare i sintomi delle malattie, ma è ben lontana dal risolverne le cause.

La nostra dieta e lo stile di vita sono la causa principale della più grande catastrofe sanitaria di tutti i tempi.

In questo libro scoprirete perchè l'essere più evoluto del pianeta è in realtà anche il più malato.

Questo libro vi insegnerà a invertire la rotta verso una vita più longeva ed in salute.

Mariuccia compie 106 anni il doppio dei suoi pronipoti

La festa per Annunziata Lorusso, classe 1910

● **ALTAMURA.** Centosei anni e sicuramente non li dimostra. «Nonna Mariuccia», all'anagrafe Annunziata Lorusso, nata il 16 agosto del 1910, è stata festeggiata per il suo compleanno con una messa celebrata al Santuario di Maria Santissima del Buoncammino.

È la persona più longeva residente ad Altamura. È ancora molto attiva, soprattutto all'uncinetto, e non solo. È anche una memoria storica della città e delle sue tradizioni.

È spesso presente in iniziative pubbliche come quelle organizzate al Centro anziani «Bell'Età» ed è invitata molte volte anche a manifestazioni popolari come il presepe vivente o «Federicus» (la rievocazione medievale in programma a fine aprile di ogni anno) proprio per dare sfoggio della sua grande abilità all'uncinetto, nonostante i comprensibili problemi alla vista.

Di vita vissuta da raccontare ne ha così tanta che potrebbe realmente riempire dei romanzi.

Sposa a soli 19 anni di Salvatore Galetta, ha avuto otto figli.

Nel 1965 ne perse uno in un incidente al ritorno dai lavori in campagna. Poi rimase vedova per una malattia del marito. Nonostante tutte le difficoltà, è andata avanti con caparbietà. E i suoi figli le hanno regalato la gioia di avere 28 nipoti e 53 pronipoti. E per loro fa delle creazioni. È una donna di fede e di tenacia inimitabili.

Intanto c'è un'altra centenaria ad Altamura. L'altro ieri Lucia Losurdo ha salutato il secolo di vita.



ALTAMURA Nonna Mariuccia, 106 anni

[onofrio bruno]

SANITÀ: PREVENZIONE
VIVERE PIÙ A LUNGO E MEGLIO

Quando l'alimentazione saggia non basta interviene la sanità: medico di base, laboratori di analisi e raggi

La Dieta mediterranea è unica tanti risultati e zero svantaggi

Le altre possono anche essere necessarie ma per breve tempo

Non c'è anno senza un nuovo modo di alimentarsi. Soprattutto negli ultimi tempi di enorme divulgazione scientifica e nutrizionale. Sia sulle televisioni, che sui giornali e internet è tutto un parlare di alimentazione e diete per dimagrire, rinforzare l'organismo, vivere più a lungo, trovare forza e ed energia interiore: quindi come forma principale di prevenzione. I medici che inventano i nuovi regimi alimentari si scontrano tra di loro a colpi di cibi e calorie. Persino trasmissioni in tv dedicano ore e ore all'argomento. Ci sono giornalisti che si sono prestati a sperimentare anche i regimi più drastici, come per esempio la dieta del sondino (Alessandro Benfi) per affinare e ripulire la forma fisica. Regime che prevede un sondino naso gastrico, unico modo per alimentare l'intero organismo, escludendo ogni cibo solido.

Ha fatto molto scalpore la dieta Dukan. Propone un programma diviso in 4 fasi che includono alimenti ricchi di proteine e poco calorici, che hanno quindi il vantaggio di diminuire l'appetito. Inoltre, la loro assimilazione da



ta punti, o ancora la dissociata.

«Occorre stare molto attenti a non farsi forviare da tutti questi nuovi metodi per dimagrire», afferma con tono un po' preoccupato il dott. Luigi Zollino, esperto della nutrizione con sede a Manduria. «Noi medici, ai nostri pazienti desiderosi di dimagrire o prevenire e combattere le malattie, ripetiamo che la dieta migliore è la Mediterranea, a giusta ragione riconosciuta patrimonio

cipale nonché la più studiata al mondo. Ricerche condotte su milioni di casi, hanno dimostrato la sua validità nella prevenzione, tra l'altro, di disturbi cardiovascolari e delle patologie tumorali», continua il dott. Zollino.

Il perché è presto detto. Nella sua piramide alimentare sono presenti molti cibi altamente salutari dai cereali, alle verdure, passando per la frutta e finendo per il grasso saturo per eccellenza come l'olio extravergine d'oliva. Fra i popoli che fanno uso esclusivo di questo grasso, infatti, risulta assai meno frequente l'incidenza di infarti e di malattie cardiovascolari, pur essendo elevato l'apporto calorico dell'alimentazione stessa. L'olio extravergine d'oliva, inoltre, è anche molto utile nella crescita equilibrata dei bambini.

La dieta mediterranea è fenomenale perché consente di poter sostituire la pasta con orzo o farro, eliminare il sale con le tante spezie a disposizione, nonché utilizzare l'olio al posto del più dannoso burro, insomma si può modulare a piacimento e secondo le esigenze che si vogliono perseguire. «Le altre diete, quelle più restrittive, come

MARIALAURA BONACCIO GIOVANNI DE GAETANO

La DIETA
MEDITERRANEA
ai tempi della CRISI



Il Pensiero Scientifico Editore

Bisogno giornaliero di calorie in relazione all'indice di massa corporea, sesso e attività fisica

Altezza (m)	LAF	Peso per un IMC di 18,5 kg.m ⁻²	Peso per un IMC di 24,99 kg.m ⁻²	Maschi (kcal.d ⁻¹)		Femmine (kcal.d ⁻¹)	
				IMC di 18,5 kg.m ⁻²	IMC di 24,99 kg.m ⁻²	IMC di 18,5 kg.m ⁻²	IMC di 24,99 kg.m ⁻²
1,60	Sedentari	47,4	64,0	1993	2257	1752	1907
	Poco attivi			2171	2464	1944	2118
	Attivi			2397	2727	2185	2383
	Molto attivi			2769	3160	2474	2699
1,70	Sedentari	53,5	72,2	2144	2442	1881	2057
	Poco attivi			2338	2670	2090	2286
	Attivi			2568	2959	2350	2573
	Molto attivi			2992	3434	2662	2917
1,80	Sedentari	59,9	81,0	2301	2635	2015	2211
	Poco attivi			2513	3884	2239	2459
	Attivi			2782	3200	2519	2769
	Molto attivi			3225	3720	2855	3141
1,90	Sedentari	66,8	90,2	2464	2836	2151	2371
	Poco attivi			2693	3107	2392	2637
	Attivi			2986	3452	2693	2971
	Molto attivi			3466	4018	3053	3371

Per ogni anno al di sotto dei 30, aggiungere 7 kcal.d⁻¹ per le femmine e 10 per i maschi.

Per ogni anno sopra i 30, sottrarre 7 kcal.d⁻¹ per le femmine e 10 per i maschi.

LAF= livello di attività fisica

I COMANDAMENTI DELLA SALUTE IN EDICOLA CON IL TUO QUOTIDIANO



A cura di **Andrea Franchini**
Coordinamento scientifico **Armando Santoro**

LE 100 DOMANDE SULLA SALUTE

Non arrenderti

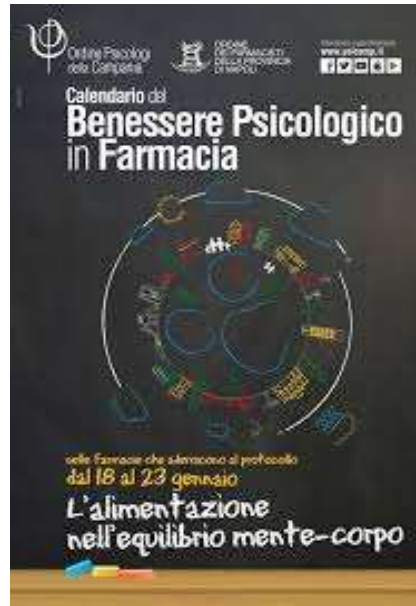
Oggi di tumore si guarisce

Armando Santoro - Flavia Baldi



**100 domande e 100 risposte
per vivere meglio e più a lungo**

Ore 13 ci vediamo in farmacia...



La crescente attenzione del consumatore agli aspetti nutrizionali sta trasformando l'industria alimentare in una industria della nutrizione medica, favorendo la penetrazione dell'industria farmaceutica nell'ambito dell'industria alimentare stessa.

Il piacere delle scampagnate



E' stato mestamente osservato che ormai l'alimentazione sta entrando sotto le regole degli allevamenti intensivi "in batteria", tutto questo con il pericolo di perdere una grande tradizione di delicati profumi misti a dolci sapori, che permeavano le stanze delle vecchie case e sono i cari ricordi d'infanzia dei giorni di festa, fervidi di preparativi per la grande tavolata.

Finche c'è vita c'è ansia



Zygmunt Bauman



Il paradosso cui assistiamo spesso impotenti è quello di vivere nella società più sicura, con il tasso di paura a sua volta mai registrato. "In Modus vivendi. Inferno e utopia del mondo liquido", il sociologo Zygmunt Bauman ha scritto: "La paura ci spinge ad un atteggiamento difensivo. Una volta assunto esso da immediatezza e concretezza alla paura. Sono le nostre paure che trasformano gli oscuri presagi in realtà quotidiane, facendo diventare carne la parola. La paura ormai ci è entrata dentro, saturando le nostre abitudini quotidiane, non ha quasi più bisogno di stimoli dall'esterno, bastano le azioni che ci induce a compiere giorno dopo giorno a fornire tutta la motivazione e tutta l'energia per cui ha bisogno di riprodursi. L'ossessione per controllo alimenta ogni tipo di paura, nel tentativo paradossale di eliminare qualsiasi rischio della nostra esistenza (Francesco Morace, Sicurezza e precarietà).

**Prefazione di
Vandana Shiva**



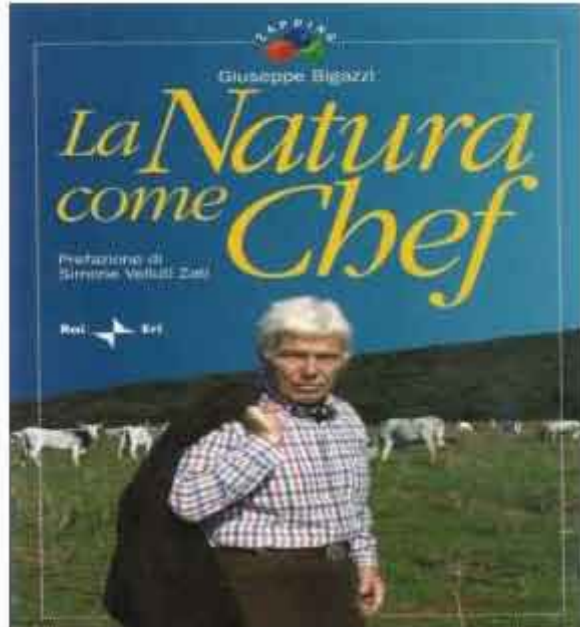
Jeffrey M. Smith

L'INGANNO A TAVOLA

**LE BUGIE DELLE INDUSTRIE E DEI GOVERNI
SULLA SICUREZZA DEI CIBI GENETICAMENTE MODIFICATI**



NUOVA TERRA MEDIA



WWW.LIBRERIA.IT
E-BOOK
"IL BENE E IL MALE
CHE MANGIAMO"

raccolta di articoli sull'argomento: ALIMENTAZIONE



© 2011 di Arville Sarrin, tutti i diritti sono riservati



**DARIO BRESSANINI
BEATRICE MAUTINO**

**CONTRO
NATURA**



Dagli OGM al "bio", falsi allarmi e verità nascoste del cibo che portiamo in tavola

Rizzoli

PER UNA SPESA PIÙ CONSAPEVOLE

**LE BUGIE
NEL
CARRELLO**

Dario Bressanini

LE LEGGENDE E I TRUCCHI DEL MARKETING
SUL CIBO CHE COMPRIAMO

chiarelettere



Arriva dalla Germania una teoria rivoluzionaria per allungare l'esistenza: mangiare poco, dormire molto e praticare leggera attività fisica. Ma soprattutto evitare lo stress contro ictus e infarto

di GIOVANNI DEL RE

BERLINO - Volete campare oltre cent'anni? Fate come le tartarughe: siate pigri, lenti, risparmiatovi. L'elisir di lunga vita non è lo sport, ma il dolce far niente. Proprio dalla prussiana e efficientista Germania arriva l'altolà ai cultori di palestre, jogging, e quant'altro. Un'altolà perentoriamente intimato da Peter Axt, 62 anni, professore di scienze della salute all'Università di Fulda, il cui motto è: si può vivere fino a 130 anni, basta prendersela comoda.

Axt ha appena pubblicato un libro (in tedesco) dall'accattivante titolo «Della gioia della pigrizia». «L'idea della ricerca», spiega il Messaggero - mi è venuta quando mi sono accorto che tanta gente che appariva in gran forma non faceva alcuno sport». Così Axt - con un passato di maratoneta - ha cercato le ragioni del mistero. E le ha trova-

Se possibile, non svegliarsi prima delle 7 e 20: dormire è un vero elisir di lunga vita



Non muovetevi troppo, l'ozio vi allunga la vita

te: il principio chiave è l'energia vitale, bene prezioso da gestire con parsimonia. «Non si tratta di esoterismo - assicura - mi rifaccio agli studi di un fisiologo del primo Novecento, Max Rubner: sulla base di esperimenti, nel 1908 scoprì che ogni essere vivente ha a disposizione 2.500 kilojoules per ogni grammo di massa corporea. Esaurita questa energia si muore». In soldoni: se butti la tua energia dalla finestra con sforzi inutili camperai poco. Teorie? «Niente affatto - giura Axt - sono stati fatti studi

confrontando leoni e orsi polari in libertà e negli zoo: quelli rinchiusi, che possono muoversi molto meno, vivono il doppio».

Insomma, risparmiate la vostra energia vitale. Dormite tanto, non alzatevi prima delle 7 e 20 (studi hanno dimostrato che chi si sveglia prima soffre di problemi di concentrazione, stanchezza, dolori di testa); nel tempo libero concedete ampio spazio al puro relax, «un'ora di amaca - sentenza Axt - è molto più sana di un'ora di jogging». E quindi evitate di

martoriarvi con ore di corsa o palestra. Una ricerca tra 8.400 laureati di Harvard ha dimostrato che chi ha fatto molto sport soffre più spesso di cancro e di disturbi circolatori. Non che al movimento si possa rinunciare, ma ci vuole misura: mai oltre mezz'ora di jogging, evitate l'alfanno, e non più di quattro

volte la settimana. Anche una passeggiata va benissimo. Il grande nemico è - e que-

Una ricerca sul dolce far niente
L'autore:
il principio chiave è l'energia vitale

sto lo sapevamo - lo stress, «il quale - continua lo studioso - è prodotto anche quando si fa sport con intensità, aumenta il consumo di energia e fa salire la pressione, con rischi di ictus e infarto». Già, ma come si fa oggi a non avere stress? «È chiaro che ne abbiamo tutti - replica - ma bastano pochi, brevissimi esercizi di distensione. Soprattutto è letale, come fanno molti, impegnare il tempo libero in faticosi circoli sportivi, con cariche onorifiche o partite a tennis con avversari difficili. Si aggrava stress a stress».

Rivolto della medaglia: bisogna mangiare poco: «l'adipe aumenta la temperatura corporea e fa consumare energia - sentenza Axt - ricerche tra ultracentenari hanno dimostrato che tutti erano pessimi mangiatori».

Corollario: sanissimo è il digiuno, che favorisce la produzione di ormoni della crescita, aiuta già rinunciare alla colazione o alla cena.

Intanto Axt è già sommerso di lettere di gratitudine: «tanti - conclude - che si sentivano la coscienza sporca perché facevano poco sport, ora si sentono liberati».

LO STUDIO
*«Le persone che si dondolano su un'amaca anziché allenarsi per una maratona o che si concedono un sonnellino pomeridiano invece di farsi una partita a squash hanno maggiori possibilità di vivere a lungo»
Prof. Peter Axt, autore dello studio
«Sulla gioia della pigrizia»*

Arriva dalla Germania una teoria rivoluzionaria per allungare l'esistenza: mangiare poco, dormire molto e praticare leggera attività fisica. Ma soprattutto evitare lo stress contro ictus e infarto "dormire è un vero elisir di lunga vita".

Il Messaggero, 20 aprile 2001

Vivere a lungo e bene

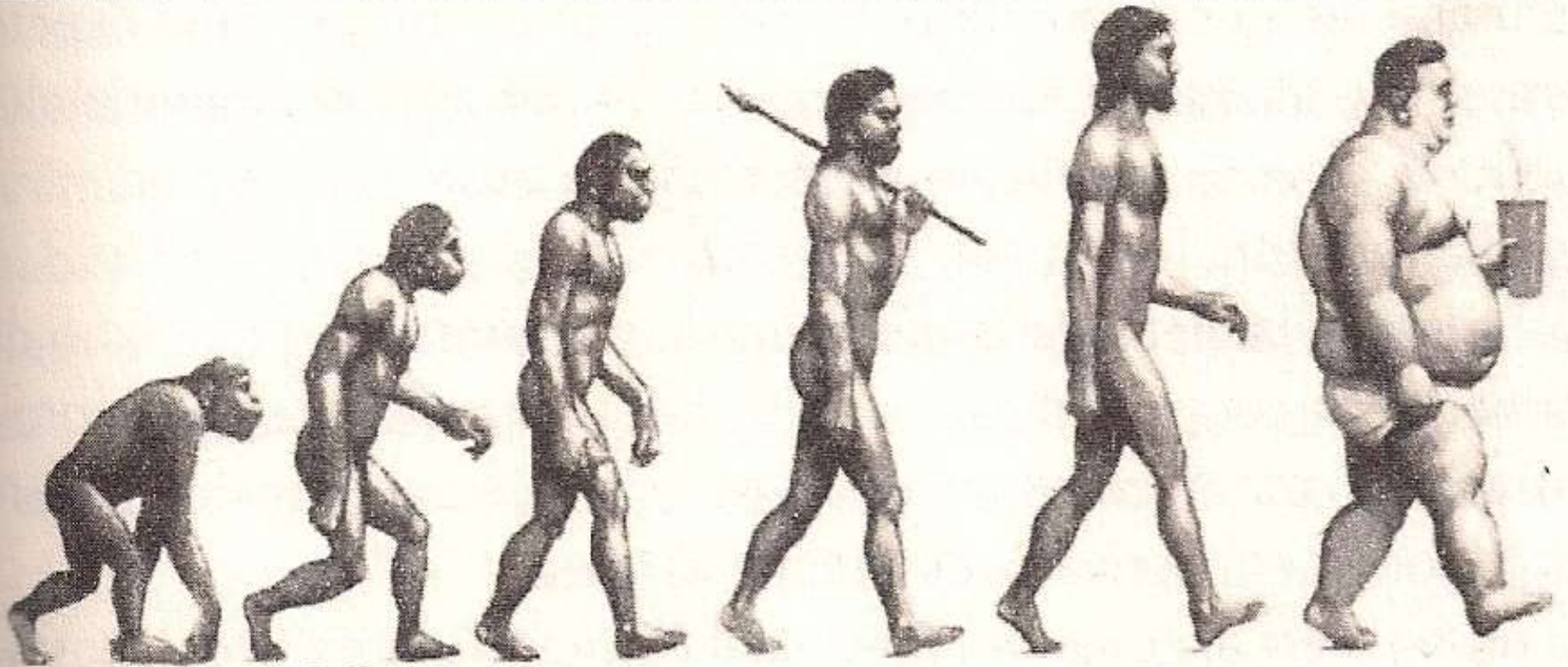
*Dalla Vita sobria
di Alvise Cornaro
ai giorni nostri*

Associazione
Alvise Cornaro
Ricerche e studi
sull'invecchiamento
dell'uomo

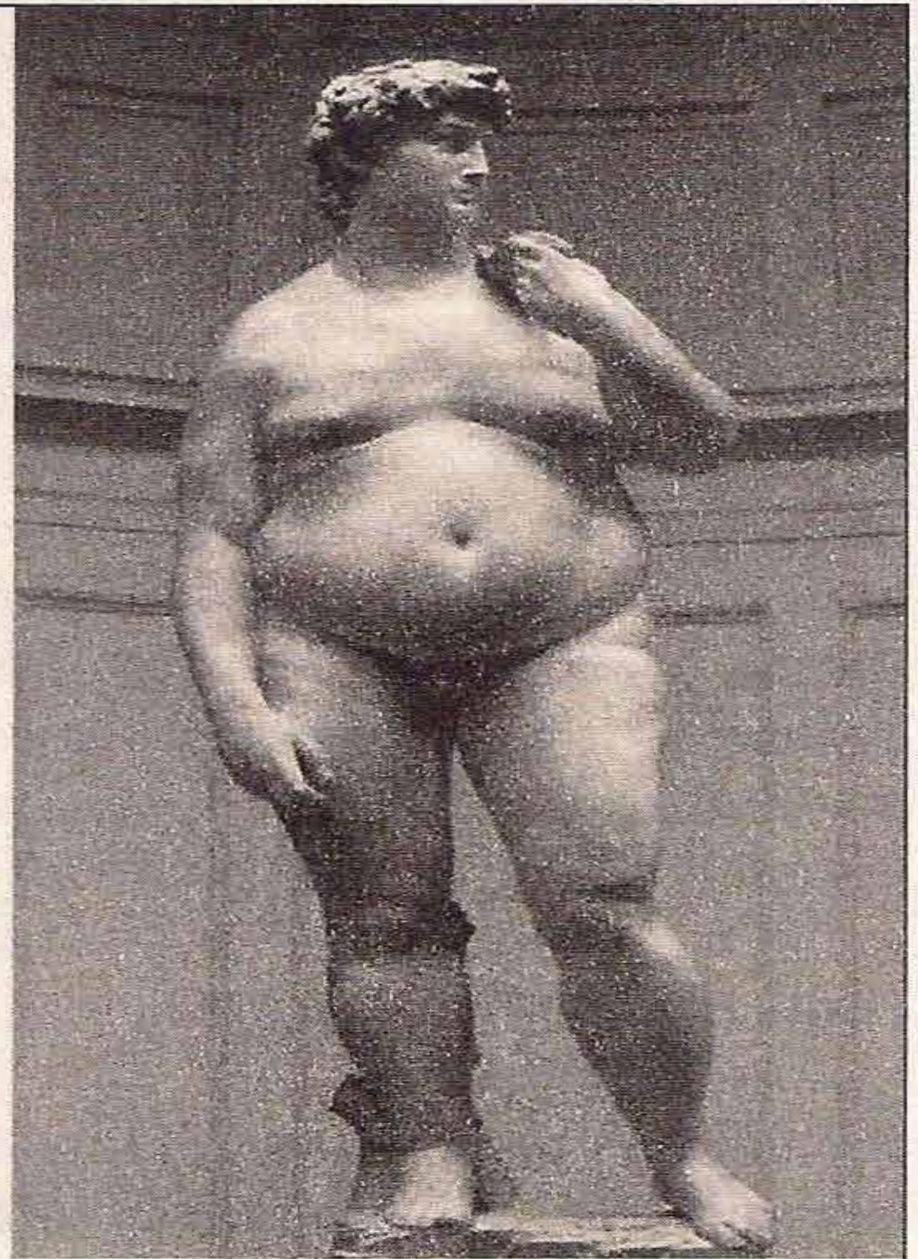
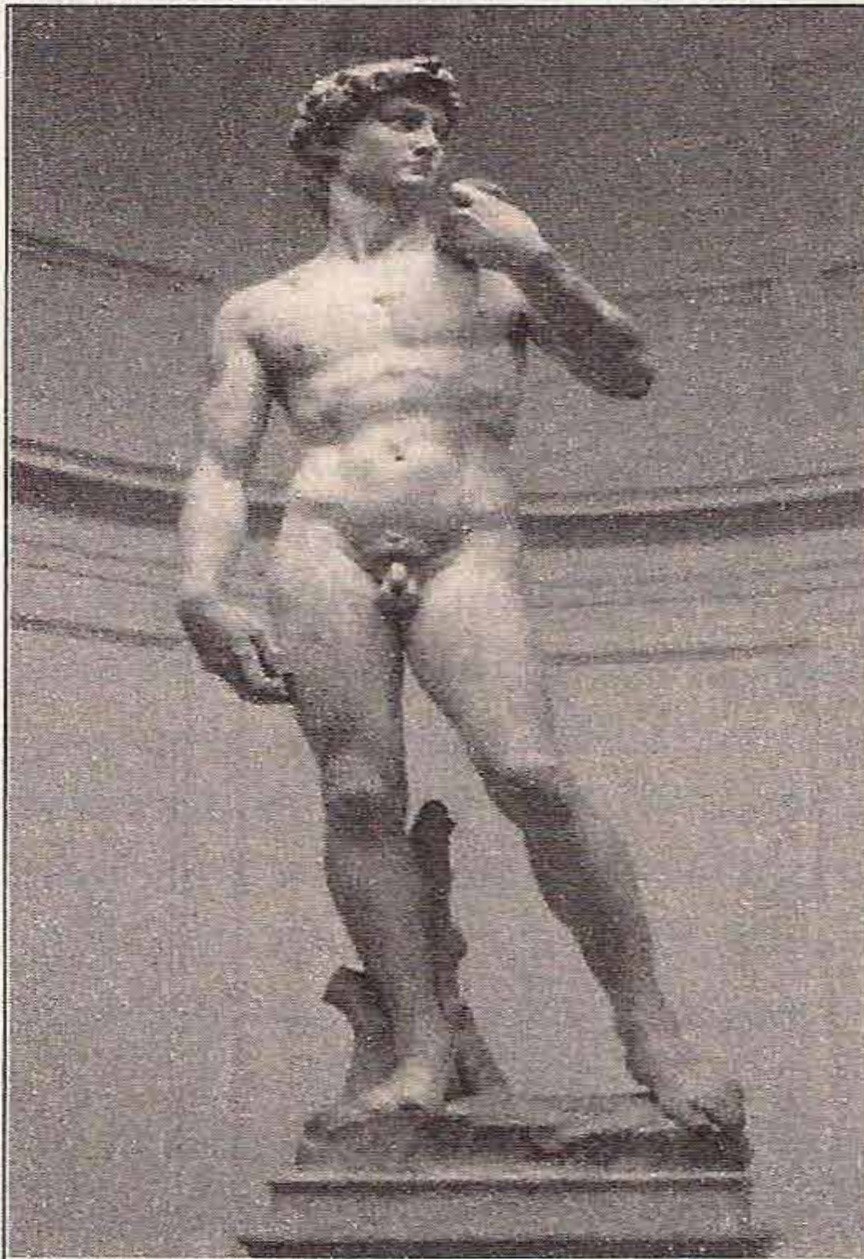
Marsilio

Venendo adunque a quello che mi ho proposto di parlare, circa la crapula, dico che è mala cosa che ella abbia spenta la vita sobria e si' grande sottomessa: che, se ben da ogn'uno si sa che la crapula procede dal vizio della gola, e la vita sobria dalla virtù della continenza, nientemeno è sentita la crapula per cosa virtuosa ed onorevole, e la vita sobria disonorevole e da uomo avaro; e tutto procede dalla forza de l'uso, introdotta dal senso e da l'appetito, i quali han tanto adescati ed inebriati gli uomini, che, lasciata la buona via, si son dati a seguir la peggiore, la quale gli conduce, che non se ne avvengono, a strane e mortalissime infirmità invecchiandovisi; chè avanti che pervenghino a l'età di 40 anni sono decrepiti; a l'apposito di quello che faceva la vita sobria, che li teneva prosperosi nelli ottanta ancora, prima che fosse discacciata da quella mortifera crapula.

Il futuro che ci attende?



L'evoluzione dell'uomo



Modelli di percezione di bellezza a confronto

Esiste il cibo perfetto?



Molti si fanno questa domanda quasi ogni giorno, e il confronto sempre più frequente non avviene nel merito delle evidenze dei dati, come due opposte tifoserie, a suon di slogan, cori e striscioni... Sotto il profilo dell'impatto ambientale sono più sostenibili le galline allevate all'aperto o quelle in gabbia, minori impatti i prodotti a km 0, le insalate in busta o quella fresca, quale dieta da seguire onnivora o vegetariana, sarà l'agricoltura biologica a salvare il pianeta e i suoi abitanti, potremo fare a meno degli OGM.

ENVIRONMENTAL PRODUCT DECLARATION (EPD)



La EPD è una dichiarazione ambientale certificata di prodotto che fornisce dati ambientali sul ciclo di vita dei prodotti in accordo con lo standard internazionale ISO 14025, gestito dal Swedish Environmental Management. E' volontaria e strumento di informazione e comunicazione fra produttori, distributori e consumatori, che desiderano differenziare i loro prodotti, che si distinguono per i requisiti di impatto ambientale. Un esempio "Assomela" che rappresenta l'80% della produzione melicola nazionale, che dal 2012 pubblica la dichiarazione ambientale di prodotto delle mele.

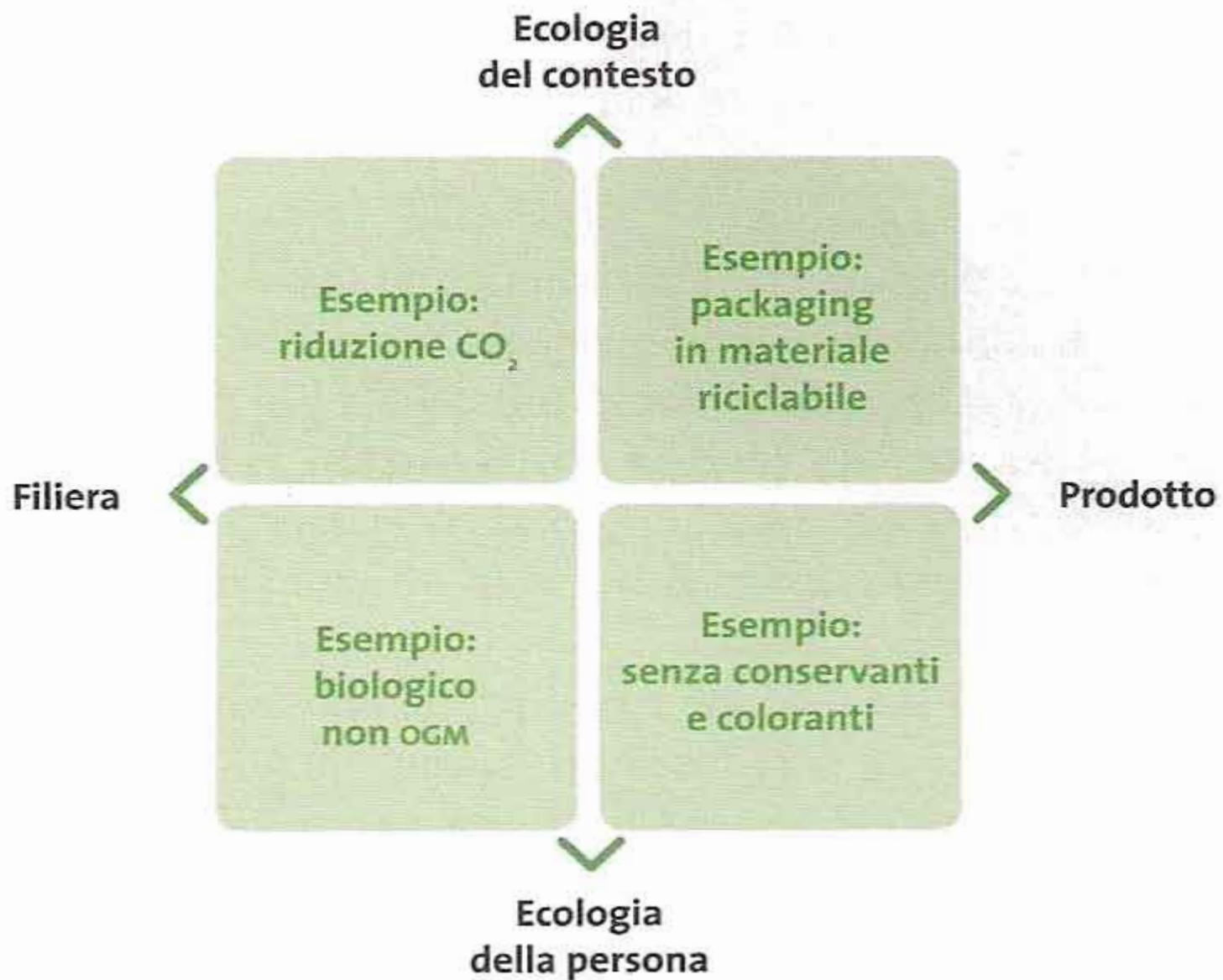
FIGURA 4 **PROGRESSIVA EVOLUZIONE DEGLI ATTEGGIAMENTI DEI CONSUMATORI, DAL DISIMPEGNO TOTALE ALL'ATTIVISMO, CON LA QUANTIFICAZIONE DEI DIVERSI SEGMENTI DI CONSUMATORI**

Gli italiani e la cultura della sostenibilità



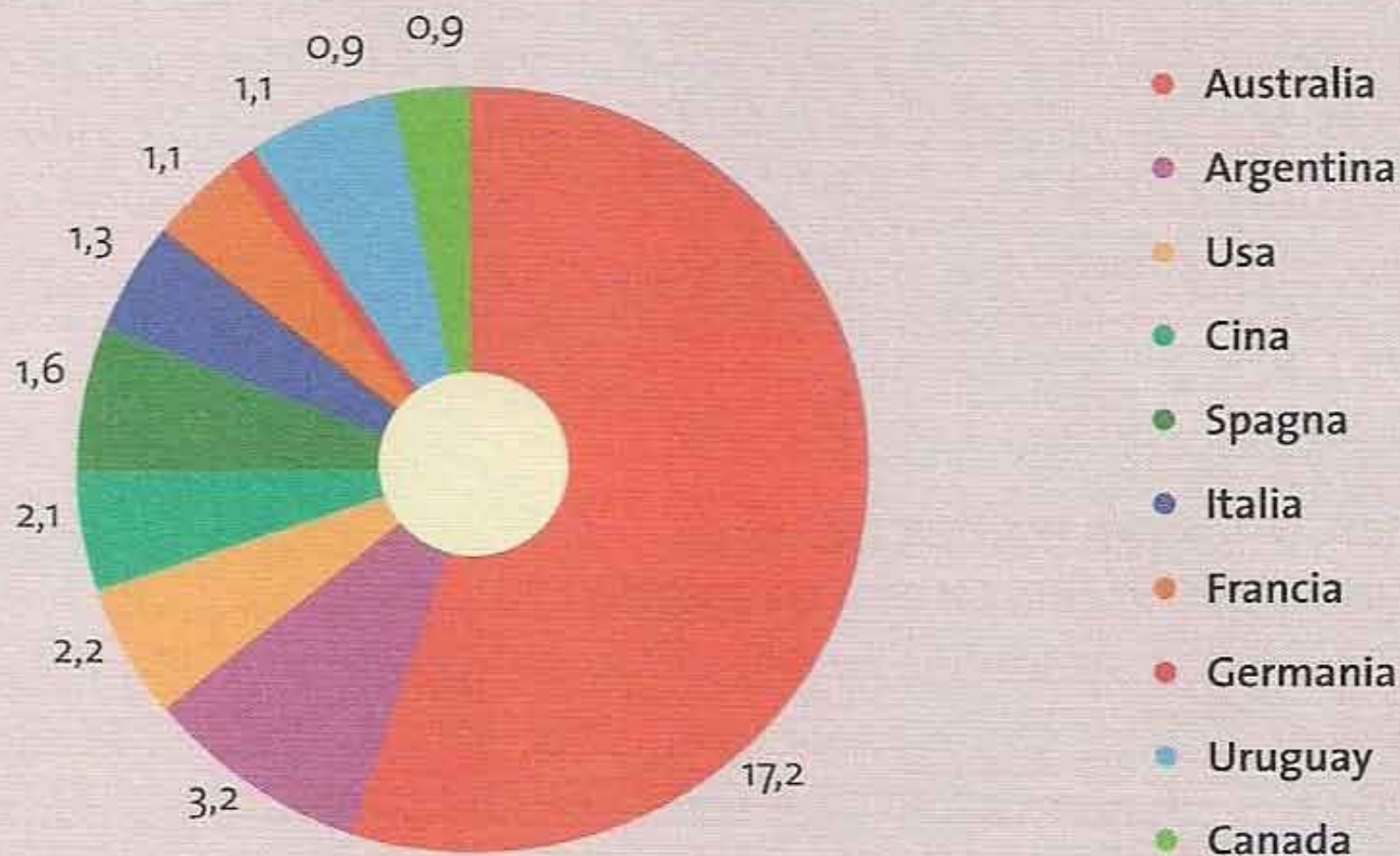
Fonte: elaborazione da Sinottica GfK Eurisko.

FIGURA 14 GLI ORIENTAMENTI DELLA SOSTENIBILITÀ



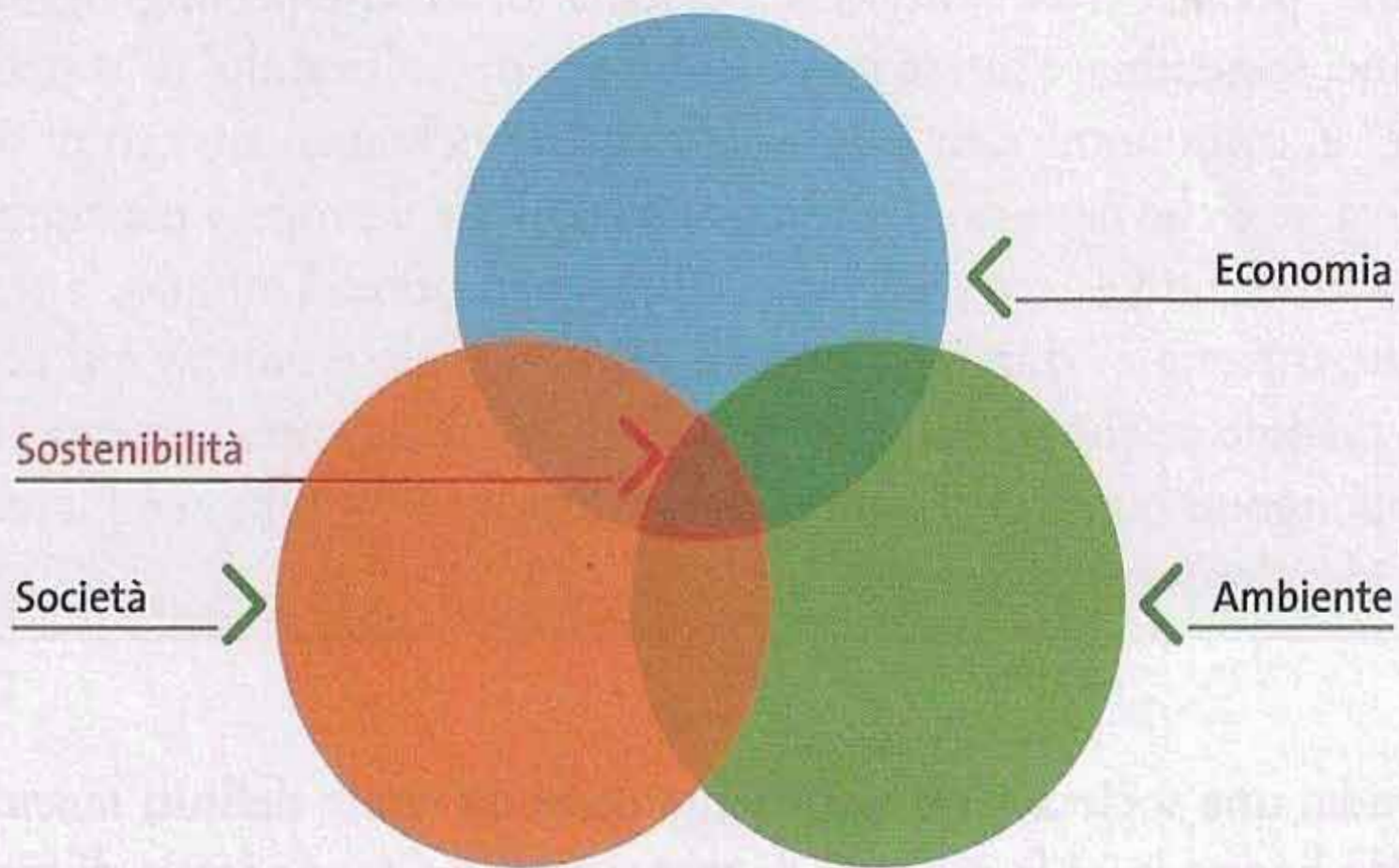
Fonte: elaborazione degli autori.

FIGURA 26 TERRENO COLTIVATO A BIOLOGICO NEL MONDO



Nel 2013 nel mondo sono stati coltivati oltre 30 milioni di ettari a biologico, con un incremento del +15% rispetto all'anno precedente, coinvolgendo circa 2 milioni di produttori.

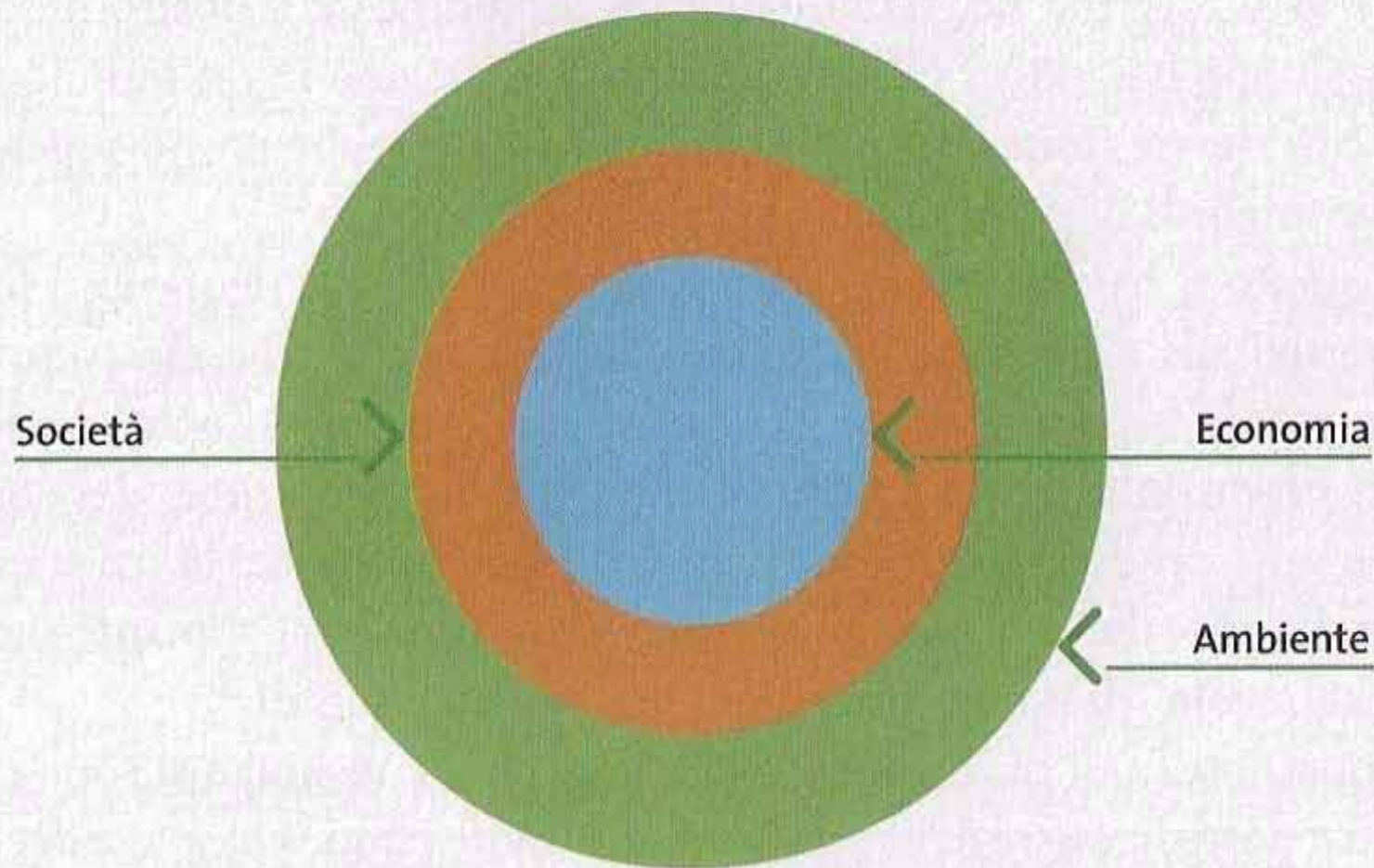
FIGURA 1 L'APPROCCIO TRADIZIONALE ALLA SOSTENIBILITÀ



Lo schema più frequentemente utilizzato per descrivere il concetto di sostenibilità: si pensa che sia sostenibile ciò che soddisfa contemporaneamente requisiti ambientali, sociali ed economici.

Fonte: rappresentazione diffusa del concetto di sostenibilità.

FIGURA 2 **UNA NUOVA VISIONE DELLA SOSTENIBILITÀ**

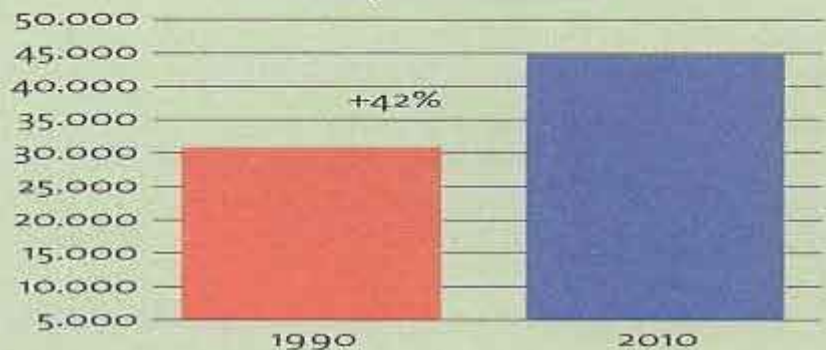


In questo schema innovativo, l'economia è tutta all'interno della società, che a sua volta viene completamente contenuta dall'ambiente naturale.

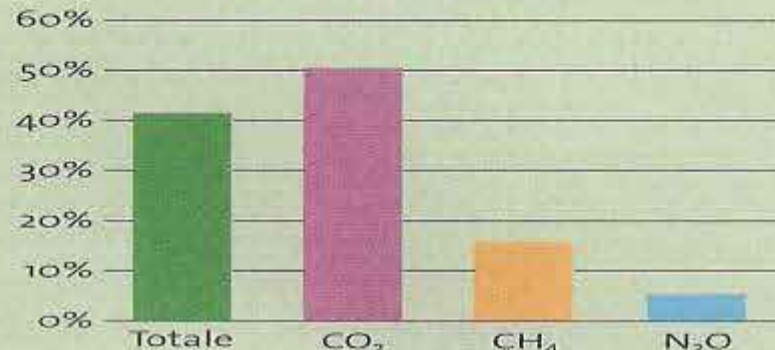
Fonte: rappresentazione diffusa del concetto di sostenibilità.

FIGURA 24 I GAS SERRA GENERATI NEL MONDO

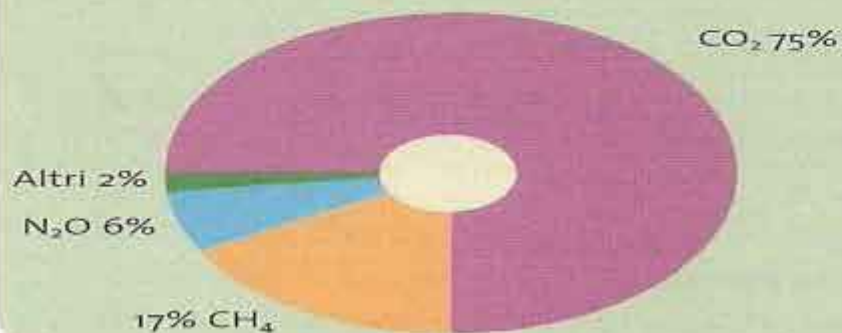
MILIONI DI TONNELLATE DI CO₂eq NEL MONDO



INCREMENTO DEI PRINCIPALI GAS SERRA TRA IL 1990 E 2010



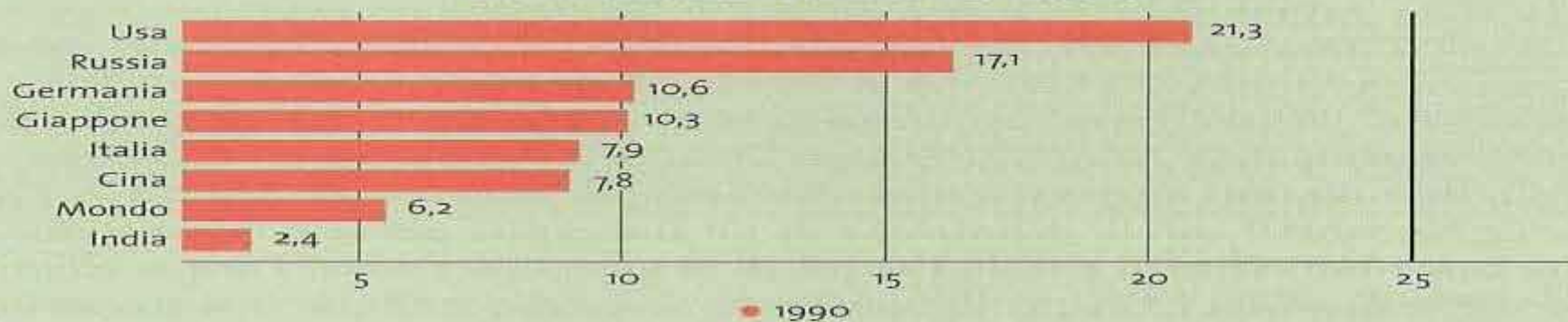
CONTRIBUTO DEI VARI GAS ALL'EFFETTO SERRA COMPLESSIVO



EMISSIONI ASSOLUTE IN ALCUNI PAESI DATI IN MILIONI DI TONNELLATE



EMISSIONI PRO CAPITE DI ALCUNI PAESI DATI IN TONNELLATE ANNUE PER PERSONA



FRANCO BATTAGLIA

IL BLUFF DEL RISCALDAMENTO GLOBALE

L'idea che l'uomo abbia influenzato i cambiamenti climatici è priva di fondamento. Semmai sono i cambiamenti climatici ad aver influenzato l'uomo e il percorso della civiltà.

Un pamphlet corrosivo che scardina, punto per punto e sulla base di dati scientifici, tutti i luoghi comuni sul clima: dall'innalzamento della temperatura terrestre al mito della green economy, alle politiche ambientaliste di Al Gore e Barack Obama.

FRANCO BATTAGLIA

dopo la laurea in Chimica ha conseguito il Ph.D. in Chimica-Fisica negli USA.

Ha svolto ricerca per 7 anni all'estero, poi in Italia, alle università di Roma, della Basilicata e di Modena, come professore di Chimica Teorica e di Chimica-Fisica.

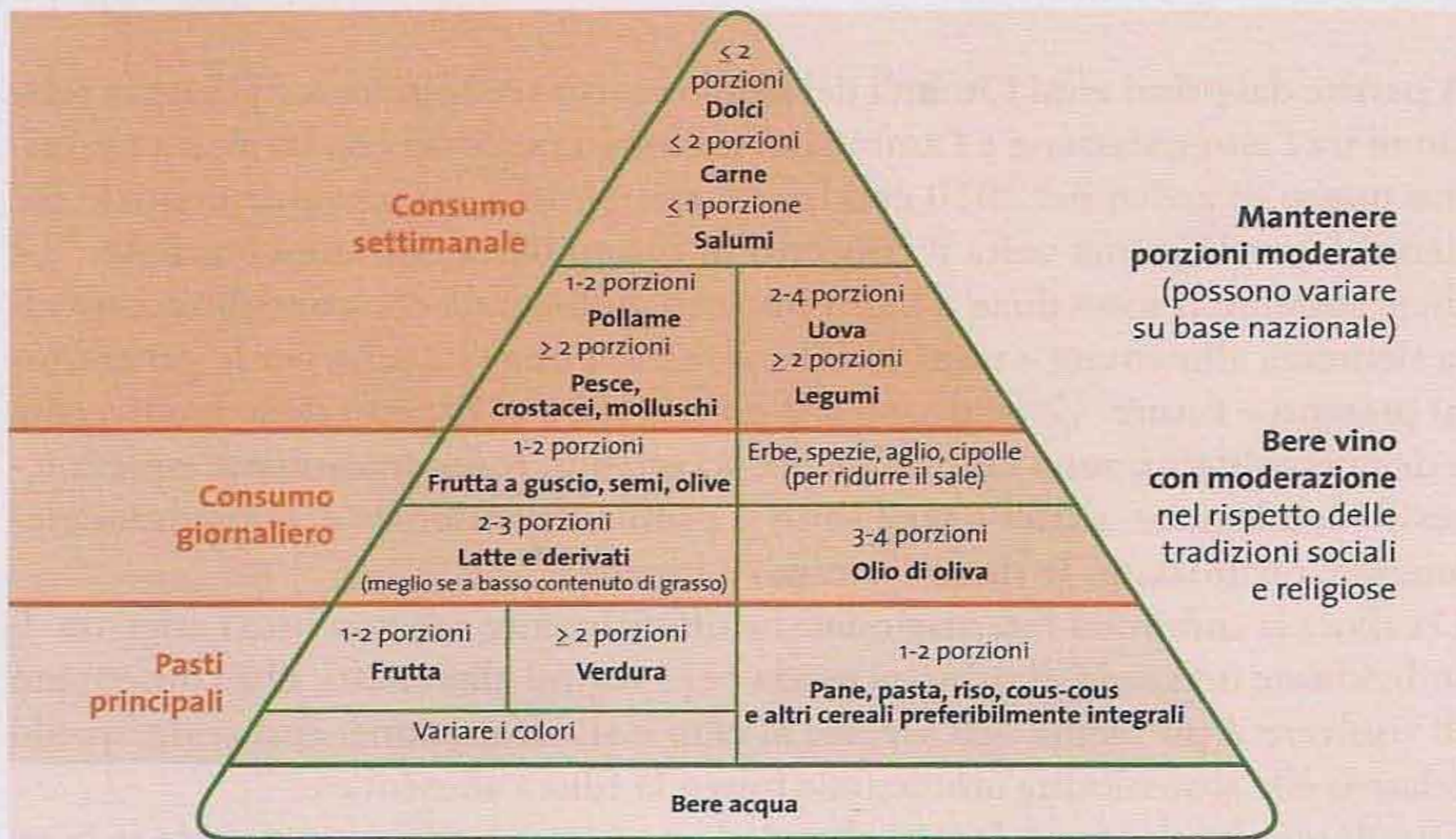
Collabora con il Giornale dal 1999.

**FRANCO
BATTAGLIA
MEZZE
STAGIONI
MEZZE
VERITÀ**

Contro il falso mito del riscaldamento globale

**FIGURA 47 PIRAMIDE NUTRIZIONALE DELLA DIETA MEDITERRANEA
PROPOSTA DALL'INRAN⁸⁴**

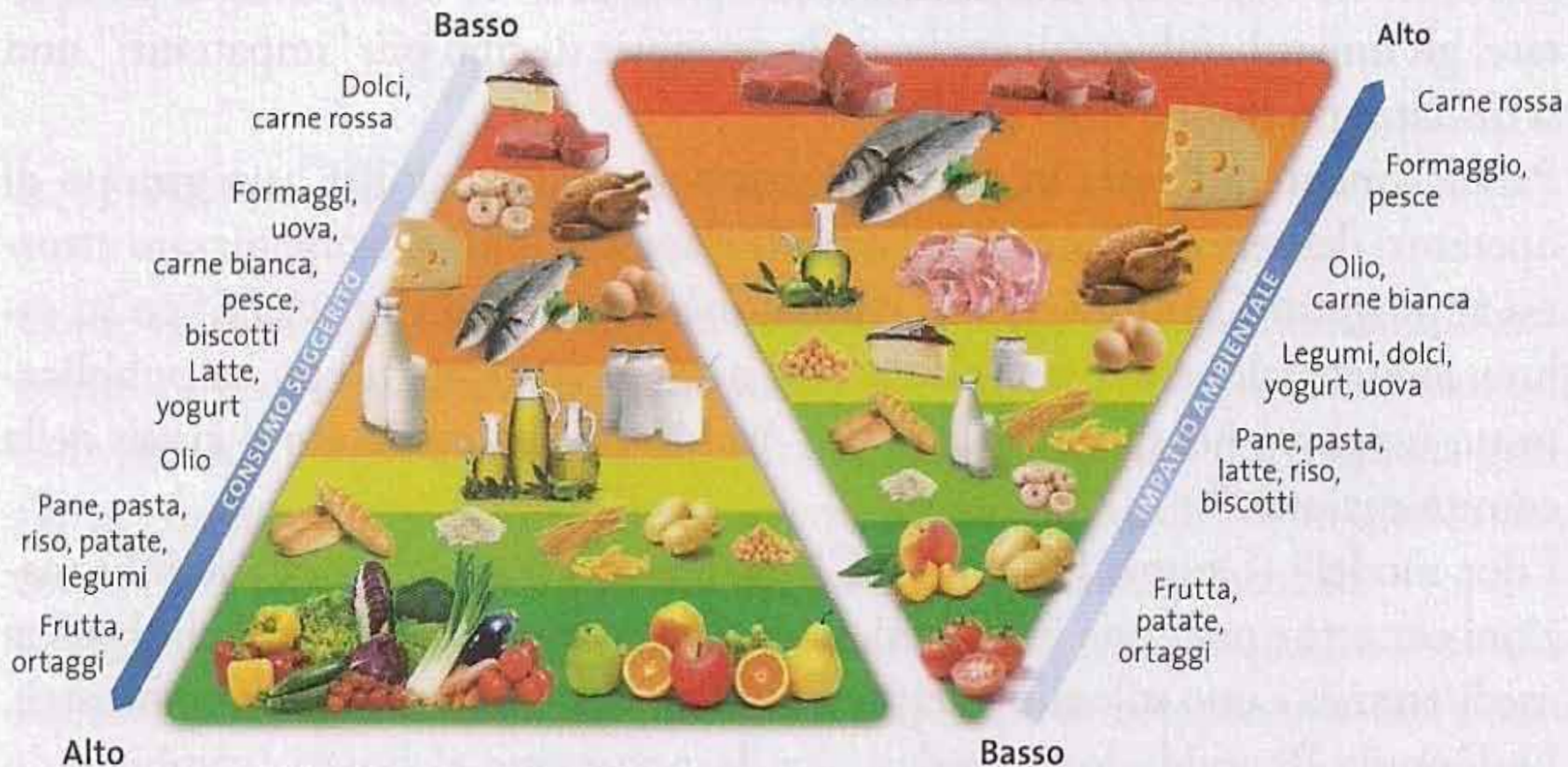
Popolazione adulta (18-65 anni)



Fonte: 3° Conferenza Internazionale CIISCAM 2009 (www.nut.entecra.it).

FIGURA 49 LA "DOPPIA PIRAMIDE" DEL BARILLA CENTER FOR FOOD AND NUTRITION

Piramide Ambientale

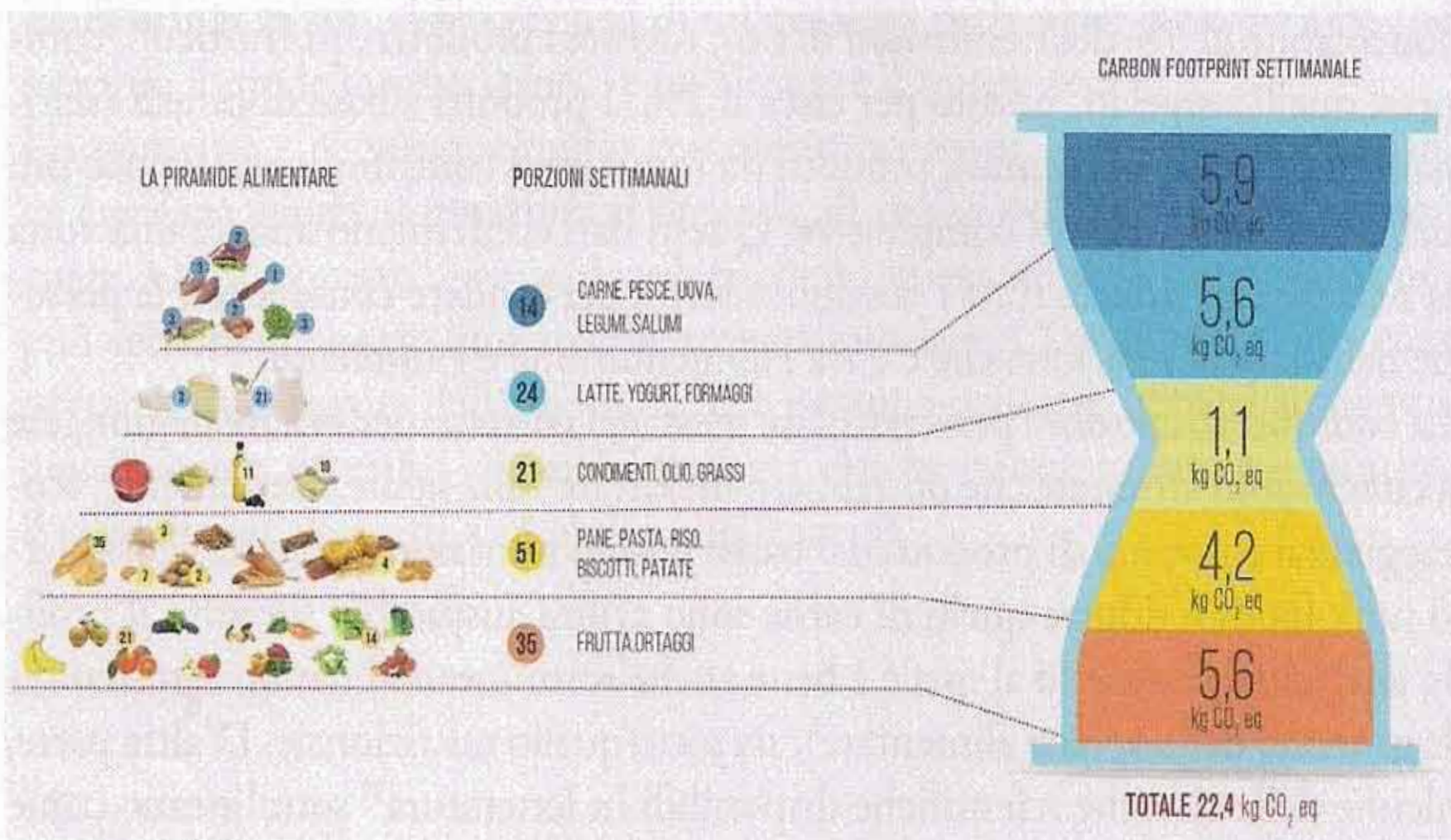


Piramide Alimentare

Fonte: Fondazione Barilla Center for Food & Nutrition (BCFN), 2014.

FIGURA 50 LA CLESSIDRA AMBIENTALE

La carbon footprint della dieta mediterranea



Fonte: www.carnisostenibili.it.

Clessidra alimentare

Alimenti	Porzioni		Specifiche (dosi in grammi)
	giorno	settimana	
Frutta e ortaggi	5-6	21 frutta	150 (1-4 per grandezza)
		15 ortaggi	250 (lessa) 50 insalata
Pane, pasta, riso, biscotti, patate	4-5	16 pane	50 (2-3 porzioni)
		8 pasta, riso	80 (120 pasta fresca)
		7 biscotti	20
		2 patate	200 (crude sbucciate)
Condimenti oli	2-3	5 burro	10
		20 olio extravergine	10 (un cucchiaino raso)
Latte, yogurt	2-3	14 latte, yogurt	125 ml latte
			125 ml yogurt
Formaggi	4	formaggi	50 stagionato
			100 fresco
Carne, pesce, uova	5-6	5 carne	100 una fettina o 2 polpette
		2 pesce	150
		2 uova	1
Legumi, salumi		2 legumi	30 secchi, 100 freschi
		3 salumi	50 (3 fette di prosciutto; 6-7 fette di salame)
Dolci, vino, birra	1**	7 vino o birra	100 ml vino (1 bicchiere); 330 ml birra
Zucchero e miele		21	5 cucchiaini da caffè

**molto restrittiva

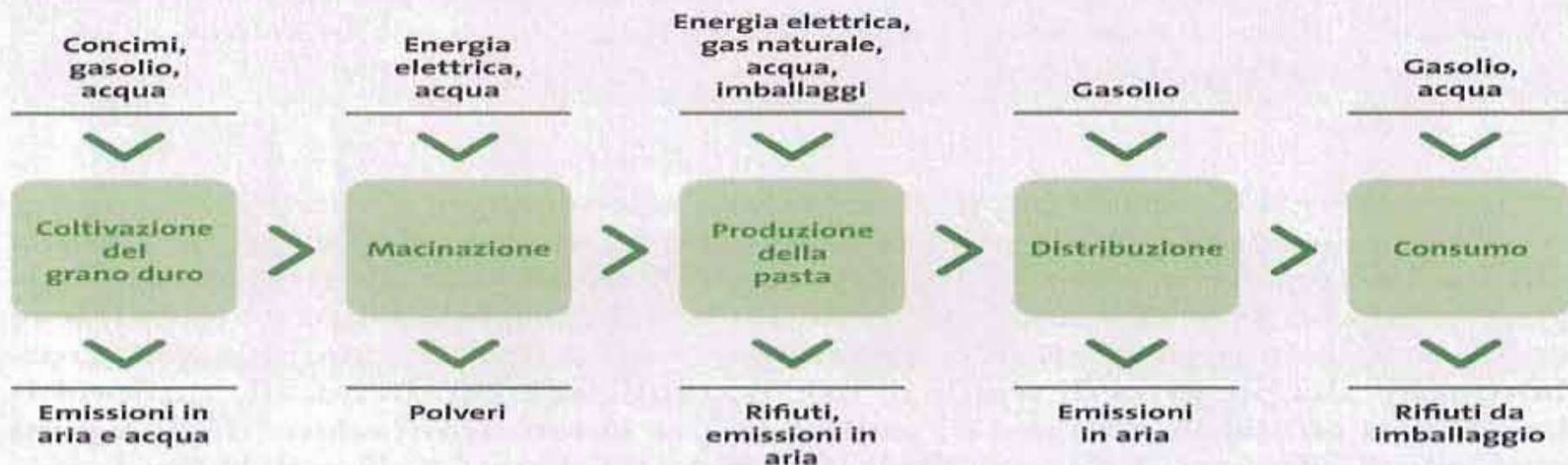
Barilla Sustainable Farming (BSF)

Il progetto BSF promuove sistemi di coltivazione più efficienti per ottenere prodotti più sicuri e di alta qualità, tutelare e migliorare l'ambiente e le condizioni sociali e economiche degli agricoltori. Prevede l'applicazione di protocolli "sostenibili" nella coltivazione del grano duro. I risultati hanno permesso di evidenziare una riduzione dei costi di produzione per gli agricoltori fino al 15% e di ottenere una riduzione delle emissioni di CO₂ fino al 30%.

La corretta rotazione delle colture è un punto critico del progetto, per cui è in atto un programma di avvicendamento colturale con le filiere della barbabietola da zucchero del pomodoro, del girasole della colza.

Per la cottura domestica le emissioni di CO₂ per Kg di pasta si sono rivelate simili alla somma di tutte quelle relative alla produzione della pasta dal campo al negozio. Escludendo la cottura l'analisi delle altre fasi ha potuto individuare che il 50% delle emissioni di CO₂ proviene dalla coltivazione, mentre il processo di produzione della pasta e gli imballaggi è responsabile di quote molto più basse di 10 al 20%. Questi dati sono stati certificati nelle dichiarazioni ambientali di prodotto (Environmental Product Declaration).

FIGURA 21 IL CICLO DI VITA DELLA PASTA

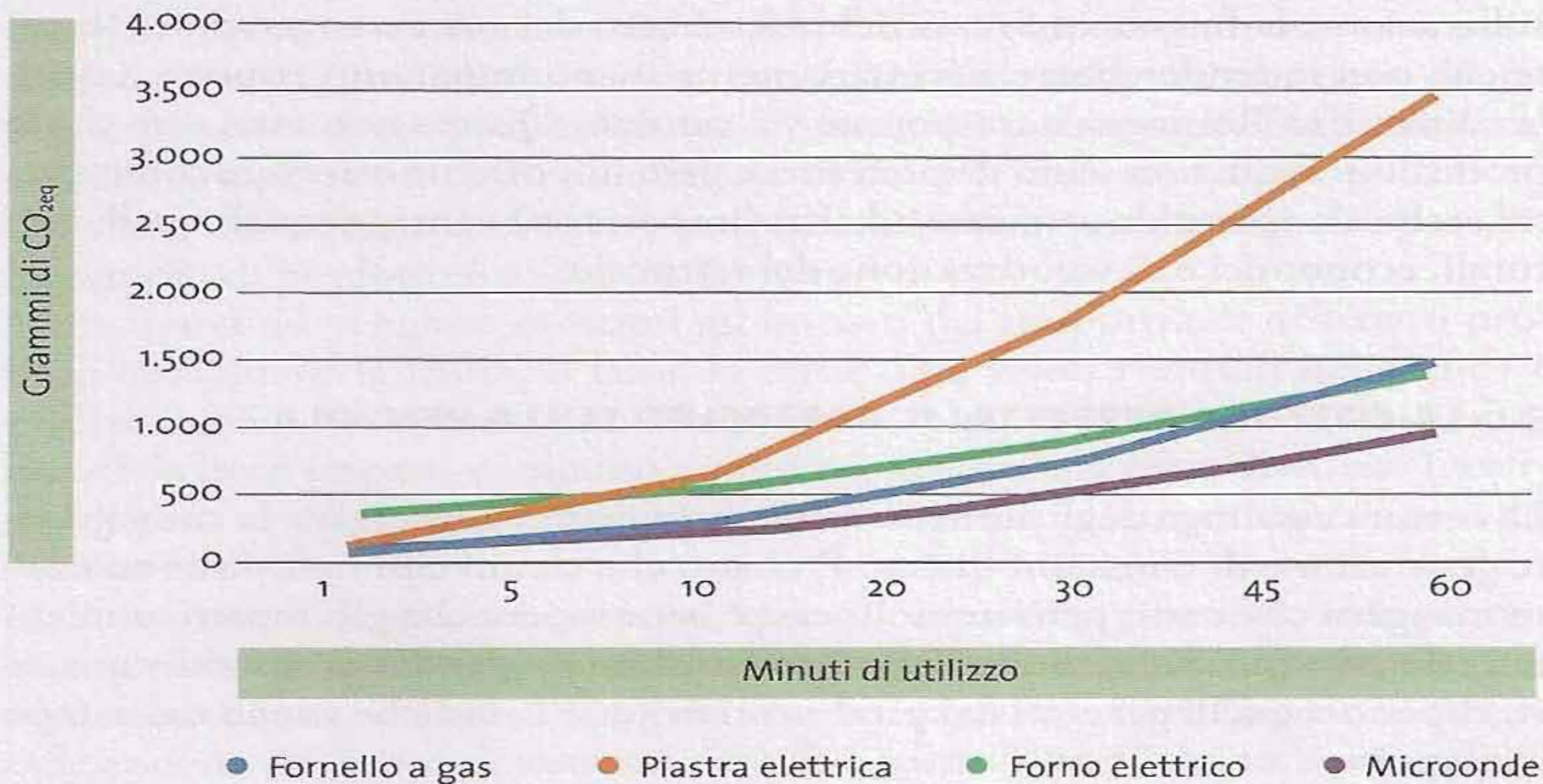


Alcune delle principali fonti di impatto lungo il ciclo di vita della pasta.

Fonte: elaborazione degli autori.

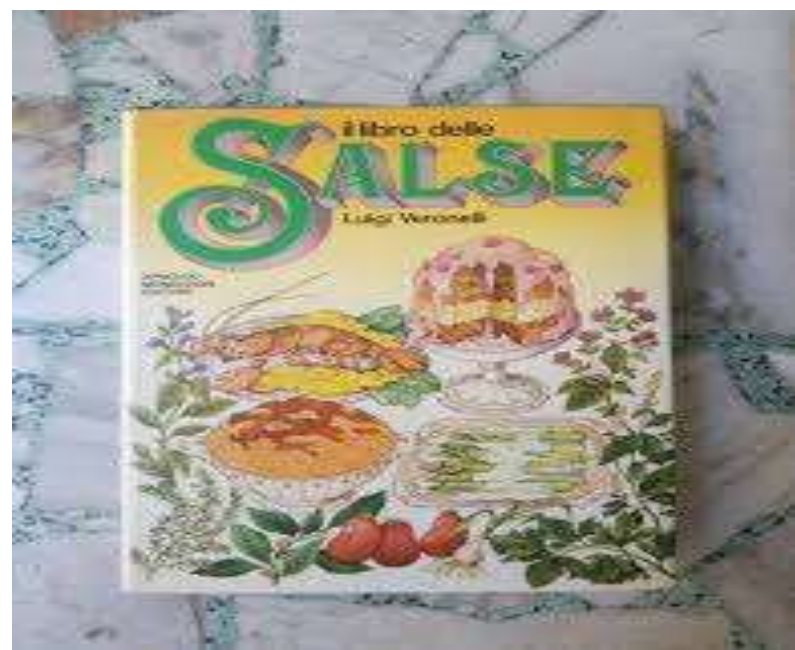
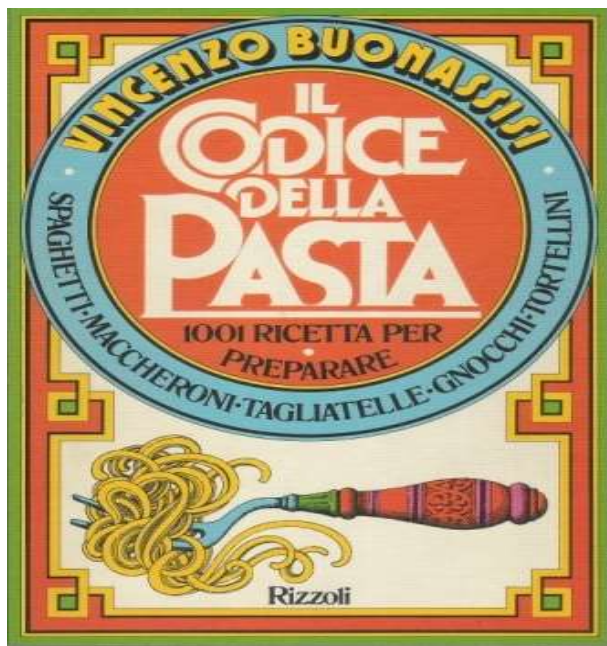


FIGURA 45 L'IMPATTO AMBIENTALE DELLA COTTURA



Stima della carbon footprint associata all'utilizzo di vari strumenti di cottura casalinga casalinghi. Le emissioni associate alla produzione dell'energia elettrica sono state stimate in base al mix di produzione Italiano. Nel caso del forno elettrico è stata stimata una fase di preriscaldamento di 15 minuti.⁷⁶

Fonte: elaborazione degli autori.



La quantificazione degli impatti della cottura non può che basarsi su stime approssimative, in quanto dipendono dalla ricetta, dalle tecniche utilizzate, dal gusto del consumatore per esempio bistecca al sangue o ben cotta. L'acqua utilizzata per la pasta deve essere portata alla ebollizione e normalmente il consiglio è di utilizzare un litro di acqua per 100 grammi di pasta e di attendere l'ebollizione con il coperchio sulla pentola per ridurre i tempi di consumo.

A proposito della variabilità delle ricette, è da evidenziare che nel volume "Il codice della pasta" sono state pubblicate ben 1001 ricette suddivise in 8 capitoli dalle più semplici con solo aglio ed olio a crudo, alle più complicate con selvaggina e cacciagione. Nell'introduzione al volume "Il libro delle Salse" Luigi scriveva: nei cinque capitoli del volume - i burri, le salse familiari, le salse classiche, le salse esotiche, le salse dolci - hai davvero un patrimonio unico e irripetibile, capace - come per la pasta asciutta esemplare - di far esplodere, ossia di vivacizzare, di renderli nuovi e felici, i piatti più usuali di casa.

Tomasi di Lapedusa "Il Gattopardo" Il timballo di maccheroni in crosta



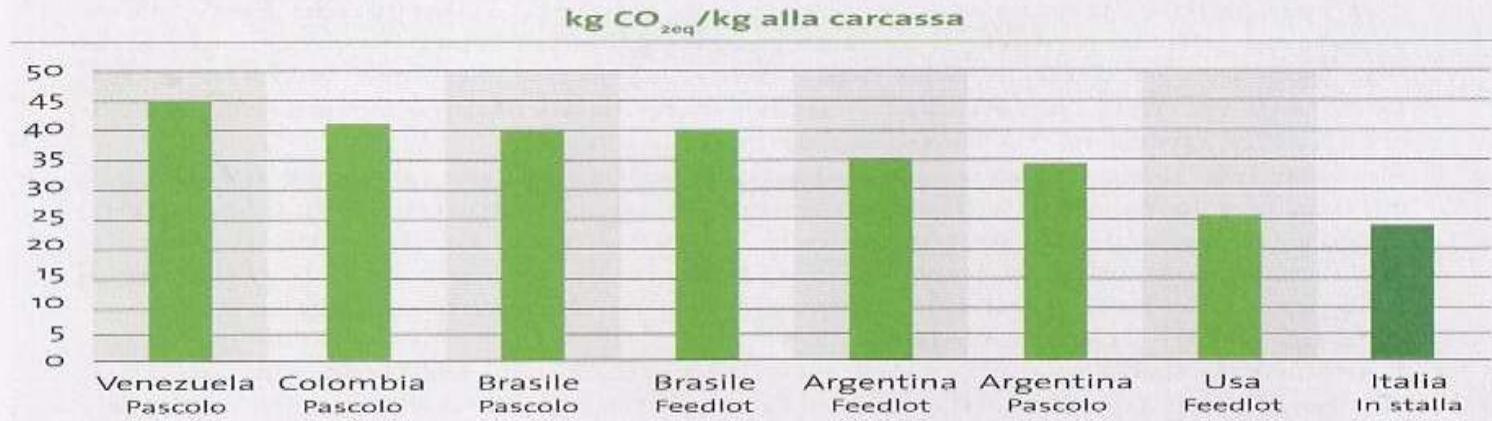
Buone creanze a parte, però, l'aspetto di quei babelici pasticci era ben degno di evocare fremiti di ammirazione!

"L'oro brunito dell'involucro, la fragranza di zucchero e cannella che ne emanava non erano che il preludio della sensazione di delizia che si sprigionava dall'interno, quando il coltello squarciava la crosta: ne erompeva dapprima un vapore carico di aromi, si scorgevano poi i fegatini di pollo, gli ovetti duri, le sfilettature di prosciutto, di pollo e di tartufi impigliate nella massa untuosa, caldissima di maccheroncini corti, cui l'estratto di carne conferiva color camoscio.

L'arciprete si fece il segno della croce e si lanciò a capofitto senza dir parola. L'organista assorbiva la succolenza del cibo ad occhi chiusi; era grato al Creatore che la propria abilità nel fulminare lepri e beccacce gli procurasse talvolta simili estasi e pensava che col solo prezzo di uno di quelli timballi lui e Teresina avrebbero campato un mese".

Linee guida per l'allevamento sostenibile delle bovine da latte

FIGURA 38 CONFRONTO TRA DIVERSI SCENARI DI PRODUZIONE DELLA CARNE BOVINA



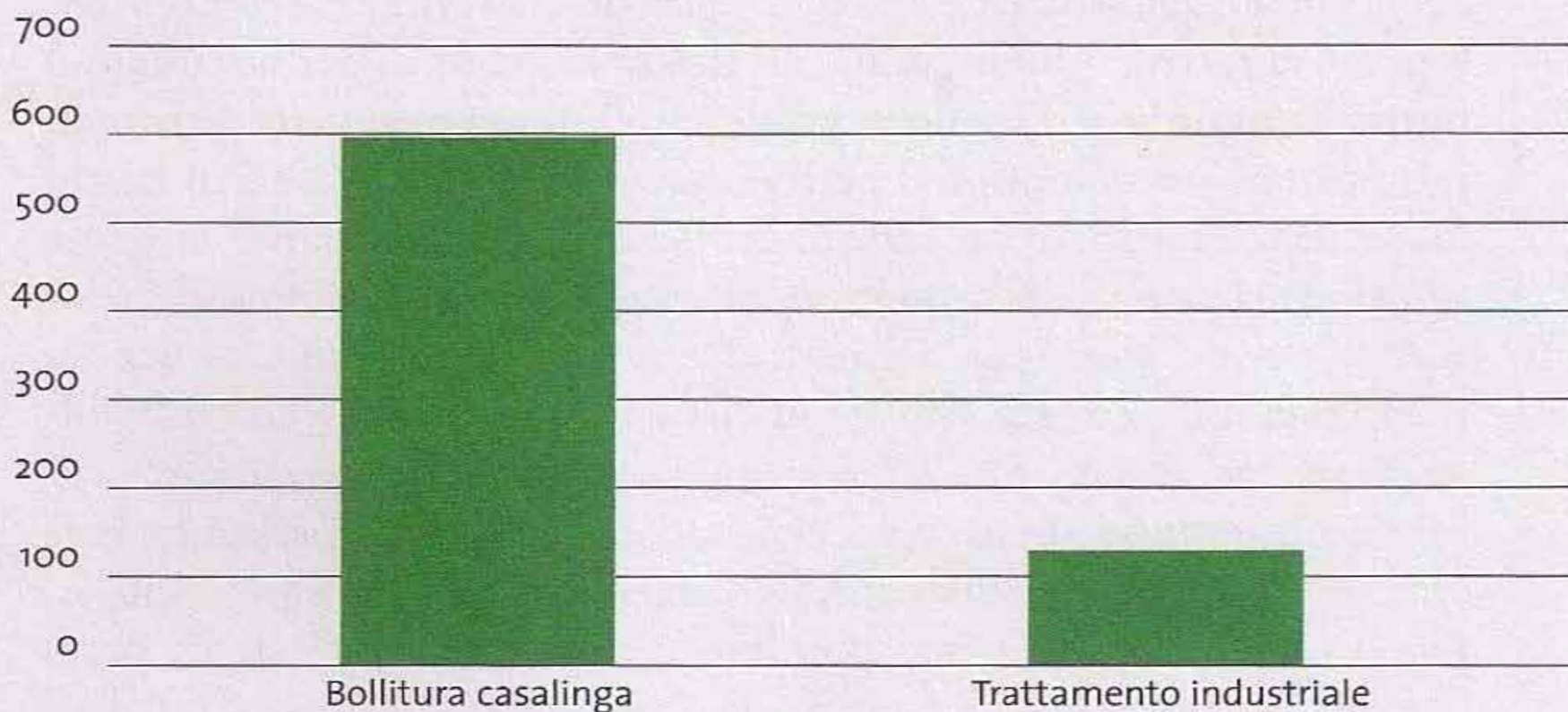
Carbon footprint di 1 kg di carne bovina confrontando differenti modelli di allevamento. Le differenze sono dovute in parte al tipo di allevamento (al pascolo è maggiore il tempo per raggiungere un determinato peso) e alle specie animali utilizzate.

Fonte: *La sostenibilità delle carni bovine a marchio COOP*, novembre 2013, disponibile su www.e-coop.it.

E' noto che gli allevamenti del bestiame hanno un maggiore impatto ambientale. Una linea guida definita della Società "Granarolo" prevede cinque ambiti di azione: alimentazione, gestione delle deiezioni, coltivazione degli alimenti, utilizzo dell'energia, gestione dei rifiuti. Le linee hanno un valore informativo ma possono essere un protocollo richiesto ai fornitori per lavorare all'interno della "Filiera Granarolo".

FIGURA 43 IL LATTE: MEGLIO LA BOLLITURA CASALINGA O LA PASTORIZAZIONE?

Grammi di CO_{2eq} per litro di latte

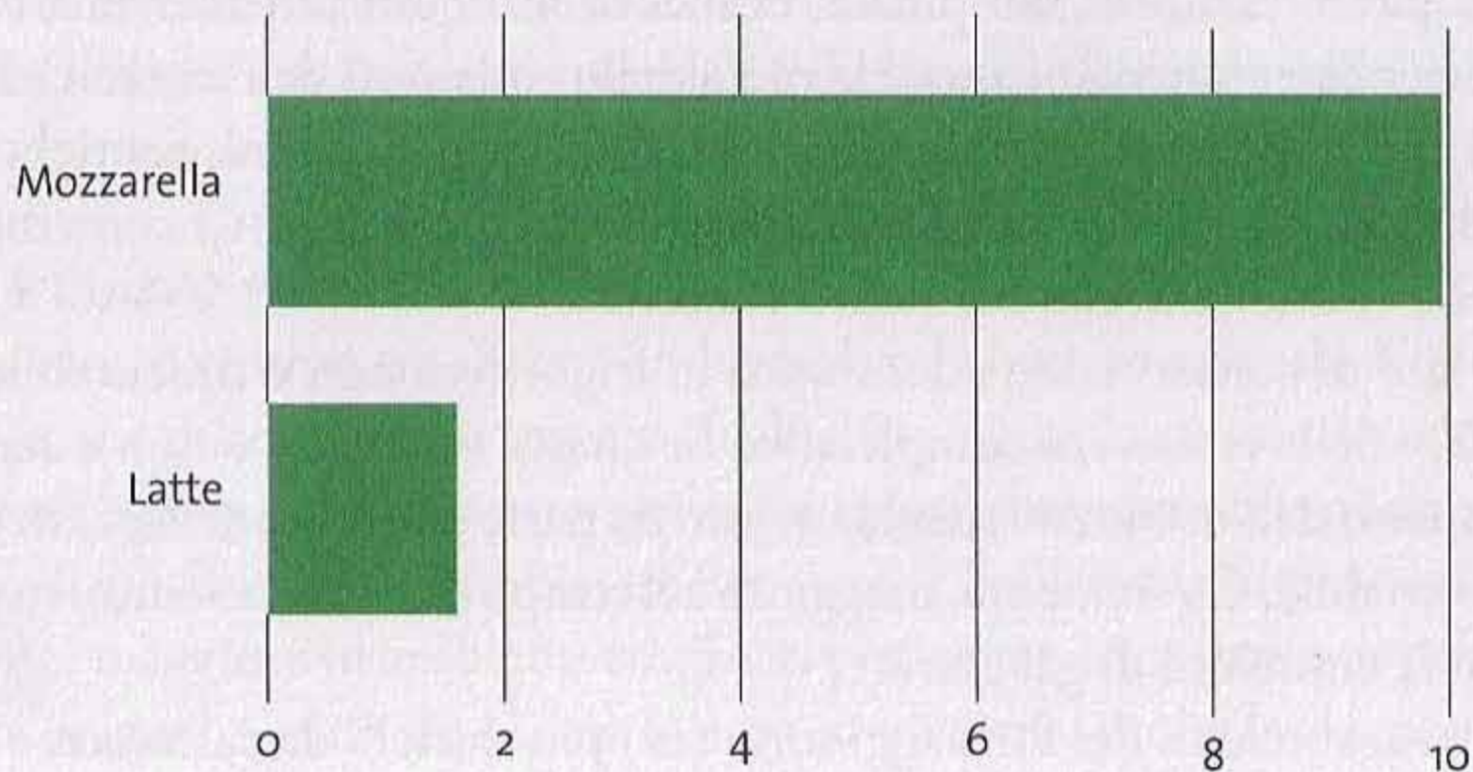


I dati esprimono la carbon footprint per litro di latte emesso nella bollitura casalinga (ipotizzando di scaldare nel fornello 0,5 litri per 5 minuti) e nell'intero processo industriale dal ricevimento del latte crudo fino allo stoccaggio del latte confezionato.

Fonte: elaborazioni degli autori.

FIGURA 36 LA CARBON FOOTPRINT DI LATTE E MOZZARELLA

kg CO₂ per kg o litro

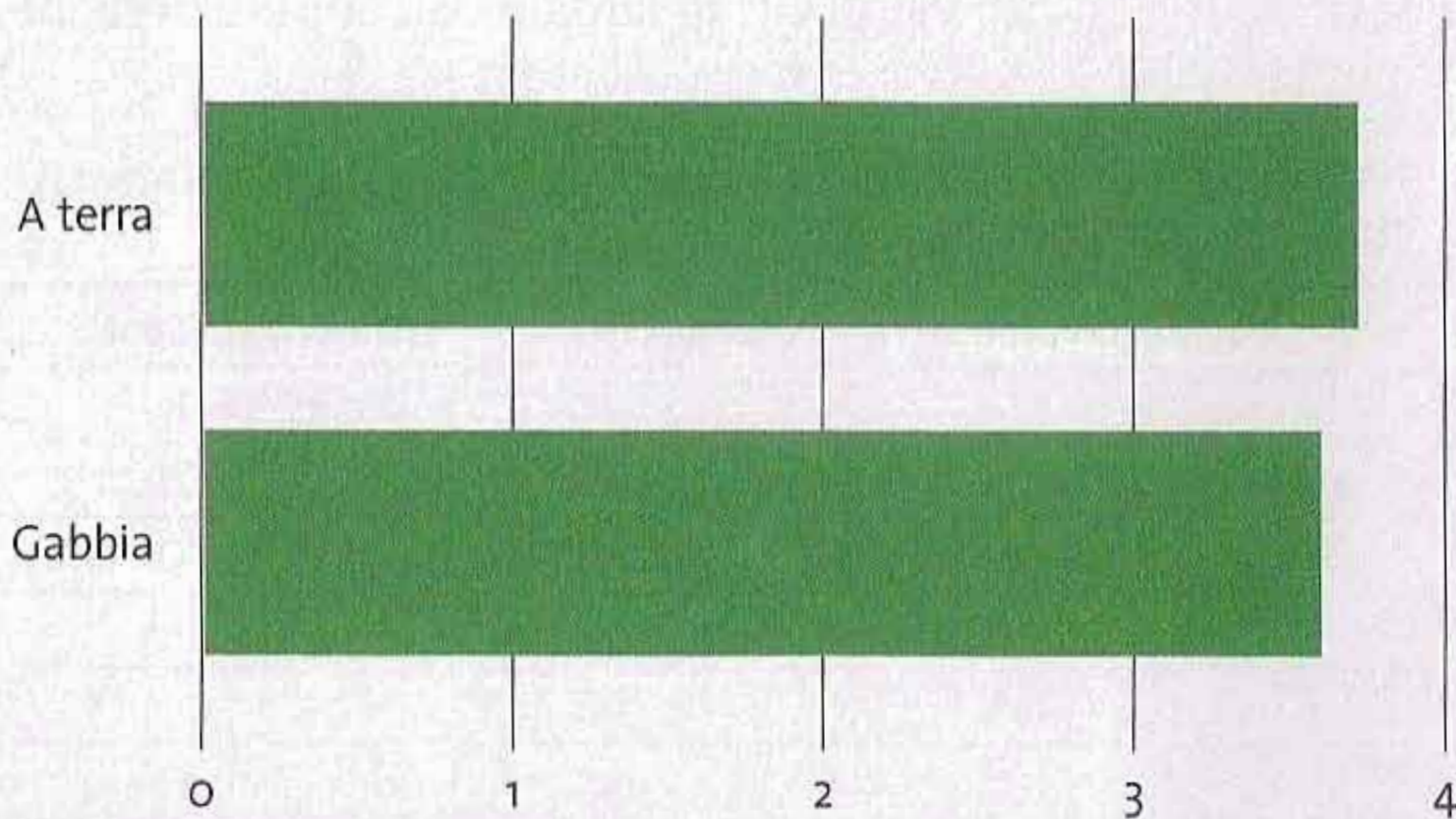


Il formaggio ha impatti ambientali che sono da 5 a 10 volte maggiori rispetto a quelli del latte. Il confronto deve essere fatto sempre tenendo conto delle diverse caratteristiche nutrizionali dei prodotti.

Fonte: dichiarazioni ambientali di prodotto disponibili su www.environdec.com.

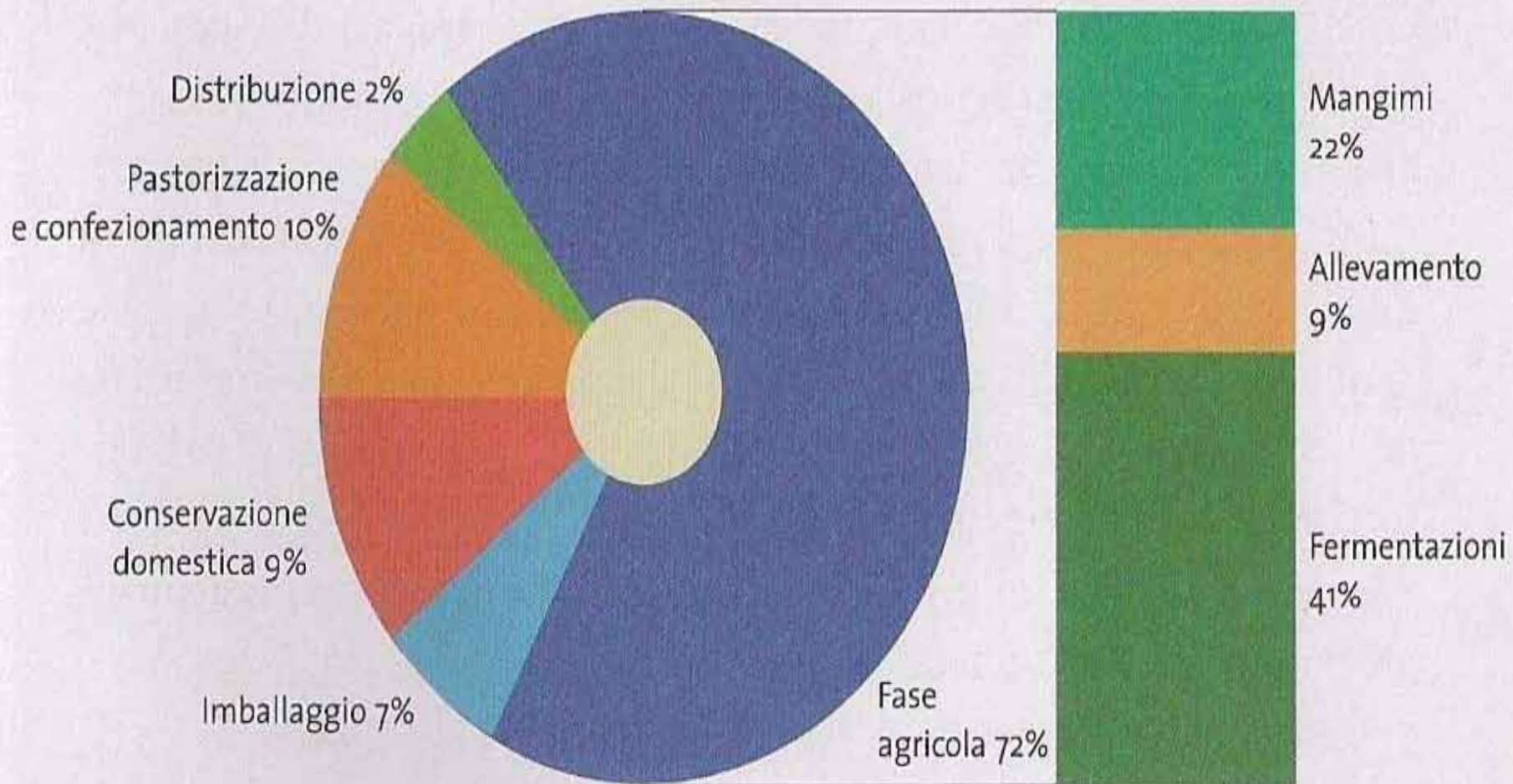
FIGURA 34 LA CARBON FOOTPRINT DELLE UOVA

kg CO₂/kg uovo



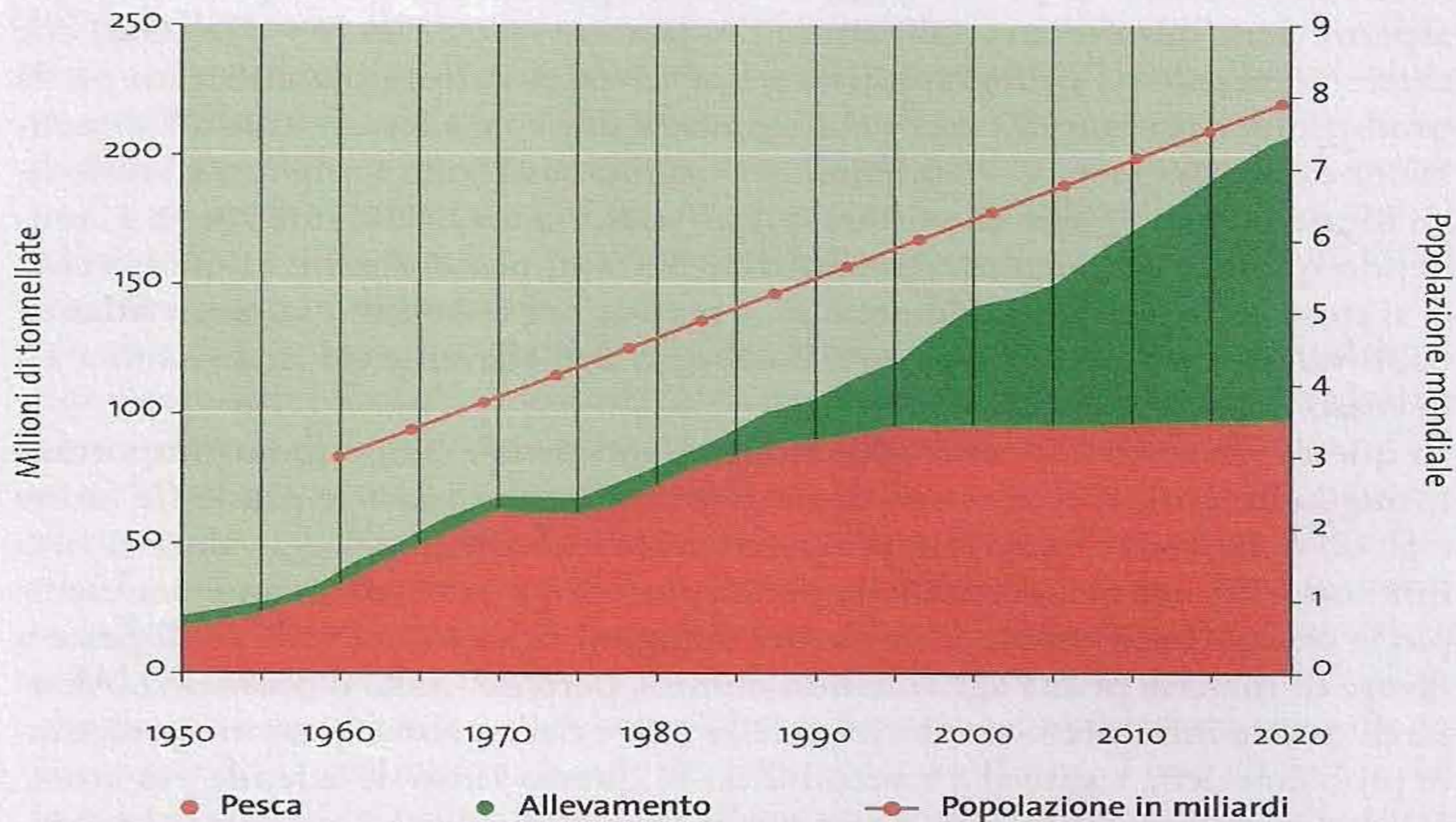
Fonte: elaborazione degli autori (dati medi e indicativi).

FIGURA 35 LA CARBON FOOTPRINT DEL LATTE PASTORIZZATO



Fonte: elaborazione degli autori a partire da dati disponibili su www.environdec.com.

FIGURA 39 PRODUZIONE DI PESCE NEL MONDO DAL 1950 AL 2025



I consumi vengono soddisfatti in parte da pesce allevato e in parte da pesce pescato: l'attuale ripartizione è destinata a modificarsi in favore di un crescente ricorso agli allevamenti.

Fonte: FAO.

FIGURA 40 L'IMPATTO DEI SURGELATI

Distribuzione % degli impatti della carbon footprint tra le diverse fasi

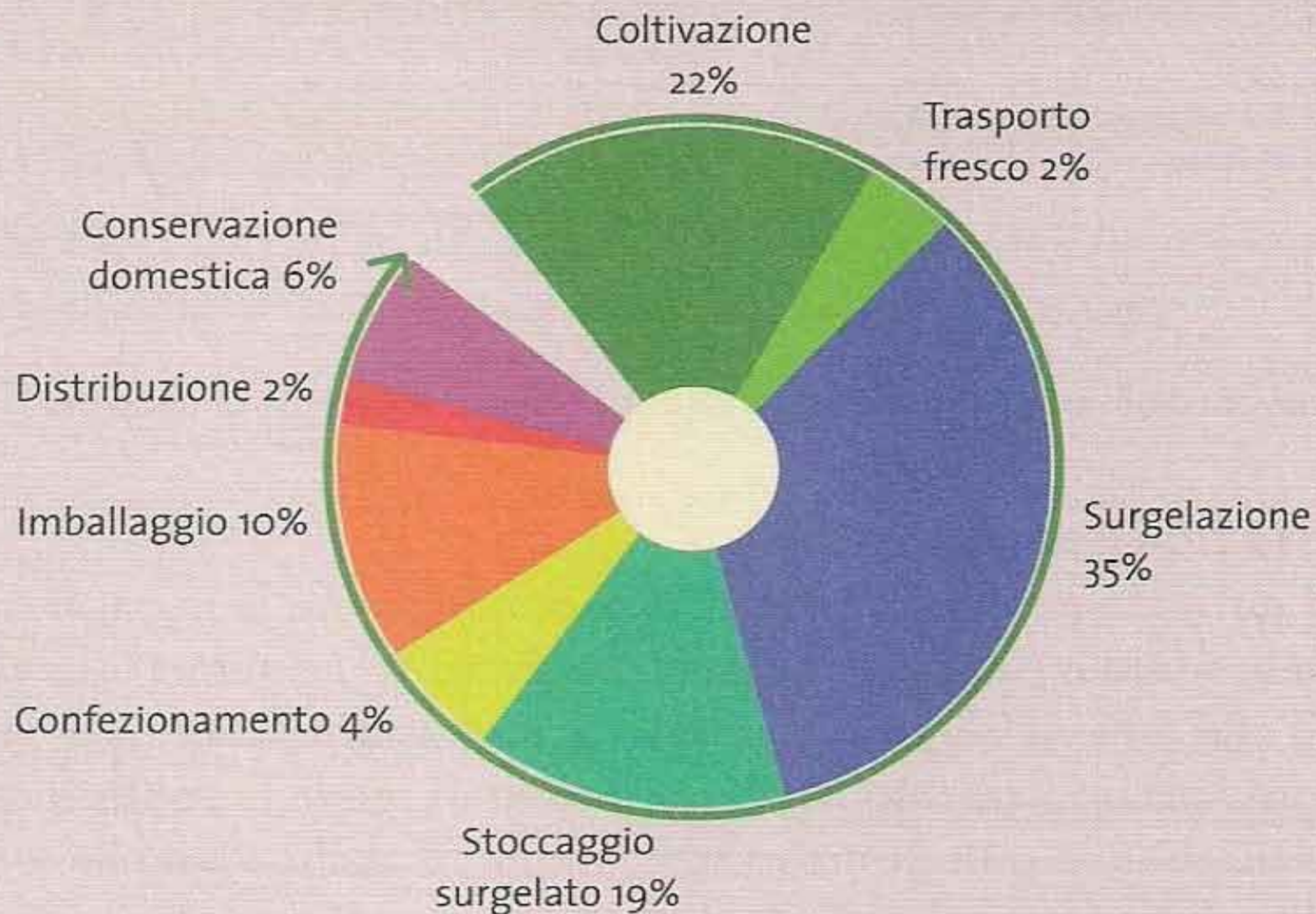
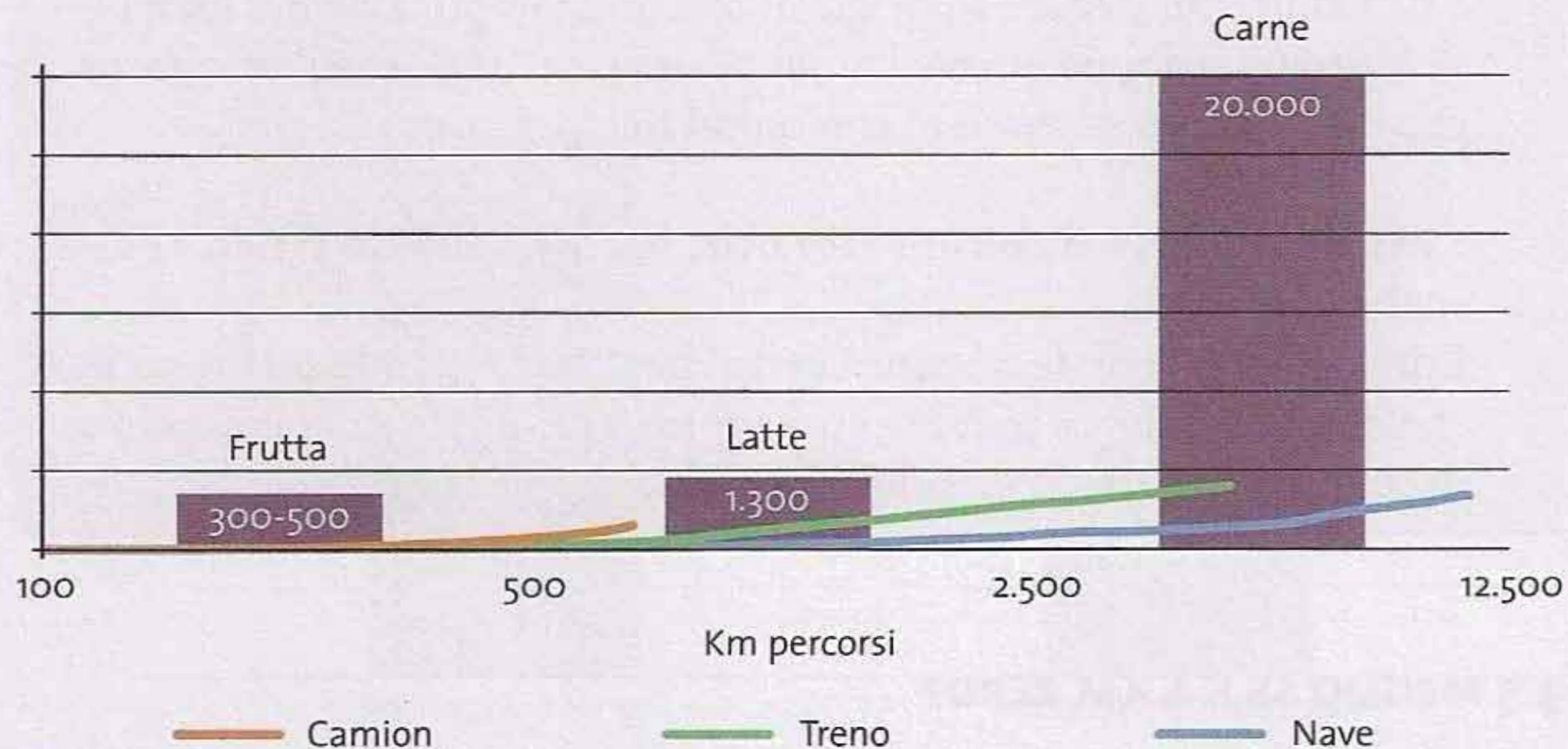


FIGURA 44 L'IMPATTO DEL TRASPORTO DEGLI ALIMENTI

Carbon footprint – grammi di CO₂ per kg

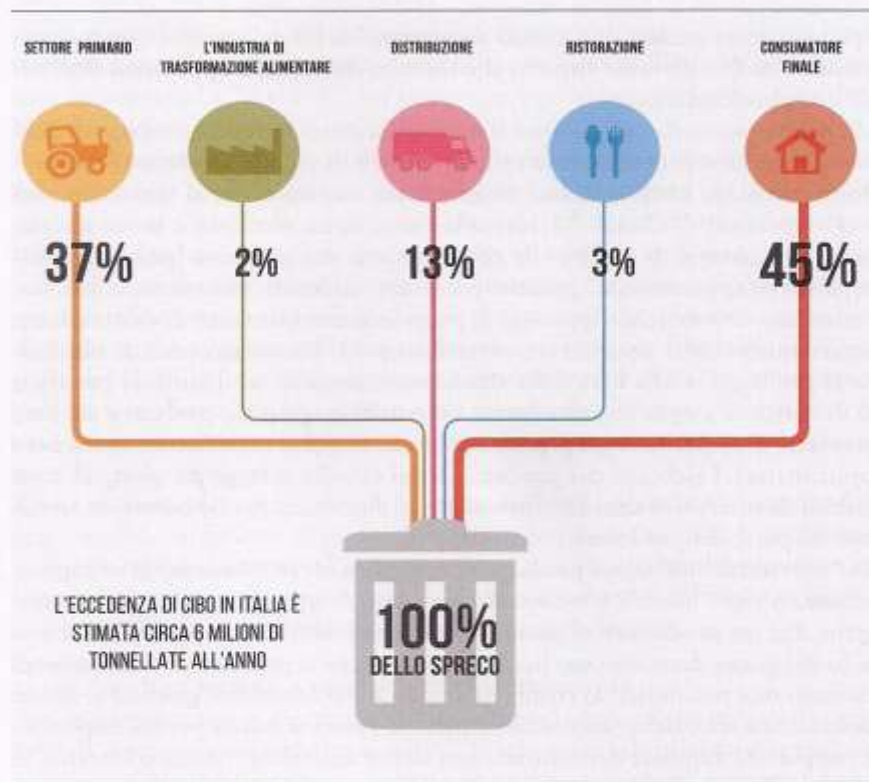


Trasporto via camion, treno o nave: le emissioni di CO_{2eq} relative alla fase di trasporto sono sempre molto basse rispetto a quelle legate alla fase di produzione, fatta eccezione per la frutta dove un trasporto per lunghe distanze (5 o 10.000 km) può comportare un impatto rilevante sul totale.

Fonte: elaborazione degli autori.

Insostenibilità dello spreco

FIGURA 46 LO SPRECO DI CIBO IN ITALIA



Fonte: elaborazione degli autori su dati da O. Garrone, M. Melancini, A. Perego, *Dar da mangiare agli affamati*, Guerini e associati, Milano 2012.

Di fronte alle future preoccupazioni per l'approvvigionamento alimentare per milioni di individui, non si può ignorare che un terzo del cibo prodotto a livello globale, stimato in 1,3 miliardi di tonnellate/anno viene perso o sprecato, secondo la FAO ogni tonnellata di rifiuti alimentari produce 4,2 di CO₂, pari a 280-300 kg di materia edibile per cittadino in Europa e Nord America e di 120-170 kg in Africa sub-sahariana e in Sud-Est asiatico. Nei paesi industrializzati, lo spreco, raggiunge il 40%, e avviene nelle fasi a valle della filiera, ovvero nella distribuzione e nel consumo. L'opposto avviene nei paesi in via di sviluppo, in cui il 40% delle perdite avviene nelle fasi a monte, cioè in quelle di raccolta e trasformazione dei prodotti. I consumatori dei paesi industrializzati sprecano dai 59 ai 115 Kg di cibo/pro capite/anno, i paesi in via di sviluppo 6-11 kg.

dal contadino alla catena di montaggio tempo il maiale era tutto. Ora produce scarti difficili da smaltire

Il mercato dei suini in Italia

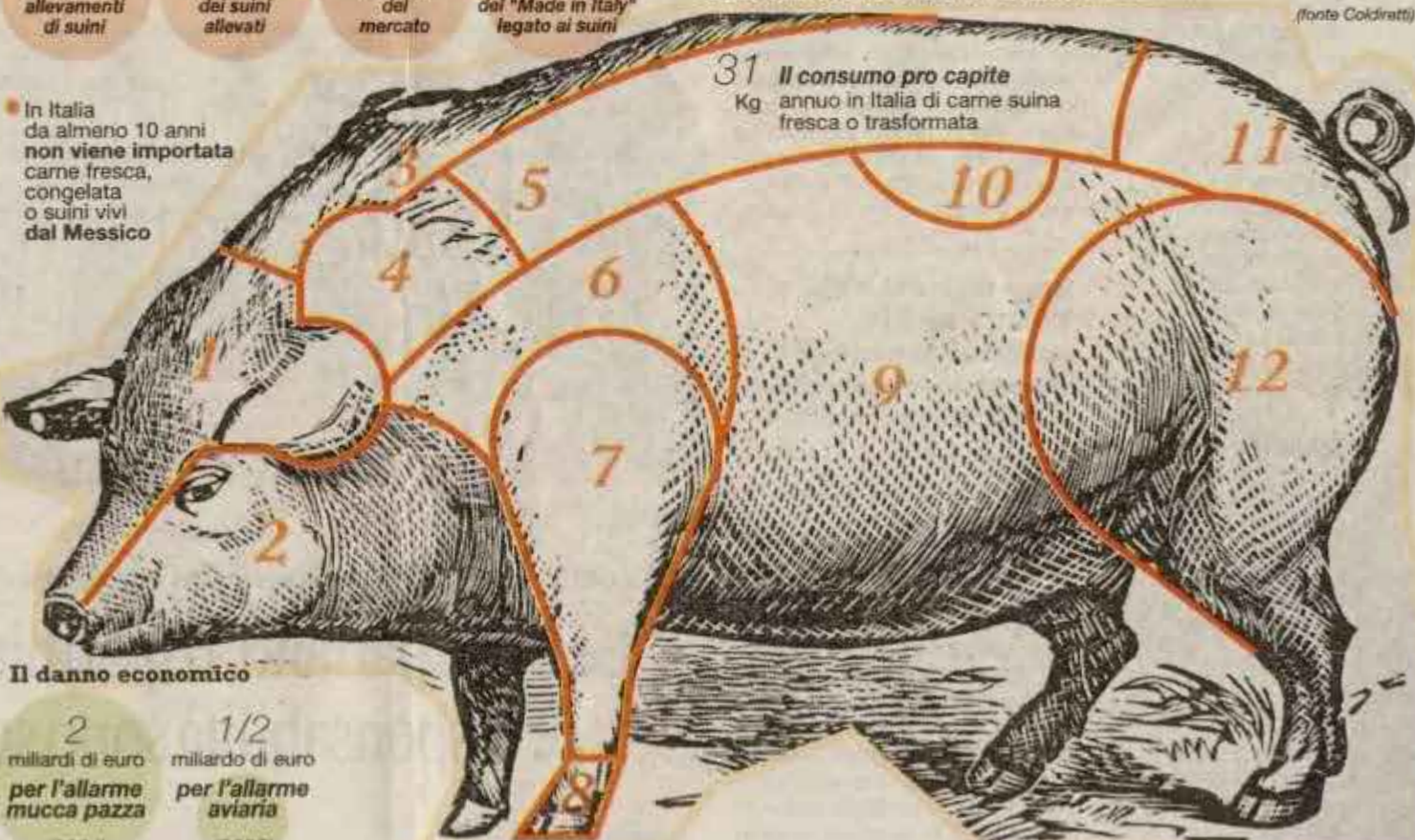


Nei negozi italiani

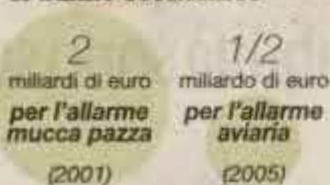
●●● 2 prosciutti su 3 provengono da maiali allevati in: Olanda, Danimarca, Francia, Germania, Spagna senza che questo venga chiaramente indicato in etichetta

(fonte Coldiretti)

In Italia da almeno 10 anni non viene importata carne fresca, congelata o suini vivi dal Messico



Il danno economico



Catene di montaggio

Allevamenti e macelli come catene di montaggio si sono concentrati solo su alcuni tagli

Nel Medioevo

A partire dal Medioevo il maiale era l'animale da carne per eccellenza. Una figura di primo piano. Come il porcaro

L'uomo e la natura

Era un bel simbolo dell'equilibrio, pur difficile ed estenuante ma prodigioso, tra l'uomo e la natura

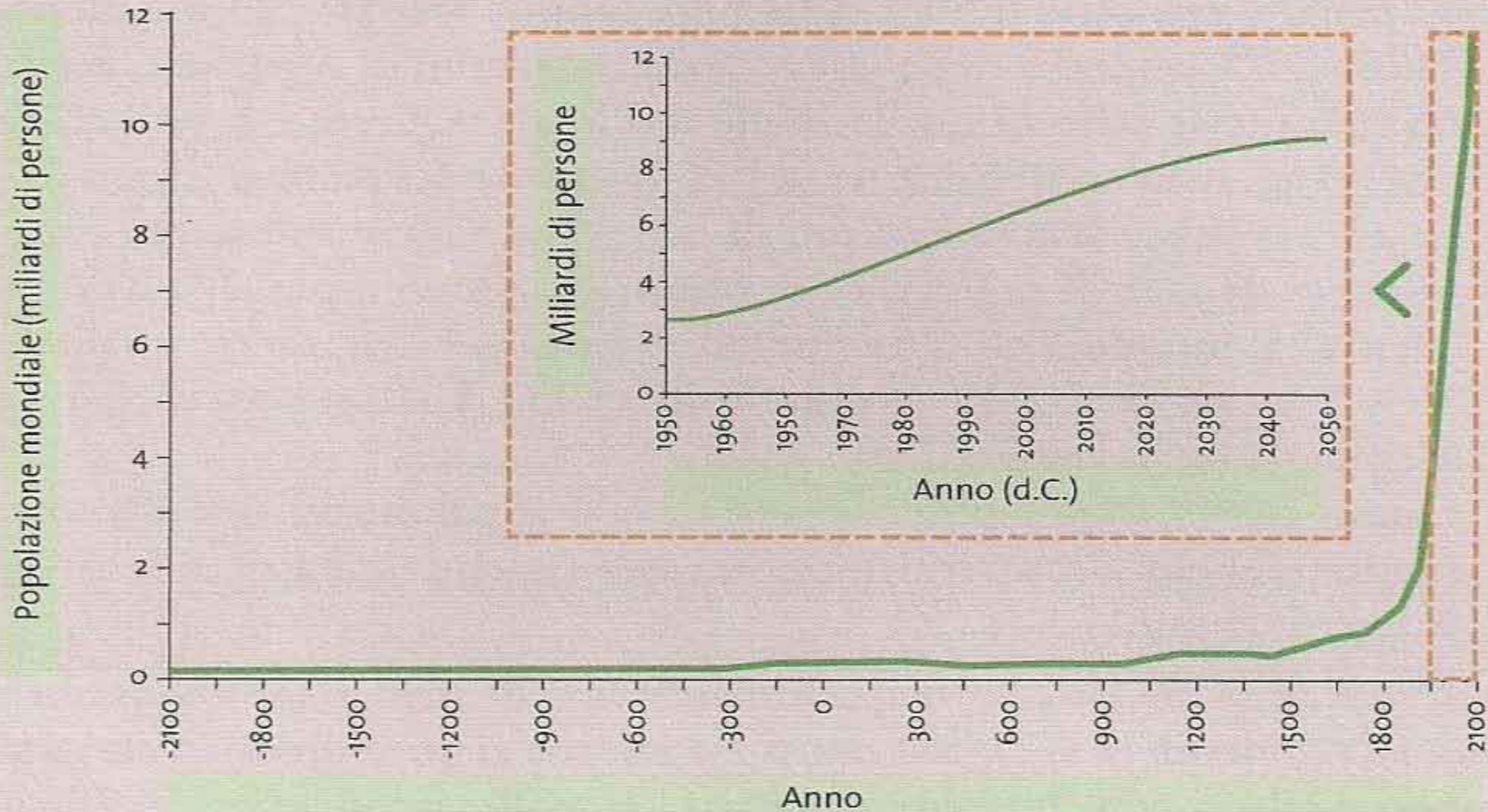
Le ricette contro lo spreco



L'art. 5 del "Codice etico dell'Accademia" afferma solennemente che essa è "contraria allo spreco di cibo". A fronte della fame nel mondo, tale spreco è un fenomeno intollerabile sotto il profilo ambientale, sociale e etico. Purtroppo, però, nella società attuale, sembra un fenomeno ineliminabile, perché esso inizia ben prima del consumo familiare, cioè nei campi, nella trasformazione industriale e nella catena distributiva. Tuttavia, almeno una parte della società si sta rendendo conto di quanto lo spreco sia odioso soprattutto di fronte alla consapevolezza che una gran parte della popolazione mondiale ancora soffre la fame. Un grande classico è stato "La cucina gli avanzi" attraverso le ricette contadine a cura di Olando Guerrino, pubblicato nel 1918. Nel 2016, in occasione della cena ecumenica l'Accademia ha pubblicato il volume "La cucina del riuso, relazioni ricette".



FIGURA 15 CRESCITA DELLA POPOLAZIONE MONDIALE



Attualmente la popolazione mondiale è di oltre 7 miliardi di individui e la previsione (come mostrato nel riquadro) è di circa 9 miliardi nel 2050. Il fenomeno più rilevante è però il tasso di crescita che è pressoché verticale negli ultimi 300 anni.

Fonte: elaborazione degli autori su dati pubblici.

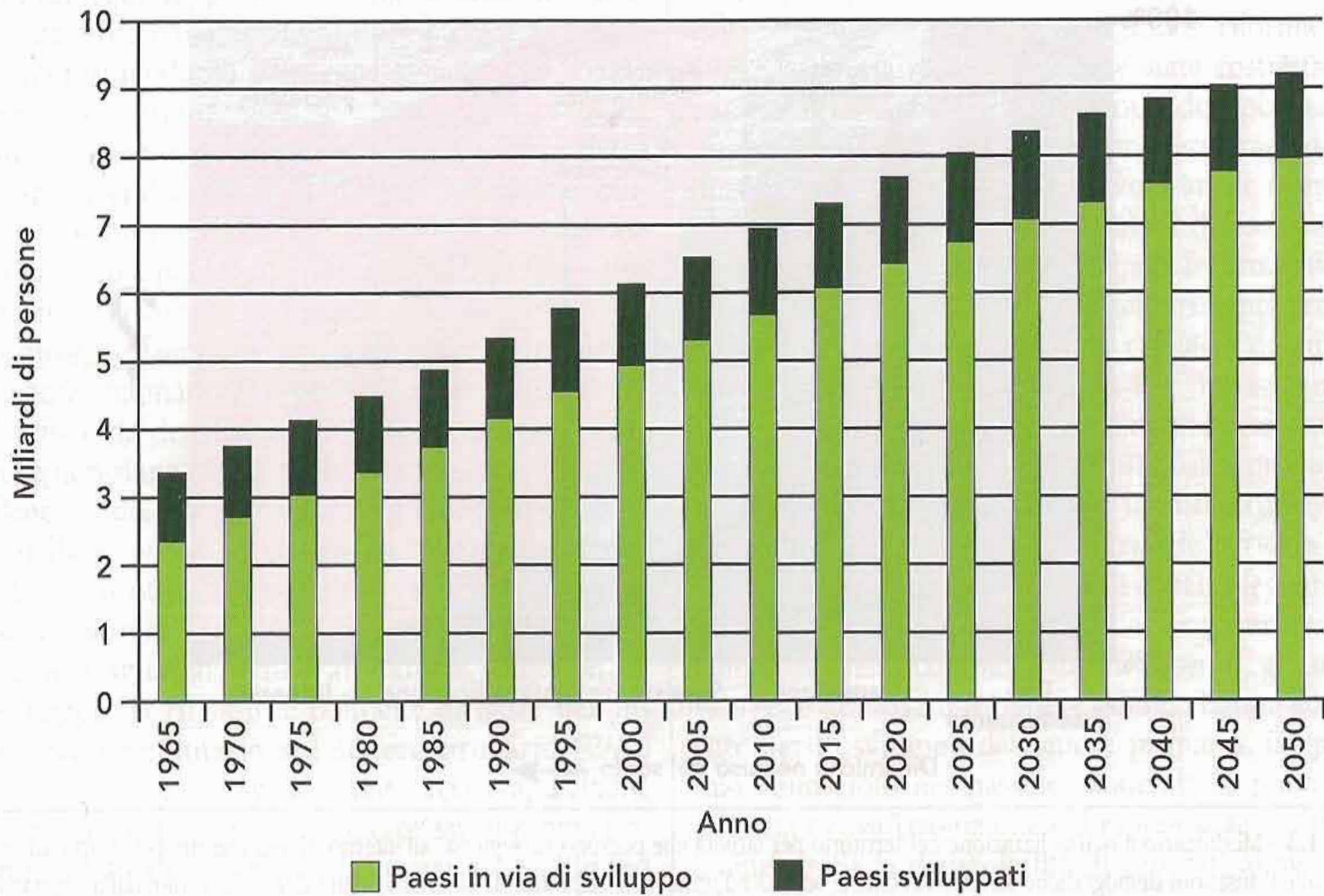


Fig. 1.2 - Popolazione mondiale 1965-2050. Fonte: *Population division of the Department of Economic and Social Affairs of the United Nations Secretariat (2007)*.

Tab. 1.1 - Superficie coltivabile per persona nelle diverse aree geografiche del mondo (modificata da GAP Report, 2011).

Aree geografiche	Superficie agricola coltivabile per persona, m ²
Oceania	15.580
Nord America	6.799
Europa	3.885
Sud America	3.116
Africa Sub-Sahariana	3.116
Vicino Oriente e Nord Africa	2.509
America Centrale e Caraibi	1.983
Asia	1.295
Italia (Superficie Agricola Utilizzata) ¹	2.111
⁽¹⁾ Fonte ISTAT (2011): SAU 12.856.000 ettari, popolazione 60,9 milioni di abitanti.	

La fame nel romanzo manzoniano

La fame è la spina dorsale del romanzo manzoniano: assieme alla provvidenza è l'elemento fondamentale del paesaggio realistico (percorso da un profondo e criticamente meditato afflato cristiano) che Manzoni disegna attorno ai personaggi. Per la prima volta la fame è denunciata come un problema da affrontare e risolvere per la comunità umana che vive tra le pagine del romanzo:

...il successivo rincaro del prezzo del pane fatto dalla giunta milanese e i nuovi assalti del popolo inferocito che distrugge e saccheggia il forno delle Grucce: questo è il sugo della storia della fame dei milanesi. Una storia che assume connotati sempre più tetri quando l'avidità spinge alcuni ad ammassare senza risparmio la farina nelle casse, nelle botti, nelle caldaie, quando gli amministratori tentano invano di obbligare il popolo a nutrirsi con improbabili pani di mistura fatti con il riso e in modo ancor più straziante quando per le strade si incontravano cadaveri con le bocche piene d'erba masticata, ultimo squallido pasto prima della morte. Attraverso un maestoso affresco condito di particolari crudi e squisitamente precisi, Manzoni racconta l'agonia di un'umanità a cui è venuta a mancare la materia prima della vita.

Una nuova rivoluzione verde per evitare un futuro di fame

In meno di otto mesi quest'anno sono state consumate le risorse naturali e si intaccano le riserve. L'Italia è tra i Paesi che vivono al di sopra delle proprie capacità produttive e quindi "debitori ecologici"

● di Vittorio Marzi

Paolo De Castro

CORSA ALLA TERRA

Cibo e agricoltura
nell'era della nuova scarsità

Introduzione di Romano Prodi



Seconda edizione
con una postfazione dell'autore

Saggiere



"Il tema dell'accesso e della disponibilità di cibo a livello globale (food security) si sta facendo spazio nell'agenda politica e mediatica di questo scorcio di secolo. A preoccupare è l'aumento dei prezzi alimentari..... I più recenti modelli revisionali indicano una rilevante crescita dei prezzi per i prossimi anni e la maggior parte degli studiosi concorda nell'affermare che la lunga epoca del cibo abbondante e a basso costo è terminata per lasciare il posto a un'era di nuova scarsità".

In Italia, la situazione è veramente preoccupante. Una chiara denuncia era già venuta dal Ministro dell'Agricoltura in un suo intervento nel luglio 2012, in cui affermava che la perdita di terreno agricolo era calcolabile a 100 ettari/giorno e negli ultimi 30 anni erano stati persi ben 5 milioni di ettari agricoli su un totale nazionale di 30 milioni, pari al 16,7%.

"Si tratta di pura follia - affermava Catania - se teniamo a mente che siamo all'80% dell'auto-provvigionamento alimentare e andando di questo passo rischiamo di bruciare economia sviluppo e lavoro".

Scarafaggi contro la fame nel mondo

Maurizio Bertera

■ Per noi occidentali è «qualcosa» da guardare in tivù tra la sorpresa e il disgusto, per due miliardi di persone fanno parte del loro menù. Insetti e dintorni non potevano mancare nella rassegna del cibo, tanto più che qui si parla di nutrire il pianeta e sicuramente non lo si potrà fare con le solite armi: in ogni angolo del Decumano, cartelli luminosi avvertono che la popolazione mondiale sta crescendo molto più velocemente delle risorse disponibili, non di rado mal sfruttate dall'uomo.

Nel 2050, sul pianeta saremo più o meno in 9 miliardi. L'agricoltura, già intensiva, dovrebbe aumentare del 60% per dare da mangiare a tutti: utopia pura. Ed ecco che una soluzione (possibile o necessaria?) è rappresentata dalle preparazioni a base di insetti: per avere un'idea di quello che ci aspetta - e che in Asia e Sudamerica è realtà consolidata - basta andare al Future Food District, 6.500 mq divisi tra l'unico supermercato di Expo - non a caso, molto frequentato da chi lavora nel recinto - e l'Exhibition Area. Realizzato dallo studio di Carlo Ratti, direttore del Senseable City Lab del MIT di Boston, e dalla Coop, si trova a sinistra appena entrati da Merlata e ha l'obiettivo di anticipare il futuro rapporto tra cliente e grande distribuzione, dove

*Dalle cavallette croccanti allo scorpione nella vodka
Ecco tutti gli insetti che mangeremo fra 30 anni*

potrebbero trovare spazio - prima di quanto si pensi - i prodotti nella teca, proprio al centro della struttura. Per esempio, ci sono bustine di Crispy Giant Grasshoppers, in pratica caval-

lette giganti croccanti: la confezione richiama quella delle albicocche essiccate o delle caramelle gommose, ma non si possono acquistare (e non si capisce il perché, a dire il vero) come tut-

ENTOMOFAGIA... deriva dal greco «mangiare insetti»: oggi nel mondo lo fanno già 2 miliardi di persone. Ma nel 2050 tutti potremmo avere un insetto nel piatto...



I numeri

9

Come i miliardi di persone che abiteranno il Pianeta nel 2050. Sfamare tutti sarà un'impresa, l'agricoltura dovrebbe aumentare del 60%.

6.500

Come i metri quadrati del Future Food District che comprendono il supermercato di Expo e l'Exhibition Area realizzato dallo studio di Carlo Ratti

70%

Più del 70% degli animali è un insetto. Gli insetti sono ricchi di proteine. L'allevamento di larve produce meno Co2 di quello di polli, suini e bovini

2

Come i miliardi di persone che, al mondo, mangiano regolarmente insetti. Cavallette, larve e grilli sono un cibo proteico, povero di grassi e disponibile

TABELLA 4 NON ESCLUDONO DI POTER MANGIARE

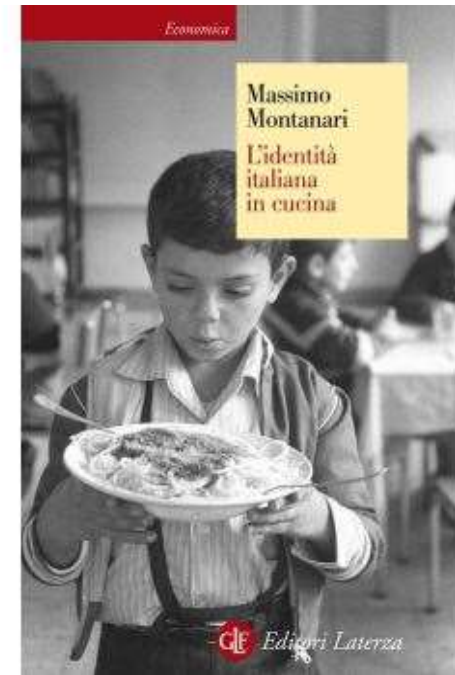
	Ita	Ger	UK	Usa	Rus	Cin	Ind	Bra
Gli insetti	44	60	50	51	52	62	48	42
Carne sintetica	49	57	63	56	58	68	65	67
Il cibo stampato in casa in 3d	63	61	71	71	66	79	79	71
Geneticamente modificato	67	67	76	74	58	63	84	84
Krill/plancton	67	74	67	66	75	84	75	67
Prodotto in laboratorio	67	60	77	71	73	88	83	83
In pillole, compatto in barrette	70	64	76	77	68	84	82	85
Alghe	82	81	70	64	89	94	75	82
Cibi ibridi	85	80	89	86	84	90	87	88
Cibi da aromatizzare	88	83	89	88	85	95	89	95

Valori%. Base: totale campione.



*Franco Scaramuzzi
Presidente onorario
dell'Accademia dei Georgofili*

“Si finge di ignorare la necessità di raddoppiare entro la metà di questo secolo l'attuale complessiva produzione globale di alimenti, così come autorevolmente e ripetutamente evidenziato dalla FAO. Tutti i Paesi sono chiamati ad impegnarsi per conseguire questo obiettivo prioritario, cominciando innanzitutto a tutelare tutta la propria superficie agraria ancora disponibile e incrementare la produzione per ettaro. Hanno, inoltre, il dovere di ridurre quanto più possibile l'aggravio delle proprie importazioni dal mercato globale, per di più inaffidabile inquinato da speculazioni finanziarie”.



L'Italia delle cento città e dei mille campanili è anche l'Italia delle cento cucine e delle mille ricette. La grande varietà di tradizioni gastronomiche, specchio di una esperienza storica segnata dal particolarismo e dalla divisione politica è l'elemento che maggiormente si impone agli occhi e al palato del visitatore, rendendo incredibilmente ricca - e, perciò, attraente come nessun'altra, oggi che la domanda di diversità e di sapori di "territorio" è fatta particolarmente forte - la gastronomia del nostro Paese.

La cucina italiana

Storia di una cultura




- Che cos'è la gloria di Dante, appresso a quello degli spaghetti “ si chiede Prezzolini nel 1954 ,constatando che le paste sono penetrate in moltissime case americane, dove il nome di Dante non viene mai pronunciato. Riformulando questa domanda oggi, tutta la sua portata profetica balza agli occhi così come la sua pertinenza in un dibattito sulla nozione di identità alimentari. Nessun paradosso dietro il confronto di questi due termini, i versi dei poeti e i cibi dei cuochi ,ma un modo nuovo di cercare un punto di incontro fra le componenti innumerevoli di una civiltà. Spaghetti e pizza appartengono ad un patrimonio disseminato in ogni parte del mondo , proprio come lo sono i libri, ma a differenza di questi sono immediatamente riconoscibili e alla portata di tutti.....In fondo,negli spaghetti ,senza esserne coscienti ,si mastica qualcosa di Dante .

Alberto Capatti Massimo Montanari


La testimonianza ed il successo nel settore editoriale, rivolto alla minuziosa raccolta dei piatti locali ed alla esplicazione della gastronomia più raffinata, il riconoscimento a livello internazionale della cucina italiana, indubbio richiamo turistico, e la riscoperta dei piaceri della tavola con un maggior rispetto delle norme di sobrietà, lasciano sperare sulla continuità delle tradizioni, in piena sintonia con i progressi della moderna tecnologia alimentare.




 Touring Club Italiano

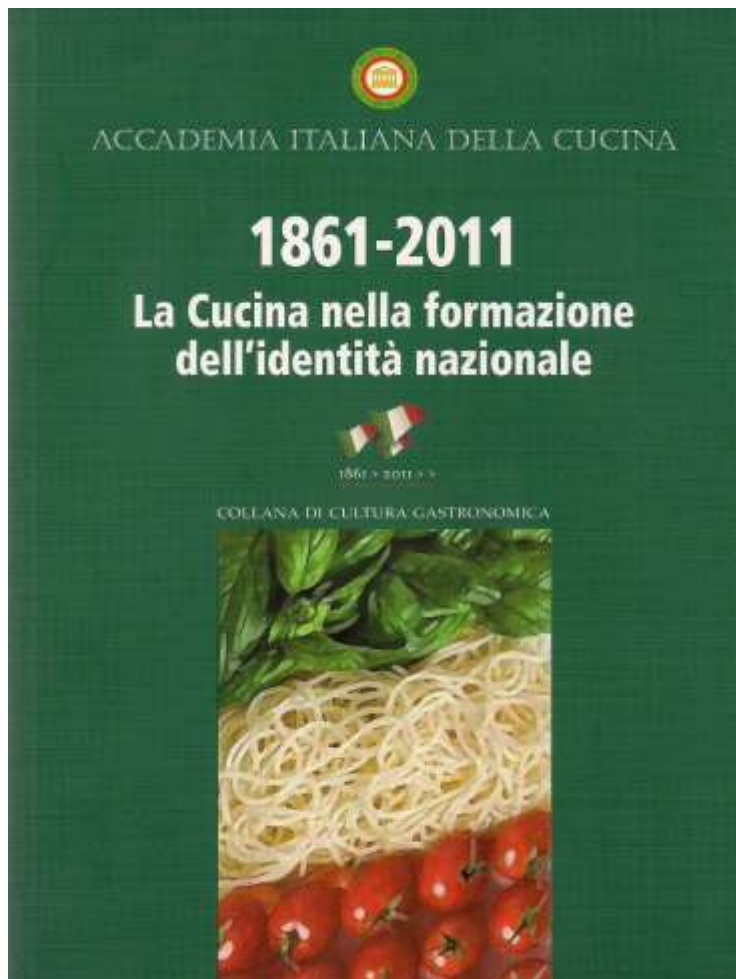
Il grande **mosaico** della **cucina italiana**



In collaborazione con  **Fondazione Italiana per il Turismo**

Con il patrocinio di  **MINISTERO DELLE POLITICHE AGRICOLE ALIMENTARI E FORESTALI**

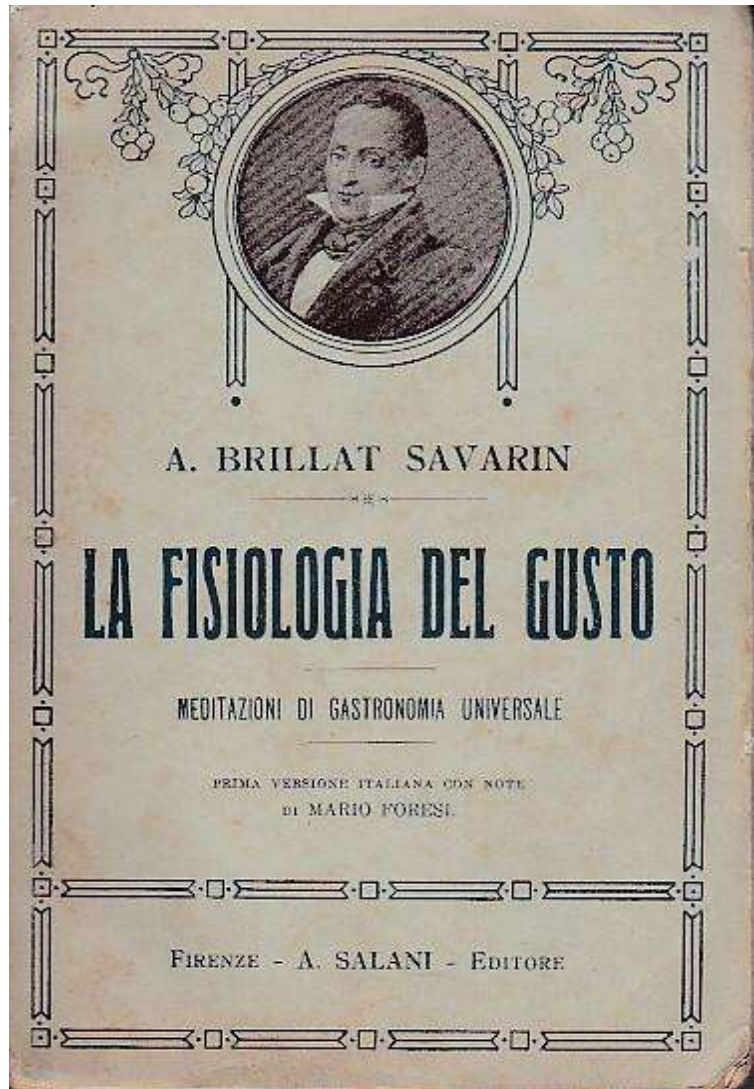




L'idea di dedicare uno studio alla cucina italiana nei centocinquanta anni dell'Unità d'Italia nasce dall'importanza della cucina come fatto culturale di ogni paese, soprattutto nei suoi aspetti di deposito di tradizioni. E' nota la vitalità della cucina italiana, che è indicativa della ricchezza culturale di chi la esercita e la vive a diversi livelli, della capacità di apporto delle diverse anime della società e la volontà di tutelarla e di favorirne il miglioramento, un patrimonio che deve essere considerato collettivo. Fin dal 1953, l'Accademia Italiana della Cucina dedica la sua attività alla tutela delle tradizioni della cucina italiana in Italia e all'estero e non poteva trascurare l'occasione dei centocinquanta anni dell'Unità d'Italia.



A questo proposito la lettura di un interessante volume *"3000 Anni a Tavola"* di Jean-Francois Revel, pubblicato nel 1979, assume un grande significato per questo continuo impegno dell'essere umano nella ricerca di una gastronomia sempre più raffinata e richiede un momento di attenta riflessione per la tendenza in atto a perdere la cultura del mangiar bene.



Il senso del gusto, come ce ne ha provvisto la natura, è quello fra tutti e cinque, del quale ricaviamo a rigore la maggior parte delle gioie. In primo luogo, perché il piacere del mangiare, se esercitato con misura è l'unico che non lascia dietro di sé stanchezza. In secondo luogo perché può essere goduto in ogni tempo, a ogni età e da persone di ogni classe. Ogni tavola, ogni bounquet, ogni ricetta sono un atto di amore per coloro che amiamo, perché invitare qualcuno a pranzo, vuol dire incaricarsi della felicità di questa persona durante le ore che passa sotto il vostro tetto.

Anthelme Brillat Savarin



Il termine gastronomo segnala, in cucina come in politica, l'inizio della età moderna, ossia il regno dell'opinione. Il gastronomo è allo stesso tempo curioso e diffidente, investigatore e timoroso, cerca le sensazioni nuove e al tempo stesso le teme. Un grande cuoco esalta gli elementi naturali, li utilizza nel senso della loro particolare verità, ne sa estrarre i profumi, i sapori e sottolinearne le consistenze, ma trasponendole in un nuovo registro, in cui si annullano per rinascere all'interno di un tutto dovuto all'intelligenza.

Jean Francois Revel



Il Cognac

“Lo si riscalda con la mano, dandogli un impulso circolare, lo si aspira, lo si considera, se ne parla a lungo...poi si può anche berlo”

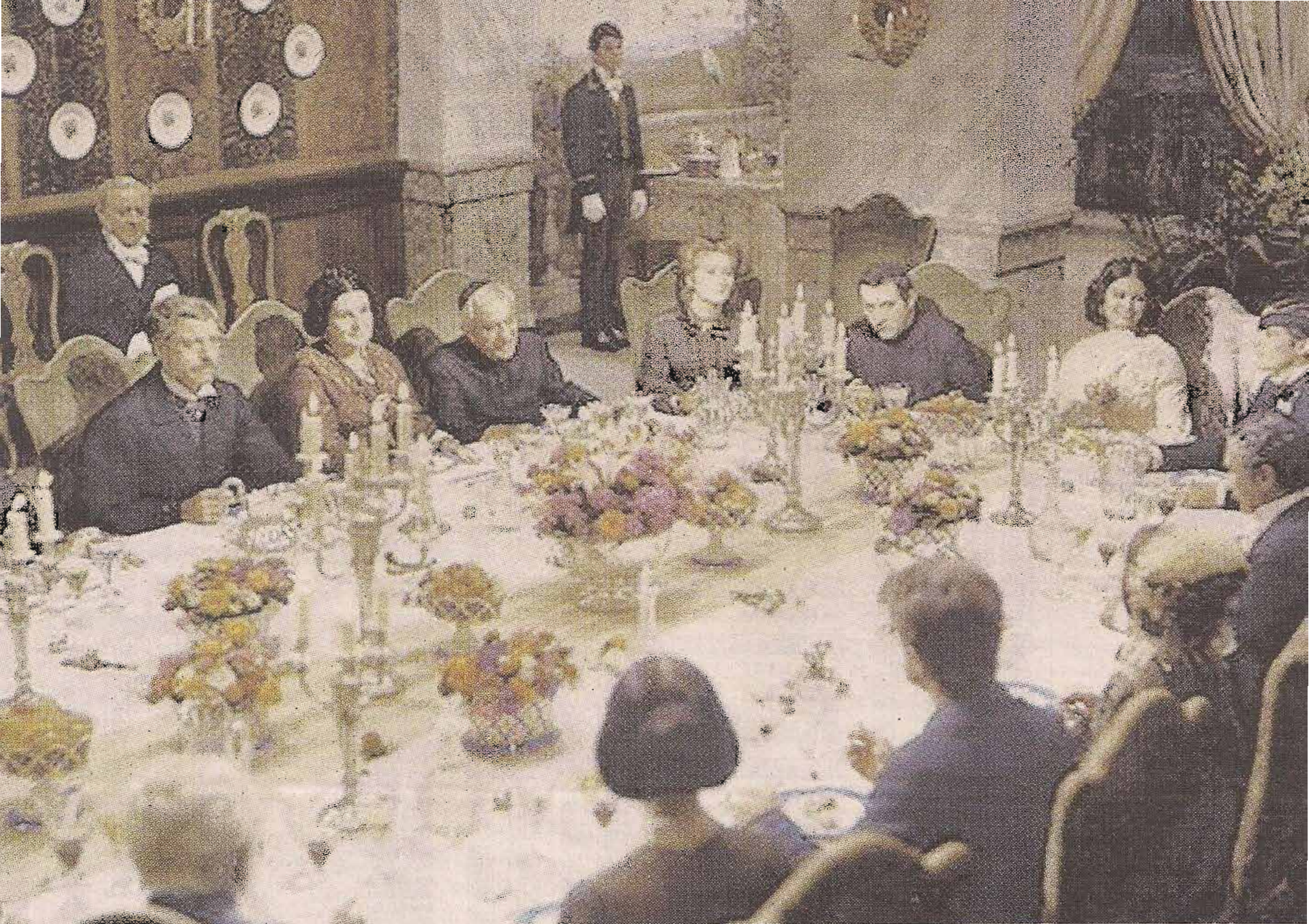
Charles Maurice de Talleyrand
Perigord

Arte e virtù del mangiare il convivio



Nell'età moderna, per indicare il modello più alto di umanità si è recuperata la formula di "civile conversazione", nata come sinonimo di convito, ossia di incontro conviviale, dove il buon cibo corrisponde alla parola usata per la conversazione, quasi pasto comune goduto assieme. Una vera rivoluzione si è compiuta proprio nel Rinascimento, ed oggi ne riscontriamo il valore. Una tale trasformazione dell'atteggiamento verso il cibo equivale alla conquista del concetto laico della vita, la vita civile opposta alla brutalità e alla contemplazione.

Prof. Francesco Tateo



TUTTO CAMBIA PERCHÉ NULLA CAMBI La scena del ricevimento nella tenuta del Principe di Salina, da «Il gattopardo» di Luchino Visconti (1963)

Il galateo a tavola



Celebrità al Savini, Milano
(Romano di Massa)



TAVOLE DI FAMIGLIE DI ANTICA TRADIZIONE

Da un'idea di
Bona Frescobaldi e Giuseppe di San Giuliano

Tavole di famiglia di antica tradizione (1993) (Bona Frescobaldi, Giuseppe di San Giuliano)



Il desco è un'abitudine antica, un momento in cui il tempo si ferma, per concedere all'uomo una pausa di ristoro, di meditazione o di piacere. E' la tavola di tutti i giorni, così come può diventare la tavola delle feste e delle grandi occasioni della vita.

Una tavola contadina, ma piena di tradizioni e di cultura, può essere più attraente di un insieme di stoviglie costose, ma di gusto modesto. D'altronde, una grande storia familiare può conservare per il tempo presente e per il futuro un patrimonio di cultura di buon gusto, qualche volta d'arte: è il caso del nostro libro. Le tavole che vedrete e di cui conoscerete l'origine, sono frutto di una grande tradizione e testimoniano quanto sia stata e sia importante "l'arte della tavola" nella cultura italiana ed europea.

E' sulla tavola apparecchiata dove la fantasia, la cultura, il buon gusto della padrona di casa spaziano in una costante ricerca del bello, dell'armonia del colore.

Quasi una sublimazione dell'effimero, il sottile, perverso piacere di veder distruggere la perfezione, di infrangere gli equilibri così attentamente studiati.

La gioia della creazione per una durata di pochi, brevi momenti.

La quintessenza della raffinatezza.

Storia dell'alimentazione

Jean Louis Flandrin Massimo Montanari



Le conclusioni dell'interessante volume sulla storia dell'alimentazione, saggiamente gli Autori sottolineano che saper gestire il rapporto del presente col passato, la tradizione ed il cambiamento è un compito che appartiene alla nostra come alle precedenti generazioni. Farlo ragionevolmente, in maniera equilibrata, è innanzitutto un segno di intelligenza. Ciò significa l'accettazione del processo tecnologico, ma allo stesso tempo l'amabilità del saper vivere e la conservazione delle proprie tradizioni

Lo stare in villa

Aldo Palazzeschi

Nella tradizione borghese fiorentina lo stare in villa per alcuni mesi dell'anno. Palazzeschi ricorda che i fiorentini andavano in villeggiatura alla Madonna della Tosse.

...Era una vecchia casa di campagna, antica villa dimessa, lontana dal paese, dalle altre ville e dalle case: vi si andava a vivere lunghe giornate di sole supine, spiegate, con la terra, coi contadini e con la sora Vittoria come in una frateria gioconda... Nelle stanze ampie e fresche, per le mura spesse, e mantenute in una mezza luce dalle persiane verdi abbassare si seguivano, mischiandosi durante la stagione, gli odori che le mura parevano assorbire ed esalare respirando, quello del fieno acutissimo, della paglia e del grano nella battitura che in un pulviscolo doro veniva eseguita a braccia sull'aia; quello del granturco, delle verdure, le zucche, lo spigo, la cedrina e la menta, le pesche, i fichi, l'uva, le mele, quello violento del mosto e della svinatura, delle vinacce, di cui la casa diveniva ebbra.

A zaffate di tanto in tanto salivano gli odori della cucina dei contadini, il pane caldo uscito dal forno, il soffritto per preparare la zuppa, quello del pollaio o della vicina stalla che la purezza dell'aria e delle cose purificava e rendeva graditi con gli altri odori della campagna.

La villa era dei primi del secolo, i mobili radi e cordiali nelle stanze un pò vuote... in tutto si sentiva un arresto, appariva chiaro che le cose vi venivano conservate da lungo tempo con rispetto e con distacco, senza possibilità di continuazione e movimento, come una barca che raggiunga la deriva lentamente in un'ora di bonaccia, senza un colpo del remo.



TRA LETTERATURA E TRADIZIONE ORA CI SONO LE TREBBIATRICI A FARE QUASI TUTTO IL LAVORO MASSACRANTE DEI CONTADINI. COSA AVVENIVA UN TEMPO

Andavano a mietere il grano. E adesso?

La scomparsa di mietitori e spigolatrici dalle campagne

Del «rito» della mietitura e della trebbiatura nel Tavoliere, vero e proprio «granaio» del Regno, si occupò un dotto e «illuminato» francescano, Michelangelo Manicone, autore di diversi trattati di carattere scientifico-naturalistico tra i quali *La fisica appula*, edita a Napoli nel 1807. Un'opera destinata a combattere pregiudizi di ogni genere e ad auspicare la modernizzazione dell'agricoltura

scolare nel mietere; le alte disperate grida, cui forsennatamente si abbandonano; l'esser del continuo chinati innanzi con tutta la macchina e principalmente col collo e testa, sono tante cagioni che determinano nell'interno della calvaria una gran copia di sangue di molto diradato e celere».

Uno degli «infelici mietitori» di *Faccia morti*

pallido», consentire ai braccianti di bere frequentemente acqua fresca da vasi di creta detti «cicini».

Non meno difficili e preoccupanti le condizioni di salute delle spigolatrici quasi sempre costrette - sottolineava il Manicone - a mangiare «pane bruno in poca quantità ed acqua limacciata e calda»; rimedi affrettati non loro, sarebbe stato il caso di



*Grazie per l'attenzione
Vittorio Marzi*