

Cibo, non solo nutrimento

DI MASSIMILLA MANETTI RICCI
FARMACISTA

Se nel nostro vocabolario quotidiano sono considerati sinonimi, diverso è il loro significato. Il nutrimento è la risposta a una necessità fisiologica, mentre il cibo ha una valenza culturale distintiva all'interno delle diverse popolazioni

Nell'era della globalizzazione, quando i sapori si adeguano a standard internazionali adatti a tutti i palati che appiattiscono il significato stesso di cultura alimentare, gli antropologi cercano una via per far sopravvivere le tradizioni alimentari legate allo sviluppo delle civiltà.

IL TRIANGOLO CULINARIO

Lévi Strauss, antropologo belga, pone l'attenzione sulle categorie universali del cotto, crudo, putrido, definite "triangolo culinario" e teorizzato nel 1958 nel suo *Antropologia strutturale*. Il cotto è una trasformazione culturale del crudo, così come il putrido è una sua trasformatio-



ne naturale. Per lo studioso, la cucina italiana ha un'idea di crudo più ampia di quella francese e nel 1944, dopo lo sbarco in Normandia degli alleati, il concetto di putrido portò i soldati americani a distruggere alcune fabbriche normanne di formaggio, che per loro avevano uno sgradevole odore di cadavere. L'antropologo pone l'attenzione anche sulle modalità di cottura. Le due principali sono l'arrostitura e la bollitura. I cibi arrostiti sono

a diretto contatto con il fuoco, mentre quelli bolliti lo sono indirettamente, attraverso l'acqua nella quale sono immersi e il recipiente che li contiene. Quindi l'arrostito fa parte di fenomeni naturali dell'uomo primitivo, mentre il bollito fa parte della sua evoluzione culturale.

UN PO' DI ANTROPOLOGIA

Le tesi di alcuni studiosi analizzano il disgusto verso certi cibi o, viceversa, le



preferenze verso altri, riconducendoli al timore di essere contaminati da organismi patogeni, oppure dalla paura di assumere le caratteristiche del cibo mangiato. Questa corrente si differenzia in due direzioni: una che ha un'origine igienico-sanitaria e si basa sul concetto moderno di malattia, per cui si mangiano determinati alimenti per le loro caratteristiche nutrizionali.

L'altra, invece, fa capo al concetto che mangiando un determinato alimento si può arrivare ad assumerne l'essenza. Che sia invece il rito contestualizzato nelle relazioni sociali che presiedono all'equilibrio e alla stabilità è al centro degli studi di altri antropologi.

Alfred Reginald Radcliffe Brown (antropologo inglese, 1881-1955) ha osservato che per gli abitanti delle isole Andamane dell'Oceano Indiano, da lui a lungo studiate, la ricerca del cibo è l'attività sociale più distintiva. È attraverso questa ricerca che si evidenziano i sentimenti sociali più forti, con cerimonie che testimoniano l'aderenza dei singoli a tale società. L'antropologa britannica Mary Douglas (1921-2007) nel saggio *Decifrare un pasto* si domanda invece perché una famiglia utilizzi sempre certi cibi, abbia la stessa ritualità nel sedersi a tavola e nel praticare alcune regole. Secondo la sua teoria, ogni pasto è un avvenimento sociale concatenato ad altri identificabili alla propria immagine.

Marvin Harris, in *Buono da mangiare*, teorizza in modo più pragmatico come

le scelte alimentari delle varie popolazioni dipendano da vantaggi o svantaggi legati all'economia locale, al territorio, al clima. Per esempio, le ricette che prevedono l'uso di molta carne sono tipiche di zone a bassa densità demografica, dove si pratica l'allevamento di tipo intensivo.

FILOSOFIA ALIMENTARE IN ITALIA

In Italia si intrecciano almeno quattro filosofie alimentari. Quella ispirata alla genuinità, ovvero fedele ai piatti locali, ai sapori regionali e caratterizzata dal forte radicamento alle tradizioni. Coinvolge sia i cittadini di classe medio alta sia gli abitanti delle campagne.

Quella di ispirazione etnica, con predilezione per la cucina cinese, giapponese, pakistana e indiana, riguarda soprattutto la vita in città e piace a giovani e intellettuali per la novità e la voglia di sperimentazione che implica.

Quella del *fast food*, che coinvolge tutti gli strati sociali, si concentra sull'abitudine al pasto veloce e poco curato.

Infine, la filosofia alimentare che fa capo ai sostenitori del biologico e del biodinamico, che avversano fieramente tutto quanto è modificato.

CANNIBALI: VIZIO O NECESSITÀ?

Il cibo è dunque uno strumento che evidenzia le differenze tra culture, gruppi, strati sociali e civiltà. Spesso, nel passato, le culture diverse dalla nostra, soprattutto quelle oltre Oceano, erano definite cannibali, volendo con ciò attribui-

re alla parola una connotazione negativa, quale simbolo del male. Alcuni studi recenti di etnomedicina evidenziano che il desiderio di un cibo particolare o di una bevanda deriva dalla richiesta del nostro corpo volta a ritrovare l'equilibrio fisiologico, come descritto in *La medicina etnica*, di Massimo Ruggiero, edizioni Xenia.

Per esempio, la dieta degli Aztechi era basata quasi esclusivamente sull'uso del mais. Questo cereale è privo di triptofano, precursore della serotonina. La carenza del neurotrasmettitore comporta atteggiamenti violenti, risso-si, come il desiderio di fare la guerra, il fanatismo religioso e stimoli sessuali eccessivi. Non a caso, nelle ricorrenze dei riti aztechi, proprio in coincidenza di massima carenza dell'aminoacido nella dieta, si assiste a pratiche cannibali, nel tentativo di ripristinare l'equilibrio fisiologico di triptofano.

Nell'ambito della cultura indiana, invece, la scelta del cibo è legata al mantenimento dell'equilibrio tra i Guna (*Sattva, Rayas, Tamas*), i tre principi che caratterizzano la personalità. Questi modelli determinano uno stato di benessere o di malattia ed entrano anche nel concetto alimentare, inteso come rimedio terapeutico.

Essi, infatti, pongono il cibo come primo farmaco naturale per ogni individuo: la sua efficacia è legata a determinate quantità e qualità, sempre in relazione alle condizioni psicofisiche della persona.

Per esempio, i cibi sattvici che stimolano l'attività mentale danno salute, equilibrio e longevità. Sono le erbe di cui si nutrivano i saggi, quali lattuga, coriandolo, basilico, timo, maggiorana, salvia, centella, rosmarino, tarasacco, cicoria e ibisco. È necessario introdurre alcune di queste tutti i giorni nella dieta, così come il latte, la ricotta, la frutta e bilanciarli con gli altri alimenti Guna. I cibi rajasici aumentano la forza fisica, stimolano la passionalità, mentre quelli tamasici stimolano il sonno e l'inerzia.

Il cibo fresco vegetariano speziato e poco condito è quello più raccomandato: va bene sempre e per tutti i tipi di caratteri e costituzioni.

A cena con gli amici o take away in ufficio?

Uno studio affrontato dagli epidemiologi dell'Università del Minnesota, svoltosi tra il 2003

e il 2004, consisteva nella distribuzione di 1.687 questionari sulle abitudini alimentari dei ventenni, con maggioranza di donne. Lo studio ha rilevato che la maggior parte degli intervistati apprezza la modalità del pasto in compagnia, anche se il 35 per cento dei maschi e il 45 per cento delle femmine crede di non avere tempo per sedersi a tavola, riducendosi a consumare un panino in ufficio, mentre continua il lavoro senza sosta. Quali i risultati?

Mangiare di fretta è abbinato a un consumo di *soft drink*, *fast food*, grassi saturi e a un minore apporto di diversi alimenti salutari. Stare seduti a tavola e in compagnia, invece, risulta più salutare, perché aumenta il consumo di frutta e verdura, in particolare quelle di colore verde e arancione. Lo studio evidenzia che i giovani trascurano e sottovalutano il momento del pasto, preferendo continuare l'attività lavorativa servendosi, spesso e volentieri, del servizio da asporto.