



# Il cibo: impariamo a conoscerlo e amarlo

Nei Paesi ricchi che per fortuna non conoscono più la fame, il rapporto con il cibo non è sempre sano e felice. Sono detti “disturbi alimentari” i comportamenti scorretti nell'alimentazione, che vanno dal completo rifiuto del cibo (anoressia), alle abbuffate cui fa seguito il vomito procurato (bulimia), all'assunzione di troppi quantitativi di cibo o di cibo troppo calorico: l'obesità.

La persona che è in soprappeso, o che viene considerata tale, o che pensa di esserlo, può vivere in uno stato di disagio che la induce a comportamenti pericolosi per la sua salute. Nell'età adulta, in molti casi, all'obesità si accompagnano le cosiddette “malattie del benessere”, che tormentano molte persone fino alla terza età: ipertensione, diabete, colesterolo alto ecc.

Per evitare questi cattivi comportamenti alimentari c'è solo un rimedio: assumere un comportamento sereno ed equilibrato nei confronti del cibo e cercare di conoscerlo. Impariamo quindi ad amare il cibo e a trasformarlo in un prezioso alleato della nostra salute. E quindi della nostra felicità.

Ecco un semplice vademecum in otto punti.

## 1. Mangiamo con almeno quattro sensi

### Guardare

Riconoscere, ammirare, paragonare, collocare nel tempo e nello spazio ci aiuterà ad avere una visione gradevole del cibo e dunque a vivere meglio.

Ricordiamo che frutta e verdura ci offrono un arcobaleno di difese. Cominciamo da verde, bianco e rosso, i colori della nostra bandiera. Il verde di insalate, cavoli broccoli, spinaci, zucchine, basilico, prezzemolo, kiwi; il bianco di mele, pere, finocchi, cavolfiori, cipolle, uve da tavola; il rosso di fragole, angurie, peperoni, ravanelli, pomodori, ciliegie, melagrane. Poi, a seguire, il giallo-arancio di limoni, arance, peperoni, carote, pesche, albicocche, susine; il blu violaceo di mirtilli, more, alcune varietà di prugne.

### Annusare

Il cibo profuma, sia cotto che crudo. Il cavolfiore odora, la cipolla odora, l'aglio odora, le mele cotte odorano. Impariamo a definire “puzza” ciò che deriva da fermentazioni di materiale organico putrescente e non edibile. E se mangiassimo anche i fiori? Si può! Alcuni esperti di cucina lo raccomandano.



Frutta e verdura.



Fiori edibili.

### Assaporare

Se mangiamo lentamente, le papille gustative avranno il tempo e il piacere di riconoscere il cibo dal gusto che si trasmetterà al palato, alla lingua, alla gola, e allora i sapori saranno diversi dai soliti: si sentiranno tante sfumature di dolce, amaro, salato, e gli stessi organi interni troveranno agevole definire con precisione la natura degli alimenti.

### Toccare

Distinguere col tatto la forma, il volume e il peso del pane, la superficie della mela, la pelle vellutata della pesca, la forma dell'albicocca o delle ciliegie ci preparerà a gustarle con piacere, a far diventare il cibo un nostro amico.

## 2. Impariamo dal cibo a seguire il ritmo delle stagioni

Fragole a Natale, arance in agosto: è il simbolo dell'innovazione tecnologica e della globalizzazione, ma... riscoprire un frutto per ogni stagione e un tempo per mangiare certi cibi ci avvicina al ritmo della natura. In pratica, ci aiuterà a "rialacciare il cordone ombelicale" con un pizzico di cultura contadina: ogni frutto ha la sua stagione e ogni stagione ha i suoi frutti!

## 3. Mangiamo con moderazione un poco di tutto

Seguiamo i consigli di chi propone una "piramide" alimentare. Alla base troveremo gli alimenti che vanno consumati con maggior frequenza, al vertice quelli da mangiare con moderazione o solo alcune volte la settimana. È stato il Dipartimento dell'Agricoltura statunitense a elaborare per primo questa rappresentazione, compiendo molti studi per cercare di superare la grande diffusione dell'obesità tra la popolazione, prima causa di morte nell'America del Nord.

Troveremo forse che non è una grande novità: gli scienziati si sono limitati a dare una versione scientifica alla famosa "dieta mediterranea", che i nostri nonni e bisnonni conoscevano bene. Sana, economica, essenziale, si basa su prodotti della nostra tradizione: pane, pasta, riso, olio d'oliva, verdure, frutta.

Alla base della piramide più recente, troviamo tre parole importantissime:



La prima piramide alimentare.

stanno a indicare che il cibo da solo non basta, se non viene accompagnato da uno stile di vita sano. Occorre:

- muoversi, fare attività fisica;
- dare al nostro organismo l'idratazione necessaria, bevendo almeno un litro e mezzo di acqua al giorno;
- mangiare con gli altri, godendo del piacere della loro compagnia: il cibo sembrerà più buono.

#### 4. Uno slogan per nutrirti bene: quattro porzioni di frutta e verdura al giorno

Che cos'è una porzione?  
Non occorre servirsi della bilancia: immaginiamo il contenuto di una tazza da tè, o, se vogliamo, due manciate di ciliegie. Corrispondono all'incirca a 125-175 g

di frutta o verdura: se pesano di più, tanto meglio, se pesano di meno compenseremo in un altro momento della giornata.

Potremo anche inventarci una merenda di frutta, mettendo al bando gelati e merendine.

Immaginiamo la ricetta:

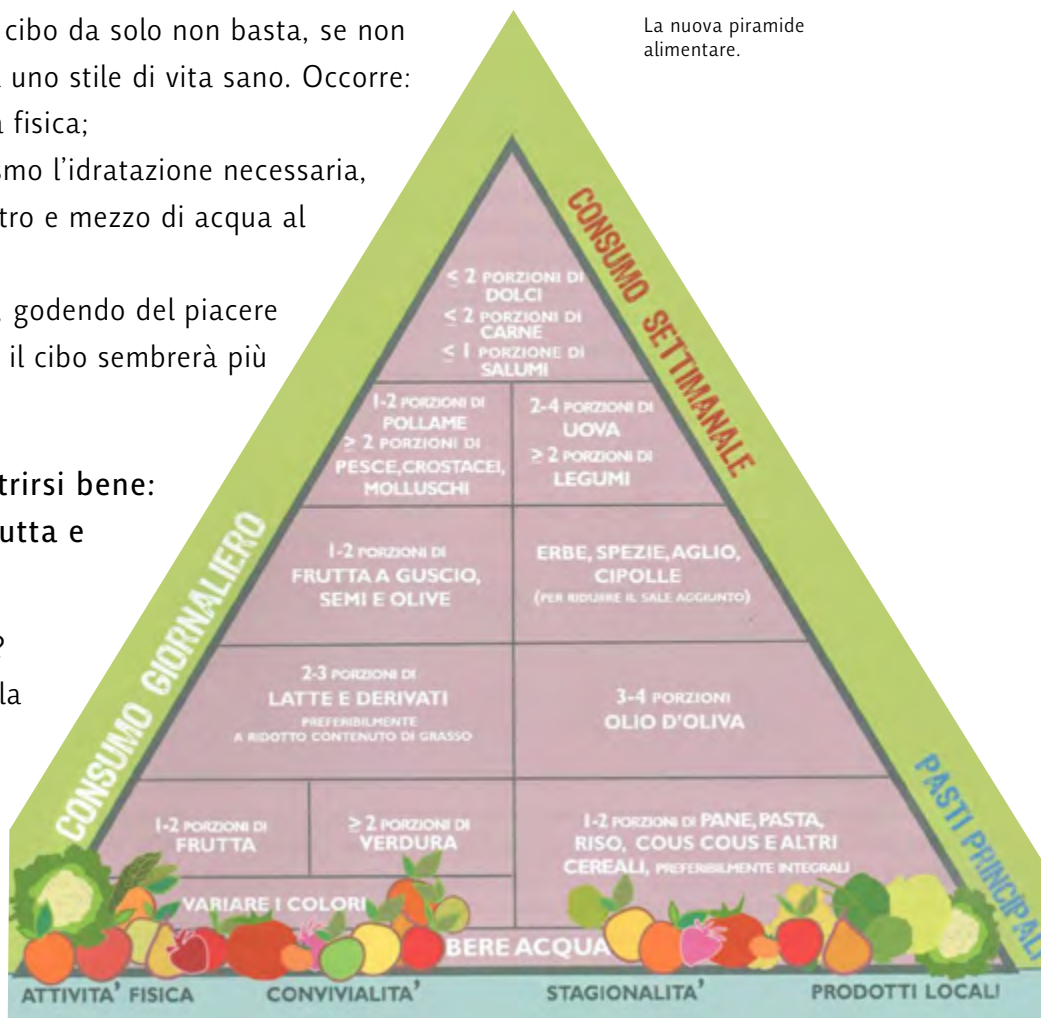
Per piccoli e adulti la macedonia di frutta fresca va preparata alla sera, riposta in un ampio vassoio chiudibile e sistemata in frigo. Al mattino la si porterà alla spiaggia e si offrirà a grandi e piccini, e... miracolo! I piccoli divoreranno pezzi di pesche, albicocche, susine, carote, banane, mele e pere, e il taglio sarà rimasto fresco grazie al succo di uno o due limoni che fungeranno da antiossidanti naturali...

Ricordiamoci di mantenere, però, la "catena del freddo": ovviamente, il contenitore della frutta sarà posto in una capiente borsa termica, che verrà posta al riparo sotto l'ombrellone o addirittura "insabbiata".

#### 5. Impariamo ad apprezzare la tradizione del nostro territorio e di quello altrui

L'Italia è il Paese più lungo dell'Unione Europea, da nord a sud abbiamo almeno cento microclimi diversi, che consentono l'allevamento di centinaia di varietà di ortofrutta, di cereali, di leguminose, ed anche di animali. Ovunque impianti prestigiosi di viti da vino e – quasi incredibile – dalla punta più meridionale della Sicilia, fino alle province di Trento, Verona e Brescia verdeggiano gli uliveti, per la produzione dell'olio extravergine. Impariamo a viaggiare col gusto, oltre che con le gambe. Non lasciamoci neppure sfuggire l'occasione di conoscere perché alcuni cibi hanno incontrato nel tempo un successo incondizionato: scopriremo anche un poco della storia e della cultura nostra e altrui.

La nuova piramide alimentare.



## 6. Carne, pesce, uova? o solo verdura e frutta?

Non bisogna necessariamente scegliere una volta per tutte e rigidamente tra carne, pesce, uova da una parte, e verdura e frutta dall'altra. Si cresce in maniera sana equilibrando tutti i prodotti, purché la scelta sia consapevole.

Ecco un confronto tra le ragioni degli onnivori e quelle dei vegetariani.

### Le ragioni degli onnivori

La carne e i cibi di origine animale sono il cemento del nostro corpo grazie alle loro vitamine e agli aminoacidi essenziali. Contengono anche le proteine nobili che sono i vagoni principali di un ipotetico treno ad alta velocità dove i vegetali sono una parte dei vagoni ai quali però manca la motrice o il vagone ristorante.

(G. Calabrese, specialista in scienze dell'alimentazione)

### Le ragioni dei vegetariani

Vegetariani si può, vegetariani si deve. Non si tratta di un dovere, ma di una libera scelta. Chi segue una dieta "a carne zero" è del 20-80% più protetto da malattie cardiovascolari, il 40% più protetto dal cancro, e del 20-60% più protetto dall'ipertensione arteriosa.

(U. Veronesi, oncologo)

Quanti modi per essere vegetariani? L'elenco è lungo e contempla molte scelte "estreme": crudisti (che mangiano solo cibi crudi), vegani (che escludono dalla loro dieta ogni alimento di origine animale), frugivori (che si cibano esclusivamente di frutta), lacto-ovo vegetariani (che, alla normale dieta vegetariana, affiancano il consumo di latte e uova), macrobiotici (che, tra i cibi vegetariani, escludono quelli raffinati e conservati industrialmente), pescetariani (che, oltre a frutta e verdura, mangiano anche pesci e molluschi), pollotoriani (che non rifiutano il pollo), flexitariani (che prediligono la dieta vegetariana ma senza escludere completamente la carne) ecc.

Tra gli onnivori convinti, ricordiamo alcune grandi personalità: dalla scienziata Marie Curie (1867-1934), a papa Giovanni XXIII (1881-1963), da Mozart (1756-91) a Beethoven (1770-1827), da Gesù e Maometto, da Carlo Magno (742-814) a Napoleone (1769-1821).

Tra i vegetariani ricordiamo: l'astrofisica Margherita Hack (1922-viv.), Gandhi (1869-1948), Albert Einstein (1879-1955), Pitagora (570-495 a.C. ca), Leonardo da Vinci (1452-1519), Jovanotti (1966-viv.), Sting (1951-viv.), e moltissimi altri...

Mangiamo dunque come vogliamo, ma con saggezza, moderazione, consapevolezza: troveremo nel cibo un piacere, un amico, un alleato per la nostra salute e per il nostro buon umore.

Marta Dondini