

municare con la natura che fornisce il cibo, e, attraverso questo, con le altre persone. Già per gli antichi filosofi greci, come Platone, il pasto in comune — convivio — aveva in sé il simbolismo di una più sottile alimentazione: quella ricerca di uno stesso ideale di perfezione umana che univa maestro e discepoli.

Con il cristianesimo l'aspetto comunicativo del pasto diventò più esplicito: nel pane, di cui è fatta l'ostia, cioè nel cibo principale della tradizione occidentale, viene individuato il simbolo reale della divinità, e la mensa in cui è consumato, la comunione, è simbolo della più profonda comunicazione degli uomini tra loro perché uniti a Dio. È questa unione che rende conviviale anche la mensa dell'eremita.

La riscoperta della convivialità è stata di recente proposta da un noto autore, Illich, per contrastare l'alimentazione della civiltà tecnologica: si dovrebbe dare più spazio agli strumenti conviviali; ma si può trovare gioia ed equilibrio nell'uso di strumenti conviviali, se si introducono principi di austerità nella propria vita.

### Cibo e funzioni strategiche

L'alimentazione ha anche un ruolo strategico, poiché la disponibilità di alimenti poteva far vincere la guerra, anche se si erano perse le battaglie. Da qui l'importanza del possesso delle terre e delle scorte di viveri. L'alimentazione poi esplica un ruolo importante sulla salute e l'efficienza di ciascuno, e può quindi assumere un ruolo strategico anche nella vita di ciascuno di noi.

Chi ci ha preceduto nella storia, non disponendo delle moderne conoscenze mediche, doveva porre la massima attenzione a prevenire le malattie: anche quelle più banali e innocue per noi, potevano in passato costituire grave rischio, persino di morte. È ovvio che nell'alimentazione fu visto — e giustamente — uno dei fattori più significativi per potenziare la salute: è per questo che, in ogni tradizione culturale, largo spazio hanno ricevuto norme e consigli dietetici. Qui ancora gli esempi potrebbero essere numerosissimi.

Tra le norme della antica Sparta, vi era quella che il gruppo dominante di uomini preposti alla guerra e alle produzioni non erano liberi di alimentarsi come volevano, ma dovevano consumare i pasti in comune, secondo determinate regole di quantità e qualità.

Diventavano liberi solo quando erano vecchi e «pensionati».

È evidente la motivazione di fondo: chi deve essere efficiente nella guerra, sul lavoro, ecc., deve controllare il cibo, prima forse di ogni altro fattore.

Un altro esempio può essere quello dei giorni di magro e di digiuno. Fino a pochi anni addietro, veniva osservata ogni venerdì l'astensione dalle carni. Nel medio evo queste pratiche erano assai più strette: si estendevano non soltanto a tutti i 40 giorni precedenti la Pasqua e il Natale, ma anche a tre giorni ogni settimana, negli altri periodi. Più di metà dei giorni del calendario medioevale erano di magro o di digiuno. Il digiuno comportava un solo pasto al giorno, e veniva distinto in durissimo (pane e acqua in modica

quantità), duro (pane e acqua a sazietà), mite (un pasto modesto senza cibi appetitosi) e mitissimo (un pasto a sazietà con la sola interdizione della carne, latticini e uova). Queste pratiche erano universalmente accettate anche come fattore di salute da tutta la gente, gente che svolgeva in genere attività assai più fisicamente pesanti delle attuali.

Con la «rivoluzione scientifica», verso la metà del nostro millennio, fu messa gradualmente in discussione ogni credenza non dimostrata e non facilmente sperimentabile. Con le magie furono però spesso abbandonati anche i valori simbolici e le pratiche tradizionali, che forse potrebbero aiutarci ancora oggi, a migliorare salute e qualità della vita.

# Guidacucina contro la fame

a cura di GIANFRANCO ZAVALLONI

**Come il «nostro» piatto è legato alla «loro» fame. Siamo disposti a mangiare meno e meglio, se questo potesse contribuire a diminuire la fame nel mondo?**

---

Gianfranco Zavalloni, operatore del MLAL e del Centro Ricerche Tecnologie Appropriate di Cesena (FO), ci propone, partendo dal libro di A. Gorz **La strada del Paradiso**, Ed. Lavoro, Roma 1985, una riflessione sul rapporto che esiste tra il nostro modello di alimentazione e la fame nel mondo.

---

### La banana killer

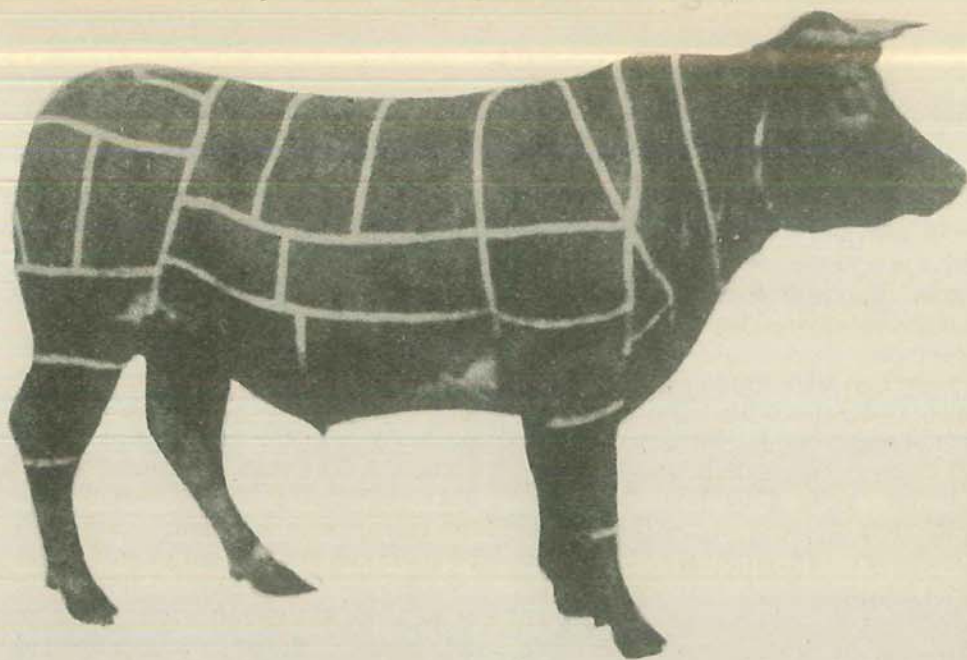
Finora ci hanno assicurato che non c'è alcun legame tra il nostro superconsumo di carne, di grassi e di zuccheri, e la sottoalimentazione di centinaia di milioni di abitanti del Terzo Mondo. Cifre alla mano, è ormai dimostrato che la nostra sovralimentazione (o meglio, la malalimentazione) è causa e aggravio del problema «fame» nel resto del mondo. La sottrazione di risorse alimentari del globo è organizzata da industrie giganti, da imprese di mediazione con ramificazioni mondiali, da compagnie petrolifere e da banche che non hanno chie-

sto la nostra opinione né aspettano il nostro consenso.

È bene guardare le cifre. Secondo i nutrizionisti, è necessaria una razione quotidiana di 2.400 calorie per condurre una vita normalmente attiva. «La produzione cerealicola mondiale — scrive la Banca Mondiale in un recente rapporto — basterebbe per assicurare ad ogni persona una razione di più di 3.000 calorie e 65 grammi di proteine al giorno, il che è largamente superiore ai bisogni. Per eliminare la malnutrizione, basterebbe riorientare il 2 per cento della produzione cerealicola mondiale verso coloro che ne



hanno bisogno». Non bisogna dunque credere che le risorse alimentari siano scarse. La verità è che noi ce ne accaparriamo molto più della nostra parte. Con solamente un quarto della popolazione mondiale, i paesi ricchi consumano la metà della produzione mondiale di cereali e un terzo della pesca marittima. Consumiamo tre volte più cereali a testa dei popoli del mondo povero. Come facciamo a divorare così tanto grano? È semplice: nei nostri paesi, metà dei cereali consumati è destinata al bestiame. Il bestiame dei paesi ricchi consuma un terzo della produzione cerealicola mondiale, cioè quanto due miliardi di abitanti del Terzo Mondo.



Scannello, spalla, girello, sella, scamone, petto... i nuovi nomi della mucca.

Ma come è possibile tutto questo, se i paesi industrializzati sono i grandi produttori di cereali al punto di averne in surplus? Il mondo industrializzato produce dei surplus di grano, perché fa produrre alla manodopera sottopa-

gata del Terzo Mondo una massa enorme di nutrimenti che ci sono riservati: ananas, banane, avocado, fragole

in Africa e in America centrale sono solo speculazioni recenti. La maggior parte delle terre che ci accaparriamo sono immense piantagioni di caffè e di cacao; di soia, di arachidi e di altri oleaginosi; di canna da zucchero e, da poco, di manioca.

Ovunque queste colture d'esportazione si fanno a detrimento delle colture ad uso alimentare per la popolazione locale. Poiché noi ci accaparriamo le sue terre per la produzione di arachidi, il Senegal deve importare metà del suo riso e la totalità del suo grano. In tutta l'Africa occidentale, le colture alimentari del miglio, del sorgo, delle patate dolci, vengono sacrificate alle colture per l'esportazione che il mondo industrializzato paga, almeno in parte, in cereali, le cui importazioni africane sono triplicate in dieci anni.

In Brasile l'estensione delle colture di soia è avvenuta a scapito dei fagioli neri, principale fonte di proteine delle masse povere, e a un punto tale che la quantità di proteine disponibile per l'alimentazione dei brasiliani è diminuita del 6%, malgrado la quantità prodotta sia aumentata del 68 per cento.

### «Speriamo che sia mucca»

Oggi non è assurdo purtroppo affermare che un maiale o una vacca normanna, un gatto o un cane parigini, posseggono un potere d'acquisto più elevato dei contadini senza terra del Terzo Mondo. Infatti il potere d'acquisto delle nostre vacche è superiore a quello dei brasiliani poveri e, per questo, la soia stessa è diventata così cara in Brasile che un terzo della po-

## La dieta per sanare l'ingiustizia

a cura della **COMUNITÀ RECOLLETTI FRANCESCA ECUMENICA DI ROMA\***

*Se nel mondo occidentale la gente vive ad un livello di benessere materiale mai raggiunto prima d'ora, è esclusivamente perché nel Terzo Mondo la gente è sfruttata. Pertanto è necessario un cambiamento qui. Il fattore economico è l'aspetto principale della questione, perché tutte le attività commerciali che si fanno nel mondo sono basate sul profitto, che si fonda sullo sfruttamento di persone, animali, vegetali e cose.*

*Uno dei bisogni fondamentali dell'uomo è quello di alimentarsi. L'industria alimentare non sfugge al sistema di sfruttamento. Interi popoli, milioni di persone, soffrono la fame; mentre pochi vivono nella sovrabbondanza.*

*Questo squilibrio porta i popoli ad allontanarsi tra loro, a vantaggio di quelli che li sfruttano. Poiché l'alimentazione è direttamente legata alla salute, chi sfrutta i popoli necessariamente si occupa della distribuzione di alimenti sofisticati e di farmaci.*

*Studi scientifici e tradizioni popolari ci dimostrano come l'alimentazione e la salute dei popoli siano legate alla sobrietà e alla frugalità. Infatti, il cuscus con ceci degli arabi, il riso e soia dei giapponesi, il mais e fagioli dei nativi americani, il chiapati e lenticchie degli indiani, la pasta e ceci dei mediterranei, sono la base alimentare di una vita sana e semplice. La giusta proporzione e la migliore combinazione ai fini del funzionamento del nostro organismo sono contenute in questi piatti, nella misura di cinque parti di cereali ed una di legumi. Alimentandoci in questo modo, gli scienziati ci dicono che potremmo vivere in novanta miliardi sul pianeta e, per di più, godendo di una migliore salute e di una vita più lunga.*

*Ci ciascuno di noi ha, malgrado tutto, un grande potere: il potere di acquisto e di scelta. Possiamo privilegiare una alimentazione sana (santa), semplice e senza veleni chimici, frugale e gustosa, lasciando la tristezza agli ammalati che decidono di essere tali. La nostra salute quella di milioni di nostri fratelli e sorelle è nelle nostre mani! Possiamo incidere sull'economia mondiale partendo dal nostro quartiere, dal rione, dalla parrocchia, organizzandoci insieme per conseguire questi fini e per migliorare la distribuzione dei servizi annessi: produzione di vegetali biologici, raccolta di piante spontanee, immagazzinamento e distribuzione, diffusione e partecipazione.*

\* Responsabile del Centro di Convivialità «Pasta Vitale», Vicolo del Bologna 9, Roma.



polazione non può più comprarne, così come le fave o l'olio.

Attualmente, l'Europa importa annualmente per i suoi allevamenti 35 milioni di tonnellate di grano e di soia, di arachidi e di cotone e di altri «proteici» (manioca, farina di acciughe, ecc.), che possono servire altrettanto bene per l'alimentazione umana. Secondo calcoli statistici, almeno 40 milioni di tonnellate di cereali potrebbero essere raccolte, soprattutto nel Terzo Mondo, al posto di questi «proteici» importati dall'Europa.

Ma, poi, sono così indispensabili le proteine di origine animale? Se i prodotti animali sono la fonte più comoda di amminoacidi, non sono peraltro indispensabili: ci si può assicurare una alimentazione completa ed equilibrata associando in un pasto diversi prodotti vegetali: soprattutto cereali (che contengono molti glucidi ad assimilazione lenta e un 12 per cento di proteine) assieme a leguminose (che contengono dal 25 al 50 per cento di proteine) o alle noci (fino all'80 per cento di proteine). Le civiltà non europee sanno bene tutto ciò, e associano al couscous o al miglio, ceci o soia; al riso o al mais, fagioli neri o arachidi: il tutto accompagnato da legumi e da spezie ricche di vitamine.

Poiché ci vogliono da 4 a 20 chili di cereali e di leguminose per ottenere un chilo di proteine animali, la carne è stata considerata fino alla metà di questo secolo come un alimento di lusso, del quale, del resto, si poteva fare facilmente a meno. L'industrializzazione degli allevamenti ha cambiato tutto. Grazie ai «proteici» comprati a basso prezzo nel Terzo Mondo, le multinazionali agroalimentari hanno messo a punto tecniche di allevamento in «batteria», e così hanno saccheggiate le terre del mondo povero, hanno asservito i contadini ai paesi ricchi; hanno distrutto l'autonomia alimentare da noi come da loro. Si è arrivati a questo risultato: i nostri vitelli in batteria mangiano latte in polvere reidratato o riscaldato invece di succhiare latte dalla mamma; costo dell'operazione: un litro di petrolio ogni litro di latte più quasi duemila miliardi in sussidi diversi. Montante dell'aiuto alimentare al Terzo Mondo: circa trecento miliardi. Il circolo vizioso si è chiuso.

### ...e per antipasto: giustizia

Ma oggi è possibile spezzare questo circolo vizioso. Da dove incomincia-



re? Sono necessarie tre azioni simultanee.

1. Ridurre le nostre importazioni di «proteici», incoraggiando l'allevamento coi prodotti del nostro suolo. Come? Ad esempio, dirottando sull'allevamento naturale (soprattutto allevamento materno dei vitelli) i sussidi che sostengono, a solo profitto delle industrie, la produzione, la trasformazione ed infine la distruzione delle eccedenze di latte. Vi guadagnerebbero l'indipendenza del paese, la sua bilancia commerciale e la salute della popolazione. La carne sarebbe un po' più cara, ma migliore.

2. Imparare (o ri-imparare), fin dalla scuola materna, a mangiare meno carne, meno grassi e meno zucchero. Le economie realizzate in questo modo possono servire direttamente alla lotta contro la fame. In Norvegia, dove la legge proibisce l'alimentazione

del bestiame col grano, 20.000 cittadini hanno aderito al movimento «The future in our hands», sperimentando volontariamente modi di vivere più frugali e versando tutti o parte dei risparmi realizzati, in favore di interventi nel Terzo Mondo. Un movimento simile si cerca di fare suscitare oggi in Francia con i «Frères des hommes» e «Terre des hommes».

3. Cessare progressivamente i nostri acquisti di prodotti agricoli dai paesi della fame e svilupparvi le colture alimentari al posto di colture d'esportazione. Possiamo farlo, applicando la seguente formula di aiuto: rimpiazziamo progressivamente i nostri acquisti di «proteici», con acquisti a prezzi garantiti di riso, di leguminose, di miglio, ecc. Solo così riconsegneremo ai popoli del Sud del Mondo il diritto a produrre alimenti per la propria nutrizione.