

conveniente. Essi hanno imparato a loro spese che, se vogliono vendere molto, devono permettere alla gente di guadagnare molto.

Ma i padroni non hanno interesse ad applicare questa regola alla gente del Sud, perché, come consumatori, essi non servono. Nessuno subisce perdite, se le loro paghe sono da fame, se sono disoccupati, se non hanno campi da lavorare: in altre parole, se non hanno ricchezze da spendere, perché i padroni locali e internazionali hanno altri a cui vendere ciò che raccolgono sulle loro terre: a noi del Nord e ai ricchi dei loro stessi paesi. I risultati sono là: noi del Nord, che rappresentiamo appena il 26% della popolazione mondiale, consumiamo l'80% delle risorse della terra!

Questo sistema ingiusto toglie dignità ad entrambi: a noi, ridotti al rango di animali da ingrasso, sottoposti al martellio della pubblicità; a loro, ridotti al rango di larve da sfruttare, solo se la convenienza economica lo richiede. Per recuperare entrambi dignità, è necessario che abbandoniamo il ruolo di superconsumo che ci è stato assegnato; soprattutto è necessario che non occupiamo più il posto che toccherebbe a loro.

Contro i padroni dell'impotenza

In un futuro più equo, il nostro consumo di prodotti tropicali dovrà essere più basso dell'attuale. In compenso dovremo pagarli molto più cari, alla stregua dei prodotti di lusso. Prezzi più alti consentirebbero di migliorare il loro tenore di vita; vendite più basse consentirebbero di recuperare delle terre per la loro sicurezza alimentare. Tuttavia, finché permane l'attuale stato di sovrapproduzione, gli aumenti di prezzo vanno a vantaggio dei ricchi. Per andare a beneficio dei poveri, dovrebbero cambiare i rapporti di produzione, le forme di proprietà, i canali di commercializzazione, gli indirizzi economici. Nell'immediato, dunque, è per questi obiettivi che bisogna impegnarsi.

Ci sono tante cose che si possono fare in questa direzione. Intanto potresti smettere di comprare il caffè, il tè, il cacao nei supermercati, per comprarli nelle Botteghe Terzo Mondo. I prodotti che esse vendono sono acquistati direttamente dalle cooperative dei piccoli produttori a prezzi equi. Per questo si parla di commercio equo e solidale.

E potresti anche darti da fare nelle organizzazioni non governative come Mani Tese, Fratelli dell'Uomo, ecc., per spingerli a organizzare forme di boicottaggio verso tutti quei prodotti tropicali che sono ottenuti in condizioni sociali e ambientali inaccettabili. Potresti darti da fare per costituire una cassa di resistenza e di sostegno di quanti nel Sud del mondo (braccianti e piccoli contadini) tentano di lottare per l'affermazione dei loro diritti.

L'atteggiamento più pericoloso

che va allontanato come una tentazione è il pessimismo. Non dire che quella mondiale è una dimensione troppo vasta per essere gestita dal basso, perché sui sensi di impotenza i padroni e i governanti costruiscono i loro imperi.

* Franco Gesualdi è responsabile del Centro «Nuovo Modello di Sviluppo» di Vecchiano (PI). E' autore di «Lettere ad un consumatore del nord», EMI, Bologna, 1990.

salute

L'equilibrio tra l'uomo-astratto e l'uomo-facocero

di ANGELO FIERRO

A tavola: o redimersi, o ingrassare! (l'inferno)

Diete e cilici

Da parecchi anni noi «consumatori» assistiamo al fiorire ad ogni

primavera di nuove proposte dietetiche, ispirate nel loro intento dalla considerazione meccanicistica di un uomo-macchina, che deve raggiun-



gere e conservare (e magari immortalare) la propria linea-efficienza. Dalla dieta Atkins alla dieta del fantino, dalla dieta punti alla dieta di Beverly Hills (a base di frutta tropicale), dalla dieta verde alla dieta arcobaleno, passando per la dieta mediterranea; al posto del cilicio, ormai demodé, la «dieta cintura» e, come ghiottina, la bilancia.

Contemporaneamente noi «consumatori» siamo protagonisti di una profonda trasformazione delle nostre abitudini alimentari: basta scorrere le indagini statistiche (o, più semplicemente, osservare cosa compra la gente al mercato) per rilevare l'aumento complessivo della spesa alimentare da trenta anni ad oggi, e in particolare degli alimenti di origine animale (carne e latticini su tutti) e di zucchero. C'è da rilevare un'ulteriore direzione di questa trasformazione, che coinvolge le modalità e i tempi della ristorazione collettiva: si mangia sempre più in fretta, a volte in piedi; i menù sono sempre più massificati o meglio ristretti a poche monotone scelte; i sapori e gli aromi sono sempre più accentuati, ma nello stesso tempo standardizzati; spuntano come funghi i fast food (truccati all'italiana) e presto avremo (in America esistono già) gli ultra fast food (dove, per risparmiare tempo, il personale di servizio, è in parte sostituito da macchine-robot). Ciò che trenta anni fa pareva fantascienza alimentare, ora si sta trasformando in realtà quotidiana. Come se non bastasse, prosperano gli «spacciatori» di cucine e di forni a microonde: cottu-

ra ultra-rapida, solo pochi secondi di attesa. Tutto all'insegna della fretta e in ossequio all'efficienza produttiva dell'uomo macchina, o, gratta-gratta, al dio-denaro.

Nutrire l'anima

A questo quadro, che rischia di incantarci e di risucchiarsi se lo viviamo passivamente, occorre contrapporre una resistenza fattiva, ricca di scelte filtrate da una rinnovata coscienza delle allettanti proposte di cartapesta che ci sfornano i mass media dell'informazione e i potentati dell'industria alimentare, affrontando il toro per le corna. Da parecchi anni infatti si è fatta strada una corrente di uomini (studiosi e praticanti), consapevoli che l'alimentazione può divenire uno dei muri portanti della nostra salute, oppure una delle breccie attraverso cui si fa strada la malattia. Di qui la riscoperta e la rivalutazione del pane integrale, del riso e degli altri cereali integrali, del sale marino integrale, delle accorte combinazioni quali-quantitative degli alimenti e così via.

E se da un lato l'agricoltura convenzionale si avvale (in base ai modelli di consumo imperanti) di erbicidi, di pesticidi e di concimi inorganici (che stanno contribuendo alla desertificazione della terra), d'altro canto cresce in questi anni la sensibilizzazione presso alcuni agricoltori nei confronti di un'agricoltura pulita o «ecologica», dove si rispettano i ritmi terrestri e, in alcuni mirabili casi (vedi la realtà dell'agri-

coltura biodinamica), con il riconoscimento dei cicli cosmico-terrestri, si intende guarire la terra malata.

C'è un filo comune (un nuovo filo di Arianna) che lega tutte queste esperienze incarnate da uomini di buona volontà ed è la risposta vivente e concreta (che va portata a coscienza) all'eterna domanda: qual è il senso della nostra alimentazione? (che, in una dimensione più ampia, si può citare così: qual è il senso della nostra esistenza?) o ancora, in altri termini, in che cosa consiste l'alimentazione per l'uomo?

E ancora: a quale uomo intendiamo riferirci? Se consideriamo l'uomo solo come costituito di carne e ossa, allora ne appiattiamo l'immagine a quella di una macchina (come fa l'imperante consumismo ad impronta esclusivamente materialistica); se, invece, consideriamo l'uomo, oltre che di carne e ossa, anche come realtà spirituale in evoluzione, allora si potrà fare strada la convinzione che anche l'alimentazione dovrà tenere conto di queste primarie considerazioni. L'alimentazione, infatti, fa parte della «dieta», cioè del modo di vivere, e pertanto si compone anch'essa di due aspetti: uno quantitativo, legato al cibo in quanto materia composta di zuccheri, grassi, proteine, sali minerali, acqua e vitamine, e l'altro, qualitativo, più sottile, connesso all'atmosfera in cui viene consumato, ai colori, ai sapori e agli aromi che promanano. Non sono due aspetti separati, così come l'uomo stesso non è scisso in questi due ambiti, ma è una realtà unica. L'azione di ricongiunzione viene operata dall'anima dell'uomo che, in tutta umiltà, vuole ri/conoscere se stessa in questo cammino.

Così, anche attraverso la nutrizione, alla luce di queste riflessioni, l'uomo può fare l'esperienza quotidiana di redimere se stesso, di trasformarsi da uomo appiattito orizzontalmente (l'uomo-macchina) a uomo che si protende verso la verticalità della realtà spirituale.

Quando un sorriso nutre più di una bistecca

Infatti entrambi gli aspetti succitati dell'alimentazione sono importanti, ma il secondo, se si svolge nel migliore dei modi, è la necessaria premessa a che il cibo materiale possa metamorfosarsi, nel nostro apparato digerente, in sangue, nervi, muscoli e ossa di un uomo, che ha scelto di nutrirsi per mettere le sue



energie a disposizione di se stesso e degli altri. Come realizzare tutto ciò? Con qualche rinuncia, con qualche sacrificio (nel senso etimologico del termine, e cioè «sacrum facere», rendere sacro il momento, l'evento del pasto). Ad esempio: sedersi a tavola al di fuori dei richiami televisivi, al di fuori delle mille preoccupazioni quotidiane, immersi nel riconoscente pensiero verso le forze che hanno contribuito alla presenza del cibo che ci sta davanti, disponibili ad offrire sorrisi e risate ai nostri

eventuali commensali: ecco un buon punto di partenza per la nostra digestione. Si può così riscoprire l'antica consuetudine delle parole che benedivano l'inizio del pasto. Riecheggiano nella loro profondità misteriosa le parole del Cristo, che si indirizzano proprio a noi come fanatici consumatori di mode dietetiche.

«... non c'è nulla fuori dell'uomo che, entrando in lui, possa contaminarlo; sono invece le cose che escono dall'uomo a contaminarlo» (Marco 7,15).

diete-tour

Il tam-tam dello stomaco

di DONATA DE ANDREIS

Un pic-nic ai piedi dell'Himalaya, ovvero della differenza tra fame ed appetito

Per merito di Giovanni, il più buono

Due mesi fa, avevo minuziosamente preparato la traccia per le interviste su «Diete, digiuni e carestie», ma una serie di eventi estranei alla mia volontà mi ha impedito di effettuarle. Stavo per telefonare a M.C. e scusarmi dell'impossibilità a mantenere l'impegno assunto, quando Giovanni è venuto a trovarmi per raccontarmi il suo recente viaggio in India.

La storia di una scampagnata ai piedi dell'Himalaya mi è sembrata densa di spunti per la riflessione sul tema propositomi da M.C. Ho deciso perciò di presentarvi brevemente Giovanni, e di raccontarvi quella giornata del suo viaggio.

Laureando in legge, di famiglia benestante e colta, Giovanni è uno dei «magnifici otto», così il nonno chiamava i suoi otto nipoti, tutti belli, buoni e bravi, «... ma, Giovan-

ni», soleva dire il cattolicissimo nonno, «è il più buono».

Passata la gratificazione iniziale, questa frase credo rappresenti per lui una pesante eredità.

Quello del «buono» mi sembra infatti un ruolo sempre pericoloso ed ambiguo, ancor più nel delicatissimo periodo dell'adolescenza. (Dopotutto neanche a Gesù piaceva essere chiamato «Maestro buono»: questo molti cattolici non lo ricordano volentieri, o comunque non ne approfondiscono il significato).

Comunque per parenti ed amici questo è Giovanni: il più buono.

Ed eccovi la trascrizione di una gita come lui me l'ha raccontata. Lascio a lui la parola.

Tour to India

I genitori di Anna, membri del Corpo diplomatico italiano accreditato in India, ci hanno invitato a Srinagar, capitale del Kashmir, per

