

# Ambiente e Benessere

## Effetto carica dei 101

Il nuovo film di Richard Gere, *Hachito*, rischia di lanciare una moda pericolosa



► pagina 15

## Una storica cantina del Locarnese

La Matasci di Tenero porta avanti da quasi novant'anni l'attività di un'azienda familiare



► pagina 18

## Il viaggio selvaggio

In mezzo alla natura per rimettersi in contatto con la nostra parte più inesplorata

► pagina 19



## Tifosi e allenatori

I Mister, generalmente, raccolgono solo le briciole di affetto che i tifosi riversano sui loro beniamini

► pagina 21



## Alimentarsi nel mondo, tra differenze culturali e nuove tendenze

**Nutrizione** La cucina ha subito una notevole evoluzione nell'ultimo secolo, ampliando la propria offerta con differenti cibi esteri, finora sconosciuti o addirittura disdegnati; ma alcuni tabù rimangono

Elia Stampanoni

Mangiare è un termine semplice che può però essere interpretato in molti modi. Il museo dell'alimentazione di Vevey, di cui abbiamo già parlato su queste pagine il 14 dicembre, offre lo spunto per una riflessione su questo tema. Sulle sponde del lago Lemano il cibo è, infatti, al centro dell'attenzione e l'esposizione dedica ampio spazio all'importanza della cucina nella vita quotidiana.

Si stima che, solamente cento anni fa, la popolazione dedicava più del 70% del proprio salario per l'acquisto di commestibili. Oggi, in Svizzera, la percentuale è calata notevolmente, attestandosi attorno al 12%. Anche la disponibilità di derrate è mutata: nel secolo scorso l'alimentazione era monotona e si basava su un prodotto base, il pane, a cui si aggiungevano frutta e verdure di stagione e, a seconda delle regioni, le patate (Oltralpe), le castagne (in Ticino) oppure il granoturco. Altri prodotti, come carne, pesce o latticini erano dei beni preziosi, dunque rari, e destinati soprattutto ai «ricchi». La situazione è ora radicalmente diversa se consideriamo che la maggior parte delle persone ha accesso a una vasta gamma di cibarie.

Nei supermercati elvetici possiamo trovare tra gli otto e i dieci mila articoli alimentari. Se guardiamo oltre i confini nazionali notiamo che la Francia ne offre almeno il doppio e, oltre oceano, negli Stati Uniti, il loro numero raggiunge addirittura le 25mila unità.

Le cifre sono lo specchio di una situazione creatasi nel corso del secolo passato, quando la cucina ha gradualmente perso d'importanza all'interno delle economie domestiche. Mentre i nostri avi preparavano ogni giorno piatti freschi, dedicando all'operazione parecchio tempo, oggi la società privilegia sovente prodotti industriali, in parte già elaborati. Questo, accanto alla possibilità di conservare la merce in frigoriferi e congelatori, garantisce un grande risparmio di tempo e, soprattutto, una maggiore varietà.

Ecco che, sempre pensando alla situazione in Svizzera, si passa meno tempo in cucina e anche a tavola. Mangiare è diventato viepiù una questione nutrizionale perdendo a volte l'aspetto sociale, salvato solamente in occasioni particolari. Per fortuna sovente riusciamo a beneficiare dei due principi, consumando ottimi pranzi in sana allegria.

Quando attorno al 1980 i primi «fast food» approdano in Svizzera

pochi credevano al loro successo. Erano i tempi in cui la gente tornava sempre a casa per pranzare; cibarsi per strada era considerato inadatto e abitudine riservata unicamente ai poveri, cioè coloro che non potevano permettersi un lauto pasto in famiglia. Non si pensava che i nuovi punti di ristoro (rapidi, semplici e spigliati) avrebbero potuto sostituire i momenti conviviali trascorsi seduti a un tavolo. Oggi invece, mangiare velocemente è diventata l'abitudine anche nel nostro paese. Se è vero che le prime catene di *fast food* sono d'origine americana, non si può dire che siano loro gli inventori. Infatti, in Medio Oriente, esiste quest'abitudine di mangiare per strada; è un'usanza radicata nella loro cultura e, a differenza del mondo occidentale, non è sicuramente una moda arrivata dall'estero e frutto della frenesia moderna.

Molti paesi in via di sviluppo stanno vivendo un'epoca analoga a quella avvenuta alle nostre latitudini solamente cent'anni or sono. Il loro livello d'auto sussistenza è elevato e dunque la prima necessità è quella di sfamarsi. Le famiglie benestanti possono permettersi menù più variati e meno monotoni, in cui trovano spazio parecchie pietanze. La maggior parte delle persone però so-

pravvive grazie a pochi alimenti: al posto del pane troviamo per esempio il riso, tipico nei paesi asiatici, oppure il granoturco e i fagioli in Sudamerica.

Anche i paesi africani, dove il cibo rappresenta l'elemento base di un rituale di comunione e un'occasione per esprimere valori e simboli della tradizione, hanno i loro elementi basilari (riso, manioca, miglio o frumento a secondo della regione) che accompagnano però con importanti porzioni di carne.

Un'ampia sala dell'Alimentarium di Vevey è dedicata al digiuno e ai tabù alimentari nel mondo. Pollo, manzo, maiale, ma anche cani e insetti fanno parte della dieta quotidiana in differenti paesi, garantendo un considerevole apporto di proteine. Mentre in altri paesi, gli stessi alimenti sono un vero e proprio tabù ed è in taluni casi difficile comprendere e accettare queste diversità.

L'organismo umano è molto adattabile, il suo sistema può digerire praticamente tutti gli alimenti a disposizione, ma ci sono motivi etici, sentimentali oppure religiosi che impediscono di cibarsene. In India è, per esempio, la mucca a essere sacra, mentre altrove i suoi prodotti (latticini e carne) vengono consumati senza scrupoli. Nel Corano è invece il maiale ad essere un tabù, non

perché considerato divino come la vacca indiana, ma bensì perché ritenuto impuro. In Svizzera adoriamo cani e gatti (per motivi sentimentali); mai gradiremmo trovarceli nel piatto e ci sorprendiamo sempre nell'apprendere che, in alcuni stati, il consumo di queste carni è la regola. Anche il fatto che oltre l'80% della popolazione mondiale si ciba di larve e insetti, non rientra sicuramente nei nostri ideali alimentari.

L'uomo si adatta alle situazioni e cerca le strategie migliori per sopravvivere. D'altronde anche gli svizzeri, grandi estimatori del formaggio, iniziarono a fabbricarlo solamente duecento anni or sono. Messi di fronte alla necessità di concimare campi e prati, i nostri ascendenti acquistarono più animali, trovandosi in breve tempo davanti a un esubero di latte. Con l'abbondanza di questo prodotto e l'impossibilità di refrigerarlo o pastorizzarlo, si escogitarono le prime e rudimentali tecniche per conservarlo, ossia la produzione di latticini. Con gli anni i procedimenti sono stati perfezionati e anche la fondue è diventata un menù tipico e, anche se per quasi tutto il resto del mondo resta una pietanza puzzolente e sgradevole, in Svizzera viene generalmente apprezzata, o per lo meno tollerata.