



CIBO, CULTURA e... CENONI

A cura del professor Lucio Lucchin

II° incontro di Ri-Nutri 2021-2023.

Programma sul sito UPAD www.ri-nutri.it

Il secondo appuntamento del ciclo RI-NUTRI, ripensare la nutrizione, promosso dalla Federazione UPAD, ha completato la disamina del nostro comportamento alimentare sotto l'aspetto socio-culturale. A sviluppare la tematica un antropologo di chiara fama, il Prof. Marino Niola.

Spesso sfugge come il cibo, in quanto necessità primaria della vita, sia il motore della cultura. La sua etimologia ha radici greche e latine a significare: prendere, assumere. In sostanza, indica la quantità di nutrimento necessaria per alimentarsi e mantenersi in vita, alias la giusta misura. Anche l'abusato termine "dieta" non significa rimedio temporaneo verso l'eccesso delle festività o una prescrizione medica per patologie, ma deriva dal greco diaita, che significa forma di vita, modo di vivere o, semplicemente, vita. In questo modo di vivere il cibo è parte integrante, ma non esclusivo.

Ci sono però anche molti significati secondari come comportamento, ricerca, dimora. Quest'ultima rimanda ad abitare, abito, abitudine. A titolo di curiosità, tra i significati altri di diaita c'è anche cabina, parte delle navi antiche in cui si tracciava la rotta, evocando il giusto modo di fare.

Una prima riflessione a questo punto s'imporrebbe!



CIBO: prendere, assumere. In sostanza, indica la quantità di nutrimento necessaria per alimentarsi e mantenersi in vita, alias la giusta misura.

DIETA: forma di vita, modo di vivere o, semplicemente, vita. Ci sono però anche molti significati secondari come comportamento, ricerca, dimora. Quest'ultima rimanda ad abitare, abito, abitudine. A titolo di curiosità, tra i significati altri di diaita c'è anche cabina, parte delle navi antiche in cui si tracciava la rotta, evocando il giusto modo di fare.

Gran parte dell'evoluzione risulta improntata dal cibo.

Circa 500.000 anni fa con l'addomesticamento del fuoco e la nascita della cucina, si segna il passaggio da un'indole ominide istintiva animale ad una più ponderata, coltivata, cioè necessitante di dedizione ed esercizio, non possibile per le altre specie animali.

La cucina è lo starter per allontanare dalla cruda natura tanto gli uomini che i cibi. Come dire che nello stesso momento in cui gli uomini cominciano a produrre il fuoco, il fuoco comincia a produrre gli uomini. Cucinando i loro alimenti i popoli cucinano se stessi, modificando la loro natura comune per trasformarla secondo le regole caratteristiche dei linguaggi e identità alimentari e culturali dei vari popoli.

E si cucinano i fondamentali legami sociali.

Gli altri animali mangiano soli e spesso si nascondono per farlo.



Il fuoco comincia a produrre gli uomini. Gli altri animali mangiano soli e spesso si nascondono per farlo.



Il cibo è così importante che si sacralizza, legandolo alle divinità e ritualizzandolo in banchetti e simposi, che significa bere insieme. Ecco come una funzione vitale si trasmuta in culturale, espandendo le comunità sempre più costruite attorno a centri caratterizzati dai focolari (forni) pubblici, ma anche ai mulini e torchi pubblici, prima forma di assistenza sociale.

Non a caso le parole coltura e cultura hanno la stessa radice e lo stesso significato: arare un campo, trasformare la natura; una persona studiata è una persona coltivata. Le abitudini alimentari si radicano così fortemente in noi, che sono le ultime a sparire dopo lingua e abbigliamento nel processo d'integrazione in un'altra cultura.

FEDERAZIONE CULTURALE
GAETANO GAMBARA





Oggi si vive in una specie di “bolla alimentare”, considerato che il cibo è sempre sulla nostra bocca e nei nostri pensieri.

Sembra convivano due pulsioni apparentemente antitetiche; la passione sfrenata per la buona cucina e l’esperienza gastronomica (si pensi alle innumerevoli trasmissioni televisive sul tema) e la corrente iper-salutista e del sacrificio per forza, in un’epoca dove regnerebbe l’abbondanza.

Alimentazione (assumere alimenti secondo disponibilità o gradimento) e nutrizione (assumere tramite gli alimenti le giuste proporzioni di nutrienti per fare funzionare al meglio il corpo) sono obbligate a convivere e, quindi, la ricerca del giusto equilibrio è imperativa per evitare rischi di salute e non solo.

In una società sempre più globalizzata l’identità culturale e alimentare devono essere plasmabili. Nuove emergenze sono all’orizzonte, in primis la necessità di dovere nutrire in modo sostenibile l’aumento degli abitanti del pianeta negli immediati decenni.

Le regole e gli usi arricchiscono la nutrizione in gusto, scambio, memoria, narrazione, condivisione.

Ma c’è bisogno di una nuova cultura con chiare priorità collettive, in primis sostenibilità, nutrizione e convivialità. Quest’ultima rischia di perdersi a causa dei nuovi ritmi di vita, ma anche della distorsione del concetto di dieta quale mero calcolo nutrizionale.

Il rieducarsi all'utilizzo sia della dose che dei cinque sensi, concilia nutrimento e piacere.

Invece di divenire argomento di coesione, si rischia che il cibo crei asocialità; il non mangiare certe cose e quindi distinguersi dagli altri, è pur sempre una espressione del linguaggio.

Si rischia di generare solitudine, a cui consegue paura e insicurezza.

E una seconda riflessione personale s'impone!

Bisogna allora innanzitutto recuperare quella sobrietà, che non significa privazione ma ponderazione, misura (significato di cibo), anelata da oltre 3.000 anni in tutte le religioni mono o politeistiche e dalla maggioranza dei filosofi, a sottendere l'intenzione di non togliere agli altri, perché l'eccesso di peso era interpretato come segno di avidità. Quegli altri, oggi sempre più numerosi anche nelle società opulente, in difficoltà nel confezionare un pasto accettabile.

E si allarga il solco tra chi cerca di mangiare e chi cerca di non mangiare.



Conoscere la cultura alimentare propria e altrui è uno strumento educativo che riduce le distanze, le diffidenze e le differenze. Rende meno temibili le diversità e più accoglienti le identità.

La promozione della cultura del cibo è una delle grandi sfide della politica, della formazione e dell'informazione.

Nell'imminenza di festività insorge una terza riflessione: come mi comporto con i cenoni? E' la convivialità che dovrebbe prevalere sulla eccedenza di portate.

Il cibo, così prezioso, viene elaborato, spesso con lunghe preparazioni, ed offerto per cementare "amore". Ma questo simbolismo non deve essere confuso con l'insistenza dell'assunzione per "fare onore alla tavola e a chi ha cucinato". Non esagerare con le quantità e lasciare che ognuno si serva senza sentirsi in obbligo.

Anche se può sembrare datato parlare di galateo al giorno d'oggi, alcuni accorgimenti del 1500 sono tutt'ora validi: augurare "buon appetito", che sottende la necessità di silenzio per mangiare se si è affamati, non sarebbe educato perché anticamente, secondo l'aristocrazia, la tavola era un'occasione per conversare, creare alleanze e sinergie. Il cibo era solo accessorio alla conversazione e la nobiltà non arrivava mai affamata, il che avveniva anche nel dopoguerra quando per non mettere a disagio l'ospite che invitava a cena, si usciva da casa non proprio a stomaco vuoto. Non è quindi opportuno ricordare ai commensali quanto si è affamati, ma iniziare il pasto con serenità e disinvoltura.

Lasciare un piccolo boccone sul piatto significava dimostrare di non essere eccessivamente condizionati dal cibo. Non era quindi segno di maleducazione o di non rispetto come nell'ipocrita affermazione che sarebbe offensivo per coloro che hanno poco da mangiare. Al tempo d'oggi meglio porzionare il giusto e non lasciare avanzi per educarsi contro lo spreco alimentare.

Non preparare troppe portate, perché esiste una sazietà sensoriale specifica, cioè si mangia anche a pancia piena se quanto proposto ci solletica, vedi i dolci a fine pasto e non all'inizio.

La varietà è quindi un pericolo di abbuffata (effetto buffet).

La quantità di cibo assunta è proporzionale al n° dei commensali (+28% con 1 persona, +41% con 2, +53% con 3, +71% con 4, +76% con 5).

Il consumo è condizionato più da segnali di contesto sociale che dell'organismo (processo di modellamento o imitazione per dare una buona impressione). Si mangia meno se si ritiene di essere valutati. Più persone sono a tavola, più tempo vi si trascorre. In sostanza mangiamo i sentimenti attraverso il cibo, ma non sarebbe male esplicitarli invece che digerirli.



Gérard
Rancinan

I Paesi che attribuiscono meno importanza alla qualità e cultura del cibo, registrano maggiore crescita economica, ma hanno perso parte dell'identità culturale. In Francia, Italia e qualche altro Paese accade il contrario.

FEDERAZIONE CULTURALE GAETANO GAMBARA

