BIENNALE DEMOCRAZIA

QUARTA EDIZIONE

Torino, 25-29 Marzo 2015

E) CIBO E DEMOCRAZIA

La scuola e le istituzioni educative in genere sono identificate come quelle agenzie fondamentali per la promozione della salute attraverso l'acquisizione di stili di vita e di alimentazione sani. Questo argomento non possiede però implicazioni esclusivamente nutrizionali. Affrontare il tema alimentazione, infatti, significa porre questioni centrali per le società contemporanee. Innanzitutto è importante interrogarsi sulla qualità e la trasparenza del percorso che il cibo compie dal produttore al consumatore; è poi necessario riflettere su se e come le politiche internazionali interferiscano con la sovranità alimentare di una regione o di uno stato. Infine, è necessario pensare al cibo come a un prodotto che mette a confronto culture diverse che si trovano a convivere in società sempre di più connotate da una forte multiculturalità.

Biennale Democrazia offre alle scuole un percorso didattico in vista dell'evento Expo 2015. Insieme agli studenti verrà realizzato un percorso che guarda a problemi

economici, etici e religiosi del presente attraverso il particolare punto di vista dell'alimentazione.

INDICE

I INCONTRO: LE SCELTE ALIMENTARI.....p.3
II INCONTRO: LA SOVRANITÀ ALIMENTARE E I PARADOSSI DELL'ALIMENTAZIONE.....p.10
III INCONTRO: IL CIBO COME STRUMENTO DI INCLUSIONE.....p.21
IV INCONTRO.....p.39
MATERIALI DI APPROFONDIMENTO.....p.40

I
INCONTRO

LE SCELTE ALIMENTARI

Gli studenti si trovano spesso a dover compiere delle scelte in materia di alimentazione e queste spesso maturano in modo acritico e inconsapevole. Con il primo incontro si chiederà loro di descrivere il significato attribuito all'alimentazione e si esplorerà con loro il nesso etica-cibo. Scegliere un prodotto piuttosto che un altro ha, infatti, implicazioni non soltanto soggettive, ma riguarda aspetti legati alla società e all'ambiente. Per imparare a scegliere consapevolmente cosa mettere nel proprio carrello è necessario capire quali sono le problematiche che emergono durante le principali tappe della filiera alimentare: produzione primaria, trasformazione e distribuzione.

1) MOMENTO: ***Introduzione sulla quarta edizione di Biennale Democrazia 2015 e sul percorso sul cibo***

(tempo stimato: 20 minuti)

2) MOMENTO: cosa influisce sulla nostra scelta del cibo

(tempo stimato: 30 minuti)

Lo stile di vita dei nostri giorni è caratterizzato da grande disponibilità di cibo e da una sempre più diffusa sedentarietà che portano a vivere in una situazione di apparente benessere psico-fisico che spesso non corrisponde con lo stato di salute. Il benessere è infatti una condizione percepita più che reale in quanto corrisponde al modo in cui una persona valuta la propria vita. Una valutazione che può variare in base al genere, all'età, al livello di istruzione, alla classe sociale o ad altre condizioni psicologiche ed emotive. Invece, la salute è un diritto-dovere: ogni persona ha il diritto di usufruire dei mezzi più idonei per conservare la salute e, allo stesso tempo, ogni individuo deve possedere e adottare uno stile di vita sano. Come fare, quindi, delle scelte alimentari che non compromettano la salute dell'individuo?

→ Visione e discussione di dell'*incipit* del film *Super size Me* (2004), di M. Spurlock

https://www.youtube.com/watch?v=xZ5iIn8Vb3o

Con questo documentario Morgan Spurlock vuole mettere in luce i problemi e le cause della cattiva alimentazione negli Stati Uniti d'America. Prendendo le mosse da un processo intentato da due ragazze obese contro Mc Donald's, il regista e protagonista del documentario diventa cavia di un esperimento: decide di mangiare al Mc Donald's a pranzo, cena e colazione per 30 giorni. In questo modo attraversa gli USA in lungo e in largo, affrontando il problema da un punto di vista mediatico, economico, politico e culturale.

→ Visione e discussione di alcuni spot di alimenti prodotti da multinazionali del cibo

Dal documentario di Morgan Spurlock emerge come gli investimenti in pubblicità del settore

della distribuzione alimentare influenzano i consumi, soprattutto negli Stati Uniti. Con gli studenti verranno proiettati alcuni spot di prodotti di largo consumo, che sfruttano concetti come l'italianità, la famiglia, etc.

3) MOMENTO: politiche pubbliche per l'educazione alimentare

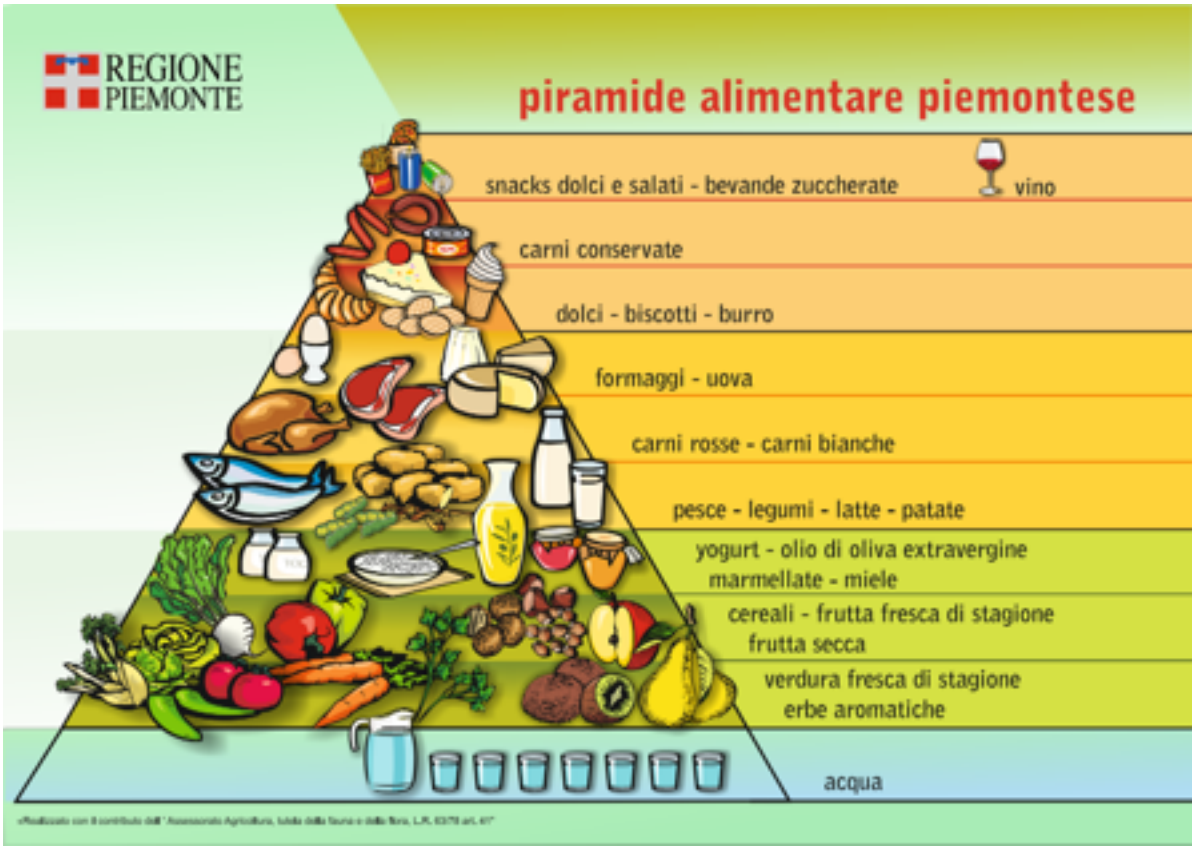
(tempo stimato: 20 minuti)

a) Uno stato può aiutare i propri cittadini a fare delle scelte alimentari? La piramide alimentare

Il documentario *Super Size me* estremizza alcuni effetti di un certo tipo di cultura dell'alimentazione. Molti governi, però, hanno favorito politiche pubbliche e strumenti volti all'educazione alimentare dei propri cittadini. Tra questi, c'è la **piramide alimentare**, un grafico che rappresenta le linee guida da seguire per una corretta alimentazione, organizzate dai cibi da assumere con maggiore frequenza (base della piramide) a quelli da evitare o da assumere con una frequenza minore (vertice della piramide). La piramide alimentare è proposta da un organismo governativo o da una società qualificata in materia di salute. La prima rappresentazione grafica di questo tipo è stata realizzata in Svezia nel 1975. La piramide alimentare più conosciuta è quella del Dipartimento dell'Agricoltura degli USA creata nel 1992 e aggiornata nel 2005 (e che nel 2011 ha subito un importante restyling grafico, http://choosemyplate.gov/). Esistono diverse piramidi in base ai territori a cui esse si riferiscono. Queste hanno molti aspetti in comune ed ognuna di esse può essere utilizzata come base per impostare un corretto stile alimentare; seguono la stessa regola di varietà nella scelta e moderazione nella quantità. La vera differenza sta nei tipi di cibi proposti che possono variare in base alla cultura, alle abitudini, alla disponibilità delle materie prime.

b) Attività: la piramide delle scelte quotidiane

Ogni ragazzo riceve un foglio con una piramide vuota → ognuno di essi compila la propria piramide riflettendo sulle proprie scelte alimentari settimanali → viene disegnata sulla lavagna la piramide che rappresenta le abitudini della classe → viene, infine, proiettata la piramide alimentare piemontese (http://www.ecomeal.info/?g=ppiemonte) → dibattito: quanto le scelte quotidiane degli studenti sono in linea con la piramide alimentare?



4) MOMENTO: scelte alimentari e ambiente

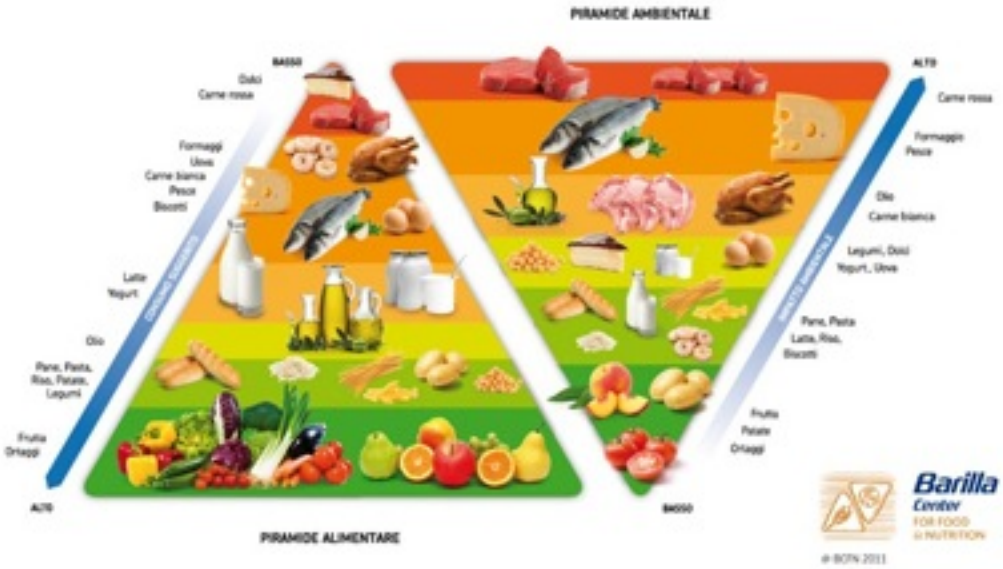
(tempo stimato: 20 minuti)

<u>a) Discussione sulle scelte alimentari, a partire dalla lettura di un articolo</u>

I nostri stili di vita influenzano anche la nostra vita futura e quella delle giovani generazioni, e la nostra alimentazione condiziona il futuro del pianeta. A tal punto influenziamo l'ambiente che l'era geologica in cui ci troviamo a vivere è stata definita "Antropocene", termine avanzato per la prima volta negli anni Ottanta e reso popolare nel 2000 da Paul Jozef Crutzen, premio Nobel 1995 per la Chimica, e James Ephraim Lovelock, padre della teoria di Gaia. La definizione di Antropocene, che è stata sottoposta alla International Union of Geological Sciences, enfatizza il fatto che nell'ultimo secolo, l'uomo è divenuto assai più responsabile che in passato dello stato del pianeta. Quanto più complesso e articolato è il processo di produzione e il ciclo di vita di un alimento, tanto maggiore è il suo impatto sull'ambiente. Dal punto di vista del consumo di territorio, abbiamo ormai consumato l'equivalente di quasi 2 volte e mezzo del pianeta Terra. Certo, la responsabilità non è tutta dell'alimentazione, ma non vi è dubbio che essa pesi molto in termini ambientali. [...] Il problema è come trovare un equilibrio e come tradurre questi concetti al consumatore, perché li possa comprendere e possa scegliere di aderire a un'alimentazione sostenibile [...] Il cittadino italiano medio, con la propria produzione agricola e con l'alimentazione, inquina meno del cittadino statunitense e anche meno della media europea, merito, forse, dell'ancora persistente fedeltà alla Dieta Mediterranea (la cui aderenza sta tuttavia diminuendo). Malgrado ciò, l'indice di sostenibilità, – cioè il rapporto tra la quantità di energia

necessaria per produrre una unità di cibo e il contenuto di energia metabolica che tale cibo apporta all'organismo, – è ormai del tutto sbilanciato: oggi è di circa 100:1. In altre parole, utilizziamo 100 unità di energia per produrre l'energia metabolica di cui abbiamo bisogno. Per secoli e fino agli anni Settanta del Novecento, questo indice è rimasto di poco superiore all'unità.

La ***Doppia Piramide*** *è un modello accessibile per comunicare lo stretto rapporto che esiste tra adeguatezza nutrizionale e sostenibilità ambientale, con una correlazione inversa tra alimenti salutari e impatto ambientale. Con gli indicatori Carbon, Water ed Ecological Footprint, la porzione ambientale della Doppia Piramide tiene conto delle emissioni di CO2, del consumo di acqua e del "consumo" di territorio.* (Barilla Center for food and nutrition, 2012).



b) Mangiare sostenibile: alimentazione e impronta ecologica

I ragazzi consegnano le proprie piramidi alimentari all'educatore → l'educatore ne sceglie 3 e insieme alla classe calcola l'impatto ambientale dei loro menu, utilizzando il servizio di Barilla center for food and nutrition (http://www.barillacfn.com/bcfn4you/la-doppia-piramide/)

5) MOMENTO: come scegliere consapevolmente un prodotto?

(tempo stimato: 20 minuti)

a) Lettura di un articolo che spiega come leggere l'etichetta alimentare.

È necessario leggere le etichette per sapere quello che si mangia ma il 58% dei consumatori europei non riesce a farlo correttamente.

L'etichettatura informa il consumatore sul prodotto alimentare che sta acquistando, consentendogli in tal modo di effettuare una scelta libera, consapevole e informata. L'etichettatura permette al consumatore di ottenere informazioni anche su come evitare specifici effetti nocivi per la salute che possono essere provocati da certi alimenti. Il consumatore dovrebbe trovare nell'etichetta un "alleato" che gli permetta di scegliere il prodotto più corrispondente alle proprie esigenze

***Lo scopo dell'etichetta**, secondo la Direttiva 2000/13/CE del Parlamento europeo e del Consiglio, **è informare il consumatore su: nome di chi vende il prodotto, lista degli ingredienti, quantità di certi ingredienti, quantità netta, data di scadenza, grado alcolico delle bevande, indicazioni sull'uso e la conservazione del prodotto, nome e indirizzo del produttore, confezionatore o venditore in europa, lotto, luogo di provenienza.** Secondo questa nuova norma le etichette dovranno includere obbligatoriamente anche informazioni quali il contenuto di grassi acidi trans, le informazioni nutrizionali (il contenuto energetico, le quantità di grasso, i grassi saturi, i carboidrati, gli zuccheri, le proteine e i Sali indicati per 100 g o 100 ml). Il paese di provenienza, già obbligatorio per alcuni tipi di prodotti (come la carne di manzo, il miele, l'olio d'oliva, la frutta fresca e i legumi) sarà esteso anche alla carne di maiale, di pecora, di capra e di pollo; nell'etichetta sarà presente il paese di provenienza anche per carne, pollo e pesce quando sono utilizzati come ingredienti. Oltre alle informazioni previste per legge, i produttori sono liberi di fornire qualsiasi altra informazione, purché sia accurata e non induca in errore il consumatore.*

Sull'etichetta tutti gli ingredienti sono elencati in ordine decrescente di quantità presente nel prodotto, in altre parole il primo ingrediente è più abbondante del secondo che a sua volta è più abbondante del terzo e così via. Si deve fare attenzione, allora, alla posizione degli ingredienti più pregiati e di quelli da consumare con moderazione per la salute. Se, per esempio, nell'etichetta di due dolci l'ordine di olio extra vergine di oliva e margarina è invertito, è meglio scegliere quel prodotto in cui l'olio extra vergine di oliva compare per primo. Se nell'etichetta del medesimo dolce il primo posto è occupato dallo zucchero, possiamo subito capire che è costituito più di zucchero che di farina (il diabete infantile è in continua crescita). Specificamente per grassi e zuccheri alcune aziende usano un trucco: dividono la quantità totale, per esempio degli zuccheri, in forme differenti (tipo malto d'orzo, sciroppo di glucosio o di mais) così da poterli mettere in ordine diverso e farne sembrare minore il contenuto totale. Le etichette quindi vanno sapute interpretare.

***Gli ingredienti in generale devono essere indicati col loro nome specifico solo per alcuni può essere indicato il solo nome "generico" della categoria di appartenenza** (oli vegetali o animali, grassi vegetali o animali, zuccheri, etc). Quando un ingrediente è richiamato nella denominazione del prodotto (per es. "minestra di pomodoro") o è messo in rilievo nell'etichettatura con parole o immagini (per es., "con mirtilli") o se l'ingrediente è essenziali per caratterizzare un prodotto alimentare, in questi casi è obbligatorio che, di quell'ingrediente, sia indicata la quantità (in percentuale).*

Tra gli ingredienti sono compresi gli additivi (coloranti, conservanti, antiossidanti, emulsionanti, addensanti, ecc.) che vengono descritti con il nome della categoria, il nome specifico o la sigla E seguita dal numero di identificazione stabilito dall'Unione Europea (es. antiossidante: acido L-ascorbico o E 300, Esaltatori di sapidità: Glutammato monopodico o E621, aggiunto minestre, salse e salsicce, Dolcificanti: Aspartame o E951, saccarina o E954, etc.). Le sostanze aromatizzanti vengono designate in etichetta come "aromi naturali" o "aromi" (di origine sintetica).

Occhio alla scadenza: la dicitura "da consumarsi preferibilmente entro...", usato per prodotti che possono essere conservati più a lungo (pasta, riso, spezie) indica la data di preferibile consumo (o termine minimo di conservazione) fino alla quale il prodotto alimentare conserva le sue specifiche proprietà in adeguate condizioni di conservazione. Non è pericoloso consumare un prodotto dopo la data indicata, ma l'alimento può aver perso sapore e consistenza. La dicitura "da

consumarsi entro il..." indica il termine perentorio entro il quale il prodotto deve essere consumato ed è obbligatoria per i prodotti altamente deperibili dal punto di vista microbiologico (latte e derivati, uova).

L'indicazione del termine minimo di conservazione non è richiesta per alcune categorie di prodotti: li ortofrutticoli freschi non trattati, i prodotti della panetteria e della pasticceria consumati normalmente entro le 24 ore successive alla fabbricazione, l'aceto, il sale da cucina, gli zuccheri allo stato solido, i vini e le bevande con un contenuto di alcol pari o superiore al 10% in volume, le gomme da masticare e pochi altri prodotti.

L'uso del termine "biologico" sulle etichette è sottoposto a una rigorosa normativa comunitaria. La denominazione è permessa soltanto con riferimento a metodi specifici di produzione alimentare conformi a standard elevati di protezione dell'ambiente e di benessere degli animali. Il logo europeo "agricoltura biologica regime di controllo CE" può essere usato dai produttori che rispettano i requisiti richiesti.

L'indicazione sull'etichetta sulla presenza di organismi geneticamente modificati (OGM)" è obbligatoria per i prodotti che hanno un contenuto di OGM superiore allo 0,9%. Tutte le sostanze di origine OGM devono essere indicate nell'elenco degli ingredienti con la dicitura "geneticamente modificato".

Ma ci sono tante informazioni che a tutt'oggi le etichette non forniscono e riguardano principalmente la presenza dei contaminanti ambientali.

(http://www.oneplanetfood.info/Documento1)

b) Analisi delle etichette di alcuni prodotti di largo consumo

L'educatore analizza insieme agli studenti le etichette di alcuni prodotti di largo consumo (http://bit.ly/1pwNliW), spiegando quali sono le principali certificazioni alimentari.

MATERIALI DEL PRIMO INCONTRO

BIBLIOGRAFIA

Ci.te.go, *Urban food policies: for an urban/rural symbiosis,* 2013
F.a.o., *Biodiversity in sustainable diets*, 2010.
Petrini C., *Buono, pulito e giusto*, 2011.
Spurlock M., *Non mangiate questo libro*, 2005.

SITOGRAFIA

http://www.choosemyplate.gov/Documento1
http://www.piramidealimentare.it/Documento1
http://www.cipespiemonte.it/cedo/allegati/contenuti/piramide_alimentare.htm
http://www.ecomeal.info/Documento1
http://www.barillacfn.com/Documento1
http://www.oneplanetfood.info/Documento1

II
INCONTRO

LA SOVRANITÀ ALIMENTARE E I PARADOSSI DELL'ALIMENTAZIONE

La sovranità alimentare è il diritto di ogni popolo a definire le sue politiche agrarie in materia di alimentazione, proteggere e regolare la produzione agraria nazionale e il mercato locale al fine di ottenere risultati di sviluppo sostenibile, e decidere in che misura vuole essere autosufficiente. Le politiche internazionali, però, non garantiscono questo diritto ai singoli stati, spesso privilegiando la grande distribuzione organizzata (GDO) o le grandi aziende agricole. Affrontare il nesso cibo-democrazia significa confrontarsi con le politiche internazionali in tema di agricoltura e su come queste incidano sulla sovranità alimentare dei differenti paesi. Significa chiedersi in quale misura il diritto al cibo, affermatosi come fondamentale diritto della persona, possa essere garantito. E affrontare uno dei paradossi legati all'alimentazione, il problema dell'accesso e dell'eccesso nell'uso delle risorse, in particolare analizzando il fenomeno degli sprechi.

1) **MOMENTO: il diritto al cibo**

(tempo stimato: 40 min)

a) Il diritto al cibo

Il diritto al cibo rientra oggi a pieno titolo tra i diritti fondamentali della persona, inteso come diritto all'accesso ad un'alimentazione sana, sufficiente, in grado di soddisfare bisogni e preferenze alimentari necessari per una vita attiva.

Il contenuto di tale diritto è stato progressivamente specificato nelle fonti internazionali ed è oggi riconosciuto nel mondo da più di venti costituzioni; esso è legato inscindibilmente al diritto ad un'esistenza libera e dignitosa ed è da considerarsi componente essenziale della cittadinanza globale, perché deve accompagnare ciascun individuo quale che sia il luogo del mondo in cui si trova. Si è passati così, secondo quanto affermato dal giurista Rodotà (Il diritto al cibo, 2014), «da un diritto costruito soltanto intorno agli svantaggiati a un diritto che investe nel suo insieme la condizione umana, e che diviene fondamentale diritto sociale legato anche alla autodeterminazione individuale e collettiva, e che quindi investe la diretta responsabilità degli organismi pubblici.» Attraverso quali scelte politiche può essere garantito?

→ lettura e discussione a partire dalle definizioni proposte di diritto al cibo:

Dichiarazione universale dei diritti dell'uomo, 1948
Art. 25.1
Ogni persona ha diritto ad un livello di vita sufficiente ad assicurare la salute e il benessere suo e della sua famiglia, specialmente per quanto concerne l'alimentazione, l'abbigliamento, l'alloggio, le cure mediche e i servizi sociali necessari. […]

Patto internazionale sui diritti economici, sociali e culturali, 1996
Art. 11.1
Gli Stati parti del presente Patto riconoscono il diritto di ogni individuo ad un livello di vita adeguato per sé e per la propria famiglia, che includa un'alimentazione, un vestiario, ed un alloggio adeguati, nonché al miglioramento continuo delle proprie condizioni di vita.

Dichiarazione di Roma sulla sicurezza alimentare mondiale, 1996
Noi, Capi di Stato e di Governo, o i nostri rappresentanti, convenuti al Vertice mondiale sull'alimentazione su invito
dell'Organizzazione delle Nazioni Unite per l'alimentazione e l'agricoltura, riaffermiamo il diritto per ognuno di avere
accesso ad un'alimentazione sana e nutriente, conforme con il diritto di un'alimentazione appropriata e con il diritto
fondamentale di tutte le persone di non soffrire la fame.

Il cibo non è un lusso
Stefano Rodotà
wired.it , 11 ottobre 2011

Il " diritto al cibo"[...] è ormai considerato come un diritto fondamentale della persona. Lo ha riconosciuto l'Onu, è scritto in leggi e costituzioni dal Brasile al Kenya, all'India. Parlando di diritto al cibo, si va oltre l'imperativo, peraltro ancora ineludibile, della lotta alla fame nel mondo, con i ricchi che aiutano i poveri. Si sottolinea un dovere di ciascuno stato verso i propri cittadini, una priorità assoluta per le politiche nazionali. In un bel documento dell'Onu si dice che tutti hanno diritto "a un cibo adeguato e sufficiente, corrispondente alle tradizioni culturali del popolo al quale la persona appartiene e che assicuri – dal punto di vista fisico e psichico, individuale e collettivo – una vita piena e dignitosa, libera dalla paura".

E così il diritto al cibo incontra la dignità della persona e il rispetto della diversità culturale (nominati dagli articoli 1 e 22 della Carta dei diritti fondamentali dell'Unione Europea); il principio di non discriminazione (art. 3 della Costituzione italiana e art. 21 della Carta europea); il diritto al libero sviluppo della personalità (art. 2 della nostra Costituzione); l'ampia definizione della salute elaborata dall'Organizzazione mondiale della sanità come "stato di completo benessere fisico, psichico e sociale, e non soltanto come assenza di malattia o infermità; l'integrità della persona" (art. 3 della Carta europea).

Il diritto al cibo, allora, non ci parla soltanto della necessità di garantire la sopravvivenza materiale. Ci mette in guardia contro il rischio di nuove sopraffazioni – la negazione all'immigrato di nutrirsi secondo le sue abitudini, la prepotenza dell'industria alimentare nell'imporre prodotti.
Il diritto al cibo diviene parte del rispetto dovuto alla dignità di ciascuno.

b) Come garantire il diritto al cibo?
Due tentativi non privi di contraddizioni: il Programma Fame Zero del Brasile e il più recente National food security bill approvato in India.

→ lettura degli articoli e discussione

1. Cosa prevede il nuovo programma indiano sui sussidi alimentari?

Anna Franchin

Internazionale, 3 settembre 2013

http://www.internazionale.it/news/da-sapere/2013/09/03/cosa-prevede-il-nuovo-programma-indiano-sui-sussidi-alimentari/

Il 3 settembre 2013 il parlamento indiano ha approvato il National food security bill, un piano alimentare che dovrebbe coinvolgere 800 milioni di persone. Adesso manca solo la firma del presidente Pranab Mukherjee perché la proposta diventi legge. In cosa consiste il piano e com'è giudicato?

L'India è abitata da 1,2 miliardi di persone. L'obiettivo principale del programma è garantire cereali a prezzi accessibili a circa a due terzi della popolazione, e alleviare così il problema della fame e della povertà nel paese. Secondo la Banca mondiale, un terzo della popolazione mondiale che vive sotto la soglia di povertà si trova in India. Circa la metà dei bambini indiani sotto i cinque anni soffre di malnutrizione cronica (cioè di deperimento o ritardi nella crescita a causa di una dieta povera) e oltre un terzo delle persone tra i 15 e i 49 anni è denutrito (gli ultimi dati ufficiali si riferiscono al 2006).

Il piano rientrava nelle promesse elettorali dal partito del Congress, ora al governo. Nel luglio 2013, mentre il parlamento aveva sospeso i lavori, il governo ha reso il piano effettivo con un decreto.

Il National food security bill dovrebbe fornire cereali al 75 per cento della popolazione rurale (che in tutto si stima sia di 883 milioni di persone) e al 50 per cento della popolazione urbana (che in totale è di circa 377 milioni).

Il costo annuale del piano dovrebbe essere l'equivalente di circa 14,5 miliardi di euro, cioè l'1,25 per cento del prodotto interno lordo dell'India.

Come funziona

Chi rientra del programma potrà ricevere ogni mese cinque chili di riso, frumento e altri cereali a un prezzo che va da 1 a 3 rupie (cioè da 1 a 3 centesimi di euro) per chilo, mentre il prezzo di mercato va dalle 20 alle 25 rupie.

La Food corporation of India, l'organismo statale che gestisce e supervisiona il sistema di distribuzione dei cereali nel paese distribuirà i sussidi alimentari attraverso una rete di "negozi a prezzo onesto". Nel 2011 questi punti vendita erano oltre 500mila.

Le critiche

L'opposizione e alcuni esperti di sicurezza alimentare sostengono che il programma sia in realtà un tentativo del Congress di attirare voti dalle fasce basse e dalla classe media in vista delle elezioni del 2014.

Non è poi chiaro come il governo pensa di definire chi rientrerà o meno nel programma: il piano di sussidi alimentari ora in vigore fornisce cereali a chi guadagna al giorno meno di 33 rupie nelle aree urbane e 27 rupie in quelle rurali. Nel nuovo piano non si indica con precisione quali cittadini sarebbero coinvolti.

Inoltre, il National food security bill rischia di pesare troppo sull'economia nazionale, aumentando il deficit di bilancio.

Non tutti infine si fidano della rete di distribuzione, gestita da un sistema statale segnato da irregolarità e corruzione. Per i sussidi lo stato dovrebbe comprare 62 milioni di tonnellate di cibo,

ma la questione non è tanto questa, perché per l'attuale programma di sicurezza alimentare sta già sostenendo una spesa simile: ha acquistato 72 milioni di tonnellate di cereali tra il 2012 e il 2013 e 63 milioni di tonnellate l'anno prima. Il problema è che metà delle scorte di cereali fornite dal governo viene sottratta dagli intermediari prima di raggiungere i cittadini a cui sarebbe destinata (dati del 2005). Così, per gli esperti, il grosso degli aiuti finisce per essere contrabbandato invece che venduto nei negozi autorizzati.

In un editoriale nell'ultimo numero di Tehelka, scritto pochi giorni prima del voto definitivo in parlamento, la direttrice del settimanale Shoma Chaudhury sosteneva che l'India non può permettersi di non adottare il piano alimentare. Più critica l'economista Jayati Ghosh, che a giugno sul Guardian spiegava perché il programma non servirà a sfamare i milioni di indiani indigenti.

2. Brasile, i perché di un successo
Oxfam
La Stampa, 22 aprile 2019

http://www.lastampa.it/2012/04/22/blogs/destinazione-rio-20/brasile-i-perche-di-un-successo-feRkKXJlHTB7h8lOPNBdqM/pagina.html

La svolta del programma Fame Zero e il suo approccio dal basso

I successi del programma Fame Zero da una parte, il potere quasi assoluto dei proprietari terrieri dall'altra. Un paese tra le prime dieci economie mondiali, ma dove povertà e disuguaglianze sono dure a morire. Il Brasile racchiude così tante contraddizioni e opportunità che può essere considerato il laboratorio dello sviluppo sostenibile del terzo millennio. Un paese enorme, con i suoi 190 milioni di abitanti, destinato a restare sotto i riflettori ancora per molti anni. A partire da giugno, con il vertice Rio+20 sullo sviluppo sostenibile – meta ideale del nostro blog - passando per i campionati mondiali di calcio del 2014 e arrivare alle Olimpiadi del 2016.

Non resta che entrare in questo laboratorio di taglia continentale per cercare di capire perché il suo modello è diventato un punto di riferimento per le organizzazioni come Oxfam impegnate a debellare fame e povertà. La premessa non deve ingannare: il Brasile è il paese più ricco ma anche il più disuguale dell'America latina. La produzione e le esportazioni agricole sono dominate da grandi compagnie nazionali e multinazionali che fanno uso intensivo di tecnologia. Il consumo spesso irresponsabile delle risorse naturali minaccia la foresta Amazzonica, così come le terre e i mezzi di sostentamento degli indigeni.

Eppure negli ultimi anni l'ex colonia portoghese ha fatto grandi passi avanti. Il diritto alla sicurezza alimentare è entrato addirittura a far parte della costituzione federale ed è sostenuto nei fatti da politiche avanzate. Con l'ambizioso programma Fame Zero, il governo ha aiutato più di 50 milioni di brasiliani. Il programma ha permesso la concessione di crediti all'agricoltura a conduzione familiare, considerata un elemento chiave per combattere la fame e la povertà estrema. I piccoli agricoltori giocano infatti un ruolo essenziale nell'economia brasiliana, grazie all'organizzazione in cooperative, all' "economia solidale" e alla produzione con metodi che rispettano l'ambiente. Gli obiettivi comuni e condivisi sono assicurati dal coordinamento tra autorità federali, statali e municipali. Ma, soprattutto, i programmi sono stati concepiti

consultando e coinvolgendo tutti gli attori interessati grazie al Consiglio di sicurezza alimentare (Consea) formato da ministri, osservatori e rappresentanti della società civile.

Oggi i piccoli produttori coprono il 75% del mercato brasiliano degli alimenti di base e forniscono il 30% dei pasti delle mense scolastiche, frequentate da quasi 50 milioni di bambini e adolescenti. Il governo ha inoltre investito 3,5 miliardi di Real per l'acquisto di alimenti da 160.000 piccoli contadini a favore di 14 milioni di beneficiari ogni anno. Dal 2003, il tasso di povertà nelle aree rurali si è ridotto dal 52% al 33%, 3 milioni di persone sono uscite dalla povertà solo nelle campagne, ben 28milioni in tutto il Brasile. Il reddito medio dell'agricoltura a conduzione familiare è cresciuto del 33%, contro una crescita media del reddito nazionale del 13%. Numeri che attestano un indiscutibile successo.

La chiave di volta di questo traguardo è stata la partecipazione. I movimenti sociali, le organizzazioni di agricoltori e donne sono stati coinvolti in modo attivo nelle discussioni, con un approccio dal basso che ha permesso di raffinare misure e politiche, massimizzando il loro risultato. Un modello non perfetto, quello brasiliano, ma che può vantare ottimi risultati e ha insegnato che l'approccio democratico è un fattore fondamentale se si pensa di replicarlo altrove.

2) MOMENTO: La sovranità alimentare

(tempo stimato: 30 min)

Il termine sovranità alimentare è stato introdotto dal movimento contadino internazionale Via Campesina nel 1996 e poi riaffermato al World Food Summit di Roma dello stesso anno. La sua definizione viene discussa durante il Forum Internazionale sulla Sovranità Alimentare del 2007 svoltosi in Mali ed elaborata nella Dichiarazione finale di Nyéléni. Viene intesa come " il diritto dei popoli a un cibo salubre, culturalmente appropriato, prodotto attraverso metodi sostenibili ed ecologici". La sovranità alimentare rappresenta quindi qualcosa di più del diritto al cibo: riguarda l'accesso e il controllo delle risorse, i sistemi di produzione e la valorizzazione delle specificità dei territori. Ed è strettamente legata al tema della democrazia e della partecipazione in relazione alle politiche sociali, economiche, ambientali e agricole che siano in grado di garantirla.

→ *visione del video Immagina la sovranità alimentare (https://www.youtube.com/watch?v=99dlS48dhS8) e lettura delle definizioni proposte. Discussione.*

Dichiarazione di Nyéléni

«(...) La sovranità alimentare è il diritto dei popoli ad alimenti nutritivi e culturalmente adeguati, accessibili, prodotti in forma sostenibile ed ecologica, ed anche il diritto di poter decidere il proprio sistema alimentare e produttivo. Questo pone coloro che producono, distribuiscono e consumano alimenti nel cuore dei sistemi e delle politiche alimentari e al di sopra delle esigenze dei mercati e delle imprese. Essa difende gli interessi e l'integrazione delle generazioni future. Ci offre una strategia per resistere e smantellare il commercio neoliberale e il regime alimentare attuale. Essa offre degli orientamenti affinché i sistemi alimentari, agricoli, pastorali e della pesca siano gestiti dai produttori locali. La sovranità alimentare dà priorità all'economia e ai mercati locali e nazionali, privilegia l'agricoltura familiare, la pesca e l'allevamento tradizionali, così

come la produzione, la distribuzione e il consumo di alimenti basati sulla sostenibilità ambientale, sociale ed economica. La sovranità alimentare promuove un commercio trasparente che possa garantire un reddito dignitoso per tutti i popoli e il diritto per i consumatori di controllare la propria alimentazione e nutrizione. Essa garantisce che i diritti di accesso e gestione delle nostre terre, dei nostri territori, della nostra acqua, delle nostre sementi, del nostro bestiame e della biodiversità, siano in mano a chi produce gli alimenti. La sovranità alimentare implica nuove relazioni sociali libere da oppressioni e disuguaglianze fra uomini e donne, popoli, razze, classi sociali e generazioni. (...)»

Intervento di Raj Patel al 2nd International Forum on Food and Nutrition
(fonte: Barille CNF)

In quanto Diritto (riconosciuto ufficialmente dalle Nazioni Unite), l'accesso al cibo per tutti non può essere derogato alla mera disponibilità di alcuni a essere solidali con altri, ma deve essere strutturalmente garantito attraverso un maggiore equilibrio nelle gestione delle risorse produttive e la garanzia di un'equità nei criteri per la distribuzione sui mercati. Il tema della sovranità alimentare consiste nel fatto che, in condizioni normali, l'ecosistema può fornire agli esseri viventi ciò di cui hanno bisogno senza doverlo cercare altrove e senza portarlo via ad altri. Perché la sovranità alimentare è molto di più del diritto al cibo: è il diritto dei popoli a scegliere dove e cosa coltivare o allevare, con quali tecniche agricole e con quali rapporti sociali di lavoro. "Riguarda il diritto delle persone, dei Paesi e degli Stati di definire le loro politiche agricole e alimentari – ha precisato Patel. Riguarda la partecipazione della gente e dei cittadini: non devono essere solamente i governi o le regioni a prendere le decisioni, ma c'è la necessità che si instauri una partecipazione democratica di tutti i cittadini appartenenti a un determinato Paese".

3) MOMENTO: Gli sprechi alimentari

(tempo stimato: 30 min)

Il fenomeno dello spreco ha dimensioni notevoli e riguarda, nei diversi paesi, fasi diverse della filiera alimentare: se nei paesi maggiormente industrializzati si colloca al momento del consumo, in quelli in via di sviluppo caratterizza soprattutto la fase produttiva e della distribuzione.

Si tratta di uno dei paradossi dell'alimentazione: con la quantità di alimenti sprecati si potrebbe colmare il divario nell'accesso al cibo della popolazione mondiale.

a) <u>Cos'è lo spreco, quanto e dove sprechiamo</u>

→ Visione di due video per introdurre la questione

Food waste, Lo spreco di cibo in Italia http://www.youtube.com/watch?v=cm10iXPISAI e

Food waste = money waste https://www.youtube.com/watch?v=uRxGsyaIJmg

→ lettura della definizione di spreco contenuta nel report 2013 del WWF, *Quanta natura sprechiamo?*
http://awsassets.wwfit.panda.org/downloads/

report_quanta_natura_sprechiamo_ottobre_2013.pdf

Il termine spreco è definito come l'insieme di quei prodotti alimentari che hanno perso valore commerciale e che vengono scartati dalla catena agroalimentare, ma che potrebbero essere ancora destinati al consumo umano. Si tratta di prodotti perfettamente utilizzabili, ma non più vendibili, e che sono destinati a essere eliminati e smaltiti, in assenza di un possibile uso alternativo. I prodotti così classificati perdono le caratteristiche di "merce", ma non quelle di "alimento", quindi sono prodotti invenduti ma non invendibili.

Lo spreco alimentare è un fenomeno che per lungo tempo è stato estremamente sottostimato. Negli ultimi anni, complici la crisi economica globale, la volatilità dei prezzi dei prodotti agricoli e il crescente allarme per il cambiamento climatico, si è accresciuta l'attenzione su tale problema, nonché sugli sprechi di materie prime e risorse energetiche connessi. […]

La perdita o lo spreco di cibo può avvenire lungo 5 fasi della filiera alimentare:

1) produzione (production stage);
2) post-raccolto (post-harvest stage);
3) lavorazione (processing stage);
4) distribuzione (retail stage);
5)consumo (consumption stage)

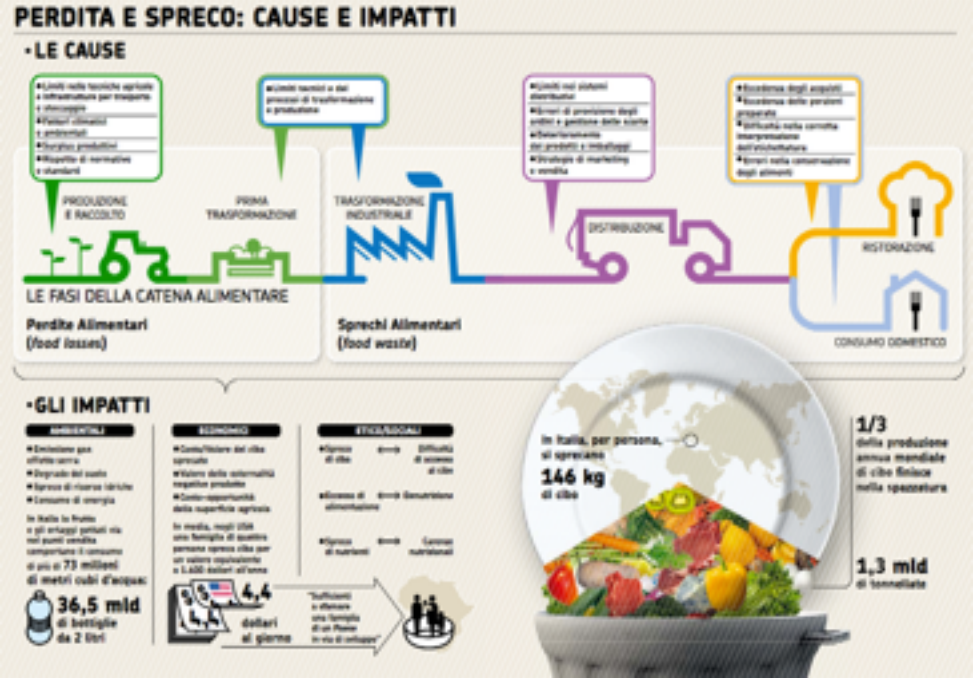
La perdita di cibo, il food loss, si riferisce a tutto quel cibo che viene scartato perché non possiede gli standard di qualità richiesti, perché appassito, ammaccato, contaminato ed è il risultato non intenzionale di limitazioni nelle tecniche di stoccaggio, nelle infrastrutture, nella conservazione. Si parla di "perdite" quando il cibo viene perso durante le prime tre fasi (quindi prima che il cibo arrivi alla fase di distribuzione) ossia di tutte quelle perdite che avvengono durante le fasi di produzione agricola, post-raccolto e trasformazione degli alimenti prima di raggiungere il consumatore.

Lo spreco di cibo invece, il food waste, è quello che si verifica nell'ultima parte della catena alimentare (distribuzione, vendita e consumo finale) quando il cibo viene perso nella fase di distribuzione e di consumo. Tanto il food loss dipende da limiti logistici e infrastrutturali, quanto il waste da fattori comportamentali. […]

La definizione di "spreco alimentare" varia comunque da paese a paese. Anche in Europa non esiste ancora una definizione unica, sebbene la Commissione per l'Agricoltura e lo Sviluppo Rurale lo abbia definito come «l'insieme dei prodotti scartati dalla catena agroalimentare che, per ragioni economiche, estetiche o per la prossimità della scadenza di consumo, seppure ancora commestibili e quindi potenzialmente destinabili al consumo umano, in assenza di un possibile uso alternativo, sono destinati ad essere eliminati e smaltiti, producendo effetti negativi dal punto di vista ambientale, costi economici e mancati guadagni per le imprese». In Italia, Segrè ha contribuito alla definizione del food waste quale insieme di «prodotti alimentari scartati dalla catena agroalimentare, che hanno perso valore commerciale, ma che possono essere ancora destinati al consumo umano».

→ Lettura di estratti e analisi di infografiche tratte dalla prima parte della guida di Slow Food Italia *Il nostro spreco quotidiano* (pp 1-17) e dal dossier *Lo spreco alimentare: cause, impatti e proposte* del Barilla CFN

http://www.slowfood.com/sloweurope/filemanager/guide/sprechi.pdf
http://www.barillacfn.com/wp-content/uploads/2012/11/WEB_ITA.pdf



Livelli di sprechi alimentari pro capite (kg/anno)

4) **MOMENTO: Questione di scelte**

(tempo stimato: 20 min)

I gesti quotidiani dei singoli non hanno solo influenza sugli stili di vita e sulla salute, ma possono, sia in tema di sovranità alimentare che di riduzione degli sprechi, avere un impatto potenzialmente globale. Quali accorgimenti alla portata di tutti possono essere messi in atto? E quali esperienze positive esistono in tal senso?

https://www.youtube.com/watch?v=TwKumVBquRA

→ Visione del video https://www.youtube.com/watch?v=TwKumVBquRA (sovranità alimentare in 10 mosse), lettura della parte finale *Allora, che si fa?* della guida di Slow Food *Il nostro spreco quotidiano* (http://www.slowfood.com/sloweurope/filemanager/guide/sprechi.pdf, pp. 18-23) e discussione

→ Racconto di esperienze come Last Minute Market(http://www.lastminutemarket.it/), il Banco alimentare (http://www.bancoalimentare.it/) e il Progetto Buon samaritano di Torino

(http://www.comune.torino.it/ambiente/rifiuti/raccolta_diff/buon-samaritano.shtml).

MATERIALI DEL SECONDO INCONTRO

BIBLIOGRAFIA

F. Ambrosini, A. Segrè, *Lo spreco utile: il libro del cibo solidale. Trasformare lo spreco in risorsa con i Last Minute Market: Food & Book*, Pendragon, 2004

L.Colombo, *Fame. Produzione di cibo e sovranità alimentare*, Jaca Book, 2002

F. Gesualdi*, Sobrietà. Dallo spreco di pochi ai diritti per tutti*, Feltrinelli, 2005

C. Petrini, *Cibo e libertà. Slow Food: storie di gastronomia per la liberazione*, Giunti, 2013

S. Rodotà, *Il diritto al cibo*, I corsivi Corriere della Sera, 2014

A. Segrè, L. Falasconi, *Il libro nero dello spreco in Italia: il cibo*, Edizioni Ambiente, 2011

SITOGRAFIA

www.slowfood.com
www.barillacfn.com
www.bancoalimentare.it
www.lastminutemarket.it
www.sovranitaalimentare.net
www.wwf.it

F**ILMOGRAFIA**

E. Olmi, *Terra Madre*, 2009, 78 minuti (documentario)

V. Thurn, *Taste the waste*, 88 minuti (documentario)

III
INCONTRO

IL CIBO COME STRUMENTO DI INCLUSIONE

Le migrazioni e la globalizzazione sono fenomeni recenti che mutano i modelli alimentari diffusi: nella migrazione avviene spesso un aggiustamento pragmatico delle abitudini alimentari che devono adattarsi alla disponibilità di risorse alimentari del paese ospitante. Non solo, il cibo è anche oggetto e contemporaneamente soggetto di mutamenti sociali che mettono tra loro a confronto culture e religioni diverse. Mangiare, quindi, risponde a funzioni culturali e identitarie sempre più complesse. Per questo motivo occorrono nuovi modi di gestire ed organizzare scenari in continuo mutamento, nei quali i bisogni, le abitudini, i comportamenti di individui dalla differente appartenenza culturale e religiosa si intrecciano con sempre maggiore costanza.

1) MOMENTO: *Come cambiano le abitudini alimentari?*

(tempo stimato: 40 min)

Le migrazioni e la globalizzazione sono fenomeni recenti che mutano i modelli alimentari diffusi: nella migrazione avviene spesso un aggiustamento pragmatico delle abitudini alimentari che, anche se fondate su regole religiosamente orientate, trovano un adattamento sulla base della disponibilità di risorse alimentari del paese ospitante. Allo stesso modo, le società globalizzate si confrontano sempre più spesso con temi e questioni sconosciuti, tra le quali l'alimentazione è uno degli elementi di emersione dell'alterità. Un'alterità che ha sempre un carattere storicamente situato e socialmente costruito: gli "altri" di ieri sono i vicini di casa di oggi e la loro tradizione alimentare è il cibo con cui quotidianamente imbandiamo la tavola. Gli stereotipi, poi, riguardano la stessa "cucina italiana" che, nel tempo e grazie a scambi e migrazioni, si è trasformata in modi inattesi.

a) La cucina italiana: miti e stereotipi. Lavoro a gruppi, in cui ogni gruppo riceve un articolo che mette in luce un elemento di riflessione sul tema. Dopo la lettura, ogni gruppo presenta alla classe i contenuti raccolti.

→ Gruppo 1: Lettura e discussione dell'articolo *Almanacco dei miti gastronomici (con sorprese)*, Alessandro Marzo Magno, Il Sole 24 Ore, Food 24, 21/07/2014

http://food24.ilsole24ore.com/2014/07/almanacco-dei-miti-gastronomici-sorprese-pasta-rubata-agli-arabi-pizza-arriva-bisanzio/

Almanacco dei miti gastronomici (con sorprese). La pasta? Rubata agli arabi. E la pizza? Arriva da Bisanzio…

I napoletani? Mangia cavoli. I siciliani? Consumatori di maccheroni. I luoghi comuni, i miti, nella gastronomia son mobili qual piuma al vento. Basta andare indietro di qualche centinaio d'anni e tutte le nostre certezze vengono messe sottosopra. I veneziani erano noti per le loro ostriche, pregiatissime quelle raccolte all'interno dell'Arsenale, le menziona anche Giacomo Casanova. Oggi l'Arzanà de viniziani, così Dante nell'"Inferno", non va famoso per la qualità delle sue ostriche, quanto piuttosto per le attività del suo più importante inquilino: il Consorzio Venezia Nuova. Certo, ci sono anche alcune certezze che travalicano i secoli: le mortadelle di Bologna, o i torroni di Cremona, per esempio.

La pasta? Abbiamo imparato a usarla dagli arabi. I miti sono in genere piuttosto recenti, spesso generati nell'Ottocento. Cosa c'è di più tipicamente italiano della pasta col pomodoro? Be', cosa c'è di meno italiano della pasta col pomodoro, visto che la pasta secca ce l'hanno data gli arabi (arrivata via Sicilia, ecco spiegato il perché dei siciliani mangia maccheroni), mentre il pomodoro è arrivato dall'America. La prima ricetta – quella sì napoletana – che prevede di mettere il pomodoro sulla pasta è datata 1839.
Lo stesso vale per la pizza. Un disco di pasta usato come piatto è citato persino nell'"Eneide" (Virgilio scrive che i troiani affamati si ritrovano costretti a mangiare le loro mense) e qualcosa di assai simile sono pure la piadina romagnola (non a caso Ravenna era la capitale dell'esarcato bizantino) e lo zighinì del Corno d'Africa (Eritrea, Etiopia, Somalia). In ogni caso il pomodoro arriva sulla pizza soltanto a Ottocento inoltrato.

La gastronomia nasce meticcia. Il genio italiano in cucina, quindi, non è stato tanto quello di inventare cibi nuovi, quanto la capacità di assemblare alimenti già esistenti e di creare qualcosa che prima non c'era. La gastronomia è intreccio, meticciato, la purezza etnica tra i fornelli quasi non esiste. Quasi, perché in realtà qualcosa di puramente italiano c'è, solo che non ce lo ricordiamo. Si tratta dell'insalata. L'uso di mescolare erbe diverse, di condirle con olio, aceto e sale (da cui insalata) è assolutamente italiano e dall'Italia è stato esportato nel resto d'Europa. «Trovando alcuni erbucci da salegiate come sono raponzori, salbastrella, primifiori e ruchetta et altri erbi», scrive Giovanni Sercambi nel suo "Novelliere". Corre l'anno 1402 ed è la prima volta che si trova nominata l'insalata, ma, come appare ben chiaro, mettere insieme «erbucci da salegiate» doveva essere una pratica conosciuta da tempo.

Ora però torniamo ai luoghi comuni su base regionale. L'attore comico mantovano Tristano Martinelli (a lui è attribuita la primogenitura della maschera di Arlecchino) nel 1615 scrive in una lettera: «Un fiorentino a magnare pesciolini d'Arno, un venetian a magnare ostriche, un napolitan broccoli, un cicilian macaroni, un genovese gatafruta, un cremonese fasoli, un milanese buseca» (la gatafruta, o gattafura, è una torta di erbe e formaggio, buseca vuol dire trippa). Chissà, forse le manie regionali servivano a far ridere, un po' come avviene oggi, con i romani infingardi, i veneti scemi e i siciliani pigri. In ogni caso l'elenco ci dà un'idea ben precisa di quali fossero i cliché alimentari di inizio XVII secolo: a Napoli si mangiano broccoli, in Sicilia pasta, a Venezia ostriche e a Firenze pesce di fiume, tutte cose che oggi appaiono ben lontane dall'identificare alcunché. Il discorso vale pure per Genova, Cremona e Milano, ai nostri giorni simboleggiate dal pesto, il

torrone e la mostarda, e dal risotto e l'ossobuco. Torte salate, fagioli e trippe non sono scomparse dalle tavole, ma di sicuro non ricoprono più il ruolo di portabandiera delle rispettive cucine.

Facciamo un salto più in là di qualche decennio, fino a metà Seicento, ed ecco il gioco dell'oca disegnato dal bolognese Giuseppe Maria Mitelli. Questi fu un maestro dell'incisione e ne realizzò di ogni tipo, compresa una serie di 33 soggetti che rappresentavano i giochi popolari in uso all'epoca. Quello che ci interessa è il gioco di Cuccagna (il luogo mitico dove meno si lavora più si magna), nel quale, scrive l'autore, sono elencate «le principali prerogative di molte città d'Italia circa le cose mangiative». Alcune le riconosciamo anche ai nostri giorni, come la mortadella di Bologna, i cantucci di Pisa o il torrone di Cremona. Altri ci appaiono meno familiari: Napoli ancora una volta identificata con gli ortaggi, broccoli, in questo caso; Roma con le provature (provole), formaggio di bufala che al tempo arrivava nella città papale dalle non lontane, e oggi scomparse, paludi pontine. I veneziani sono passati dalle ostriche al moscato, un vino dolce che oggi si beve piuttosto raramente, mentre i milanesi rimangono fermi sulle loro trippe. Interessante il caso di Piacenza, identificata col formaggio.

Quando il cacio "piasentino" surclassava il "parmesano". Al tempo – i parmigiani smettano di leggere o almeno ingurgitino un Maalox – il «cacio piasentino» era ben più famoso e pregiato di quello «parmesano». Ora, è vero che Giovanni Boccaccio, nella terza novella dell'ottava giornata del "Decameron", per illustrare la contrada di Bengodi, scrive: «Eravi una montagna tutta di formaggio parmigiano grattuggiato, sopra la quale stavan genti che niuna altra cosa facevan che far maccheroni e raviuoli, e cuocergli in brodo di capponi, e poi gli gittavan giù, e chi più ne pigliava più se n'aveva».
Il parmigiano tuttavia era roba popolare, un po' grossolana; se si voleva condire la pasta con un formaggio raffinato bisognava scegliere quello di Piacenza, ma andava benissimo pure quello di Lodi, altro luogo dove si produceva un cacio eccellente. Oggi il mondo è decisamente cambiato: il formaggio più pregiato si ottiene a sud del Po e solo lì si può chiamare parmigiano reggiano (province di Modena, Parma, Reggio Emilia, parte di quelle di Mantova e di Bologna). Tutto ciò che viene prodotto a nord del Po assume genericamente il nome di grana padano e viene considerato di diversa qualità. Il cacio piacentino, ai nostri giorni, è un pecorino con zafferano prodotto nella provincia di Enna, in Sicilia. Il granone lodigiano si è estinto dopo la scomparsa, negli anni Settanta, delle marcite dove si nutrivano le mucche destinate a dare il latte per la produzione del granone. Dagli anni Duemila si è cercato di riprodurre qualcosa di simile, ottenendo così il "tipo granone" o "tipico lodigiano".

Come nasce il maccherone napoletano. Cambia il mondo, cambiano i luoghi comuni. Emilio Sereni, romano, esponente di punta del Pci nel dopoguerra, storico dell'agricoltura (si trattava di un signore che conosceva, tra le altre lingue, il sumero e l'accadico) dedica una sua opera proprio al passaggio dei napoletani da mangiafoglie a mangiamaccheroni. Il cambiamento avvenne nel XVII secolo, quando a causa di alcune carestie non fu possibile rifornire i napoletani di carne, che si abbinava alle verdure per il necessario apporto proteico. Il binomio carne-cavoli fu sostituito da quello maccheroni-formaggio, pure questo secondo era in grado di fornire il necessario supporto proteico e nutrizionale, anche se meno nobile rispetto al primo. La storia dei maccheroni a Napoli comincia da lì.

→ Gruppo 2: Lettura e discussione dell'articolo *La polenta è sempre polenta (anche se viene dal sud)* di M. Sartori, L'Unità, 23/12/2001

http://cerca.unita.it/ARCHIVE/xml/30000/29827.xml?key=Michele+Sartori&first=591&orderby=0&f=fir&dbt=arc

«Vade retro, porcherie malsane!», e intanto mescola. «Altro che cous-cous!», e intanto mescola e sbuffa. «Basta col sapore unico!», e intanto mescola e sbuffa e suda, che fare una polenta autentica, anche se con farina transgenica, esige fior di muscoli. Scusi, quale sapore? «Quello che vorrebbero imporci gli sgherri delle multinazionali!». È l'esatto slogan dei centri sociali, quando invadono i McDonald's per distribuire fette di salame. Ma che gli tocca fare e dire, al compagno Alberto Mazzonetto, professore e portavoce della Lega Nord veneziana. In piazza a Mirano sta cucinando coi suoi la «Polenta No-global». In altre trenta piazze e piazzette d'Italia - ops: della Padania - il movimento è in movimento. Mescolano, sudano, sbuffano. Buona polenta padana a tutti. A Milano la mangia Bossi in persona, per quanto sia più appassionato della pizza: ben gli sta, se l'è inventata lui la giornata delle polentate, «contrapponiamo i nostri sapori tradizionali alla globalizzazione». […] «La polenta l'abbiamo diffusa noi veneziani già dal XV secolo!», mescola e sbuffa Alberto Mazzonetto: in tempo reale, parallelamente alla scoperta dell'America, e del mais? «Il mais lo abbiamo coltivato per primi noi, dall'inizio del '600», si vantano bresciani e bergamaschi. Mah. A Sermoneta, provincia di Latina, pare piuttosto che spetti il record storico. Tanto che i paesani hanno fondato la «Associazione polentari d'Italia», comuni da Ivrea a Catania, ma nessuno veneto o lombardo. Claudio Velardi, vicepresidente dei «polentari», racconta le loro ricerche storiche: «Un nostro duca, Guglielmo Gaetani, andò in America con Vespucci, tornò con un sacchetto di mais, iniziò a coltivarlo. I primi tempi non si fidava, dava da mangiare la polenta ai suoi car cerati. Poi l'uso si diffuse». Al punto che messer Leonardo Cincia, spedito dal papa da Sermoneta a governare Tossignano, sull'appennino imolese, per sollevare la gente colpita «da guere et pistolentie terribili», l'1 febbraio 1622 decretò: «Se dextribovisca polenta et vino in abundan tia». Da allora qua fanno ogni anno la più storica delle polentate d'Italia. Romana è la «polenta» come termine: farina d'orzo, che i legionari portavano con sé conquistando il mondo, e guai se mancava, è uno spasso leggerne le mezze rivolte in quei casi, narrate da Livio e Tacito: «A malapena si ridussero a mangiar carne», poveretti. Diffusa ovunque, in quella forma, anche prima del mais. I nobili ravennati Da Polenta. All'alba del '400 il più grande latinista veneto era il giurista Sicco Polenton. Dopo, molto dopo, sono arrivate le contrapposizioni terroni-polentoni, sud e nord. Il mais è dilagato nelle pianure del nord, la polenta è diventata prima il cibo della miseria e della pellagra, ed oggi un simbolo di benessere. Infracom, un portale di grido del nord, si fa pubblicità augurando sui giornali, alle piccole imprese, «Buona polenta a tutte!»: perché «ogni chicco desidera diventare un chiccone». Mazzonetto non lo sa, l'excursus storico: «Avevamo un esperto di polenta, ma è andato coi venetisti». Che sa, il professore veneziano? «Conosco quella canzone: se il mare fosse di tòcio, e i monti de polenta». E quell'altra: «Un bel dì fra l'Oglio e il Brenta - fu inventata la polenta». Fa niente, l'importante, mescola e sbuffa, «è che la nostra polenta vada di traverso ai globalizzatori». Certo. Ieri, dai gazebo, assicura anche «La Padania», si è levato corale «un urlo contro la globalizzazione»: «Burp!».

→ Gruppo 3: Lettura e discussione dell'articolo *Cous cous, giro del mondo in un piatto* di E. Cozzella, L'Espresso, Food&Wine, 28/09/2013

http://espresso.repubblica.it/food/dettaglio/cous-cous-giro-del-mondo-in-un-piatto/2191992/2

È la specialità simbolo della provincia più occidentale della Sicilia. Che, a San Vito Lo Capo da 15 anni la celebra in un festival di musica e sapori. Il cous cous, che grazie a secolari scambi commerciali e flussi migratori, è il comune denominatore delle tavole mediterranee, è protagonista di lezioni, assaggi e una gara tra cuochi di Costa d'Avorio, Egitto, Francia, Israele, Italia, Marocco, Palestina, Senegal e Tunisia. [...]

A San Vito sfilano in gara Costa d'Avorio, Egitto, Francia, Israele, Italia, Marocco, Palestina, Senegal e Tunisia, tutti Paesi in cui il cous cous gioca un ruolo importante a tavola. E sono molti di più di quanto ci si possa immaginare, perché il cous cous è un piatto globe trotter, un piatto pacifico ("fate il cous cous non fate la guerra" è il motto di questa edizione) perché quanto mai incline a integrarsi con gli elementi con cui viene a contatto. Ovunque sia arrivato, per scambi commerciali e flussi migratori, si è saputo sposare con tradizioni alimentari preesistenti, credenze religiose e abitudini conviviali. Il cous cous - ma anche cascasa, cuscus, kuskus, kuksi, kseksou a seconda dei paesi - simbolo della gastronomia nordafricana, è sempre di più presente sulle tavole europee, tanto che, secondo una ricerca della rivista Gault Millau, i giovani francesi lo annoverano tra i piatti della cucina nazionale. Anche lungo la nostra Penisola, ne esistono di assolutamente tipici: nella zona di Trapani, appunto, dove si chiama cuscusu, in Sardegna (cascà) e Livorno: forse eredità della dominazione araba nel Medioevo, forse di importazione dell'età moderna dovuta allo scambio d'affari tra queste zone e il Nord Africa. Come per la pasta, ne esistono diverse varietà (se il più diffuso è quello di semola di grano duro, si prepara anche di orzo, di miglio, di riso, più raramente di mais, di grano integrale) e vari formati (a semola grossa per le farciture, media per il cous cous e fine per i dolci).

Insomma ne ha fatta di strada da quando, secondo la leggenda, re Salomone, innamorato non corrisposto della regina di Saba, sarebbe stato guarito dal mal d'amore proprio da un piatto di cous cous. Salomone a parte, la culla di questo prodotto è il Maghreb, dove Marocco, Tunisia, Libia, Algeria utilizzano i chicchi di semola di grano, d'orzo e più raramente di mais e li cucinano a vapore nella couscousiera tradizionale con un contorno che varia con le stagioni. E anche nei Paesi subsahariani il piatto unico per eccellenza di cui si alimentano da secoli le popolazioni locali è basato su cereali come miglio e sorgo trattati con la tecnica del cous cous.

Nel vecchio continente le notizie sul prodotto iniziano a diffondersi nel 1630 quando il romanziere Jean Jaques Bouchard raccontò di una ricetta assaggiata a Tolone. Mentre il primo a scriverne in un ricettario italiano fu Pellegrino Artusi che, nel libro ormai cult La Scienza in Cucina e l'arte di Mangiare (1891), parla della diffusione del cous cous sulle tavole italiane come merito delle comunità ebraiche che, dopo la diaspora, esportarono le loro tradizioni nelle città in cui si stabilirono. [...]

2) **MOMENTO: Il cibo può essere strumento d'inclusione sociale?**

(tempo stimato: 40 min)

Il cibo può essere considerato contemporaneamente oggetto e soggetto dei mutamenti sociali,

tra i quali l'incontro e lo scontro tra alterità culturali e religiose rappresenta uno scenario crescente e rilevante per la convivenza civile. Occorrono nuovi modi di gestire ed organizzare scenari in continuo mutamento, nei quali i bisogni, le abitudini, i comportamenti di individui dalla differente appartenenza culturale e religiosa si intrecciano con sempre maggiore costanza.

a) Il cibo scende in piazza: Porta Palazzo e le nuove tendenze alimentari

→ 0:53-10:11 Visione del breve reportage sul progetto *Turisti per casa*: http://www.youtube.com/watch?v=I6x-dqGJz5I

Un "Eatnic walk tour" nel quartiere multietnico di Porta Palazzo, il più grande mercato all'aperto d'Europa, dove è possibile incontrare macellerie *halal*, pane arabo fresco, pomodori campani, manioca subsahariana e verdure cinesi a km zero: una passeggiata alla scoperta dei luoghi d'incontro e di consumo dei nuovi torinesi in compagnia di Chef Kumalé.

b) Cibo e Commensalità

Prim'ancora di considerare i bisogni emergenti è importante soffermarsi sui bisogni tradizionalmente legati all'alimentazione come alla commensalità, l'atto di mangiare insieme, nella stessa mensa. La commensalità appare infatti come concetto dirimente per discutere di regole religiose, pratiche, divieti e tabù in fatto di alimentazione: essa rappresenta infatti una delle più evidenti manifestazioni della socialità umana: considerato l'aspetto socialmente rilevante della nutrizione e l'aspetto rituale della *condivisione* del cibo, la commensalità può essere definita come una comunione religiosa capace di rinsaldare quotidianamente la società nel suo complesso.

→ visione di una scena estratta dal film *Il mio grosso grasso matrimonio greco*, di J. Zwick (2002)

00:00-00:50: scena "Ian è vegetariano"
http://www.youtube.com/watch?v=FJxgDwel5qU

Ian, per essere accettato dalla famiglia di Toula si è fatto battezzare secondo il rito ortodosso. I due si trovano nel ristorante della famiglia di lei quando a sorpresa compaiono in massa i parenti, che vogliono conoscere Ian e festeggiare il fidanzamento; in mezzo all'allegria generale Ian comincia a conoscere i fratelli, i cugini e le zie della sua fidanzata. Tra queste spicca la mitica Zia Voula, che in questa scena desidera invitare Ian a pranzo; ma c'è un problema: Ian è vegetariano: "lui non mangia carne".

c) Un esempio concreto: l'educazione alimentare e le mense scolastiche

→ Lettura e discussione dell'articolo *A Milano e in altre città, menù etnici nelle mense degli alunni delle elementari*, Oggi, 19/04/2013
http://www.oggi.it/cucina/news-cucina/2013/04/19/polenta-e-cous-cous-lintegrazione-si-costruisce-a-scuola-con-la-cucina-etnica/?omtrfeed=cucina

Riso alla cantonese, cous cous, polenta e cotoletta: l'integrazione passa anche attraverso il cibo, espressione per eccellenza della cultura di un popolo. Quando poi la condivisione gastronomica comincia a scuola fin dalla più tenera età, si impara a crescere insieme apprezzando il valore delle diversità. Ecco perché si sperimenta il meltin'pot sulle tavole delle mense scolastiche. A Milano, dove le comunità straniere registrate sono ben 191, la scuola prova a farsi laboratorio della città futura con il progetto Giornate dell'Integrazione, un calendario di menù etnici e menù tipici elaborato in collaborazione con le comunità straniere locali, che ha lo scopo di trasmettere ai bambini un messaggio semplice, ma chiaro: "Siamo tutti Italiani!".

Inaugurato l'11 aprile con un menù cinese a base di riso alla cantonese e pollo alle mandorle, il programma targato Milano Ristorazione riparte dopo una parentesi di alcuni anni offrendo ai più piccoli l'opportunità di assaggiare sapori nuovi – dalle tortillas alla cotoletta, dai falafel agli spaghetti di soia – e al tempo stesso di scoprire storie nuove. Storie di paesi lontani, ma anche storie delle regioni italiane. Con questa iniziativa, il capoluogo lombardo si avvicina all'Expo2015, dedicata proprio all'alimentazione.

Ma le sperimentazioni gastronomico-sociali fioriscono anche in altre città italiane, spesso con la collaborazione di organizzazioni no profit e cooperative. La rete Bottega della Solidarietà, ad esempio, ha contribuito in Liguria alla creazione di menù multietnici per il progetto "Il mondo in tavola, di cui è capofila il Comune di Savona. L'INMP, Istituto nazionale per la promozione della salute delle popolazioni migranti ed il contrasto delle malattie della povertà, ha invece messo a punto già nel 2008, per il Comune di Roma, otto menù etnici relativi alle comunità più rappresentate in città: Bangladesh, Romania, Albania, Polonia, Perù, Cina, Marocco e Filippine. Frutto di un importante lavoro di equipe che ha visto coinvolti ricercatori, esperti del settore e mediatori linguistico culturali, il progetto Ogni mese un Paese, però, al momento non è attivo. A fermarlo, come accaduto in diversi altri casi in Italia, le reazioni controverse dei genitori in merito al gradimento dei nuovi piatti. Diverse realtà grandi e piccole hanno preferito dribblare" la spinosa questione della multietnicità nelle mense scolastiche concentrandosi sui menù regionali italiani (secondo l'ultimo rapporto della Società italiana di medicina delle migrazioni, si mangia etnico solo nel 5% delle scuole), ma c'è anche chi ha scelto di continuare a lavorare sulla strada dell'integrazione. E Milano ne è un esempio.

→ lettura e discussione del caso di Martha Payne, a partire dall'articolo *Il blog della bimba scozzese Martha Payne che fotografa i pasti della mensa scolastica è salvo.* La rete si mobilita a favore dei più piccoli e dalla visita virtuale del sito internet NeverSeconds http://neverseconds.blogspot.it/

Martha Payne ha vinto. La bambina scozzese che da un paio di mesi tiene un blog, NeverSeconds, in cui presenta i pasti serviti alla mensa della sua scuola elementare, ha ripreso a scrivere dopo un paio di giorni di chiusura imposti dalle autorità locali. A fronte di un'impressionante mobilitazione di massa, l'Argyll and Bute Council, il consiglio cittadino che aveva vietato la pubblicazione di nuove immagini sul blog, ha fatto marcia indietro, rimangiandosi la censura. Una bella conquista per quella che, per la rete, è ormai diventata una paladina globale del diritto dei bambini a un'alimentazione scolastica adeguata.

Tutto è cominciato ad aprile. Il papà di Martha, Dave, non riusciva a credere che la figlia tornasse sempre affamata da scuola perché le porzioni che le venivano servite a pranzo erano troppo scarse. Da qui l'idea di un blog: con il consenso degli insegnanti, la bimba avrebbe fotografato ogni giorno il suo vassoio della mensa, postando l'immagine insieme a un commento e a una serie di giudizi sul cibo, cioè il gradimento generale, la qualità nutrizionale e la dimensione della porzione (misurata come numero di bocconi necessari per finirla).

Le prime due immagini pubblicate appaiono in effetti piuttosto patetiche. Le porzioni sembrano esigue per un bimbo in piena crescita (Martha ha nove anni), che deve rimanere a scuola tutto il giorno. Per non parlare degli aspetti nutrizionali: le 3 fettine di cetriolo e i 30 chicchi di mais dei due pasti sono davvero un po' poco come apporto di verdura. Va bene servire cibi gradevoli per i palati dei bambini, ma qualche sforzo in più di educazione alimentare forse non guasterebbe, anche se va detto che, con il passare dei giorni, si scopre che le verdure non mancano del tutto dai menu di Martha. In ogni caso non c'è da stupirsi se la bimba racconta che, alla vista delle immagini, il papà sia rimasto letteralmente scioccato. Nei post successivi emerge anche una curiosa abitudine del servizio mensa: i bambini hanno diritto a un frutto solo se finiscono tutto ciò che hanno nel vassoio. Un modo davvero stravagante di incentivare il salutare consumo di frutta!

Nel suo reportage, comunque, la bambina non è minimamente animata da spirito polemico, al punto che scrive in forma anonima (nei post si firma Veg), senza mai citare la scuola. Si limita a registrare quello che "passa il convento", ogni tanto lamentandosi («Solo una crocchetta di patate? Ma come è pensabile che resti concentrata tutto il giorno con così poco cibo?»), ma esprimendo anche giudizi positivi, specie se nel vassoio finiscono i suoi cibi preferiti come la pasta al formaggio. E soprattutto senza mai giudicare o accusare la scuola, il servizio mensa e il personale che ci lavora.

Il blog ha immediatamente un successo strepitoso: i contatti sono subito migliaia e centinaia i commenti. Martha comincia a ricevere e a pubblicare foto di pasti delle mense scolastiche di tutto il mondo: gliele mandano bambini e insegnanti, ma anche studenti universitari, dalla Cina, dal Giappone, da Taiwan, dalla Finlandia, dalla Spagna, dagli Stati Uniti. Si crea una solida rete di lettori e la bimba decide di avviare una raccolta fondi a favore di Mary's Meals, una campagna internazionale che sviluppa progetti di distribuzione di pasti per le comunità in cui la povertà rappresenta un forte ostacolo all'istruzione. L'obiettivo è raccogliere denaro sufficiente per costruire una vera cucina scolastica.

Anche nella scuola elementare di Martha le cose cominciano a cambiare. A un certo punto viene comunicato che il consumo di frutta, verdura e pane è libero, i bambini ne possono chiedere a volontà. Anzi, viene sottolineato che è sempre stato così. L'affermazione stimola la vena ironica di Martha, che infatti commenta: «Doveva essere il segreto meglio custodito al mondo, perché non lo sapeva nessuno».

Insomma, tutto va alla grande fino a che i giornali locali (e poi nazionali) non cominciano a occuparsi della questione, a darle risalto, a fare nomi e cognomi, ad accusare i servizi di refezione scolastica. L'Argyll and Bute Council si sente sotto pressione e, dichiarando di voler proteggere il personale del servizio mensa che teme addirittura di perdere il lavoro a causa di alcuni articoli fortemente polemici, dice basta. Il 14 giugno, durante l'ora di matematica, Martha viene convocata

dalla preside che le comunica il divieto di scattare nuove immagini ai suoi pasti. Tornata a casa, la piccola blogger scrive uno stringato e malinconico post d'addio, declinando ogni responsabilità su quello che i giornali possono aver scritto a partire dal suo blog. Si aggiunge un commento del padre, che ringrazia il sostegno della scuola e comunica l'importo raccolto fino a quel momento per Mary's Meals: 2000 sterline (circa 2500 euro).

Apriti cielo. In rete si scatena una controffensiva di una potenza incredibile. L'ultimo post del blog riceve oltre 2000 commenti. In tutto il mondo siti, altri blog, giornali si mobilitano per sostenere la bambina e il suo NeverSeconds contro una censura che appare miope e ridicola. Il quotidiano britannico Guardian *lancia una campagna su twitter, con hashtag #MyLunchforMartha. Lo chef Jamie Olivier, una star nel Regno Unito, chiede ai suoi followers su Twitter di rilanciare il messaggio di sostegno «Stay strong Martha». La raccolta fondi per Mary's Meals sale alle stelle, superando le 80.000 sterline.*

Intanto si moltiplicano le riflessioni sul valore dell'iniziativa di Martha: una bambina che si preoccupa davvero della qualità della propria alimentazione esattamente in un momento storico in cui, almeno nel mondo industrializzato, tutte le autorità sanitarie e politiche sono alla ricerca di strategie per migliorare il rapporto dei più piccoli con il cibo. E anche una bambina che non prende la scuola come un luogo in cui farsi riempire la testa di nozioni, ma dove esercitare attivamente i propri diritti di cittadinanza, oltre che la propria creatività. Esattamente quello si chiede di essere alla scuola di oggi e di domani.

Insomma, l'onda d'urto è tale che si muove perfino il ministro scozzese per l'educazione e al consiglio cittadino non resta che una cosa da fare: togliere il divieto. E oggi Martha ricomincia a scrivere.

3) **MOMENTO:** ***Quale legame tra cibo e religioni?***

(tempo stimato: 40 min)

L'assunzione di cibo smette di rappresentare la risposta a un bisogno esclusivamente fisiologico per abbracciare appieno la più ampia dimensione del bisogno culturale. Oltre a questo, le concezioni religiose del cibo hanno informato e tuttora informano gli stili alimentari dei gruppi culturali; i sistemi giuridico-normativi pubblici devono confrontarsi a loro volta con tali concezioni religiose.

a) <u>Il cibo come espressione dell'identità religiosa</u>

→ Proiezione di scene tratte dal docu-film *Il cibo dell'anima* (2010) di P. Cannizzaro:

Storie buddhiste http://www.youtube.com/watch?v=mnO7V8fopfI

La storia è ambientata nell'Istituto Lama Tzong Khapa di Pomaia (Pisa) uno dei più importanti monasteri buddisti occidentali dove diverse volte ha anche risieduto il Dalai Lama. Qui alcuni monaci e i due maestri spirituali del centro raccontano del loro rapporto con il cibo, ponendo l'attenzione sia al rispetto dell'ambiente che a quello per tutti gli esseri viventi, ma anche a come l'alimentazione possa diventare pratica quotidiana di meditazione.

Storie ebraiche http://www.youtube.com/watch?v=nO7Trn7Jtws

La storia ruota attorno a Donatella Limentani, un'ebrea che vive a Roma e ha dedicato la sua vita a raccogliere le ricette di cucina della tradizione ebraica.
Girato nell'ex-ghetto di Roma, attraverso varie testimonianze di ebrei che seguono i numerosi precetti della cultura ebraica il documentario offre uno spaccato di questa antichissima religione.

Storie dell'islam http://www.youtube.com/watch?v=-w5oUtUPaX8

La storia è ambientata a Torino durante l'ultimo festival di Torino Spiritualità. Il protagonista del film-doc è Abdelaziz, uno degli imam della città. Persona aperta al dialogo con le altre comunità e desideroso di creare un rapporto solido con la cultura occidentale, Abdelaziz ci conduce nell'affascinante realtà musulmana. Diverse le testimonianze riportate, dal sociologo Khaled Fouad Allam alla ricercatrice Nesa Elouafi, dallo scrittore iraniano Hamid Ziarati a Mohamed, che ha aperto con successo una pasticceria specializzata nei dolci tipici mediorientali in piazza della Repubblica a Torino (Porta Palazzo), pasticceria diventata un punto di riferimento non solo per la comunità araba, ma per tutta la città.

Storie valdesi http://www.youtube.com/watch?v=xhjsm1QBbLg

La storia si svolge come un vero e proprio viaggio nel territorio valdese della Val Pellice (Torino) con personaggi tipici di questa antica cultura, come un pastore donna o Walter Eynard che della cucina valdese ha fatto il simbolo del suo ristorante Flipot a Torre Pellice. Ma anche un produttore di carni e formaggi e una ragazza che raccoglie le erbe tipiche della valle. Tutti hanno in comune il fatto di ricondurre il gusto, i sapori, gli odori del loro territorio all'identità religiosa valdese.

b) Il cibo come espressione della dottrina religiosa

→ Lettura e discussione di una (o più) delle tre parti che compongono un'introduzione al cibo nelle principali religioni del mondo contemporaneo: regole alimentari, radici storiche e fondamenti sacri, celebrazioni, digiuno, rapporto col "divino".

1. Religioni e abitudini a tavola

Nel panorama delle prescrizioni alimentari religiose, l'ebraismo si distingue per lo sforzo di regolare ogni aspetto che riguarda l'alimentazione e la commensalità; si manifesta così il segno evidente che anche a tavola l'ebreo costruisce il rapporto con Dio.

In due libri della *Torah*, il *Levitico* e il *Deuteronomio*, sono presenti i criteri che regolamentano l'alimentazione ebraica, raccolti nella *kasherut*; il termine deriva dalla radice ebraica *Kaf-Shin-Reish*, ovvero *corretto, permesso*: il più conosciuto termine *kosher* designa dunque quegli alimenti che incontrano gli *standards* definiti dalla Torah. Nonostante la *kasherut* preveda descrizioni dettagliate di ogni alimento e delle sue regole, tre principi fondamentali stanno alla base dell'intero sistema normativo:

- esistono cibi permessi e proibiti;

- alcuni animali, o parti di questi, non devono essere assolutamente mangiati: questa restrizione concerne la carne, gli organi, le uova ed il latte di tutti gli animali proibiti;
- gli animali permessi devono essere macellati secondo le norme di macellazione rituale definite dalla *schechita*.

In particolare, è permesso il consumo degli animali di terra in presenza di due principali caratteristiche, l'unghia fessa e la ruminazione; tra gli animali d'acqua sono permessi quelli che possiedono sia le pinne che le squame; rispetto agli animali d'aria i criteri sono meno chiari: la Torah fornisce una lista di uccelli proibiti (notturni o rapaci), permettendo il consumo di polli, oche, anatre e tacchini (per quanto per alcuni questi ultimi vadano inclusi tra i proibiti perché sconosciuti all'epoca della Torah). È inoltre proibito il consumo congiunto di carne e latticini, con riferimento alla norma secondo cui *non farai cuocere il capretto nel latte di sua madre*; da qui il divieto è stato esteso anche al pollame in genere. Questa fondamentale separazione si applica al momento del consumo tanto quanto a quello della distribuzione e della preparazione: gli utensili, le pentole, le padelle, i piatti, le posate, i lavelli o le lavastoviglie non possono ospitare contemporaneamente i due alimenti. Inoltre, una volta consumata la carne è necessario che passino almeno sei ore prima che sia lecito il consumo di latticini.

Le regole della *kasherut* non sono limitate a cerimonie o festività, ma si applicano nella quotidianità per tutta la durata dell'anno; specifiche restrizioni riguardano tuttavia i periodi di festività o le cerimonie. Ogni aspetto della simbologia che accompagna i pasti non si configura quale gesto meccanico, piuttosto richiede consapevolezza; esso ha lo scopo di sottolineare la sacralità che il consumo del cibo contiene.

Anche le festività hanno lo scopo di sottolineare tale aspetto sacrale. Si consideri la *Pesach*, Pasqua ebraica, per il festeggiamento della quale i preparativi partono molto tempo prima. In quell'occasione non deve essere presente in casa cibo lievitato (*chametz*). La sera prima della vigilia l'intera famiglia è coinvolta nella ricerca "rituale" delle briciole di pane, che verranno poi bruciate l'indomani.

Alla vigilia di Pesach i primogeniti fanno digiuno, ricordando l'uccisione dei figli degli egiziani e due giorni prima della festa ha luogo il *sèder*, il banchetto con azzimi, erbe amare ed altri cibi, durante il quale si assiste alla lettura dell'*Haggadà*, il racconto della fuga. Alla fine della cena viene consumato un pezzetto di *afikomen,* l'agnello pasquale, a ricordo del pasto fatto nei tempi antichi. Il termine *sèder* deriva dall'antico ebraico, col significato di *ordine*; la radice linguistica è la medesima che accomuna il termine *siddur*, col significato di *libro delle preghiere*.

Nell'islam la moderazione costituisce il tratto alimentare più evidente; recita il testo coranico: *Mangiate e bevete ma senza eccessi, ché Allah non ama chi eccede* (VII, 31). Il Corano, definendo ciò che è lecito (*halal*) e illecito (*haram*), impedisce il consumo di alcune carni di animali; l'unica ad essere nominata con precisione è quella di maiale (II, 173). Pur proibendo poche altre carni, l'islam condanna con forza anche quelle lecite se su esse non sia stato invocato il nome di Dio (VI, 121) e non sia stato praticato il corretto rituale di macellazione.

Le regole alimentari definite dalle norme religiose islamiche condividono tre criteri fondamentali:

- distinzione tra cibi leciti ed illeciti: la carne suina, compresa quella di cinghiale, è proibita, così come la carne di predatori e carnivori quali leoni, tigri, cani, gatti e uccelli rapaci. È permesso il consumo di carne di animali addomesticati con zoccolo fesso, quale quella di bovino,

di pecora, capra, agnello, bufalo e cammello; i volatili che non fanno uso di artigli per la presa del cibo, come polli e tacchini, sono ammessi. Uova e latte possono essere consumati se derivano da animali permessi;

- proibizione del sangue: il sangue è sempre *haram*, che provenga da animali leciti o meno;
- metodo di macellazione: il consumo di qualsiasi tipo di carne non può prescindere dal metodo rituale di macellazione; come per la kasherut ebraica, l'animale non deve essere stordito e deve essere ucciso con un taglio netto alla gola, così da causare l'immediato e più completo deflusso possibile di sangue e la morte più rapida possibile.

Il cristianesimo pone l'uomo libero in ambito alimentare: non esiste una vera normativa che prescriva il consumo di alimenti, nessun tabù colpisce cibi o bevande. Sono presenti piuttosto momenti di astinenza e di digiuno soprattutto nel periodo liturgico della Quaresima. L'astinenza dalle carni e il digiuno del Mercoledì delle Ceneri e del Venerdì Santo costituiscono le principali restrizioni alimentari alla libertà introdotta da Gesù: "Non capite che tutto ciò che entra nell'uomo dal di fuori non può contaminarlo, perché non gli entra nel cuore ma nel ventre e va a finire nella fogna? Dichiarava così mondi tutti gli alimenti" (Mt 15, 1-20).

È bene precisare però che il cristianesimo (così come l'ebraismo e l'islam) non si configura quale tradizione unica e concernente tradizioni simboliche e culturali univocamente definibili. Esso si costituisce, piuttosto, di differenti correnti, ed è corretto sostenere che non tutte hanno promosso lo stesso rapporto con il cibo. In particolare, la corrente avventista ha proposto una scelta nutrizionale *lacto-ovo-vegetariana*, nella quale il maiale non è permesso. Gli avventisti non vegetariani consumano generalmente carni di animali ruminanti con zoccolo fesso. Le carni permesse lo sono in quanto "pulite": la Chiesa Avventista del Settimo Giorno considera infatti il cibo come strettamente legato al rapporto salute-malattia, che definisce i cibi non salutari come "sporchi", contaminati.

Relativamente al cristianesimo considerato nel suo complesso, si può affermare che anche l'architettura dei luoghi religiosi (ad esempio dei monasteri) sottolinea il significato sacrale del cibo.

Il refettorio è sempre parallelo alla chiesa, a significare che l'uomo vive di Parola e di pane, parallelismo che ritorna in contesti affini. Si mangia e si prega a ore fisse, e la semplice osservanza dell'orario crea una disciplina del corpo e del cuore, elementi fondamentali per l'ascesi dei monaci ma anche dei laici.

Se si rileggono i testi chiave del monachesimo occidentale e di alcune religioni orientali, tra cui il Buddhismo, non deve sorprendere la presenza di numerose affinità, anche per quel che riguarda il pasto. Per esempio nella regola di san Benedetto e in quella di Doghen, monaco buddhista della tradizione zen vissuto nel XIII secolo, il cuoco ricopre un ruolo quasi sacro: ambedue le regole prescrivono che colui che prepara gli alimenti sia una persona matura e virtuosa, un maestro di vita di fronte alla comunità.

Nel buddhismo è raccomandata l'astinenza dalle carni per rispetto alla vita degli animali. Nella tradizione buddhista si ritrovano alcune *sutra* nelle quali si riferisce dell'alimentazione del Buddha, che almeno al tempo del Palazzo poteva includere il consumo di carni; questo, tuttavia, prima della grande rinuncia e della decisione di vivere in reclusione ed isolamento. La descrizione del suo ultimo pasto prima dell'illuminazione riporta un menù estremamente semplice: riso cotto nel latte. In seguito all'illuminazione, non c'è *sutra* che riporti consumo di carne da parte del Buddha. Il cibo

che avrebbe causato la morte per avvelenamento del Buddha è stato tradizionalmente identificato con la carne di maiale. Il termine originario è stato tuttavia frainteso: le moderne traduzioni ed interpretazioni sposano la versione che vuole ci si riferisse al "cibo dei maiali", ossia i funghi.

In diverse occasioni Buddha afferma che nessun essere vivente dovrebbe essere ucciso o spinto alla morte e il canone *Theravada Pali* è intriso di istanze vegetariane:

«*Tutti gli esseri tremano di fronte al pericolo, tutti temono la morte. Quando un uomo ne ha coscienza non uccide né spinge alla morte. Tutti gli esseri provano paura di fronte alla morte, la vita è cara a tutti. Quando un uomo ne è cosciente non uccide né spinge alla morte*». [Dhammapada, 129-130]

Nella tradizione buddhista, anche per quanto concerne il cibo, si condanna la ricerca del piacere fine a se stesso, privo di considerazioni sulle conseguenze.

Se la carne è consumata per il suo gusto ed il piacere che ne si ottiene, pur sapendo che questa non è necessaria per la sopravvivenza, si compie un atto ingiusto.

Anche se il suo consumo non è direttamente proibito, l'astensione dalla carne è considerata nel buddhismo come un valore finalizzato a salvare la vita a un essere senziente: è chiaro, infatti, che, se una persona si astiene dal mangiar carne per tutta una vita, un certo numero di animali non verranno uccisi per lei. Una frase del XIV Dalai Lama sintetizza efficacemente questo principio: "Gli animali uccidono solo quando hanno fame, e questo è un atteggiamento assai diverso da quello degli uomini, che sopprimono milioni di animali solo in nome del profitto".

Le tradizioni religiose che si riconoscono genericamente nell'induismo condividono tratti specifici rispetto al cibo ed all'alimentazione; il cibo è considerato d'importanza vitale, parte del Supremo, del *Brahma* (e non suo mero simbolo): il cibo nutre il fisico, la mente e gli aspetti emotivi della persona. È considerato un dono divino, da trattarsi con rispetto.

L'importanza del cibo e del suo significato sacrale è variamente rappresentata nei rituali induisti, dove gli alimenti sono spesso associati al compimento dei cerimoniali. Il primo pasto di un bambino è celebrato come un rito sacro e i riti funebri comprendono l'offerta di cibo all'anima del defunto, in vista del suo viaggio verso il mondo ancestrale.

È conoscenza diffusa la proibizione del consumo di carne bovina: la mucca è considerata sacra dall'induismo, in quanto Madre. Secondo la concezione di *karma*, la violenza o la sofferenza inflitte ad un essere vivente hanno conseguenze su colui che commette l'atto; per evitare violenza e sofferenza il vegetarianesimo è ampiamente consigliato e sostenuto, sebbene non imposto. Il veganismo, ovvero la più ampia astensione dall'uso di prodotti derivanti da animali, non è sostenuto; esistono prodotti di derivazione animale proibiti in alcune località ma non altrove: l'anatra, o il granchio, possono essere leciti o illeciti a seconda del luogo in cui ci si trova e della tradizione osservata.

L'aderenza all'*ahimsa* (non-violenza) è la base fondamentale della dottrina vegetariana dell'induismo, condivisa dalle principali tradizioni religiose indiane: l'induismo, il buddhismo, il giainismo ed il sikismo. Tali religioni affermano il carattere sacro della vita, sia essa umana, animale o elementare; ma l'essenza della verità sta nel suo rapporto diretto ed indissolubile con *l'ahimsa*: verità, *ahimsa* e vegetarianesimo sono strettamente interrelati. Il rispetto rigoroso dell'*ahimsa* comporta anche il rifiuto di alcuni vegetali (aglio, cipolle; per certe caste anche carote, rape, legumi rossi) e di tutte le bevande alcoliche.

La *Bhagavadgita* suddivide i cibi in tre classi fondamentali, distinte dalla *bontà,* dalla *passione*, dall'*ignoranza*. I più salutari sono quelli *buoni*: latticini, cereali, frutta e vegetali allungano la vita e purificano l'esistenza. I cibi salutari sono dolci, succosi, grassi e gradevoli; i cibi amari, acidi, salati, pungenti, secchi o caldi sono legati alla *passione* e fonte di malessere; i cibi dell'*ignoranza*, come carni e pesce, sono descritti come putridi, decomposti, sporchi, fonte di dolore e *karma* negativo.

Taoismo è il termine con cui si designano diverse tradizioni filosofiche e religiose. Il primo taoismo classico – il *Tao Te Jing* e lo *Zhuangzi* – fa spesso riferimento all'agricoltura, al giardinaggio ed all'alimentazione; in questa tradizione il cibo e l'atto della nutrizione rappresentano aspetti fondamentali del cammino spirituale della persona. L'attenzione dedicata al cibo non si limita alle questioni mediche o dietologiche: per il taoista mente e fisico sono due regni congiunti, attraversati dalla stessa energia che pervade l'esistenza. L'attenzione a tali aspetti della nutrizione si fa più spiccata negli scritti taoisti più recenti; secondo Ge Hong (IV sec. d.C.), l'ingestione è la chiave dell'attività soteriologica. Nel suo pensiero, il principio di salvezza attraverso l'ingestione non si limita all'idea del cibo *sano* come fonte di longevità o immortalità: il cibo *puro* permette alla persona di allontanarsi dalla sporcizia, il marciume del mondo.

Ciononostante, non esiste nel pensiero taoista un cibo perfetto, assolutamente equilibrato, valido per tutta la vita: occorre che la persona ascolti il proprio corpo e le sue necessità, provvedendo a fornirgli il giusto equilibrio alimentare. Riguardo alla carne, l'unico limite imposto dal pensiero taoista riguarda le pratiche con le quali questa è stata prodotta: non si consumano carni derivanti da pratiche indegne o inumane; il vegetarianesimo non è obbligatorio, ma visto come un modo possibile per promuovere il rispetto per la vita in tutte le sue forme. Un taoista rifiuterà, inoltre, i cereali, perché legati alla nascita di vermi e parassiti portatori di malattie. Essendo ogni azione in un rapporto di stretta dipendenza dalle altre, la longevità – e l'immortalità - richiedono che il taoista dimostri verso il cibo il medesimo rispetto che egli riserva a se stesso.

2. Cibo e religione. Cibo come simbolo

Alcuni alimenti sono simbolicamente sacri e proprio in quanto tali devono o non possono essere consumati. Nelle Confessioni di Sant'Agostino si legge di come sua madre Monica si recasse spesso al sepolcro dei santi, come usava in Africa, per portare focacce, pane e vino, secondo il rituale del *refrigerium,* noto già ai Romani; tale rituale prevedeva che il consumo del pasto avvenisse sulle tombe di antenati e parenti, per *rinfrescare* la memoria del morto.

Il *pane*, alimento spirituale della città dei morti per il mondo classico, si configura quale alimento *cristianizzato*. Il pane è il corpo di Cristo, il viatico che è offerto a chi affronta il viaggio nell'aldilà, a chi deve entrare nel regno dei salvati e che sostituisce la moneta che deve essere pagata a Caronte affinché traghetti i morti nell'aldilà; Cristo è divenuto il garante del trapasso salvifico. Esso è alimento carico di significato sacrale; nel cattolicesimo, è accolta l'idea che sia il pane azzimo (Esodo 13, 6-7) non lievitato, tipico della tradizione ebraica, l'ostia dell'eucaristia.

Il pane azzimo è anche il pane che si consuma durane la settimana di *Pesach*, che combatte la natura profana del lievito e che è simbolo di purità e non-contaminazione: come si legge nel *Libro dello Splendore,* lo *Sefer ha-zohar*, prodotto nell'ambiente mistico del 1290 da Mosheh ben Shem Tov del Leon, il pane azzimo è pane celeste, simbolo di libertà e di virtù, che purifica e esalta.

Come è noto, per l'induismo è proibito il consumo della *vacca*, che è venerata come sacra in ambiente hindu. L'articolo 48 della Costituzione indiana stabilisce infatti che è proibito macellare vacche e vitelli e altri animali da latte e da tiro.

Alcune divinità del pantheon hindu sono associate a un toro (*Shiva*) o a una vacca (*Krishna* è guardiano di mucche). Inoltre, anche la figura materna è associata alla vacca; come la madre fornisce il latte per la sussistenza dei suoi figli, così la vacca produce alcuni elementi centrali per il rito, quali il latte e il burro con cui si cospargono templi e statue o lo sterco e l'urina, usati per la pulizia e la cura. L'insieme di simboli che tale animale contiene costruisce un confine invalicabile intorno all'animale stesso. Si potrebbe dire che tale animale è sacro, in quanto permette la comunicazione tra l'uomo e la divinità, in quanto i suoi frutti nutrono l'uomo ed il suo rapporto con il sacro.

La vacca in India segna anche un confine tra la comunità religiosa hindu e quella musulmana che invece può (o potrebbe) macellare e cibarsi di bovini. La forza simbolica investita sulla vacca è enorme ed è la conseguenza di un insieme definito di limitazioni concrete, frutto di una influenza reciproca tra religioni e abitudini alimentari. L'interpretazione prevalente è che nella formulazione più antica del sistema di credenza vedico non vi fosse il tabù che vietava di sacrificare le mucche e cibarsi della loro carne; ma a una fase dell'economia dominata dall'allevamento di mandrie bovine da parte di una popolazione di ridotte dimensioni, seguì un aumento della popolazione e la relativa scarsità di risorse alimentari disponibili da cui il tabù della vacca.

Il *maiale* è tra gli animali maggiormente colpiti da tabù, poiché il divieto di assumere la sua carne unisce ebrei (Levitico XI, 12) e musulmani (Corano II, 173), così come essi sono accomunati dalla tecnica di macellazione che mira a far colare tutto il sangue dell'animale prima di cibarsene.

Numerose sono state le spiegazioni che hanno tentato di motivare questa proibizione, alcune tra le più note fanno riferimento alle carni troppo grasse dell'animale, alla sua presunta sporcizia, alla difficoltà di allevamento in certe condizioni climatiche, alla anti-economicità dell'allevamento dei maiali, molto più difficili da gestire rispetto ai bovini.

Mary Douglas ha sostenuto, relativamente al contesto ebraico, che poiché gli animali leciti sono costituiti da quelli che hanno lo zoccolo fesso e sono ruminanti, il fatto che il maiale non rientri in tale classificazione ne fa un ibrido, e perciò, in quanto non classificabile, un animale illecito.

L'*agnello* è uno degli alimenti con un valore simbolico maggiormente ricorrente nei tre monoteismi: il *Pesach* ebraico, la Pasqua cristiana e l'*Id al-Adha*, la festa del sacrificio hanno al centro dei loro piatti tipici la carne di agnello che in quanto animale sia simbolico sia sacro deve essere consumato.

Il *vino*, come si legge nel *Liber Scalae Machometi* (130-131) è proibito da Dio al profeta, messo alla prova dall'angelo Gabriele che gli pone di fronte quattro coppe, una di latte, una di miele al sapore di ambra, una di acqua e, infine, una di vino che il profeta rifiuta sdegnato e poiché egli lo ha rifiutato, Dio allontanerà da lui e dal suo popolo ogni stoltezza e lordura.

Nel Corano il vino è proibito agli uomini (II, 216; ma anche "O voi che credete, in verità il vino, il gioco d'azzardo, le pietre idolatriche, le frecce divinatorie sono immonde opere di Satana. Evitatele affinché possiate prosperare" in V, 90) ma occorre ricordare che in una *sura* (XLVII, 16) si legge che in Paradiso correranno fiumi di acqua chiara, latte fresco e vino delizioso.

Il vino segna un confine tra l'islam e le altre due religioni monoteiste: per gli ebrei è strumento di santificazione, associato alle festività religiose, simbolo dell'altare dove si celebra un atto di culto offerto verso la divinità. Il vino deve essere *kasher*, puro per essere consumato, mentre non sono ammessi i suoi derivati: aceto, super alcolici e neppure i succhi di uva. Sono ammesse, invece, bevande alcoliche che non derivano dall'uva fermentata, quali la birra, il whisky, il gin, il rum e altri. Per i cristiani il vino è il simbolo eucaristico insieme al pane, il sangue di Cristo, versato per la

remissione dei peccati e la redenzione degli esseri umani.

Tutte le religioni considerano il cibo un dono di Dio. Questa certezza impone al fedele una risposta che non può essere un gesto qualsiasi, ma deve tradurre la consapevolezza che il mangiare non è solo frutto delle proprie mani ma dono divino. Il ringraziamento a Dio spinge ogni fedele a un'azione di lode e benedizione per il cibo posto sulla tavola. La preghiera sul cibo è una prassi fondamentale nelle religioni orientali. In modo particolare l'induismo invita i fedeli a preparare il pasto secondo *prasada* (cucinato con devozione per Dio). Non solo: prima di consumare cibi e bevande essi ricordano il suo nome recitando formule di ringraziamento, dette *puja*.

Gli ebrei trovano in Dt. 8, 10 ("Mangerai dunque e ti sazierai, e benedirai l'Eterno, il tuo Dio, a motivo del buon paese che t'avrà dato") un testo fondante che li spinge continuamente al ricordo che attraverso il cibo si giunge a Dio. Anche i cristiani possono ricavare dal Nuovo Testamento molti passi che narrano come Gesù pregasse prima di accostarsi al cibo come, per esempio, la moltiplicazione dei pani: "Presi i cinque pani e i due pesci, levò gli occhi al cielo, pronunziò la benedizione" (Mc. 6, 41). Una consuetudine mantenuta dalla Chiesa primitiva: "spezzavano il pane a casa prendendo i pasti con letizia e semplicità di cuore, lodando Dio" (At. 2, 46–47). La preghiera di ringraziamento prima dei pasti è presente anche nell'islam: "Non cibatevi di ciò su cui non è stato invocato il nome di Dio, sarebbe cosa ingiusta, sicuramente" (*sura* VI, 121).

3. Digiuno come incontro con il divino

Infine, vale la pena introdurre, se pur rapidamente, qualche riflessione sul fatto che ogni religione invita al digiuno. In quanto dono di Dio ogni cibo ed ogni bevanda sono sacri, positivi, buoni, compresi quelli interdetti permanentemente. Chi si astiene e chi digiuna non lo fa contro Dio. Astinenza e digiuno sono strumenti, vie, occasioni per incontrare Dio. Come il consumo di cibo anche la rinuncia ad esso ha un valore sacrale e comunitario: è incontro con Dio nella comunione con i fratelli. Oltre alla condivisione di un pasto, ai fedeli è anche richiesto di rispettare insieme un tempo di digiuno, dove far emergere, anche fisicamente, la necessità di porre attenzione a Dio durante il vivere quotidiano.

Alcune religioni si prefiggono lo scopo di elevare l'uomo mostrandogli la superiorità di un mondo di rinuncia ai piacere terreni. In quest'ottica anche il digiuno diviene una modalità attraverso la quale incontrare il divino.

L'induismo colloca il rifiuto del cibo tra le prassi più importanti dell'agire del fedele. Nel calendario lunare induista si digiuna l'undicesimo giorno dopo la luna calante e l'undicesimo giorno dopo la luna crescente, nel corso di una ricorrenza chiamata *Ekadasi* (undicesimo giorno, in sanscrito).

Gli ebrei non solo conoscono numerose prescrizioni alimentari, ma seguendo l'invito biblico, digiunano in molte occasioni: il digiuno di *Yom Kippur* è il più conosciuto e il più praticato. Esso riveste una particolare importanza, in quanto traccia di questo giorno si trova direttamente nella *Torah* (Lv. 16, 29–31; 23, 27–32; Nm. 29, 7).

Anche in ambito cattolico, seppure l'insegnamento biblico sia privo di interdetti alimentari, esiste l'invito a rinunciare in certi periodi al cibo. Si pensi ai quaranta giorni nel deserto nel famoso episodio che precede le tentazioni subite da Gesù. In assenza di tabù alimentari, tutta la normativa alimentare cristiana coincide con i tempi riservati all'astinenza e al digiuno. Essa prevede due giorni di digiuno (mercoledì delle ceneri e venerdì santo) e l'astensione dalle carni il venerdì di Quaresima, mentre i venerdì durante l'anno l'astinenza può essere sostituita da altre forme caritative o penitenziali.

La pratica del digiuno nell'Islam è molto nota: durante tutto il mese lunare di *Ramadan*, l'unico nominato esplicitamente nel Corano (*sura* II, 185) il fedele si astiene completamente da cibi solidi e liquidi dal sorgere del sole fino al suo tramonto. *Ramadan* pone il credente di fronte alle sue dipendenze fisiche e mentali. Esso vuole essere un periodo di rinnovata armonia pretesa da Allah, non un predominio dell'anima sul corpo, ma lo sforzo di raggiungere un equilibrio che non sia solo interiore.

MATERIALI TERZO INCONTRO

BIBLIOGRAFIA

R. F. Campany, *Ingesting the marvellous*, in N. Girardot, J. Miller, Liu Xiaogan (Eds.) *Daoism and Ecology*, Harvard University Press, Cambridge (2001).

C. Fisher, *Commensality, society and culture*, Social science Information, 50, 3-4 (2011).

M. Harris, *Buono da mangiare*, Einaudi, Torino (1990).

D. Lupton, *L'anima nel piatto*, Il Mulino, Bologna (1999).

J. Sobal, M. K. Nelson, *Commensal eating patterns: A community study*, in «Appetite» 41 (2003).

D. N. Snyder, *The Complete Book of Buddha's list,* Vipassana Foundation, Las Vegas (2009).

SITOGRAFIA

http://www.meatami.com/ht/a/GetDocumentAction/i/82883

http://www.shabkar.org/download/pdf/Buddhism_and_Vegetarianism_Fiveteen_Questions_and_Answers.pdf

http://food24.ilsole24ore.com/2014/07/almanacco-dei-miti-gastronomici-sorprese-pasta-rubata-agli-arabi-pizza-arriva-bisanzio/

http://neverseconds.blogspot.it/

https://www.google.com/landing/ramadan/

FILMOGRAFIA

J. Zwick, *Il mio grosso grasso matrimonio greco*, 2002.

IV INCONTRO
PRESENTAZIONE E DISCUSSIONE DEL PRODOTTO FINALE

MATERIALI DI APPROFONDIMENTO

BIBLIOGRAFIA

- F. Ambrosini, A. Segrè, *Lo spreco utile: il libro del cibo solidale. Trasformare lo spreco in risorsa con i Last Minute Market: Food & Book*, Pendragon, 2004
- R. F. Campany, *Ingesting the marvellous*, in N. Girardot, J. Miller, Liu Xiaogan (Eds.) *Daoism and Ecology*, Harvard University Press, Cambridge (2001).
- Ci.te.go, *Urban food policies: for an urban/rural symbiosis,* 2013
- L.Colombo, *Fame. Produzione di cibo e sovranità alimentare*, Jaca Book, 2002
- F.a.o., *Biodiversity in sustainable diets*, 2010.
- C. Fisher, *Commensality, society and culture*, Social science Information, 50, 3-4
- (2011).
- F. Gesualdi*, Sobrietà. Dallo spreco di pochi ai diritti per tutti*, Feltrinelli, 2005
- M. Harris, *Buono da mangiare*, Einaudi, Torino (1990).
- D. Lupton, *L'anima nel piatto*, Il Mulino, Bologna (1999).
- C. Petrini, *Buono, pulito e giusto*, 2011.
- C. Petrini, *Cibo e libertà. Slow Food: storie di gastronomia per la liberazione*, Giunti, 2013
- S. Rodotà, *Il diritto al cibo*, I corsivi Corriere della Sera, 2014
- J. Sobal, M. K. Nelson, *Commensal eating patterns: A community study*, in «Appetite»
- M. Spurlock, *Non mangiate questo libro*, 2005.41 (2003).
- A. Segrè, L. Falasconi, *Il libro nero dello spreco in Italia: il cibo*, Edizioni Ambiente, 2011
- D. N. Snyder, *The Complete Book of Buddha's list,* Vipassana Foundation, Las Vegas (2009).

FILMOGRAFIA

E. Olmi, *Terra Madre*, 2009.
V. Thurn, *Taste the waste*, 2012.
J. Zwick, *Il mio grosso grasso matrimonio greco*, 2002.