

INDOVINA CHE COSA MANGI

Lattuga bio che percorre migliaia di chilometri. Vitelli ingrassati in pochi mesi. Polli ruspanti chiusi in gabbia. Viaggio tra i prodotti che arrivano in tavola. E un'idea per migliorarli

COLLOQUIO CON MICHAEL POLLAN
DI AGNESE CODIGNOLA

Cos'è questa cosa che sto mangiando? E da dove diavolo arriva? Tutto ha avuto inizio da queste due (all'apparenza) semplici domande. Risultato: un caso editoriale forse senza precedenti, dato l'argomento, centinaia di migliaia di copie vendute in tutto il mondo e la richiesta pressante di una seconda puntata da parte di migliaia di lettori. Si tratta di "Il dilemma dell'onnivoro", il libro culto dedicato all'alimentazione, in uscita in Italia con Adelphi il 4 giugno, scritto da Michael Pollan, pluripremiato giornalista collaboratore del "New York Times", docente di Giornalismo scientifico e ambientale all'Università di Berkeley, che ha evidentemente toccato un nervo più che scoperto, e cioè la schizofrenia che vede milioni di per-

sone al tempo stesso sempre più pigre, malate, obese, ma anche alla ricerca nevrotica della dieta ideale, o dell'alimento che le può salvare. E lo ha fatto con l'occhio del naturalista, intraprendendo un viaggio anche fisico, non solo culturale, in quattro pasti-tipo, arrivando così a scoprire realtà sconcertanti, spesso tragicomiche; che lo hanno condotto, infine, a mettere sotto accusa tutto ciò che mangiamo. Il successo del libro manifesta lo sconcerto di noi tutti davanti a quello che lui chiama "il dilemma dell'onnivoro": più ci arricchiamo, più mangiamo male, più ci ammaliamo. Già, ma i lettori non si sono accontentati di un'accusa, ancorché argomentata e globale. E hanno chiesto a gran voce la soluzione del dilemma che, nelle settimane scorse, Pollan ha pubblicato col titolo "In Defense of Food - an Eater Manifesto", e che è già tra i dieci libri più venduti negli Stati Uniti. Qual è la soluzione? Glielo abbiamo chiesto.

Michael Pollan, cominciamo dal dilemma: che cosa c'è di così strano nelle merci in vendita al supermercato?

«Nulla, all'apparenza, anzi. Se osserviamo l'immensa biodiversità presente in quel-



l'ambiente così perfetto, dove gli odori sono banditi, le merci hanno un aspetto invitante e fresco, non possiamo che pensare, soddisfatti, ai passi in avanti fatti negli ultimi decenni. Tuttavia, se cerchiamo di conoscere meglio ciò che viene offerto, la situazione cambia radicalmente. Per capire quanto, basta leggere le etichette, con il ►



È bene diffidare di alimenti con ingredienti non chiari e troppo numerosi



Altre fasi della coltivazione nell'azienda bio di Friburgo: lattuga, pomodori e raccolta delle carote



loro gergo per iniziati e le interminabili liste di sostanze chimiche anche nei cibi più semplici, e con l'indicazione della provenienza, che spesso rimanda a produzioni situate a migliaia di chilometri. Per questo ho deciso di comprendere davvero che cosa mangiamo, e mi sono convinto che, per farlo, non ci fosse che una strada: quella di vivere in prima persona i processi che portano a quattro tipi di pasti, il fast food, la catena biologica industriale, quella integrata e quella dei nostri antenati cacciatori e raccoglitori.

E cosa l'ha più impressionato?

«Ad esempio la pervasività del mais, che ha soppiantato molti tipi di colture e che domina ormai ogni aspetto della catena alimentare industriale, compresa la nutrizione dei bovini, che non hanno un organismo adatto a digerirlo».

Da cosa dipende questo strabiliante successo? Che conseguenze ha?

«Ogni supermercato americano offre all'incirca 45 mila prodotti: oltre un quarto di essi, compresi molti non alimentari, contiene mais in tutte le sue forme. Questa dipendenza dal mais è il risultato di politiche di incentivi portate avanti fino dagli anni Cinquan-

ta, che hanno spinto i contadini e allevatori a coltivarne e a utilizzarne sempre di più. Ma tutto ciò ha un prezzo: ho vissuto in una delle grandi fattorie dove si produce solo mais e ho scoperto che il nonno dell'attuale proprietario riusciva a sfamare la sua famiglia e altri 12 compatrioti grazie alla diversità di colture e allevamenti. Il nipote oggi mantiene 129 americani, un indubbio vantaggio, ma non produce nulla di commestibile per sé (neppure il mais, che è di una varietà non utilizzabile direttamente), deve fare i conti con un terreno sterile, inquinato dai fertilizzanti e pesticidi».

Meglio i cibi biologici...

«Sicuramente gli alimenti biologici hanno un contenuto di inquinanti più basso, e devastano in misura nettamente minore il territorio. Tuttavia l'industrializzazione delle produzioni bio le sta portando rapidamente nel solco di tutte le altre: in alcune delle grandi aziende del settore ho visto immense monoculture, allevamenti di bovini e ovini che di biologico hanno solo il cibo di cui si



nutrono, processi di confezionamento e conservazione che si avvalgono di sostanze tutt'altro che naturali e, soprattutto, il trasporto a grandi distanze. Tutto ciò rende questi cibi talvolta più dannosi per l'ambiente rispetto a quelli tradizionali, e non molto più salutari di quelli industriali. Al consumatore spesso resta un costo finale più elevato e pochissima chiarezza sulla vera natura dell'alimento».

Il modello migliore sembra quello delle fattorie nelle quali c'è una varietà di coltivazioni e di allevamenti che costituisce un microcosmo equilibrato che non ha bisogno della chimica. Un modello difficile da espandere?

«No. Anzi, si sta diffondendo sempre di più. Certo, non credo che potrà mai rimpiazzare in toto la produzione industriale, perché richiede molto impegno, non può assicurare la quantità di cibo di cui abbiamo bisogno e perché i contadini sono ormai troppo abituati a servirsi della chimica. Tuttavia è possibile che questo approccio modifichi profondamente il nostro rapporto con il cibo, come del resto sta avvenendo in Italia grazie al movimento dello Slow Food, che reputo uno dei più importanti tentativi al mondo di salvaguardare la cultura dell'alimentazione ancora prima che la qualità del cibo. Dovrebbero essere introdotte opportune modifiche normative, cioè leggi e accordi che incentivino questo tipo di agroalimentare a scapito di quello industriale (e non il contrario, come accade ►

Pollan. Niente della vita "all'aria aperta" promessa nell'etichetta? Nel capannone dove vive Rosie c'è una porticina che conduce a uno stretto spiazzo erboso. Ma l'accesso esterno è proibito ai polli nelle prime cinque, sei settimane di vita, e che dopo altre due settimane vengono macellati. Inoltre le Rosie crescono così in fretta che le loro zampe non riescono a sostenerle, e quindi difficilmente escono, anche quando possono. Una macchina automatizzata in soli 10 minuti

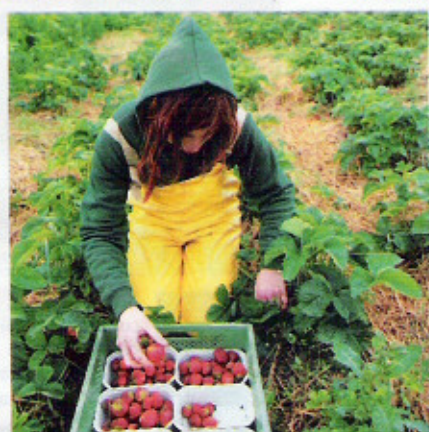
trasforma le Rosie chioccianti in confezioni di parti smembrate e incellofanate.

L'INSALATA COAST TO COAST

L'azienda dove è coltivata l'insalata biologica che Pollan ha visitato dedica 10 mila ettari al biologico, suddivisi in monoculture livellate con il laser in modo che la macchina per la raccolta possa tagliare tutte le foglie alla stessa altezza, e ripulite dalle erbe infestanti con metodi non chimici. Una volta raccolte, le piante vengono

ventilate, filtrate e immediatamente refrigerate nei camion, quindi trasportate in stabilimenti immensi dove vengono lavate, mescolate e impacchettate (in speciali plastiche traspiranti) a 2,2 gradi, e trattate con gas inerti, per durare una ventina di giorni, ed essere trasportate per migliaia di chilometri, da costa a costa. Una confezione da mezzo chilo di insalata biologica fornisce circa 80 calorie, ma ne consuma fino a 4.600 di energia derivata da combustibili fossili, con un rapporto di 57 (consumate) a uno (prodotte).





Le fasi finali della produzione di fragole nell'azienda di Friburgo. E il trasporto dei prodotti al mercato dell'ortofrutta

oggi), e che promuovano la distribuzione locale attraverso i farmer market e i punti vendita gestiti direttamente dai contadini. Solo comprendendo e valorizzando quanto si mangia ci si può nutrire in modo consapevole e sano».

La consapevolezza di ciò che mangiamo le sta a cuore. E la carne?

«Credo che se si mangia carne sarebbe meglio, almeno una volta nella vita, partecipare alle fasi finali della produzione. È l'unico strumento efficace per comprendere fino in fondo il sacrificio degli animali, sprecare di meno, supportare i metodi di allevamento e uccisione più sostenibili e diventare consapevoli del fatto che attualmente mangiamo davvero troppa carne, anche perché i metodi industriali l'hanno resa accessibile in grandi quantità a prezzi di saldo».

Crede che dipenda da questo l'epidemia di obesità, in America e nel mondo?

«Gli scienziati stanno ancora speculando sulle cause dell'obesità, del diabete e delle malattie collegate alla dieta occidentale; alcuni chiamano in causa i troppi grassi, altri i troppi zuccheri, altri ancora nuovi alimenti come l'onnipresente sciroppo di glucosio (derivato dal mais) e così via. Si ostinano a percorrere la strada del nutrizionismo, cioè tentano di scindere la dieta in una somma di elementi più semplici, per poi rimontarla a piacimento fino a eliminare i colpevoli e ottenere quella ideale. Ma questa è una verità molto più semplice: è tutta la nostra alimentazione a costituire il problema. Per questo la cosa migliore che possiamo fare per la nostra salute (ma anche per l'ambiente e per tutti gli

Comprare il minimo indispensabile al supermercato. Il resto tutto nei farmer market

altri abitanti del pianeta) è abbandonare questo tipo di alimentazione folle e tornare a consumare cibi più tradizionali, in quantità minori, ridurre gli alimenti lavorati industrialmente, quelli ad alto contenuto di oli e farine processati e quelli che contengono qualunque cosa che non siano vegetali freschi e farine integrali».

E lei, come ha modificato la sua dieta?

«Evito la carne industriale e acquisto la poca carne che consumo esclusivamente dai produttori locali che allevano il bestiame all'aria aperta nutrendolo con una dieta adeguata (nel caso del manzo erba, e non mais).

Nei supermercati compro il minimo indispensabile, perché cerco di acquistare tutto ciò che mi occorre nei farmer market, e coltivo nel mio piccolo giardino alcuni ortaggi. Tuttavia non voglio essere un purista: cerco di non esasperare chi mi sta vicino, e molto raramente rifiuto un alimento che mi viene offerto da amici. Sono convinto che avere un comportamento corretto anche una sola volta alla settimana possa già contribuire molto a costruire una catena alimentare diversa. Anche perché, come dimostra lo Slow Food, mangiare è molto più che alimentare il corpo: è un'attività al cuore stesso della cultura umana e chiama in causa il piacere, l'identità di una comunità».

In conclusione: come dovremmo mangiare?

«Bisogna mangiare alimenti che non abbiano subito trasformazioni tali da diventare irriconoscibili, ed evitare tutto ciò che contiene ingredienti oscuri e troppo numerosi. Mangiare meno ma meglio è l'unica soluzione per smettere di essere un popolo con il codice a barre e per guarire dal disturbo del comportamento alimentare globale che ci affligge». ■

LA SPESA ORA SI FA IN CAMPAGNA

Cantine, frantoi, malghe, fattorie: è boom, anche in Italia, per la vendita diretta di prodotti agricoli dal produttore al consumatore intelligente. Secondo l'Osservatorio della Coldiretti il numero delle rivendite nel 2007 è salito a 57.530 (l'elenco completo è consultabile sul sito www.campagnamica.it), con un aumento del 48 per cento rispetto al 2001, e sette italiani su dieci vi si sono recati almeno una volta nell'arco dell'anno, spinti da motivazioni diverse: un risparmio medio del 30 per cento, ma anche il desiderio di sapere che cosa portano in tavola, e la volontà di inquinare di meno sostenendo al tempo stesso l'agricoltura locale (in base

alla regola del chilometro zero). In testa alla classifica degli alimenti comprati dai produttori c'è il vino (37 per cento del totale), seguito dall'olio (20 per cento), i formaggi (11 per cento), le carni e i salumi (8 per cento) e il miele (3 per cento). Tra gli ostacoli che ancora tengono lontani molti potenziali clienti urbani dai produttori il principale è la distanza dalle fattorie; per questo stanno nascendo un po' ovunque i farmer market, cioè i mercati cittadini nei quali i produttori vendono direttamente la merce senza mediazioni, sulla scorta di quanto in corso da anni in tutti i paesi europei e negli Stati Uniti. Da gennaio, grazie a un decreto

(il numero 301 del 29 dicembre 2007), ogni comune può avviarne uno con cadenza variabile a seconda delle esigenze; in alcune realtà come Taranto ne è già uno fisso. Nei farmer market, infine, si trova quasi sempre anche il latte appena munto in appositi distributori, ma ve ne sono anche molti altri fissi (oltre 300) in ogni angolo del paese (l'elenco completo si trova sul sito della Coldiretti, www.coldiretti.it): oltre a garantire latte appena munto, che dura circa 48 ore, i distributori permettono un risparmio medio del 30 per cento e una notevole diminuzione degli imballaggi (il cliente vi si reca con la propria bottiglia, che poi lava e riusa).

Se questo è un pollo

Ecco alcuni degli alimenti simbolo seguiti da Pollan, e una sintesi del loro destino

LA PANNOCCHIA CHE CAMMINA

Oggi si riescono a coltivare fino a 75 mila piante di mais per ettaro, e a farle crescere con i derivati del petrolio. Così, se all'inizio del secolo un campo rendeva 30 quintali per ettaro, oggi si arriva fino a 300. Il risultato è che, stando all'analisi del carbonio contenuto nel corpo umano effettuata da Todd Dawson, un ricercatore di Berkeley, l'americano



medio è ormai «un sottoprodotto lavorato del mais con le gambe». Perché il mais è dappertutto: nei conservanti, coloranti, e additivi, nei formaggi, negli alimenti per bambini, nel pesce, nelle salse, nelle minstre in scatola, nel fast food, nei dolci e così via. Ma, soprattutto, è l'alimento-base degli animali: manzi, polli, maiali.

IL VITELLO 534

Per capire da dove arriva la carne degli hamburger, Pollan ha comprato, per 598 dollari, il vitello 534, e lo ha seguito fino al macello. 534 ha passato i primi sei mesi di vita in un allevamento all'aperto, e poi è stato trasferito in un feedlot,

alla lettera "recinto da ingrasso", cioè in un immenso stabilimento che alleva 37 mila capi in recinti coperti di letame da un centinaio di capi l'uno. Tre volte al giorno i manzi vengono nutriti con mais integrato da proteine, ormoni, farmaci, perché devono raggiungere prima possibile (in 14-16 mesi contro i 4-5 anni necessari fino a 50 anni fa) il peso per la macellazione. Al macello non sono ammessi visitatori, ma Pollan ha ritrovato carne come quella di 534 nel pasto fast food: una poltiglia grigiastra alla quale il gusto era conferito dalla salsa e che conteneva sei ingredienti industriali



(le crocchette di pollo dello stesso fast food ne segnalavano addirittura 38).

LA GALLINA ROSIE

Rosie è una gallina bianca di razza Cornish e vive nel capannone di un'azienda bio insieme ad altre 20 mila Rosie

«che non se la passano molto diversamente dai polli dei normali allevamenti intensivi, se si esclude il mangime certificato biologico», spiega ▶