

MANGIARE: MITIE RITI

Dal carnivoro al crudista la ricerca dello star bene

di **Cinzia Lucchelli**

■ C'erano una volta solo (o quasi) i vegetariani, oltre a quelli che mangiavano di tutto. Oggi ci sono anche i vegani, i flexitariani, i fruttisti, i crudisti e i succhisti. È solo un esempio di come si sia spezzettato il mondo dei regimi alimentari, segno di una nuova consapevolezza che porta a nutrirsi in modo più responsabile per la propria salute e per il bene della Terra. Ma che certe volte, di fronte alla prospettiva di scenari ambientali apocalittici, ci spinge a scelte talmente estreme da farci dimenticare il gusto del mangiare e il piacere di farlo in compagnia.

Onnivoro? Non va di moda

Si sono moltiplicati negli ultimi anni manifesti e programmi at-

torno a cui si sono raccolte vere comunità. L'ultimo nato è il reductarianesimo. Ma c'è di tutto: chi dichiara guerra al glutine e chi si vergogna a mangiare carboidrati in pubblico. Chi rifiuta contatti con alimenti di origine

animale e chi va avanti a grigliate. I motivi? Etici e salutisti.

Animali o insetti?

Il consumo di carne è uno dei temi più dibattuti. Oggi ne mangiamo mediamente due, tre etti a testa al giorno. Sotto accusa gli allevamenti intensivi, americani più che europei, a partire dal libro "Se niente importa. Perché mangiamo gli animali" di **Jonathan Safran Foer** (Guanda), per arrivare a "Farmageddon" (Nutrimenti). In questo libro-inchiesta **Philip Lyberty** ci spiega che

il costo di questo alimento, basso al supermercato, è alto in termini di salute e ambiente. In futuro per via della crescita demografica, dell'allungamento della vita e del cambiamento del baricentro economico e sociale del mondo, la sostenibilità diventerà cruciale e quasi certamente saremo costretti a trovare le proteine anche negli insetti.

La dieta non è per sempre

Secondo una ricerca dello *Humane research council* condotta su 11 mila americani, ad esempio, l'84 per cento tra vegetariani e vegani prima o poi torna a mangiare carne.

Il cibo muove il mercato

Restano invece immutati i risvolti economici delle nostre scelte.

La presenza di 700 mila vegani in Italia, ad esempio, ha portato alla crescita di ristoranti mirati e anche di medici e farmacisti consapevoli, visto che anche nei medicinali possono esserci elementi animali.

Il gusto di mangiare

Ne "I Middlesteins" di **Jami At-**

tenberg (Giuntina), storia di una famiglia media di Chicago vista attraverso il rapporto con il cibo. La madre mangia tanto, sempre, troppo, fino alle estreme conseguenze. La nuora invece costringe se stessa, marito e figli a una dieta di crudité, inseguendo e storpiando il salutsimo. In mezzo, tra i due regimi, sfrondando le ossessioni da eccessi e privazioni, andrebbe recuperato il piacere di mangiare sano.



“ Spesso dietro agli estremismi si nascondono situazioni di disagio



LA STORIA: IL CIBO E LE EMOZIONI
ROSANNA LAMBERTUCCI

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

Codice abbonamento: 093069