

# COUNSELING e ALIMENTAZIONE

Frascati, 15-16 giugno 2013

## VALORE SIMBOLICO E CULTURALE DEL CIBO

*FRANCESCO F. MORBIATO*



**SIMP**eSV  
Società Italiana di Medicina  
di Prevenzione e degli Stili di Vita

# INTRODUZIONE

“LORD NORTHCLIFFE, MAGNATE DELLA STAMPA BRITANNICA, DICEVA AI SUOI GIORNALISTI CHE, PER MANTENERE VIVO L’INTERESSE DEI LETTORI, POTEVANO CONTARE SU QUATTRO TEMI INFALLIBILI:

CRIMINE – AMORE – DENARO – CIBO.

SOLO QUEST’ULTIMO PERO’ E’ UN ASPETTO UNIVERSALE E IMPRESCINDIBILE DELL’ESISTENZA UMANA: IL CRIMINE COINVOLGE UNA MINORANZA, E’ POSSIBILE IMMAGINARE UN’ECONOMIA CHE NON SI REGGA SUL DENARO O LA RIPRODUZIONE DELLA SPECIE IN ASSENZA D’AMORE, MENTRE NON SI PUO’ CONCEPIRE LA VITA SENZA NUTRIMENTO.

ESSO DOVREBBE ESSERE CONSIDERATO L’ARGOMENTO PIU’ IMPORTANTE PER LA RAZZA UMANA. E’ IL FATTORE DI MASSIMO RILIEVO PER IL PIU’ ALTO NUMERO DI PERSONE NELLA QUASI TOTALITA’ DEL TEMPO”.

Felipe Fernández-Armesto – STORIA DEL CIBO – Bruno Mondadori – 2010

# I PRIMORDI DEL CIBO

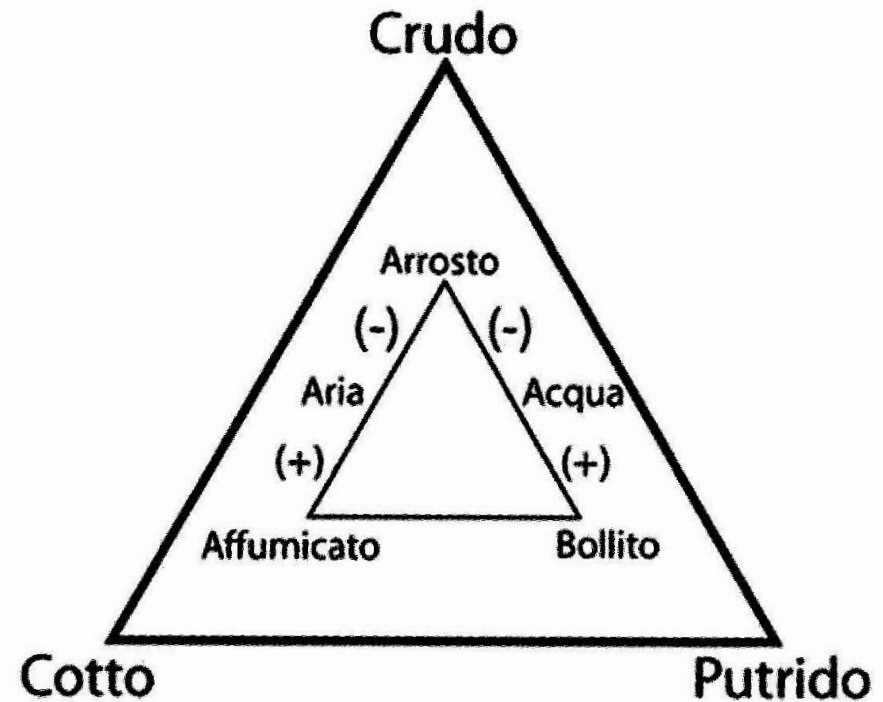
Fin dall'antichità gli uomini e tutte le specie animali si sono rapportati alla natura guidati, come prima necessità dominante, dal principio della "sopravvivenza". L'alternativa fu, per molto tempo, "mangiare o essere mangiati". Questa necessità di mangiare e al contempo cercare di non essere mangiati, indusse i nostri antenati a elaborare, più o meno consciamente, capacità sempre più articolate di intervento sulla natura, già molto prima della nascita dell'agricoltura che risale a circa 15.000 anni fa.

La capacità degli uomini di manipolare la natura ebbe la sua definitiva consacrazione con la "SCOPERTA DEL FUOCO". Impiegato per vari scopi, scaldarsi - fare luce - respingere gli animali feroci – inviare segnali - asciugare indumenti, l'impiego del fuoco determinò progressivi sviluppi culturali di enorme ed impensato rilievo, soprattutto in campo alimentare.

CLAUDE LEVI STRAUSS, antropologo, psicologo e filosofo francese, vero gigante per tutto il XX secolo, nato nel 1908 e morto nel 2009, per l'originalità e la spinta innovativa del suo pensiero, padre dello Strutturalismo, definì la cottura dei cibi con il fuoco "L'INVENZIONE CHE HA RESO UMANI GLI UMANI".

# IL TRIANGOLO CULINARIO

Prima di questa epocale scoperta, il cibo veniva consumato CRUDO, AVARIATO o PUTREFATTO. Secondo l'ottica "strutturalista" di C. L. Strauss la cottura sigla simbolicamente la "TRANSIZIONE TRA NATURA E CULTURA" e anche "TRA NATURA E SOCIETA'", essendo il crudo naturale, mentre il cotto è frutto dell'intervento di scelte di tipo culturale e sociale. Nasce così il celebre "TRIANGOLO CULINARIO" di C. L. Strauss, che individua, nell'ambito del cotto, tre diverse categorie: ARROSTITO – BOLLITO – AFFUMICATO.



# IL TRIANGOLO CULINARIO

In ogni società l'**arrostito** ha rappresentato la prima forma di cottura, la più naturale, con l'esposizione diretta del cibo al fuoco.

L'**affumicato** e il **bollito** sono due evoluzioni culturali della cottura che si contrappongono all'arrostito per l'introduzione di due nuovi elementi nella cottura: l'aria e il fumo nel primo caso; l'acqua e altri tipi di pentole o tegami nel secondo caso.

“IL CONFINE TRA NATURA E CULTURA, CHE SI PUO' IMMAGINARE COME PARALLELO ALL'ASSE DELL'ARIA O ALL'ASSE DELL'ACQUA, PONE L'ARROSTITO E L'AFFUMICATO DAL LATO DELLA NATURA, IL BOLLITO DAL LATO DELLA CULTURA PER CIO' CHE RIGUARDA I MEZZI IMPIEGATI; O L'AFFUMICATO DAL LATO DELLA CULTURA E L'ARROSTITO E IL BOLLITO DAL LATO DELLA NATURA PER CIO' CHE RIGUARDA I RISULTATI” (LEVI STRAUSS, 1966 ).

# LO STRUTTURALISMO DI C. L. STRAUSS

Il progetto di Levi Strauss era quello di analizzare il cibo e le sue categorie come una forma di linguaggio o una grammatica.

Nei confronti di questa ipotesi interpretativa non furono lesinate critiche. Fondamentali, comunque, sono le intuizioni dell'antropologo francese sui ruoli rivestiti dalle modalità d'impiego del fuoco nel definire i grandi passaggi da natura a cultura.

In occidente, il sushi (crudo), più che un cibo naturale, suscita l'idea di cucina esotica e raffinata; la cottura al vapore (pure essa "orientale") ha assunto prerogative specifiche di tipo dietetico e salutista.

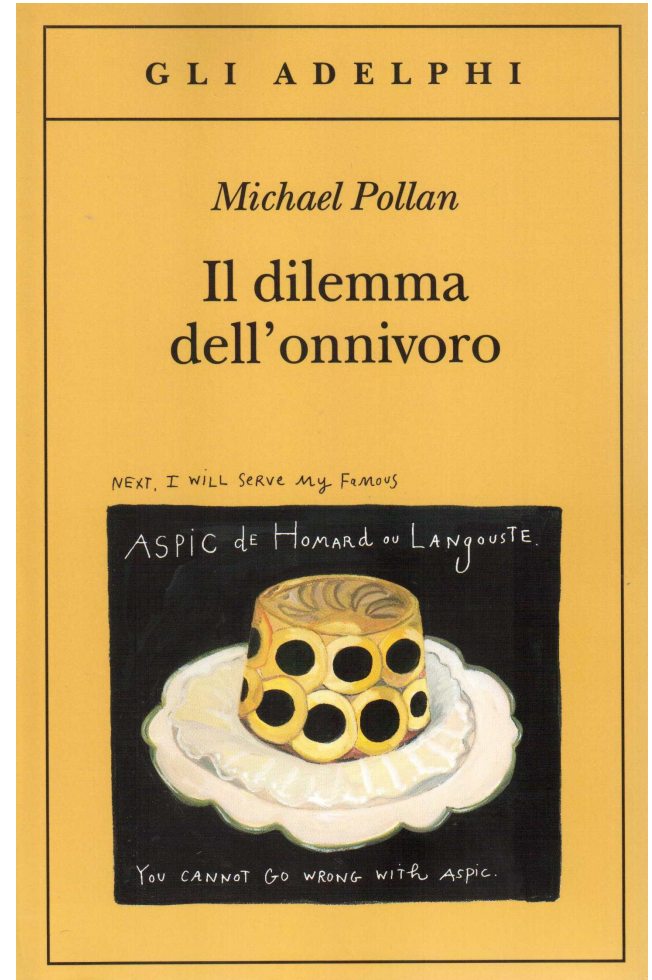
E' comunque indiscutibile che, con l'andar del tempo, il cibo ha rivestito un ruolo sempre più importante nella nascita delle prime forme di comunicazione umana e di convivialità.

Alle origini della convivialità hanno contribuito senza dubbio le prime pratiche di condivisione del cibo di gruppi di umani seduti davanti al fuoco sorridendo, ridendo e poi parlando.

# IL DILEMMA DELL'ONNIVORO

Michael Pollan, affermato giornalista, uno dei più autorevoli esperti mondiali di alimentazione e professore dell'Università di Berkeley, scrisse alcuni anni or sono un libro divenuto poi famosissimo: IL DILEMMA DELL'ONNIVORO.

“IL DILEMMA DELL'ONNIVORO ENTRA IN GIOCO OGNI VOLTA CHE DECIDIAMO SE MANGIARE O NO UN FUNGO DI BOSCO, QUANDO DECIDIAMO SE ASSAGGIARE LA NUOVA FORMULA DI “CHICKEN-NUGGETS” DI MCDONALD, QUANDO ADOTTIAMO UNA DIETA PER PERDERE PESO (LOW-FAT O LOW-CARB?), QUANDO VALUTIAMO I COSTI E BENEFICI DI ACQUISTARE FRAGOLE BIOLOGICHE RISPETTO A QUELLE NORMALI O QUANDO CI CHIEDIAMO SE E' ETICAMENTE DIFENDIBILE O NO MANGIARE CARNE” (Pollan, 2006).



# NEOFOBIA E NEOFILIA

Paul Rozin, psicologo dell'Università della Pennsylvania, nel suo articolo THE SELECTION OF FOODS BY RATS, HUMANS AND OTHERS ANIMALS (1976) afferma: gli onnivori (come l'uomo) dedicano tempo e riflessione per capire quali cibi, tra i molti offerti dalla natura, si possano mangiare apparentemente senza pericoli.

Di fronte ad un cibo “nuovo” o “potenzialmente commestibile” sperimenta due sentimenti opposti, la NEOFOBIA (paura di mangiare una sostanza sconosciuta) e la NEOFILIA (desiderio di sperimentare nuovi sapori) sentimenti sconosciuti agli animali con “alimentazione specializzata” (scelte alimentari scritte geneticamente).

Nella scelta di cosa mangiare, gli individui sono condizionati dalla cultura e dalle tradizioni che conservano e tramandano il sapere e l'esperienza accumulata nel passato.



# INTERAZIONE CULTURA-CIBO

La **cultura** codifica le regole di una saggia alimentazione evitando il problema del dilemma dell'onnivoro.

Il cibo e la sua condivisione rivestono pertanto significati peculiari per l'individuo, il gruppo, la società.

Per sua specifica natura il cibo riveste un **SIGNIFICATO SIMBOLICO E RELAZIONALE** che trascende il semplice valore nutrizionale e la necessità per l'organismo di alimentarsi.

Emblematico e simbolico per eccellenza è il **MOMENTO DELLA CENA**, spazio prevalentemente relazionale durante il quale si condividono intimità, emozioni, vicinanza, affettività.

# LA SOCIOLOGIA DELLA NUTRIZIONE

Il dono di un cibo poi pone solide basi per un “ponte comunicativo” tra le persone e in ogni società ha sempre avuto una valenza rilevante nelle dinamiche sociali.

Il cibo può però anche essere elemento di disuguaglianza sociale (il mondo è diviso tra gruppi di persone che cercano di non mangiare troppo e altri gruppi, purtroppo, che vivono in una cronica e disperata carenza di cibo; basti pensare alle immagini che ci giungono tramite i media dal continente africano).

Si introduce così il concetto sociologico di **STRATIFICAZIONE SOCIALE**, tratto universale di tutte le società: ordinamento di una società secondo una gerarchia di posizioni diseguali per potere, proprietà, valutazione sociale, gratificazione psichica.

Lo **STRATO** è pertanto quell’insieme di individui che fruiscono della stessa quantità di risorse (ricchezza, prestigio) o che occupano la stessa posizione nei rapporti di potere.

# INDIRIZZI PER IL FUTURO DELLA NUTRIZIONE

**VALORIZZARE LA CONVIVIALITA'** in quanto il rapporto con il cibo permette di recuperare una più adeguata dimensione sociale durante i momenti in cui lo si consuma.

**PROTEGGERE LE VARIETA' TERRITORIALI LOCALI** in quanto espressione dell'identità di una comunità e di un territorio.

**TRASFERIRE LA CONOSCENZA E IL SAPER FARE** in ambito culinario, in quanto forti depositi di ricchezza culturale.

**MIRARE ALL'ECCELLENZA DEGLI INGREDIENTI** valorizzando al massimo la qualità della materia prima.

**RIPRENDERE IL VALORE DEL CIBO** come rapporto fra le generazioni come elemento di ri-costruzione di un tessuto sociale.

**DIFFONDERE LA CULTURA DEL GUSTO E DEL SAPER VIVERE** rivitalizzando lo “stupore per il cibo autentico” ricollegandolo a sani e piacevoli rituali come mezzo per recuperare la “centralità delle persone e delle loro emozioni”.

# CONCLUSIONI

“SE TUTTI GLI UOMINI MANGIANO, OGNI CULTURA MANGIA A MODO SUO E FA DELLA CUCINA LA SUA CARTA D’IDENTITA’.

PASSIONI, OSSESSIONI, EMOZIONI, TRASFORMAZIONI, TRADIZIONI, REPULSIONI, CONTRADDIZIONI, CONTAMINAZIONI. TUTTO SI DICE ATTRAVERSO IL CIBO. DALLA SCOPERTA DEL FUOCO ALL’INVENZIONE DELLA PIASTRA A INDUZIONE, GLI UOMINI SI DISTINGUONO IN BASE ALLE LORO GRAMMATICHE ALIMENTARI. COSA MANGIARE, COSA NON MANGIARE, QUANTO, QUANDO, COME, PERCHE’, CON CHI. TIPI DI COTTURA, SUCCESSIONE DELLE PORTATE, GALATEI CULINARI, TABU’ RELIGIOSI, DIGIUNI E ASTINENZE. RAGIONI NOTE E MENO NOTE DI UN PIANETA GASTRONOMICO CHE CAMBIA ALLA VELOCITA’ DELLA LUCE. E CHE OGGI APPARE SEMPRE PIU’ DIVISO TRA PIACERE E DOVERE , ESTETICA E DIETETICA, GUSTO E DISGUSTO”.

Marino Niola – NON TUTTO FA BRODO – Il Mulino – 2012.

