

STRINGHE | 15

FABRIZIO DIOLAIUTI

INTERVISTA
CIBO
SPRECO
RIFIUTI



fuori|onda

Copyright© 2019 *fuori*onda
ISBN 978-88-97426-92-9
Prima edizione dicembre 2019

Con la collaborazione di:



www.zerospreco.com

Foto di copertina di Maurizio Morescalchi

www.fuorionalibri.it

INDICE

PREFAZIONE	11
<i>di Giacomo Cherici</i>	
1 CIBO	13
<i>Antefatto</i>	
Dialogo tra il cibo e una persona che non lo conosce	15
Pane, grissini, biscotti & Co.	21
Pasta, riso e farro	53
Le verdure	65
Le uova	105
La carne	115
Pesce e frutti di mare	149
La frutta	179
Olio, latte e derivati	195
Zucchero, sale e condimenti	211
I supercibi	221
L'altro cibo	235
2 SPRECO	241
3 RIFIUTI	255
<i>Antefatto</i>	
La Famiglia dei Rifiuti	257
L'organico	261
Il vetro	267
La carta	271
Il multimateriale	275
RUR - Rifiuto urbano residuo	289
Rifiuti ingombranti	297
I rifiuti si confessano	305

LE DIECI RICETTE ZERO SPRECO	315
Chef Luca Landi - Ristorante Lunasia	317
Chef William Zonfa - Magione Papale	320
Chef Franca Checchi - Ristorante Romano	325
<i>Bibliografia</i>	331
<i>Ringraziamenti</i>	333

Per Aldo

Un uomo che ha speso una vita vangando la terra, coltivando verdura e raccogliendo frutta. Mi ha insegnato il rispetto per la natura, la pulizia delle fossette, l'amore per gli animali. Di soprannome lo chiamavano Marconi perché s'inventava congegni, potature, innesti, ed era sempre alla ricerca di soluzioni per migliorare il risultato del suo lavoro, partendo dal rispetto per l'ambiente. Mi ha amato come nessuno, senza mai dirmi ti voglio bene. Era un padre di altri tempi.

Compra, compra, dice il cartello nella vetrina.
Perché, perché, dice la spazzatura nel cortile.

Paul McCartney

PREFAZIONE

di Giacomo Cherici

Dopo aver visto montagne di rifiuti dall'Europa all'America Latina, discariche incontrollate dai Balcani alle zone più povere della Repubblica Dominicana, le nostre più belle città versare in uno stato di degrado per carenza d'impianti di trattamento e riciclo, non avrei mai pensato di scrivere la prefazione di un libro importante e utile che parla di cibo, spreco e rifiuti. È quindi per me un privilegio e un onore.

Il lavoro di Fabrizio Diolaiuti è ricco di dati attendibili, suggerimenti intelligenti, capacità analitica. Il tutto scritto in modo scorrevole, fruibile e divertente.

L'idea di intervistare il cibo, lo spreco e la famiglia dei rifiuti, che quindi parlano in prima persona, risulta vincente e conferisce al libro un tono colloquiale che lo rende adatto perfino ai bambini.

Concetti complicati sono spiegati in maniera semplice. I consigli e le soluzioni ai problemi non sono mai dati con arroganza, ma anzi con una sottile vena ironica.

Si parte dal cibo con il lievito madre e si spiega tutto lo scibile gastronomico fino ad arrivare ai supercibi e alla possibilità di mangiare insetti. Poi c'è lo spreco e come contenerlo, infine i rifiuti. Tutti i rifiuti, analizzando le varie categorie con spunti polemici e possibili vie d'uscita.

Poi il riciclo e il recupero di materia che, con il compost, ci riporta alla terra dove si coltiva il grano per il pane. Potremmo dire «dalla terra alla tavola e dalla tavola alla terra». È un libro circolare e completo.

Il lettore non si deve far impressionare dal numero delle pagine, perché si tratta di una preziosa guida che può essere consultata in base a ciò che interessa di più. Ma da qualsiasi punto inizierete a leggere, sono convinto che una pagina tirerà l'altra.

Con educazione, equilibrio e competenza, Fabrizio Diolaiuti svela moltissime curiosità, informazioni, dritte, e qualche notizia inquietante su tre argomenti che sono al centro della nostra vita e di quella del pianeta Terra.

Se avrete il coraggio e la fortuna di leggere questo libro, dovete sapere che sul cibo, sugli sprechi e sui rifiuti, nulla sarà più come prima.

Un grazie quindi all'Autore. Fabrizio Diolaiuti ha saputo, con questo suo lavoro, «aprire una porta su mondi invisibili».

1

CIBO

Antefatto

DIALOGO TRA IL CIBO E UNA PERSONA CHE NON LO CONOSCE

Io sono il Cibo, fondamentale per la tua vita come l'aria che respiri. Non puoi fare a meno di me, eppure mi trascuri. Quasi sempre non dai importanza alla mia provenienza, non consideri come sono stato creato, te ne fregghi della fatica che ho fatto per saziare la tua fame. Non mi apprezzi e allora pensi che il cibo spazzatura sia buono e che quello buono sia una porcheria. Mi dai per scontato, mi trovi ovunque e quando hai fame mi mangi.

Ma che cosa mangi? È importante che tu lo sappia, perché io entro dentro di te giorno dopo giorno: come una goccia d'acqua che scava una pietra, così io plasmò il tuo corpo, i tuoi organi e la tua mente. E non credere che io incida solo sulla tua salute. Sono un'autentica potenza. Il destino del pianeta Terra dipende da come vengo prodotto. Per me sono state combattute guerre ed è stato sparso tanto sangue.

Adesso però mi hanno messo da parte. Prima di me ci sono i computer, i telefonini, le automobili, i vestiti, la palestra... Poi arrivo io. Completamente stravolto da alcune produzioni agricole incomprensibili, somministrato sotto forma di diete assurde, spettacolarizzato in ridicole trasmissioni televisive che mi usano senza sapere chi sono.

Caro Cibo, mi sembra che tu l'abbia presa un po' troppo seriamente. Quello che dici è vero ma, volendo fare un

esempio semplice, un piatto di pasta è sempre un piatto di pasta.

Eh, no. C'è pasta e pasta. Un conto è mangiare dei fusilli ottenuti da grano coltivato dall'altra parte del mondo, in maniera intensiva, con pesticidi di ogni tipo, e poi confezionati in modo industriale con una essiccazione velocissima. Un conto è mangiare dei fusilli ottenuti da grano coltivato in Italia con metodo biodinamico e prodotti da una piccola azienda artigianale che essicca la pasta in ventiquattro ore. Non sono uguali e alla lunga il fisico te lo dirà.

Il primo fusillo è frutto dell'industria, spesso una multinazionale, e la coltivazione del grano da cui deriva procura danni seri alla nostra terra. Aggiungici poi il trasporto, grande fonte di inquinamento, e infine la vendita, i cui profitti andranno alla multinazionale.

Il secondo fusillo è prodotto con farine biodinamiche, non causa nessun danno alla terra e al pianeta, e i profitti andranno ai contadini e all'azienda artigiana che lo confeziona. Ecco che cosa c'è dietro il piatto di minestra che consumi quotidianamente senza dargli alcuna importanza. C'è salute, c'è economia, c'è ambiente.

Ho capito, sono tutti concetti giusti, ma io non ho tempo per cercare la pasta di serie A. Chissà dove la trovo.

Ovunque. Persino alcuni supermercati ce l'hanno. Poi ci sono i punti vendita qualificati oppure, ancora meglio, c'è internet. Ne puoi acquistare una piccola partita e dividerla con parenti e amici. Il costo? Un po' più alto di quello della pasta industriale, ma se compri in rete forse il prezzo è uguale o addirittura leggermente inferiore. Il fatto è che non ti importa e continui a ingurgitarmi frettolosamente durante la pausa pranzo ordinando la prima cosa che capita, immerso in una conversazione di lavoro o in una telefonata a tua moglie.

È vero, lo ammetto, quando sono fuori mi comporto in questo modo, ma a casa è tutta un'altra musica. A volte cucino, e me la cavo anche bene. Il 13 gennaio mia figlia ha compiuto diciotto anni e le ho servito un fantastico menù: tortino di zucchine per antipasto, maccheroni alla puttanesca per primo, arrosto di vitello per secondo con contorno d'insalata. La torta l'abbiamo presa in pasticceria.

Povera figlia, come ha festeggiato male i suoi 18 anni!

Perché? Mi sembra un menù sano, dietetico e preparato con tanto amore.

Certo, ma proviamo ad analizzarlo insieme.

Nell'antipasto c'è un errore da matita blu. Gli zucchini non sono un ortaggio invernale, non sono di stagione, quindi o arrivano dall'altra parte del mondo o sono stati coltivati in serra con riscaldamento a gasolio e pesticidi. Il risultato è:

- > un costo elevato;
- > inquinamento della terra e del pianeta;
- > basso apporto nutrizionale.

I maccheroni te li passo, ma vorrei sapere che tipo di pasta hai usato, se industriale o artigianale, che tipo di pomodoro, quale aglio e quale peperoncino.

La pasta è quella di una nota marca multinazionale ma, dopo la tua ramanzina, mi rendo conto che ho sbagliato.

Meno male!

Per il condimento, non so che tipo di pomodoro e aglio ho usato. Il peperoncino era in polvere.

Nella salsa hai commesso un altro errore grave. Magari hai utilizzato dei pomodori turchi, dell'aglio cinese e del peperoncino in polvere di dubbia provenienza. E bravo il nostro babbo che prepara la cena con tanto amore... Bel modo di festeggiare i diciotto anni di tua figlia.

Ora parliamo dell'arrosto di vitello: sai com'è vissuto e che cosa ha mangiato il bovino che adesso è nel corpo di tua figlia? Perché se il bovino è stato allevato al pascolo e ha ruminato erba è un discorso, se invece non è mai uscito dalla stalla e ha mangiato croccantini per tutta la vita è un altro.

Non so che cosa ha mangiato il bovino. È grave?

Se non t'importa niente della salute di tua figlia, dello spreco di acqua e dell'inquinamento della terra che si verificano quando si alleva un vitello a croccantini, non è grave. E l'insalata?

Non avevo voglia di pulirla, così ho preso quella in busta...

Ma allora sei benestante! L'insalata in busta può arrivare a costare anche cinque volte quella che si acquista in cespi al mercato. Inoltre, essendo lavata in maniera industriale, perde quasi tutte le sue proprietà nutrizionali. Così spendi di più e ti godi di meno i benefici delle vitamine e delle fibre.

Sulla torta non ho responsabilità, l'ho comprata in pasticceria. Una fantastica crostata.

Sì, magari di fragole.

Certo, è il dolce preferito di mia figlia.

Intanto c'è l'errore della stagionalità. Le fragole ci sono in primavera e d'estate. E poi ti sei fatto spiegare come è stata fatta la crema?

C'era la fila, ci mancava anche che chiedessi come hanno fatto la crema. Insomma, caro Cibo, cominci a seccarmi.

No, sei tu che secchi il pianeta con le tue scelte alimentari. Ma se vuoi vivere nell'ignoranza, essere continuamente imbrogliato da assurde pubblicità, spendere soldi per

prodotti che non valgono niente, rovinare la salute tua e dei tuoi figli, allora ignorami. Mangia le prime cose che ti capitano sotto i denti. Segui le diete e le mode alimentari. Cucina senza conoscermi, non perdere tempo a leggere le etichette e a fare una spesa consapevole. Compra cibi precotti. Sei libero di decidere.

Se invece vuoi usare bene il tuo denaro, prenderti cura del tuo corpo, sostenere l'economia locale, non inquinare il pianeta, non devi far altro che conoscermi e vedrai che sarà bello scoprire le sorprendenti capacità nutraceutiche di un cavolfiore, con le sue quantità significative di vitamina C, acido folico, fibre, potassio e altre sostanze che prevengono i tumori intestinali. E vedrai quanto sarà bello scoprire con quale amore viene coltivato il nostro cavolfiore nell'orto di casa o in un'azienda agricola, e sarà ancora più bello cucinarlo come si deve e infine mangiarlo.

Ecco, se mi vuoi io sono pronto a iniziare un viaggio insieme a te per farti conoscere il mio meraviglioso mondo. Il mondo del Cibo.

A dire il vero non avevo mai pensato al cibo in questi termini. Le tue osservazioni sono ineccepibili, prima mi hai provocato, adesso m'incuriosisci e allora... Va bene, partiamo per il pianeta Cibo.

PANE, GRISSINI, BISCOTTI & CO.

Be', che cosa c'è da dire sul pane? È un alimento semplice: lievito, farina e acqua. Bisogna mangiarne il giusto. A me piace croccante, caldo e con poca mollica. Tutto qui.

Non credo che il pane si meriti di essere liquidato in questo modo. Intanto è un alimento millenario e sacro. Da quando l'uomo primitivo è diventato stanziale e si è dedicato all'agricoltura, i cereali, e quindi il pane, hanno costituito la base dell'alimentazione del nostro pianeta.

Il pane, come dimostrano testi antichi e resti archeologici, era usato dagli Egizi, dai Greci, che introdussero la panificazione notturna in modo che al mattino la gente potesse trovarlo fresco e croccante, e dai Romani.

Il primo pane è sicuramente stato una focaccia non lievitata, fatta con farina di un qualsiasi cereale (grano, farro, miglio, orzo, mais eccetera), impastata con acqua e cotta sopra sassi caldi o in una buca piena di cenere che poi veniva ricoperta, una sorta di primordiale forno.

Nel periodo di Pasqua gli Ebrei, fin dal IV secolo a.C., mangiavano pane azzimo, cioè non lievitato, in memoria dell'esodo dall'Egitto, lo stesso che Gesù di Nazareth spezzò durante l'Ultima Cena e che oggi, a distanza di duemila anni, viene usato per l'eucarestia, in cui rappresenta il corpo di Cristo.

Già per i Romani il pane aveva un'ascendenza divina: alle spighe di grano venne infatti dato il nome di *cerealìa*, cioè «in onore di Cerere», la divinità dei campi.

Insomma, il pane è antico e sacro e merita un profondo rispetto.

Caro il mio Cibo, da questo punto di vista hai sicuramente ragione, ma il pane, pur essendo millenario e sacro, rimane un alimento semplice, che mangiamo tutti i giorni, fatto solo con lievito, farina e acqua.

Sì, ma quale lievito? Quello madre o quello di birra? E poi quale farina? Tipo 00, tipo 0, tipo 1, tipo 2 o integrale? Da quale cereale proviene questa farina? E come viene cotto l'impasto? Con il forno a legna, con quello elettrico o a gas?

Le combinazioni sono tante, ma mangiare un pane buono e sano non è per niente facile. E proprio perché lo mangiamo tutti i giorni, proprio perché lo diamo ai nostri figli dovremmo conoscerlo meglio. Nell'alimentazione è un elemento importantissimo e primario. Non accetto che si liquidi in due parole o con superficialità.

Va bene, non occorre mica arrabbiarsi. Non mi ero mai posto tutte queste domande sul pane. Ma che cos'è il lievito madre e che differenza c'è con gli altri lieviti?

Il lievito madre è fondamentale per l'impasto di pane, pizze e dolci gustosi e salutari. La preparazione del lievito madre non è complicata, ma richiede dedizione, costanza e impegno.

Per far partire la lievitazione è necessaria la presenza di batteri che si trovano in natura nell'aria. Procurati un contenitore, per esempio un vasetto di marmellata di medie dimensioni, metti due o tre cucchiaini di farina (è indispensabile usare una farina biologica, vanno bene quella di grano o di segale perché sono vive e cariche di zuccheri), aggiungi acqua in abbondanza, senza però riempire fino all'orlo il barattolo, lascia due o tre dita d'aria, mescola il tutto e poi chiudi il vasetto con una garza per lasciar passare i batteri.

La trappola è pronta: l'acqua attiva gli enzimi della farina e i batteri dell'aria, ghiotti di questi zuccheri, entrano nel barattolo. Ora basta riporre il vasetto in un posto caldo o in casa a temperatura ambiente. Dopo due giorni, introduci nel barattolino altra farina per dare nutrimento all'impasto. Passati altri due giorni ripeti l'operazione e continua così, con la stessa frequenza, fino al decimo giorno.

A questo punto avrai ottenuto una pasta dura e spugnosa: il lievito madre è venuto alla luce.

Alcuni esperti consigliano di trasferire il tutto in una ciotola più grande e aggiungere un mix di cereali (farro, orzo, miglio...). Comunque, con o senza il mix di cereali, il lievito madre è pronto. Una volta preparato si conserva in frigorifero in un contenitore ermetico.

L'unica accortezza è rinfrescarlo ogni quattro o cinque giorni con acqua e farina. Molte persone, per far partire in anticipo la lievitazione, nell'impasto iniziale di farina e acqua mettono un po' di miele o di yogurt. Il lievito madre non ha data di scadenza. Anzi, con il passare del tempo migliora e amplia la gamma dei suoi aromi.

Quando decidi di fare il pane, la sera prima togli dal frigo il panetto di lievito madre e procedi con il rinfresco. Il rinfresco, con cui si dà nutrimento al lievito madre, consiste nell'aggiungere all'impasto originario la stessa dose di farina rispetto al peso del lievito e metà dose di acqua. Poi si stacca la parte necessaria per panificare e quella che rimane si rimette in frigorifero. È così che il lievito madre si può rigenerare all'infinito.

In questi ultimi tempi il lievito madre è stato rivalutato. Esistono addirittura associazioni che lo «spacciano», evitando così, a chi si vuole avvicinare alla panificazione, la noia della procedura iniziale.

Su Facebook c'è un gruppo denominato «La Pasta Madre» che ha raggiunto, nel momento in cui scrivia-

mo, oltre 49.220 iscritti. L'ha creato Alessia Bertoncini, di Cascio, un paesino della Garfagnana, nel comune di Molazzana, in provincia di Lucca.

Ok, ammetto la mia ignoranza. Avevo sentito parlare della pasta madre, ma non credevo fosse tutta questa cosa. C'è però una questione che mi preoccupa: se il lievito madre è pieno di batteri ed enzimi, questi microrganismi che poi ci ritroviamo nel pane non fanno male alla salute?

Al contrario! Sono proprio questi batteri, questi enzimi a favorire la digestione e a far lievitare bene il pane, che rimane vivo e si conserva anche per una settimana da quando viene sfornato. C'è un vecchio proverbio contadino che dice: «Uovo del giorno, pane di un giorno e vino di un anno ti tolgono ogni affanno».

Purtroppo la stragrande maggioranza del pane non viene prodotta con il lievito madre. Il pane con poca mollica, quello gonfio, come le rosette e le baguette, è quasi sempre fatto con il lievito di birra. Si compra la mattina e nel pomeriggio è già da buttare. Quanto pane si spreca? Troppo. Ed è un peccato per il significato sacro che ha e anche per il nostro portafoglio. Quello con il lievito madre, che dura fino a una settimana, è difficile che vada gettato.

Va bene, chiederò al mio fornaio o al banco del supermercato che tipo di lievito usano. Ma a questo punto, caro il mio Cibo, mi devi dire da che cosa sono composti e come funzionano il lievito chimico e quello di birra.

Il lievito più diffuso per la preparazione del pane è sicuramente il lievito di birra, in biologia definito *saccharomyces cerevisiae*. In origine veniva ottenuto dalla fermentazione della birra, mentre oggi è ricavato su melassa di risulta dalla produzione dello zucchero da barbabietola. Questo lievito, in carenza di ossigeno, fermenta, liberando sia

alcol, che evapora durante la panificazione, sia anidride carbonica.

Il lievito di birra è il lievito industriale per eccellenza perché è attivo anche con farine deboli, permette la produzione di pane di piccola pezzatura e consente tempi di lavorazione rapidi. Inoltre è altamente fermentante e facile da maneggiare.

Per uso domestico il lievito di birra si trova in panetti, fresco o liofilizzato. Quest'ultimo va fatto «riprendere» in acqua e zucchero prima dell'uso. La differenza fondamentale tra il lievito di birra e quello madre sta nel fatto che il lievito di birra è in sostanza un fungo unicellulare, il *saccharomyces cerevisiae* appunto, mentre il lievito madre, oltre ai saccaromiceti, conta innumerevoli altri microrganismi che lo rendono più nutriente, più saporito e più digeribile.

Il lievito chimico non si usa per il pane, ma per i dolci. È una polvere magica che consente ai dolci di lievitare grazie alla combinazione di un carbonato, il bicarbonato di sodio, e di un acido, l'acido tartarico.

Questi due elementi, sommati al calore, producono anidride carbonica sotto forma di bolle d'aria che aumentano il volume dell'impasto. In pratica il composto, che altrimenti risulterebbe compatto e duro, grazie all'azione del lievito chimico viene disgregato, frantumato e reso arioso.

Al contrario del lievito madre, il lievito chimico non rilascia nessuna sostanza o componente aromatica, non influenza il sapore del prodotto. Al supermercato si compra in bustine dentro il kit d'ingredienti che servono per la preparazione delle torte, oppure da solo e, il più delle volte, sopra la bustina sono scritte le dosi di farina da aggiungere.

In poche parole il lievito madre, quello di birra e quello chimico gonfiano il composto. A rendere friabile il pane, quando si usa il lievito madre ci pensano i microrganismi,

quando si usa il lievito di birra ci pensa invece il *saccharomyces cerevisiae*. Il lievito chimico trionfa nelle ricette di dolci e biscotti, a cui conferisce spessore grazie alla miracolosa reazione della propria formula.

Mi sembra di aver capito che il lievito madre ha parecchie qualità da non sottovalutare, ma non butterei del tutto via il lievito di birra, che in fondo mi pare anch'esso naturale. Ricordo che mia madre lo dava a mio fratello, che era un po' cagionevole di salute, per aiutarlo a crescere. Ma quella credo sia un'altra storia.

Il lievito chimico, a dire la verità, mi lascia un po' perplesso. Però... quante cose ci sono da sapere su un alimento semplice come il pane! Adesso non resta che aggiungere la farina e il gioco è fatto.

Certo, ma quale farina? La farina proviene dal grano. Un grano antico coltivato in maniera biodinamica è molto diverso da un grano coltivato in maniera convenzionale e intensiva.

La farina è l'ingrediente principale del pane. È fondamentale sapere con quale farina è fatto, poi ognuno è libero di scegliere. Un altro fattore importantissimo è la macinatura: un conto è quella industriale che riscalda e frantuma il chicco, un conto invece è quella lenta, con la pietra, che lascia viva la farina. Poi bisogna conoscere il grado di raffinatezza: farina tipo 00, tipo 0, tipo 1, tipo 2 e quella integrale. Infine è determinante il tempo che passa da quando si macina la farina a quando si impasta.

Mamma mia, c'è un mondo intero in una fetta di pane! Ok, ammetto di essere stato superficiale, ma visto che ho il piacere di rivolgermi a un'autorità come il Cibo, ne approfitto. Mi parli del grano e delle farine?

Intanto dobbiamo fare una prima distinzione. Dal grano duro si ottiene per macinazione la semola con cui

viene prodotta la pasta. Dal grano tenero si ottengono le farine con cui viene fatto il pane.

La coltivazione del grano, da cui derivano questi due alimenti fondamentali per la nostra nutrizione, nel corso dei secoli è stata oggetto di studi ed esperimenti. Benito Mussolini, quello dalla dichiarazione di guerra facile, il 20 giugno 1925 dichiarò guerra anche al grano. E la vinse. L'Italia diventò autosufficiente. Grande artefice di questa vittoria per l'incremento delle colture cerealicole italiane fu **Nazareno Strampelli**, un brillante agronomo e genetista. Strampelli, grazie a tecniche d'ibridazione, cioè d'incroci di semi provenienti da tutto il mondo, creò le sementi elette, il grano ardito, il senatore Cappelli e molte altre varietà. La resa per ettaro migliorò notevolmente e questo consentì all'Italia di raggiungere e superare i settantacinque milioni di quintali di frumento all'anno, equivalenti al fabbisogno nazionale. L'ibridazione è una tecnica naturale che non implica danni al terreno. Strampelli, comunque, fu attaccato da alcuni suoi colleghi che gridavano allo scandalo perché usava semi non autoctoni. Un peccato veniale rispetto a quello che è successo qualche decennio dopo.

Negli anni Settanta i «nipoti» genetisti di Nazareno Strampelli, per ottenere maggiori rese per ettaro e varietà agrarie più resistenti, sono andati ben oltre la semplice ibridazione.

Gian Tommaso Scarascia Mugnozza e altri scienziati del gruppo di genetisti del centro della Casaccia dell'ENEA, nel 1974 hanno dato vita, con un piccolo capolavoro, al creso.

Ti starai chiedendo come sono arrivati a questo fantastico seme. Gli scienziati dell'ENEA hanno preso il grano senatore Cappelli, lo hanno esposto ai raggi gamma del cobalto radioattivo e incrociato con una specie messicana. Così, da un bombardamento radioattivo, è venuto alla

luce il creso, un grano duro oggi poco coltivato, usato quasi esclusivamente per la pasta, il cui seme, una volta piantato, cresce poco (diventa una pianta di circa 90 cm), ma ha una grande resa per ettaro. In pratica gli scienziati hanno «nanizzato» il senatore Cappelli.

Ma se il senatore Cappelli è così alto c'è una ragione: le erbacce basse non attaccano la pianta. Il creso invece, essendo nano, viene infestato dalle erbacce, ma niente paura: arrivano in soccorso i pesticidi e il gioco è fatto. Adesso che sai com'è prodotto il grano, passiamo alla macinazione e quindi alle farine.

Eh no, caro il mio Cibo, non te la puoi mica cavare così. Se ho capito bene, la fetta di pane che mangio può provenire da un seme nato da un trattamento radioattivo. In più per coltivarlo viene inquinato dai pesticidi. Ma è un disastro!

Sì, è proprio così, ma nessuno ti obbliga a mangiare quella fetta di pane. Sei tu che scegli. Io, il tuo Cibo, sono quello e anche molto peggio. C'è una parte di me sana, buona e nutriente e un'altra nociva, dominata dagli interessi delle multinazionali, che dà vita a prodotti alimentari molto discutibili.

Io sono tutto questo e non rinnego niente di me. C'è sempre una logica. Sei tu che devi capire e agire di conseguenza: per la tua salute, per quella del pianeta e per quella dei tuoi figli. Io sono semplicemente cibo, mi pongo a te in ogni modo e in ogni salsa, mi metto a nudo. Forza, andiamo avanti... Che cosa vuoi sapere?

Ciò che mi hai detto sul grano mi inquieta molto. Non ho mai guardato le etichette della farina. Immagino che ci sia scritto se proviene da grano geneticamente modificato oppure da un frumento antico come il senatore Cappelli.

Mi dispiace deluderti, ma i tuoi politici non ti hanno tutelato perché sulle confezioni di farina si può non in-

dicare la provenienza da grano OGM, cioè si può non scrivere niente. È la mutagenesi.

La muta cosa?

La mutagenesi. Quello che hanno fatto gli scienziati dell'ENEA, bombardando con le radiazioni il seme del senatore Cappelli e poi ibridandolo con il grano messicano, può essere classificato come mutagenesi.

Le direttive europee che regolano gli OGM obbligano a specificarne la presenza sulle etichette, ma introducono diverse deroghe. Una di queste afferma che per la mutagenesi può non esserci alcuna segnalazione. Così ciò che è OGM per la scienza non lo è per la legge.

Per la legge, OGM sono solo quegli organismi modificati attraverso tecniche d'ingegneria genetica. La mutagenesi, nonostante ricorra alle radiazioni, per la legge è equiparata a una tecnica di produzione tradizionale.

Ho capito, quindi sulle confezioni di farina ottenuta dal creso, il cui seme è stato bombardato con radiazioni, non c'è scritto niente.

Esatto.

Non mi sembra una bella cosa. Ma queste farine fanno male alla salute? Magari sono la causa della celiachia o di altri fastidiosi disturbi?

Su questi temi ci sono molte scuole di pensiero. Alcuni studiosi sostengono che proprio le modificazioni genetiche sono la causa principale della celiachia, delle intolleranze e addirittura dei tumori all'intestino. Altri dicono di no: «Avete mangiato tutti questi prodotti OGM senza saperlo e non siete morti. Anzi», «Non è scientificamente provata la correlazione OGM-malattie». Insomma, il dibattito è aperto. Non tocca a me descrivere che cosa succede a livello di salute. Un concetto però vorrei ribadirlo: io sono

il Cibo e dovrei essere presentato per quello che sono. Poi come sempre toccherà a te decidere che cosa mangiare. In base alla tua conoscenza potrai preferire cibi buoni e sani, oppure le schifezze. Puoi anche lavartene le mani, fregartene e allora saranno gli altri, la grande industria e le multinazionali, che sceglieranno che cosa farti mangiare.

Se invece t'interessi a me, puoi aggirare anche gli ostacoli delle etichette. Per esempio se usi farina di farro, uno dei più antichi cereali del mondo, non hai dubbi salutistici perché non è stato mai modificato. A questo punto però voglio farti io una domanda. Tra una farina antica e pura e il creso quale compreresti?

Sicuramente quella antica e pura, ma come faccio a riconoscerla se l'etichetta omette informazioni chiave?

Se vuoi cibo buono e sano devi sapermi cercare. Leggi le etichette e scarta quelle che non sono chiare, quelle che contengono una sfilza interminabile di ingredienti. Vai su internet e naviga, vedrai che ci sono tante piccole aziende che producono farine con grani non geneticamente modificati.

Ora che sai com'è fatta la farina, puoi scegliere quella che ritieni migliore per te e la tua famiglia.

È incredibile quanto può essere complessa una fetta di pane. Adesso conosco i tipi di lievito, di grano e di farina. Mi avevi accennato che anche la macinatura è molto importante, ma non mi hai ancora spiegato in quanti modi si può macinare il grano!

Sostanzialmente in due modi. In maniera industriale oppure con i vecchi mulini a pietra.

La molitura industriale più diffusa è quella a cilindri, che prevede la successione di diverse macine. Il chicco di grano viene frantumato da cilindri metallici a superficie ruvida che ruotano in senso opposto. L'alto numero di