



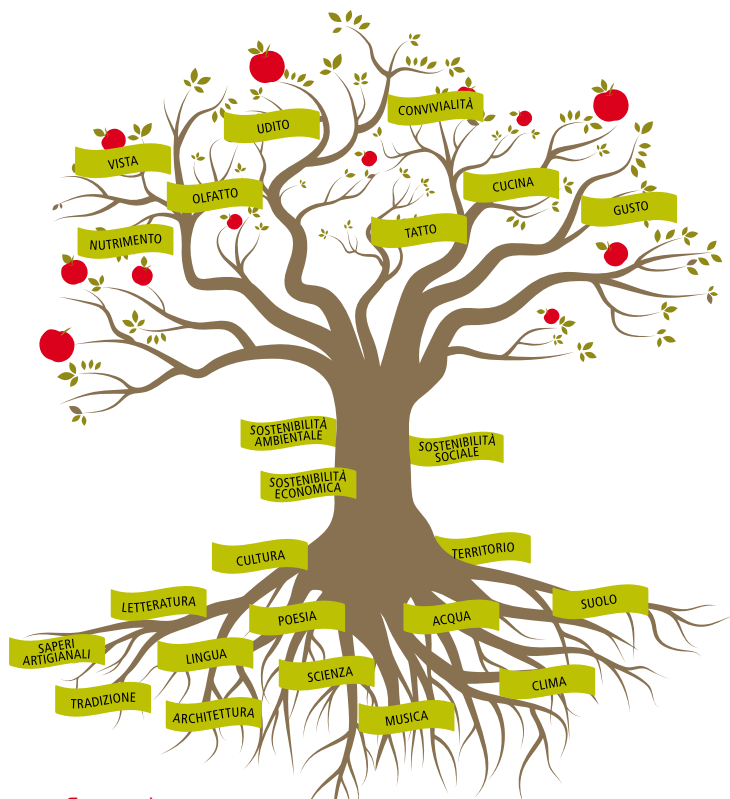
Slow Food®

# SLOW FOOD IN PILLOLE



**Salva la Biodiversità  
Salva il Pianeta**

# L'ALBERO DEL CIBO



**IL CIBO È SEME, TERRA, ACQUA, NUTRIMENTO, GUSTO, CULTURA.**

A cura di: Silvia Ceriani, Serena Milano, Raffaella Ponzio

Con il contributo di: Roberto Burdese, Eleonora Giannini, Piero Sardo

Ringraziamo Gabriele Borasi, Sergio Capaldo, Mauro Cravero, Silvio Greco, Cristiana Peano, Andrea Pezzana, Paola Rebuffatti, Francesco Sottile per la consulenza scientifica

Progetto grafico e impaginazione: Claudia Saglietti, Alessia Paschetta

Finito di stampare nel mese di aprile 2015 da La Stamperia, Carrù (Cn)

Stampato su carta riciclata

# SLOW FOOD

**Slow Food** è un'associazione internazionale che promuove un cibo buono, pulito e giusto per tutti, grazie al lavoro volontario di centinaia di migliaia di persone in tutto il mondo.

## Ecco i suoi progetti:



L'**Arca del Gusto** è un catalogo che raccoglie migliaia di prodotti tradizionali e a rischio di estinzione di tutto il mondo.



I **Presidi Slow Food** sono comunità di piccoli produttori, che preservano prodotti tradizionali, saperi antichi e territori.



I **Mercati della Terra** coinvolgono piccoli produttori che vendono direttamente cibi locali, di stagione, realizzati con tecniche sostenibili.



Gli **orti** di Slow Food (scolastici, comunitari o familiari) sono coltivati con tecniche agro-ecologiche, aiutano a comprendere il valore del cibo e insegnano il rispetto per la terra.

**Terra madre** Nel 2004 Slow Food ha creato **Terra Madre**, una rete di comunità del cibo formate da contadini, allevatori, pescatori, artigiani, cuochi, giovani, attivisti e ricercatori che lavorano per promuovere una cultura del cibo fondata sulla biodiversità, la protezione dell'ambiente e il rispetto delle culture e delle tradizioni locali.

[www.slowfood.it](http://www.slowfood.it)  
[www.fondazione Slow Food.it](http://www.fondazione Slow Food.it)  
[www.terramadre.org](http://www.terramadre.org)

## LA SESTA ESTINZIONE

Le **specie** animali e vegetali, ma anche i funghi, i microbi e i batteri, stanno scomparendo a un ritmo impressionante, mai registrato nella storia del pianeta: 27.000 specie ogni anno, tre ogni ora.



Ogni anno distruggiamo 10 milioni di ettari di **foreste pluviali** (nel Borneo, in Amazzonia, in Africa), per far posto a palme da olio e campi di soia.

Le **mangrovie** e le **barriere coralline**, habitat di numerose specie e protezione fondamentale per i litorali, si sono già ridotte rispettivamente del 35% e del 20%.



Nel 2007 le **api** mellifere – impollinatrici di gran parte dei vegetali che mangiamo – hanno cominciato a morire in massa. In Europa, le morie si sono attestate intorno al 20%, mentre negli Stati Uniti, nell’inverno del 2013/2014, hanno superato il 40%.

Uno studio condotto nel 2011 da ricercatori dell’Università di Exeter ha previsto la scomparsa di una specie su 10 entro la fine del secolo: si è innescata quella che chiamano **sesta estinzione di massa**. Con la quinta – 65 milioni di anni fa – si erano estinti i dinosauri.

Ma c’è una differenza sostanziale tra l’estinzione presente e quelle del passato. Il responsabile di questa crisi ecologica globale è l’uomo.

**In 70 anni abbiamo distrutto i tre quarti dell’agrobiodiversità che i contadini avevano selezionato nei 10.000 anni precedenti.**





L'equilibrio si è rotto quando abbiamo iniziato a gestire le fattorie come industrie. L'industria non tollera i tempi della natura, non ha stagioni né pazienza. Deve produrre sempre, tanto, velocemente e nel modo più efficiente possibile. Deve produrre in serie.

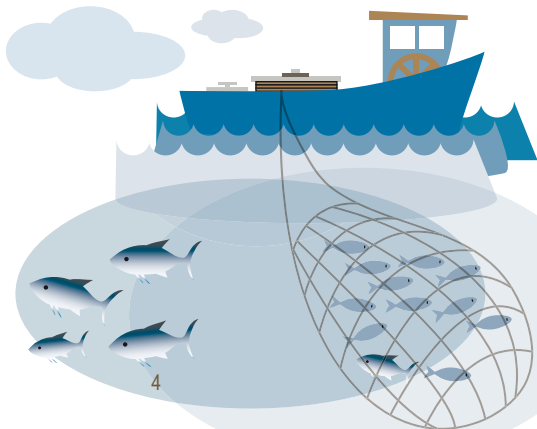
L'agricoltura industriale è nata in America dopo la seconda guerra mondiale, per riconvertire l'industria bellica. Il nitrato di ammonio, principale ingrediente degli esplosivi, era infatti anche un'ottima materia prima per produrre fertilizzanti. Prima di allora si arricchivano i terreni grazie alla rotazione con le leguminose (fagioli, fave, piselli) e al letame degli animali. Ma da quel momento, abbiamo iniziato a comprare fertilizzanti, pesticidi, diserbanti, carburanti per le macchine. **Abbiamo iniziato a cibarci di petrolio.**



Poche multinazionali hanno preso il controllo del nostro cibo, brevettando semi ibridi, fertilizzanti, pesticidi e diserbanti, imponendo le loro regole al mercato. Le prime tre (Monsanto, DuPont Pioneer e Syngenta) detengono oggi il 53% del mercato globale dei **semi** e le prime 10 controllano il 76%. Il cerchio si è chiuso con i semi geneticamente modificati, tappa estrema di questo percorso. Dai 1,7 milioni di ettari coltivati a **Ogm** nel 1996 si è passati a 175,2 milioni di ettari nel 2013.



Gli oceani hanno una storia simile. Le flotte industriali sono diventate sempre più numerose, potenti ed efficienti, grazie a tecnologie avanzatissime. Oggi usano sonar, aerei e piattaforme satellitari per individuare i banchi di pesci e spesso raschiano i fondali con enormi reti a strascico, distruggendo tutto ciò che si trova lungo il loro percorso. La **pesca industriale** produce sprechi enormi: più del 40% del pescato è rigettato in mare. Nell'acqua si riversano fertilizzanti, pesticidi, rifiuti, petrolio... La plastica forma ormai gigantesche discariche galleggianti. Infine, la concentrazione di CO<sub>2</sub> aumenta l'acidità degli oceani, compromettendo la catena alimentare marina.





## RIPARTIAMO DALLA BIODIVERSITÀ

La biodiversità è la diversità della vita: dei micro-organismi, delle specie animali e vegetali, degli ecosistemi, dei saperi. È la nostra assicurazione sul futuro, perché permette agli animali e ai vegetali di adattarsi ai cambiamenti climatici, agli imprevisti, agli attacchi di malattie e parassiti.

**È selvatica, ma anche domestica.** Accanto alla flora e alla fauna presente in natura, infatti, il sapere dei contadini ha dato vita a migliaia di varietà vegetali e di razze animali, che esprimono – nella forma, nei colori, nel profumo e nel sapore – la storia dei territori in cui vivono.

Grazie al lavoro di selezione, le varietà e le razze locali si sono adattate al loro territorio, diventando più forti e resistenti e richiedendo meno fertilizzanti, acqua, pesticidi, cure veterinarie.

PARTI DAL TUO TERRITORIO.  
IMPARA A CONOSCERLO. SCOPRI GLI ORTAGGI,  
LA FRUTTA, LE RAZZE ANIMALI LOCALI, I PANI,  
I FORMAGGI, I SALUMI, I DOLCI TRADIZIONALI,  
E SEGNALACELI!





AIUTA I PICCOLI PRODUTTORI LOCALI  
CHE LAVORANO RISPETTANDO  
L'AMBIENTE: COMPRA  
E CUCINA IL LORO CIBO!

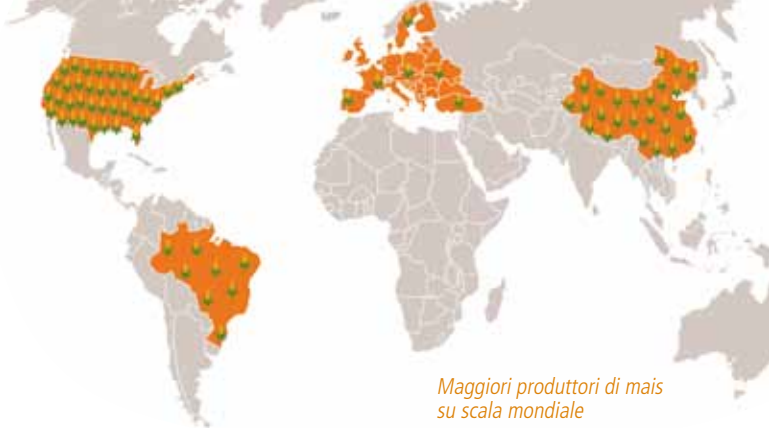


La biodiversità è un serbatoio inestimabile di principi curativi. E sono parte della biodiversità anche i **saperi tradizionali**, che hanno permesso a generazioni di contadini di coltivare le terre più difficili, e di trasformare latte, carne, cereali, verdura e frutta, creando migliaia di prodotti: pani, cuscus, formaggi, salumi, conserve, dolci...

Tutelare la biodiversità significa rispettare tutte le diversità: dei territori, dei saperi, delle culture. Significa coltivare tante cose diverse, ma in piccola scala. Significa produrre di meno, ma dare più valore a ciò che si produce e non sprecare. Significa mangiare soprattutto cibo locale. Significa promuovere un sistema in equilibrio, durevole, sostenibile. Significa tutelare contadini, pescatori, pastori di piccola scala che conoscono i fragili equilibri della natura e operano in armonia con gli ecosistemi.

**ECCO PERCHÉ, SECONDO SLOW FOOD, È POSSIBILE NUTRIRE IL PIANETA GARANTENDO A TUTTI UN CIBO BUONO, PULITO E GIUSTO RIPARTENDO DALLA BIODIVERSITÀ.**





*Maggiori produttori di mais  
su scala mondiale*

## UN MONDO DI MAIS

L'uomo è ciò che mangia. Così sosteneva nell'800 il celebre filosofo Ludwig Feuerbach, sottolineando l'unità inscindibile fra psiche e corpo e quanto sia importante il modo in cui ci alimentiamo. Due secoli dopo, *Il dilemma dell'onnivoro* di Michael Pollan ha ripreso e completato questa affermazione: «Se è vero che siamo quel che mangiamo, allora siamo mais».

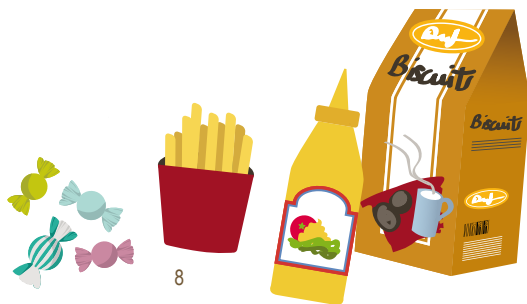
Non è possibile, penseranno in molti, che non consumano regolarmente pop-corn, pannocchie o chicchi di granturco nelle loro insalate. Eppure è vero esattamente il contrario: **ovunque viviamo, mangiamo mais diverse volte al giorno**; se siamo americani, allora mangiamo quasi esclusivamente mais.

Il mais, infatti, oggi si trova un po' ovunque: diventa mangime che nutre i vitelli da cui arrivano le bistecche e gli hamburger, il pollo, il maiale, il tacchino, l'agnello e perfino il salmone; sono fatti di mais le uova, i formaggi e gli yogurt; ed è sempre il mais a comparire fra gli ingredienti di molti cibi industriali venduti nei supermercati – bibite zuccherate, biscotti, maionese, patatine, sughi pronti, caramelle – sulle cui etichette di solito compare con nomi insospettabili: glucosio, sciroppo di glucosio, acido ascorbico, acido citrico, malto, maltodestrine, fruttosio cristallizzato, amido modificato, saccarosio...

Il mais è la coltura che più di ogni altra trionfa nei campi e sugli scaffali dei supermercati: cresce rapidamente, dà rese altissime ed è molto versatile. È il prodotto ideale se l'obiettivo principale consiste nell'aumento della produttività agricola e i numeri parlano chiaramente del suo successo: **la produzione mondiale di mais, negli ultimi anni è aumentata del 374%**, raggiungendo i 974 milioni di tonnellate nel 2014.

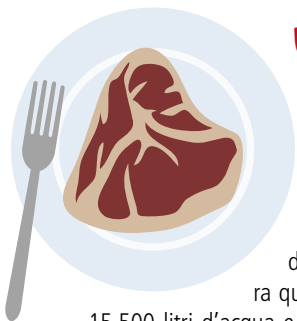
Tipico prodotto delle monoculture industriali, il mais che ritroviamo nei nostri piatti è completamente diverso dalle migliaia di varietà tradizionali di granturco dai chicchi coloratissimi che ancora si coltivano – in quantità irrisorie – nelle sue terre d'origine, il Messico e i paesi andini. Il mais che conosciamo ora ha sempre pannocchie gialle, dello stesso peso e misura, piante tutte della stessa altezza. **È un mais ibrido – spesso Ogm –, prodotto con metodi industriali, e ha un grande impatto sull'ambiente oltre che sulla nostra salute.**

La salute, sì... Il consumo eccessivo di cibi industriali è infatti legato a doppio filo con l'aumento di patologie quali l'obesità e di malattie croniche come il diabete di tipo 2, i tumori, le malattie cardiovascolari. Lo zucchero, in particolare, è il nemico numero uno della salute umana, e il suo sostituto a basso costo arriva proprio dal mais: si tratta dello sciroppo di fruttosio, che negli ultimi 30 anni è diventato la prima fonte di zuccheri del mondo.



## IL CARRELLO DELLA SPESA

Il mais non è l'unica cosa che compriamo in grande quantità, spesso senza pensare alle implicazioni della nostra spesa. Nel nostro carrello, infatti, potremo anche trovare...



**UNA BISTECCA.** I consumi di carne stanno raggiungendo livelli sempre più insostenibili e sono enormi i costi ambientali di una dieta così sbilanciata. Per produrre un chilo di carne di manzo con i sistemi di allevamento industriali mediamente si immettono nell'atmosfera 36,4 chili di CO<sub>2</sub> (la filiera del bestiame produce il 18% dei gas serra responsabili del riscaldamento globale, una percentuale che supera quella del settore dei trasporti) e sono necessari circa


15.500 litri d'acqua e 7 chili di alimenti vegetali. Continuare a mangiare carne con i livelli di consumo a cui si è abituato l'Occidente – e a cui si stanno avvicinando i paesi emergenti – è insostenibile, anche perché ai consumi eccessivi è strettamente legata la sofferenza degli animali negli allevamenti intensivi.

CONSUMA MENO CARNE, DI MIGLIORE QUALITÀ, PROVENIENTE DA ALLEVAMENTI ATTENTI AL BENESSERE ANIMALE E ALLA QUALITÀ DELL'ALIMENTAZIONE DEL BESTIAME. PRIVILEGIA LE RAZZE LOCALI E I TAGLI MENO NOTI, COSÌ EVITERAI CHE MOLTA DELLA CARNE PRODOTTA VADA SPRECATA.






**UN GAMBERETTO.** Ti sei mai chiesto da dove arrivano i gamberetti che hai nel piatto? Perlopiù provengono da zone tropicali, dove sono oggetto di pesca intensiva. Ma i loro stock sono ormai vicini al massimo limite di sfruttamento e le tecniche utilizzate per pescarli sono devastanti per l'ambiente. Meglio quelli di allevamento? No, perché, per allevarli, sono distrutte ogni anno ampie porzioni di foreste di mangrovia, con conseguenze gravissime per l'ambiente e per la sopravvivenza dei pescatori di piccola scala.



SE PROPRIO NON VUOI RINUNCIARE AI GAMBERETTI, ASSICURATI ALMENO CHE PROVENGANO DA MARI VICINI. LA SCELTA MIGLIORE, COMUNQUE, È RICORDARSI DELLE ALTERNATIVE MENO NOTE MA UGUALMENTE BUONE, COME GLI SCAMPI, LE CICALI DI MARE E TANTI ALTRI CROSTACEI.



**UNA BANANA.** A livello mondiale, il commercio delle banane è in mano a cinque multinazionali che le coltivano su immensi latifondi, facendo uso di pesticidi, fertilizzanti chimici di sintesi e fungicidi, spesso sfruttando il lavoro degli agricoltori locali. La raccolta dei caschi di banane non è che l'inizio di un lungo viaggio – in nave, attraverso l'oceano – e poi su gomma – dai centri di stoccaggio, dove vengono fatte maturare, ai mercati. Il mercato è dominato da una sola varietà, la Cavendish, mentre moltissime altre sono perlopiù sconosciute.



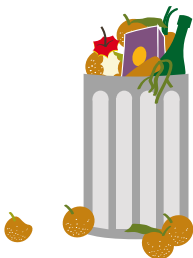
FAI UNO SFORZO IN PIÙ:  
QUANDO VUOI ACQUISTARE LE BANANE, SCEGLI QUELLE BIOLOGICHE DEL COMMERCIO FAIRTRADE, CHE OFFRONO MAGGIORI GARANZIE DI SOSTENIBILITÀ AMBIENTALE E SOCIALE.



**UNA MERENDINA E UNA BIBITA.** Sei proprio sicuro che lo spuntino migliore sia composto da uno snack industriale e una bibita zuccherata? Forse perché non sai che le bibite industriali – zuccherate con lo sciroppo di mais (Hfcs) e piene di additivi e coloranti – sono una delle principali cause dell'obesità. E forse perché non sai che le merendine annoverano quasi tutte l'olio di palma fra i loro ingredienti. Per produrlo, ogni anno, sono abbattute ampie superfici di foresta pluviale.



AGUZZA L'INGEGNO, IMPIEGA UN PO' DI TEMPO E PROVA A SOSTITUIRE A QUESTA MERENDA PRODOTTI PIÙ SANI E PIÙ BUONI: UN SUCCO BIOLOGICO, UNA SPREMUTA O UN FRULLATO FATTI IN CASA, PANE, BURRO E MARMELLATA. UNA TORTA CUCINATA DA TE. NON TI VIENE L'ACQUOLINA?



**LA SPAZZATURA.** Se non fai attenzione, ogni volta che riempi il carrello della spesa contemporaneamente riempi il bidone della spazzatura. Non ci credi? Dove finiscono le bottiglie di plastica, gli imballaggi delle merendine, il cibo che hai comprato in eccesso o ancora quello che non hai neanche potuto acquistare – la mela maculata, la carota storta – perché al supermercato non c'è mai arrivato? I numeri dello spreco mondiale sono impressionanti: in Nord America e in Europa ognuno di noi spreca circa 280-300 chili di cibo all'anno. E, nel resto del mondo, milioni di persone soffrono la fame.

PRESTA PIÙ ATTENZIONE A QUELLO CHE ACQUISTI. COMPRA PRODOTTI DI STAGIONE, PRIVILEGIA QUELLI CHE NON HANNO PERCORSO CHILOMETRI PER ARRIVARE IN TAVOLA E, SE TI È POSSIBILE, ACQUISTA DIRETTAMENTE DAL PRODUTTORE. RE-IMPARA A CUCINARE E A UTILIZZARE GLI AVANZI, CHE POSSONO DIVENTARE POLPETTE, CROCCHETTE, TIMBALLI.



## OCCHIO ALL'ETICHETTA!

Il consumatore ha uno strumento importante per scegliere meglio: l'etichetta. Imparando a leggerla si possono scoprire molte cose. È vero, però, che l'etichetta non dice tutto. Anzi, omette molti dettagli. Nel caso di un formaggio, ad esempio, riporta gli ingredienti (latte, caglio, sale), il peso e il periodo entro il quale va consumato, l'indirizzo dello stabilimento dove è stato prodotto. E poi ci dice, senza dire, che il latte è stato trattato termicamente, perché diversamente dovremmo trovare l'indicazione: "latte crudo".

**Sai tutto quel che c'è da sapere?** Prima di dire "sì", rispondi a queste domande. Con che latte è stato prodotto quel formaggio? Un latte di animali allevati in azienda o acquistato, a centinaia di chilometri, magari in un altro paese? È latte di una razza locale o di comuni frisone? Come sono stati allevati gli animali? Di cosa si sono nutriti? Erba o mangimi industriali, magari a base di Ogm? Sono stati aggiunti fermenti, antimuffa, conservanti o altri additivi? Per quanto tempo è stato stagionato e dove? Molte di queste domande non hanno avuto risposta, ne siamo sicuri, perché le etichette omettono più cose di quelle che dicono.

Ma non tutte sono così. Ad esempio, le **etichette narranti** di molti Presidi Slow Food illustrano tutti gli aspetti produttivi che un consumatore dovrebbe conoscere per fare scelte consapevoli.

INTERROGA IL NEGOZIANTE, CHIEDIGLI DI PROCURARSI LE INFORMAZIONI DI CUI HAI BISOGNO; SE CONOSCI UN PRODUTTORE, FAGLI DOMANDE SU COME LAVORA. SCEGLI PRODOTTI CHE HANNO ETICHETTE PIÙ DETTAGLIATE. E LAVORA, LAVORA, LAVORA, PER DIVENTARE OGNI GIORNO PIÙ CONSAPEVOLE.





## IL PIACERE DELL'ORTO

Coltivare il proprio cibo significa comprenderne il valore e imparare a non sprecare. Significa stabilire un rapporto intimo con la terra. E significa avere a disposizione verdura fresca, sana e buona. Per questo è importante imparare o ricominciare a fare l'orto: nelle case, nelle scuole, negli ospedali... Basta un pezzetto di terra, un terrazzo, anche solo un balcone.

L'orto può ospitare varietà diverse di ortaggi, legumi, frutta, erbe aromatiche, magari anche medicinali. È importante scegliere i prodotti più adatti al proprio territorio, provando a recuperare i semi tradizionali dai contadini del posto, ed è fondamentale prendersi cura della fertilità della terra, preparando il compost con gli scarti organici della cucina.

Slow Food promuove la nascita di orti in tutto il mondo. In particolare, ha avviato 500 orti nelle scuole italiane e 300 orti scolastici negli Stati Uniti, e sta realizzando 10.000 orti in Africa (per adottare un orto in Africa [www.slowfood.com/donate/it](http://www.slowfood.com/donate/it)).

COLTIVA IL TUO CIBO.  
FARE UN ORTO FA BENE ALL'AMBIENTE,  
FA BENE ALLA SALUTE, FA BENE ALL'ANIMA.



NUTRIRE IL PIANETA CON CIBO BUONO,  
PULITO E GIUSTO PER TUTTI È POSSIBILE,  
RIPARTENDO DALLA BIODIVERSITÀ.

UNISCITI A NOI!  
ASSOCIATI A SLOW FOOD

[www.slowfood.it](http://www.slowfood.it)