



IL PUNTO del presidente FIPE Lino Enrico Stoppani

Meglio concedersi, mai rinunciare!

Un affermato e stimato nutrizionista, interrogato su quale dovesse essere il corretto approccio al cibo, ha citato una frase attribuita al saggista americano Upton Sinclair che recita "Meglio concedersi, mai rinunciare!", considerazione che sembra la giustificazione ai "Peccati di Gola" che sono i mali che giustificano la sua professione.

Un'apparente contraddizione in termini, cioè, per chi fa del rispetto della dieta, della moderazione a tavola e della sana alimentazione, pane quotidiano per la sua attività professionale. È invece una citazione molto pertinente, inserita nel contesto di un ragionamento che riguardava i temi del cibo connessi a quelli della salute, con le loro evidenti correlazioni, perché da sempre si sostiene che la prima medicina sta "in cosa e come si mangia".

Il cibo buono non fa mai male e l'intelligente rotazione degli alimenti arricchisce l'organismo e aiuta anche a stimolare la pigrizia dell'apparato digerente.

È quello cattivo, piuttosto, a cui si dovrebbe rinunciare, perché produce danni e malattie, ma il problema, che a prima vista sembra banale, sta nella difficoltà del consumatore a saper distinguere tra cibo buono e cattivo, perché sul tema le difese si sono molto abbassate.

La diffusione del cosiddetto "junk food" testimonia l'incapacità di questa generazione di dare il giusto valore al bisogno primordiale della nutrizione, oggi considerata solo un'esigenza fisiologica, e non anche motivo di piacere e di gratificazione personale, sensazioni proprie dei piaceri della tavola. Sono certamente cambiati i tempi e le priorità per la gente, e alle ricche nuove generazioni manca certamente l'educazione alimentare propria, invece, di quelle dei nostri predecessori, per le quali la rotazione dei piatti, la varietà e la qualità degli ingredienti, oltre che la fame, hanno cresciuto sensibilità e competenza al gusto e al buono, contrastando anche lo spreco, piaga della modernità.

La responsabilità di valorizzare la cucina e di educare oggi è soprattutto affidata alla Ristorazione, vista la crescita sia dei

consumi fuoricasa che dell'utilizzo dei piatti pronti e confezionati nelle famiglie.

L'esercente si confronta, però, con un consumatore normalmente meno preparato ed educato sul gusto e i sapori, distratto nelle sue scelte dalla pubblicità, dalle mode, dalla presentazione, dalla comodità dei piatti, dai personalismi e dagli eccessi di alcuni cuochi, oltre che dal contesto in cui si consuma, dove la scelta del locale dipende sempre di più dall'ambientazione e dalla frequentazione che lo caratterizza e sempre meno, purtroppo, dalla qualità dei prodotti somministrati.

È in corso una grande trasformazione, che tocca ogni cosa, anche le modalità, i tempi e il contenuto dell'offerta di cibo. È facile dire che è in corso un preoccupante peggioramento, testimoniato dall'aggravarsi delle malattie alimentari come l'obesità, il diabete, l'alcolismo o le intolleranze/allergie.

C'è bisogno, quindi, di recuperare i valori veri del cibo, che richiede azione e responsabilità su più fronti, con qualche passo indietro anche su consolidate brutte abitudini.

Avere cura di se stessi, cioè, non deve limitarsi a scegliere i migliori abiti, ritagliarsi spazi per le vacanze, investire sul fitness e altre belle cose di questo tipo, ma significa anche dedicare migliore attenzione e considerazione al cibo e al modo di consumarlo. Jamie Oliver, uno dei più noti *celebrity chef* inglesi, sostiene che "il cibo sano è pregiudizio dei ricchi e che i poveri continuano a mangiare schifezze. E a ingrassare".

Affermazione che suona come una provocazione, certamente con alcune verità, ma non possiamo dimenticare che gli italiani non sono tutti ricchi e hanno imparato lo stesso a mangiare bene, tesaurizzando la storia millenaria della nostra cucina, che ha fatto del corretto uso dei prodotti della terra e il recupero degli avanzi le basi sulle quali consolidare qualità, varietà, sostenibilità e salubrità. Certo che se si riuscisse a limitare l'incessante pubblicità messa in onda durante i programmi dei bambini, che riguarda cibi pieni di grassi, sale e zuccheri, forse riusciremmo meglio a superare nei fatti le provocazioni di Jamie Oliver.