

# Slow Food: *fa bene mangiare meglio*

*Si può essere buongustai e al tempo stesso attenti alla propria salute? Secondo Carlo Petrini, fondatore di Slow Food, non solo si può, ma si deve. Chi mangia troppo e male lo fa perché ha perso il piacere del cibo e dei sensi.*



*In alto pubblico internazionale a una degustazione di formaggi organizzata da Slow Food. In basso il fondatore e presidente Carlo Petrini.*

Si chiama Slow Food e dalla cittadina di Bra è divenuto un movimento mondiale con 75 mila soci in 42 Paesi e un seguito sempre maggiore negli Stati Uniti (oltre 10 mila soci). Merito di Carlo Petrini e di un piccolo gruppo di collaboratori che dagli anni '70 a oggi ha sviluppato un'originale riflessione sul piacere della tavola.

Il nome dice tutto: Slow Food, 'cibo lento', è una antitesi al Fast-Food, cibo indifferenziato nascosto dentro un panino o sotto una impanatura o una lavorazione industriale. Il cibo 'senza qualità' comprato perché 'comodo' da consumare o da preparare, 'veloce'.

A questa cultura, Slow Food oppone la conoscenza e la valorizzazione delle tradizioni alimentari, il consumo attento e consapevole. Slow Food non è un movimento 'no global'. È una piccola 'multinazionale' no profit interessata a conoscere e far conoscere ricette, varietà e metodi di lavorazione del cibo di tutto il mondo, dalle patate autoctone Maori in Nuova Zelanda all' 'haviar' di cefalo turco

(con un metodo di lavorazione che risale agli antichi Romani). Un po' come il Wwf per le specie animali, Slow Food oggi aiuta i coltivatori della lenticchia di Ustica, gli allevatori della mucca Chianina e le imprese artigianali che ancora preparano il capocollo alla maniera di Martina Franca.

Lo fa attraverso il mercato: facendo conoscere ai buongustai di tutto il mondo queste specialità.

A dire il vero questo 'movimento' intende andare oltre i 'conoscitori' e proporre anche nelle scuole un'educazione alimentare che parte dal corpo. «Valorizziamo i sensi, impariamo a conoscere e distinguere i sapori, i profumi, i ricordi, le tradizioni», afferma quelli di Slow Food. È un'e-



## IL PIACERE DEL CIBO FA MALE ALLA SALUTE?

Carlo Petrini non è stupito di essere intervistato da una rivista che parla di salute.

Recentemente ha partecipato a un dibattito organizzato da una Associazione di persone con diabete, incontra Medici e Direttori Sanitari per parlare dell'alimentazione negli ospedali. Eppure il suo è un punto di vista eretico. Slow Food vede come il fumo negli occhi ogni tipo di raccomandazione nutrizionistica, le tabelle con la composizione degli alimenti, l'ossessione per il peso...

### Slow food e Medicina: non sono il diavolo e l'acqua santa?

Cercare il piacere del cibo è dannoso per la salute? Se è così, 'buongustai' e medici sono nemici. Ma tutte le evidenze ci dicono di no. Chi è più facilmente obeso? Una persona sradicata dalle sue tradizioni alimentari, che mangia come capita e quel che capita. Entriamo in una trattoria di quelle segnalate dalle nostre guide e in un fast food: dove troviamo più facilmente persone obese? Direi che è dannoso il cibo che non dà piacere.

### Eppure si stenta a legare l'idea di buongustaio a quella di persona attenta alla salute....

Tra il richiamo pubblicitario al consumo fine a se stesso e il diktat nutrizionistico, il punto di equilibrio esiste e non da oggi. L'umanista Bartolomeo Sacchi detto il Platina, uno dei primi a inserire l'alimentazione in una teoria dell'uomo, lo trovò proprio in quella misura, che è poi il *Modus*, titolo della vostra rivista. Un equilibrio fra istinto e controllo, fra desiderio e saggezza.

### In questo numero *Modus* invita a ridurre il consumo di carni rosse e promuove invece legumi, pesce, carni bianche. Secondo lei è sbagliato?

Fare una tabella con alimenti 'buoni' e 'cattivi' secondo me non aiuta. Serve invece promuovere quell'alimentazione istintivamente variata che la cucina povera di ieri applicava. Se un nutrizionista analizzasse i ricettari che le nostre nonne si tramandavano, vi troverebbe per esempio molti piatti a base di verdure che oggi dobbiamo riscoprire e vi scoprirebbe un perfetto equilibrio fra i 'principi nutrizionali'.

educazione socratica che aiuta la persona a scoprire quello che sa già. Questa educazione alimentare porta automaticamente a scelte nutrizionali migliori: «Noi mangiamo male perché non sappiamo più trarre piacere dal cibo», afferma Carlo Petrini, presidente e fondatore di Slow Food.

Sebbene questo approccio possa apparire in contrasto con le consuete indicazioni nutrizionali, abbiamo deciso di intervistare Petrini perché proprio in questi ultimi anni il movimento ha affrontato di petto la questione alimentazione e salute ottenendo successi insperati proprio nel cuore dell'istituzione medica: l'Ospedale. Uno dei suoi 'laboratori del gusto' si tiene nell'antica sede dell'Ospedale San

Giovanni di Torino insieme a pazienti, medici e agli addetti alla mensa. Slow Food è stata chiamata come 'consulente' dall'Ospedale di Cuneo. «Troviamo piena intesa non solo con i responsabili delle mense e con le Associazioni dei pazienti ma anche con le Direzioni sanitarie, e questo è un passo avanti importante», spiega Carlo Petrini. «Per secoli il 'sano' poteva mangiare come voleva e il malato no. Oggi si delinea una barriera opposta», afferma Petrini, «chi mangia quello che vuole è definito come potenziale malato e chi si sottopone a restrizioni è sano». L'obiettivo di Slow Food è rendere l'Ospedale il luogo in cui 'sani' e 'malati' ricevono le stesse attenzioni.

«L'evoluzione stessa della 'dietologia' ci è venuta incontro»; afferma Petrini, «la realtà di ogni giorno conferma che trattare il cibo come un farmaco/veleno da assumere in certe posologie o da evitare sempre e comunque indipendentemente dalle preferenze e dalle tradizioni di ciascuno non serve a nulla ed è anzi controproducente. Ogni persona vi si ribella. I medici che conoscono la realtà dei loro pazienti si rendono conto che il problema va posto in altri termini». Non si tratta solo di migliorare e variare i piatti serviti ai pazienti: la Carta dei Diritti del piacere, della convivialità e della qualità dell'alimentazione del malato, sottoscritta da Slow Food, insieme alla Direzione sanitaria dell'Ospedale San Giovanni Le Molinette di Torino e all'Assessorato all'Agricoltura della Regione Piemonte, che pure prende le mosse dalla Risoluzione sull'alimentazione e la terapia nutrizionale negli Ospedali sottoscritta dal Consiglio d'Europa, insiste, citiamo il documento, «perché gli orari dei pasti siano cadenzati in funzione delle esigenze del paziente e non solo di quelle organizzative della struttura sanitaria, perché l'organico dedicato alle cucine sia in grado di esprimere creatività e varietà nei piatti realizzati, valorizzando quanto più possibile la cucina del territorio e quella delle altre culture gastronomiche presenti nella comunità cittadina e regionale e perché il momento del pasto sia vissuto come un momento di piacevole relazione, in locali accoglienti e con cibi gustosi».