

“Mangiare con i sensi...per scoprire Igiene e Sicurezza tra i colori e i sapori della corretta alimentazione.”

24 marzo 2009

Mauro D’Aveni -Ufficio Qualità Coldiretti Torino

“La Qualità è salute e piacere”

Salute e Qualità sono due termini accomunati innanzitutto dall’essere estremamente onnicomprensivi, ossia portatori di significati ampi e diversi, e poi dal fatto, che qui più c’interessa, che nel cibo trovano la loro più naturale fusione, anche perché, in una qualche misura, noi siamo ciò che mangiamo.

Per l’Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) **la salute è uno “stato di completo benessere fisico, psichico e sociale e non semplice assenza di malattia”**.

Cioè, a ben vedere, **la salute è qualcosa di molto vicino alla felicità**; se non a quella tout court, forse irraggiungibile, perlomeno **al piacere procurato da un sano e corretto rapporto col cibo**, il quale, nella nostra società che ha superato le urgenze del bisogno, diventa non solo **nutrimento del corpo** ma anche **dello spirito e della capacità relazionale**, portatore di allegria e di convivialità.

Ed è proprio nello stile di vita - nella qualità della vita, nel “saper vivere” non necessariamente con tante cose, ma con quelle giuste - che salute e qualità si fondono compiutamente e che entra in gioco la capacità di saper coniugare il piacere (della buona tavola) con la salute in un binomio per nulla antitetico, anzi diremmo persino terapeutico.

Per meglio comprendere la profondità di questo rapporto occorre in primo luogo capirsi sul termine qualità, che come detto è portatore di molteplici significati.

Da un punto di vista più prettamente economico la qualità di un prodotto è la capacità di soddisfare le esigenze, espresse ed implicite, del consumatore, il quale ha nei confronti del cibo una pluralità di aspettative anche molto complesse e contrastanti tra loro.

La qualità complessiva di un alimento è quindi data dalla sommatoria dei valori che noi attribuiamo ad esso.In primo luogo dal **valore igienico-sanitario**, inteso come il livello di salubrità e di sicurezza (assenza di patogeni, di contaminanti, di effetti residuali, ecc.) d’un alimento, che è un valore estremamente importante, ma in realtà è un pre-requisito di qualità, perché tutto ciò che viene commercializzato deve rispettare standard mondiali di sicurezza.

In secondo luogo il **valore nutrizionale**, ossia l’insieme delle caratteristiche confacenti a un’alimentarsi in linea con il proprio fabbisogno energetico (calorie) e con le esigenze di equilibrio e completezza e dei nutrienti apportati (proteine, carboidrati, grassi, minerali, vitamine, ecc.).

Vi è poi un valore poco percepito dal consumatore, ma spesso essenziale per l’agroindustria e per la valutazione della qualità d’un alimento che è il **valore tecnologico**, inteso come l’attitudine di un alimento a particolari usi o trasformazioni, che si esprime attraverso qualità come la resa, la capacità di ritenzione idrica, la resistenza alle manipolazioni.

Vi è quindi un **valore ecologico** dell’alimento, che di norma il consumatore percepisce come la sommatoria di due qualità: la naturalità, intesa come assenza di tutto ciò che incide artificialmente sulla produzione naturale (additivi, conservanti, OGM, ecc.), e l’ecocompatibilità, cioè l’assenza o la massima riduzione possibile di impatti negativi sull’ambiente da parte della filiera produttiva e distributiva d’un alimento.

Spesso molto legato al precedente vi è poi il **valore etico** del cibo, inteso come l’espressione del grado di sensibilità del consumatore alle modalità di produzione, che devono garantire il rispetto delle normative sui diritti dei lavoratori e sulla sicurezza del lavoro.

Infine vi è il **valore edonistico** d’un alimento, inteso come **la capacità d’un alimento di soddisfare tutte le attese “meno razionali” del consumatore**, tutte quelle aspettative cioè collegate alla cosiddette “cinque esse”: i sensi, il sapere, lo status, la simpatia, il servizio.

Superata l’epoca del bisogno, il valore edonistico d’un alimento assume sempre maggiore importanza nelle scelte di consumo. Sono pertanto le attese ad esso connesse che maggiormente interessano il tema “mangiare coi sensi” ed allora proviamo ad analizzarle una per una in ordine sparso, iniziando da quelle che potrebbero sembrare meno significative.

Il consumatore si attende che un alimento possieda anche quelle che potremmo definire **qualità di servizio**, intendendo come tale l'insieme delle sue qualità d'uso, che si esprimono attraverso particolari caratteristiche quali la conservabilità (resistenza al deterioramento), la trasportabilità, l'economicità (la differenza tra costi e benefici), l'accessibilità (una disponibilità comoda e costante).

Si attende poi che l'alimento "si faccia scegliere" per la sua **simpatia**, con un processo di umanizzazione insito nell'etimo stesso del termine "simpatia" (dal greco *sympatheia* "patire con", "provare emozioni insieme") che nasce dalla capacità di creare emozioni positive e sentimenti condivisi e, nel cibo, dalla capacità di attrarre e di indurre all'allegria, come ben sanno il mondo della pubblicità e della ristorazione di qualità.

Il valore edonistico d'un alimento lo percepiamo però soprattutto con la **sensorialità**. I sensi sono le nostre antenne sul mondo ed il nostro rapporto col cibo le utilizza pienamente tutte quante, perché sono tantissimi e complessi gli effetti - fisiologici e psicologici - che le loro proprietà termiche, acustiche, visive, tattili e olfattive producono sul nostro stato di benessere o di disagio. È attraverso i sensi che sperimentiamo qualità e piacere e controlliamo la nostra salute. Ogni alimento però ha un suo potere evocativo, tanto maggiore quanto più esso esprime un territorio, la sua storia, la sua cultura, le sue tradizioni. E questo potere è tanto maggiore quanto più si interseca con i nostri saperi e la nostra storia personale. Del resto **sapere** e sapore condividono la stessa radice etimologica, dal latino *sāpere* "avere o sentir sapore" e, soltanto in senso figurato, "aver senso, essere saggio, intendere".

Oggi poi non viviamo più il cibo solo come mezzo di sussistenza, anzi al contrario lo viviamo come mezzo di espressione, come evento culturale e sociale: il cibo come vero e proprio **status** sociale e culturale. Mangiamo sempre meno "con lo stomaco" e sempre più "con la testa", per questo diventa sempre più importante "educare al cibo", alla sua conoscenza (che storia ha, da dove viene, come si fa) e al suo consumo.

Del resto cucinare significa simbolicamente sottomettere la natura (gli ingredienti, le materie prime) e ridurla a cultura (il piatto finito). E lo stesso termine "convivio" rimanda etimologicamente a "*cum vivere*", vivere insieme e mangiare insieme - un carattere tipico, se non esclusivo, della specie umana - è un altro modo ancora per trasformare il gesto nutrizionale dell'alimentarsi in un fatto eminentemente culturale e sociale.

Sono soprattutto i prodotti locali a rispondere positivamente a tutte queste attese ed a **racchiudere in sé tutti i molteplici valori d'un alimento** (ecologici, etici, edonistici ma non solo) Perché i prodotti locali rispondono ad una serie di aspettative: - economiche, con vantaggi diretti (si risparmiano soldi ed energia) e indiretti (i soldi della spesa rimangono sul territorio); - ambientali, con benefici diretti (meno traffico, meno inquinamento) e indiretti (si preserva l'ecosistema agricolo e quindi il paesaggio); - etiche e sociali, perché nascono da imprese responsabili che tutelano i lavoratori e creano nuovi posti di lavoro; - culturali, perché consentono la perpetuazione di tradizioni e stili di vita.

Quando parliamo di prodotti locali non ci riferiamo soltanto alla cosiddetta **tipicità**, che esprime produzioni ad alto valore aggiunto e relativamente bassa incidenza sul mercato (i cosiddetti "prodotti di nicchia"), ma soprattutto ci riferiamo al concetto più ampio di **territorialità**, di prodotto che nasce interamente in un territorio e ne è espressione completa.

In questo senso **il prodotto locale è l'espressione d'una filiera locale**, che però, indipendentemente dal fatto che sia più o meno corta, è realmente tale soltanto se anche la materia prima prevalente è di produzione locale. Ed è soprattutto di quest'aspetto dovremmo tener conto quando acquistiamo e consumiamo degli alimenti.

Ecco quindi che **tutte le volte che facciamo la spesa** dobbiamo essere consapevoli che **facciamo delle scelte che incidono** profondamente non solo **sulla nostra personale salute**, ma anche **sul futuro benessere dei nostri figli e del nostro pianeta**.

Scegliere alimenti di qualità, nell'accezione pluricomprendiva che abbiamo visto, e consumarli nei modi giusti (utilizzando tutti i sensi e, possibilmente, in compagnia) prendendoci il tempo necessario (senza troppa fretta) sono il presupposto per far sì che termini come salute, qualità

e piacere si fondino completamente e che l'atto concreto e quotidiano del nutrirsi diventi davvero un momento di riconciliazione con la vita.