

L'etica e una scatola di pelati

Emina Cevro Vukovic



Comperare una scatola di pelati non sembra richiedere un grande impegno. In qualsiasi supermercato se ne trovano di varie marche, di solito si sceglie in base al prezzo, all'abitudine, alla confezione più o meno invitante, alla pubblicità sentita o al sapore già sperimentato. Le confezioni riportano indicazioni vaghe, tipo pomodorini di collina.

Di fatto comperiamo a scatola chiusa. Sappiano pochissimo della storia che c'è dietro quella scatola.

Ad esempio, quanto è stata pagata la manodopera che ha raccolto i pomodori? Il giusto, il sufficiente per una vita decorosa? Oppure sono stati raccolti da braccianti ridotti in semi-schiavitù, pagati pochi euro all'ora, alloggiati in capanne senza servizi in balia di caporali che non lesinano soprusi? I giornali ci informano che succede spesso. Se dunque fosse così, in base ad *ahimsā*, non violenza, come praticanti yoga non possiamo comperare quei pomodori, non possiamo dare i nostri soldi a chi causa questa violenza, sarebbe un modo di perpetuarla. Quei pelati sono cattivi.

E come è stato trattato il terreno in cui sono stati coltivati? La terra è fertile solo i primi 20-40 centimetri, in quanto abitata. Abbiamo dei debiti di gratitudine verso formiche, lombrichi, funghi, batteri: senza di loro la terra non produrrebbe nulla. Il suolo, un ecosistema ricchissimo che fornisce la maggior parte del cibo che ci mantiene in vita, è vivo ma può morire avvelenato per l'uso di pesticidi e diserbanti, il seppellimento di

materiali tossici e radioattivi e l'inquinamento delle falde, con conseguente distruzione di alcune specie vegetali e animali nonché gravi pericoli per la nostra salute. Pomodori coltivati con un uso indiscriminato di chimica mancano di *abimsā* e di *asteya*, di responsabilità, sono un furto nei confronti delle risorse naturali della terra e di altre creature viventi, portano a uno sfruttamento eccessivo del terreno che compromette la sua fertilità futura e dunque la possibilità di cibo per le future generazioni. La popolazione umana che domina la maggior parte degli ecosistemi della terra ha portato all'estinzione di molte specie viventi, tanto che la nostra epoca geologica è chiamata dagli scienziati Olocene, l'epoca dell'estinzione di massa. Ai tassi correnti circa il 30 per cento delle specie è a rischio di estinzione nei prossimi cento anni. Ogni anno siamo responsabili della scomparsa di un numero di specie compreso tra le ventisette mila e le sessantatremila.

■ Proseguendo nella disamina della nostra scatola, come sono stati coltivati i pomodori, in serre (con consumo di energia e dunque emissione di CO₂)? La frutta e verdura che mangiavano i nostri nonni e genitori era molto più nutriente di quella che consumiamo oggi. Donald Davis, dell'Istituto biochimico dell'Università del Texas ad Austin, ha pubblicato uno studio (2004) riguardante la presenza di sei delle tredici principali sostanze nutritive in cinquanta tipi di frutta e verdura. Queste sono drammaticamente diminuite, anche del 40 per cento, negli ultimi anni. Il calo più sostanziale riguarda calcio, proteine, vitamina C, fosforo, ferro e riboflavina. La colpa è delle nuove tecniche competitive usate dagli agricoltori (e non solo in America) che per aumentare i profitti sono costretti a maggiorare la produzione, usando sistemi che fanno incrementare e maturare i raccolti assai più velocemente. Gli agricoltori vengono pagati a peso, non a seconda delle vitamine che contengono i loro prodotti. Frutta e verdura pompate all'inverosimile e in maniera artificiale non hanno il tempo di sviluppare le naturali proprietà nutrizionali. Si può agevolmente dire che la verdura coltivata in questo modo non rispetta *satya*, la benevolente veridicità. Non è il caso di acquistarla.

■ Inoltre, a che temperatura sono stati trattati i pomodori per farli diventare dei pelati?

Nelle scatole dovrebbero scrivere, per poterne davvero valutare il rapporto

qualità-prezzo, la quantità di vitamina C ancora presente. Le perdite possono andare dal 20 percento al 100 percento e dipendono in buona parte dalle temperature usate. E i trattamenti industriali, a differenza di quelli casalinghi, implicano anche grandi perdite di vitamina E.¹ Anche qui c'è una mancanza di *satya* che non possiamo ignorare. Per di più mediamente nella filiera agroalimentare si spreca il 30 percento del cibo, un fatto gravissimo se consideriamo che nel mondo 925 milioni di persone non hanno da mangiare a sufficienza.²

■ E che impatto ambientale hanno la scatoletta e il trasporto? Si considera che il 33 percento dell'inquinamento atmosferico sia dovuto al "sistema cibo", alla sua produzione e distribuzione, dove il trasporto contribuisce con il 13,1 percento. In Italia l'86 percento dei trasporti commerciali avviene su gomma e la logistica incide per quasi un terzo sul prezzo di frutta e verdura (dati Coldiretti, promotrice del Km 0); si calcola che ogni pasto medio abbia percorso 1900 chilometri prima di giungere sulla tavola. Per la scatoletta si dovrebbe poi considerare il suo LCA (analisi del ciclo di vita), uno strumento scientifico e ufficiale per calcolarne l'impatto ambientale.³

■ Possiamo evitare di farci tutte queste domande se comperiamo una confezione in vetro di pomodori biologici? Non necessariamente: anche nel biologico ci sono coltivazioni estensive dannose per gli ecosistemi e rimane sempre da valutare l'impatto del trasporto e la sostenibilità sociale, cioè come sono stati trattati i lavoratori.

■ Infine, potremmo chiederci: abbiamo bisogno di una scatola di pelati? Secondo l'āyurveda no: tutto il cibo conservato manca di *prāṇa*, l'energia vitale, e quindi ci rende tamasici. Se vogliamo una abbondante e luminosa energia vanno scelti prodotti orto-frutticoli appena colti, che si rivelano anche più digeribili.

■ Come ho cercato di dimostrare con l'esempio dei pelati, oggi la difficoltà etica consiste nell'impossibilità di vedere – a meno che non ci impegniamo seriamente – le conseguenze sociali e ambientali che hanno i nostri consumi nel breve e nel lungo periodo. Il futuro è strettamente legato alle modalità con cui vengono utilizzate le risorse della Terra. Siamo sette

miliardi e al momento attuale una persona su sei non ha cibo a sufficienza; saremo nove miliardi nel 2040 (proiezioni FAO), come ci sfameremo? Buona parte dell'industria agroalimentare, unitamente agli squilibri finanziari e politici, crea sofferenza alla terra, agli animali, agli uomini e i nostri consumi, se non sono critici ed eticamente accorti, contribuiscono a creare queste sofferenze.

■ Andare verso uno stile di vita rispettoso dei principi etici dello yoga, e dunque sostenibile, richiede impegno, richiede *tapas*, disciplina, sacrificio, *śauca*, purezza, *svādhyāya*, studio, e *Īśvara-praṇidhāna*, il mettersi al servizio di qualcosa di più grande del proprio io. Costa fatica cambiare le proprie abitudini, ma la posta in gioco è troppo grande per desistere.

■ Un'alimentazione yogica non può limitarsi a valutare la salute individuale. Il premio Nobel per la pace Wangari Maathai, fondatrice in Africa del *green belt movement*, il movimento degli orti urbani attorno alle città nato per sopperire alle carenze nutrizionali delle popolazioni urbanizzate, ha detto: "È evidente che molte guerre vengono combattute per le risorse che stanno diventando sempre più scarse. Se noi conserviamo meglio le nostre riserve, non ci saranno guerre per le risorse [...] Così, proteggere globalmente l'ambiente è direttamente in relazione con l'assicurare la pace [...] Quelli di noi che comprendono il complesso concetto di ambiente hanno il dovere di agire. Non possiamo stancarci, non possiamo rinunciarci, dobbiamo persistere".

NOTE BIBLIOGRAFICHE

1. Alberto Fidanza, Alexandra Costa-Fidanza, Vittorio Pace, *Le vitamine nella pratica medica*, Nuova Impronta edizioni, Roma, 1994.
2. La FAO calcola che ogni anno si sprechino 1,3 miliardi di tonnellate di cibo, pari a 1/3 della produzione totale destinata al consumo umano. Il solo spreco di cibo in Italia ha un valore economico che si aggira intorno ai 13 miliardi di euro all'anno. Vedi per approfondimenti <http://www.expo2015.org/it/rapporto-2014-sullo-spreco-alimentare--cosa-e-emerso>.
3. Alcuni produttori e alcuni supermercati all'estero hanno introdotto nelle etichettature i *food mileage labels* o/e i *carbon footprint labels*; il marchio Km 0 della Coldiretti è un *mileage label*. In alcuni negozi italiani si trovano prodotti biologici con etichette "pianesiane" contenenti le informazioni complete su tutti i processi di coltivazione e produzione degli alimenti e la loro tracciabilità.

Crema di zucca alle mandorle (Emina Cevro Vukovic)

Vegana

Ingredienti per 4 persone

500 g di zucca

3 dl di latte di mandorle (meglio se fatto in casa, con qualche granello di mandorla sfuggito al mixer, si prepara lasciando le mandorle pelate a mollo una notte e poi frullandole)

qualche pezzetto di macis (o una grattatina di noce moscata)

la punta di un cucchiaino di cannella

crostini di pane integrale

1. Levo i semi e i filamenti alla zucca bernoccoluta, la cuocio al vapore con la buccia (così non si fa la fatica di tagliarla). Una volta cotta levo la buccia (in un attimo).
2. Metto la zucca e il latte di mandorle in una pentola e con il minipimer riduco tutto a una crema, la metto sul fuoco e la cuocio mescolando per 5 minuti.
3. Regolo il sapore con il sale, spolverizzo con il macis pestato al mortaio e infine aggiungo il pizzico di cannella.
4. Servo con crostini di pane (se non siete vegani potete presentare a parte della panna liquida).

Macis

Il macis è l'involucro che avvolge la noce moscata. Quando è fresco è di colore rosso brillante, quando si secca assume una tonalità giallo arancio. È una spezia dal sapore più delicato rispetto alla noce moscata ed è molto usato nella cucina indiana, da solo o insieme ad altre (è ad esempio uno degli ingredienti del curry).