

## Traccia per una chiacchierata sul cibo

Tutti gli organismi necessitano di nutrimento. Molti di questi organismi dimostrano preferenze, rispetto alla possibilità che il loro ambiente offre. Molti organismi mettono da parte il cibo, alcuni rielaborano l'alimento per trasformarlo, di alcune di queste rielaborazioni siamo ghiotti (miele), per cibarsi gli animali migrano, lottano, delimitano confini e percorsi, per cibarsi l'evoluzione ha dotato gli organismi di apparati, organi, strutture, capacità ed abilità...

Nutrirsi è essenziale alla esistenza dei viventi. Ma la specie *Homo sapiens* ha cambiato più di ogni altra specie la relazione col cibo, con l'alimentazione, tanto che si deve parlare di Cultura del Cibo.

Nutrirsi e mangiare sono con ogni evidenza due cose molto diverse. Seppure nascono dalla esigenza di fornire al corpo l'energia e la materia di cui abbisogna, già dai primi passi della nostra specie e suoi progenitori, il cibo ha assunto caratteri anche piuttosto diversi da quelli basilari della nutrizione. Credo che nessuno mangi per nutrirsi, tant'è che molte patologie sono legate all'alimentazione, mentre nessuna rondine o cinghiale arriva ad ammalarsi per eccesso di zuccheri, di sali, di grassi, alimentarsi è una cosa, sedersi a tavola e mangiare è altra cosa. Per noi umani il gusto, le abitudini, la possibilità (cosa questa storicamente determinante), le dipendenze, le idiosincrasie ed altri fattori, ci legano al cibo in maniera imparagonabile con qualunque altra specie.

Alcuni cibi ci sono più graditi di altri, questo viene da lontano, quando una necessità nutrizionale diventava una preferenza alimentare, si spiegano così le nostre tendenze al dolce ed al grasso, due fattori energetici necessari ed indispensabili, in tempi meno "garantiti". Oggi sono considerati quasi dei veleni da cui astenersi, visto che il nostro corpo non ha imparato a "ragionare" in termini diversi da centinaia di migliaia di anni fa, quando saziarsi con le parti grasse degli animali garantiva quote energetiche superiori, necessarie, ed ancora oggi molti animali mangiano per primo o esclusivamente, le parti più grasse delle prede.

Il grasso non è solo più saporito del magro, è anche più ricco di energia, e prima delle società del benessere, si bruciava tanta energia solo per la termogenesi, lo stare caldi in ambienti freddi.

Oltre a procacciarsi il cibo la nostra specie ha risolto a modo suo il problema basilare di conservare il cibo. Ci sono animali che lo nascondono, altri che lo elaborano, tutti in generale lo accumulano nel corpo, per i tempi magri.

Una storia del nostro rapporto col cibo dovrebbe partire coi nostri antenati, nella fase della "caccia e raccolta", per passare dopo qualche milione di anni e passaggio da specie a specie, alla invenzione della agricoltura e allevamento, indovinando che ogni fase avrà avuto certamente i propri cibi e le diverse strategie di conservazione e trasformazione. Anche ai popoli raccoglitori e cacciatori si pongono gli stessi problemi di conservazione del cibo, della trasformazione in modo da essere più gustoso, più digeribile, più durevole, più trasportabile.

La cottura è uno dei punti chiave dell'evoluzione della nostra specie, recenti studi dimostrano come la cottura ci abbia regalato molte ore al giorno libere dai processi digestivi e di masticazione, al contrario di chi mangia alimenti solo crudi.

La cottura è anche uno dei primi metodi di conservazione, a cui col tempo e nello spazio se ne sono aggiunti altri. Per spazio si intende che in luoghi diversi i metodi sono stati diversi. In presenza di sole e/o di vento l'essiccazione, in presenza di sale la salagione, poi l'affumicatura, la fermentazione, ecc.

Se consideriamo i molti millenni di elaborazione culturale e materiale del cibo, si comprende come oggi il cibo sia una delle espressioni culturali di un popolo.

Avere cibo o non averne è cosa che ha come limiti la gioia in alto e la disperazione in basso. Molto più del vestiario, della abitazione...

La stessa parola Sagra deriva da *dies sacra* ovvero giorno sacro, giorno di festa dove il cibo, assieme al ballo o ad altre attività, assumeva caratteri rituali, comunitari, e certamente il cibo era quello locale, preparato con ricette locali, addirittura preparato solo per l'evento...come poteva essere che per l'occasione della festa si usassero spezie, ingredienti, preparazioni costose, rare, per stigmatizzare appunto il carattere straordinario dell'evento...Non tutte le sagre sono dedicate ad un tipo di alimento o intera categoria di alimenti, ma in quasi tutte cibo e bevande sono protagonisti del senso delle festa.

Perché il territorio, che offre alle popolazioni limiti e possibilità (clima, terreno...), assieme alla cultura locale che spesso da questi limiti e possibilità prende le mosse, è espresso nei suoi cibi.

Va da se che l'anguilla non possa essere il piatto tipico della Val Tiberina, così come la presenza di pascoli, alpeggi e possa offrire la gamma locale dei formaggi...

Oggi ci si siede a tavola e si mangia un salume, un tipo di pasta con un determinato condimento, senza pensare troppo a cosa ci sia dietro...e dietro ci sono millenni di storia con la s minuscola, quella della gente comune, senza nome, nessuno sa chi fosse la donna che scoprì che l'impasto di farina e acqua si era gonfiata contaminandosi coi lieviti e stando vicino alle braci del fuoco, dove il pane azzimo era stato cotto forse per secoli, prima che si scoprissero le virtù di quello lievitato, digeribile e soffice. E quanta parte ha il pane nella cultura, dai modi di dire ai simbolismi, sia religiosi che civili, e quanta mitologia possiamo ritrovarci? Mangiare pane per i greci distingueva i civilizzati dai barbari...lo stesso dono di Prometeo agli uomini, il fuoco sottratto agli Dei, permette la cottura e quindi l'elevazione dallo stato selvaggio...

Il cibo è assieme necessità e sapienza, tradizione, affermazione dello status...

Come fatto eminentemente culturale è di conseguenza fatto sociale. Il cosa si mangia e quanto se ne mangia diviene, assai presto, elemento distintivo di appartenenza, etnica, religiosa, culturale denuncia del proprio ceto, censo, stato sociale.

Ciò che è giusto per palati raffinati di ceti alti, è invece indigeribile al volgo, che invece si trova bene e resta in salute mangiando cibi “plebei”, l’esempio del pane bianco di frumento e dei pani di cereali minori misti spesso ad altri semi, come la ghianda..se un contadino si trovasse a mangiare cibi raffinati e speziati si ammalerebbe, perché la nobiltà e la ricchezza rendono diversi anche i sistemi digestivi e le esigenze nutrizionali! Nel medioevo e fino al Rinascimento i salumi erano indegni di figurare sulle tavole dei signori, conservare la carni era cosa da povera gente, il ricco e potente poteva contare su carne fresca, domestica o selvatica, spesso così tanto elaborata e speziata da risultare impossibile da riconoscere...

Senza analizzare le culture alimentari di altri continenti, di altre culture, sappiamo però che le cucine si sono comunque sempre influenzate, elementi dell’una sono passati all’altra, pur dovendo spesso superare la barriera della diffidenza del diverso, diverso per etnia, per religione, per cultura. Il pomodoro e la patata, prima di diventare cibo popolare per eccellenza, hanno dovuto superare un giudizio severamente negativo, addirittura accusati di essere alimenti malefici, sono divenuti popolari prima presso il popolo, poi promossi anche dalla cultura ufficiale...

Per concludere quello che richiederebbe molte decine di fogli di riassunto dei tanti libri e studi usciti sull’argomento, il cibo assume per l’uomo valenza del tutto diversa dalla pura e semplice azione del nutrirsi, mangiare è ben altro, e ciò che è buono da mangiare è buono da pensare, oppure ciò che è buono da pensare è di conseguenza buono da mangiare (cfr. M. Harris e M. Montanari)...

Andrea Fazi

Monte Reale Valcellina, 12 agosto 2012



## **"Il ruolo dei prodotti tipici a filiera corta per il benessere ed il risveglio delle tradizioni locali"**

### **La Filiera Agroalimentare**

**Per filiera** si intende, l'insieme articolato delle principali attività (ed i loro principali flussi materiali e informativi), le tecnologie, le risorse e le organizzazioni che concorrono alla creazione, trasformazione, distribuzione, commercializzazione e fornitura di un prodotto finito.

Può essere semplice o complessa a seconda del numero di passaggi che subisce una materia prima prima essere trasformata in prodotto finito. Nel caso **agroalimentare** si definisce primaria, un'altra caratteristica che la contraddistingue è legata alla complessità dei passaggi si va dalle filiere ortofrutticole a quelle lattiero-casearie o di trasformazione di prodotti animali. Una **filiera corta** contempla un numero circoscritto di intermediari commerciali tra il produttore e il consumatore, portando anche al contatto diretto fra i due. Il primo obiettivo di una filiera corta è ridurre il prezzo finale di un prodotto. Esempio di filiera corta sono i mercati contadini.

### **L'Alimento**

Si definisce alimento qualsiasi sostanza che sia in grado di esercitare una o più delle seguenti funzioni:

**fornire materiale energetico per la produzione di calore, lavoro o altre forme di energia**

(protidi, glucidi, lipidi)

**fornire materiale plastico per la crescita e la riparazione dei tessuti** (protidi e minerali)

**fornire materiale 'regolatore' catalizzante le reazioni metaboliche** (minerali e vitamine)

Attraverso gli alimenti noi introduciamo il materiale dal quale l'organismo trae le sostanze utili al suo funzionamento. Questo materiale è rappresentato da 6 gruppi di sostanze, definite principi nutritivi, indispensabili alla vita, vale a dire: glucidi (o carboidrati o zuccheri), lipidi (o grassi), protidi (o proteine), vitamine, sali minerali, acqua.

### **Filiera e tecnologie alimentari**

La **filiera agroalimentare** parte dal campo e arriva a tavola con i suoi diversi prodotti. Tuttavia per poter permettere ciò a volte sono necessari dei passaggi intermedi che permettano la conservazione di un prodotto. Tutte le pratiche e gli studi messi in atto al fine di consegnare un prodotto salubre, nutriente e di buona qualità organolettica al consumatore vanno sotto il nome di tecnologie alimentari.

Esse rappresentano una branca di studi multisettoriali volti a capire come è fatto un alimento e le sue proprietà nutrizionali, R&D alimentare, processi di trasformazione e conservazione, marketing, salubrità e legislazione alimentare.

Dott. Alberto Commessatti

Tecnologo e pianificatore alimentare

Sede: Via Santorini, nr. 3 33097 – Spilimbergo (PN)

Iscritto n 72 OTA del FVG.

e-mail: [info@feelingfood.it](mailto:info@feelingfood.it)

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

P.Iva 01690660939

tel 3200291345

Il ruolo del **tecnologo alimentare** è quello di essere supervisore della filiera e di collaborare con le altre figure della filiera, produzione, controllo, qualità, etc alla realizzazione di un prodotto, consumazione, trasformazione, commercializzazione, etc. Le **tecnologie alimentari** sono di origine millenaria e sono in continua evoluzione di pari passo con le nuove scoperte, si pongono a difesa del **prodotto tipico** studiandolo e sponsorizzando gli effetti salutistici del loro utilizzo.

### **Filiere Locali, tipicità e biologico**

A livello regionale possiamo vantare diverse produzioni tipiche che nascono spesso dall'osservazione in tempi passati di fenomeni legati alla fermentazione di prodotti alimentari e alla loro conservabilità. Per quanto riguarda la zona dell'alto pordenonese, ricordiamo alcuni prodotti tipici quali il formaggio Asino, la peta o pitina, il formai tal cit, la bresaola e altri prodotti.....

### **Emozioni a tavola**

Quali emozioni suscita un ambiente conviviale e allegro sulla nutrizione? L'importanza delle emozioni a tavola può influenzare una corretta alimentazione e stato di nutrizione, proviamo a pensare ad una giornata molto stressante e al piacere di sedersi a tavola con amici degustando dei prodotti tipici. Al contrario proviamo a pensare a quali emozioni negative può suscitare sedersi a tavola con sconosciuti poco socievoli magari avendo anche poco tempo per mangiare....

### **Allergie e intolleranze alimentari**

Molto spesso facciamo confusione sui termini allergia e intolleranza. La prima è a carico del sistema immunitario, la seconda non determina una risposta immunitaria ma da comunque luogo a fenomeni di mal di pancia o di indigestione.

Tra le allergie alimentari troviamo quelle alle uova, arachidi, proteine del latte, crostacei etc.

Tra le intolleranze se ne riportano al momento tre, glutine, solfiti, lattosio.

Molto spesso queste allergie possono originare da un mancato allenamento del sistema immunitario del bambino nei primi anni di vita dovuto a cibi industriali dove c'è un forte abbattimento di eventuali allergeni. Secondo alcuni recenti studi il contatto già in età infantile con questi allergeni porterebbe ad una diminuzione dello sviluppo di forme allergiche in fasi evolutive successive.

Dott. Alberto Commessatti

Tecnologo e pianificatore alimentare

Sede: Via Santorini, nr. 3 33097 – Spilimbergo (PN)

Iscritto n 72 OTA del FVG.

tel 3200291345

e-mail:[info@feelingfood.it](mailto:info@feelingfood.it)

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

P.Iva 01690660939



Comune di  
Montereale Valcellina



circolo d'arte e di cultura  
PER LE ANTICHE VIE



Associazione Turistica  
Pro Loco Montereale Valcellina

*Montereale Valcellina, 12 agosto 2012*

*Ore 19.30, Cortile di Palazzo Toffoli*

*Degustazione specialità preparate con prodotti locali*

*Petuccia ai funghi con polenta*

*Petuccia al comino su crostino e rucola*

*Petuccia al ginepro con polenta e ricotta affumicata*

*Lonza con formaggio latteria stagionato e rucola*

*Lardo affumicato su crostino o polenta*

*Prosciutto crudo e fichi*

*Crostino con soppressa e dadolata di cetrioli*

*Frico con porri*

*Crostino con pomodori e basilico*

*Sedano con crema di formaggio asino e ricotta fresca*

*Crostino con crema di formaggi*

*Piattino di affettati e di formaggi*

\*

*Gli assaggi sono accompagnati da birre speciali, vini DOC Grave, acque minerali*

\*

**Questa degustazione è resa possibile dalla collaborazione dei seguenti imprenditori nel campo della produzione e del commercio di prodotti enogastronomici locali:**

**Macelleria Valcellina Carni di Montereale** Spaccio Carni Partidor di San Foca

Formaggi Tosoni di Spilimbergo **Latteria Sociale di Marsure**

**Azienda Agricola Luana Alzetta di Grizzo** Panificio De Biasio di Montereale

Vigneti Torre Orientale di Tauriano **Tenuta Montereale di San Leonardo**

**Birre Cooper's di Usago** Cantine Degan di Grizzo