

ARS COQUINARIA, ARTUSI E ALTRE MENSE

*Ali-menti, comporta-menti, menti:  
discorso sull'intelligenza alimentare*

LUCA FALASCONI, ANDREA SEGRÈ

Alma Mater Studiorum - Università di Bologna

Corresponding author e-mail: [luca.falasconi@unibo.it](mailto:luca.falasconi@unibo.it) e [andrea.segre@unibo.it](mailto:andrea.segre@unibo.it)

**ABSTRACT**

*Il Pane da sempre e per molti, è vita sia, nella versione “selvaggia” che “raffinata”. Con la diffusione massiva, negli anni '50, di un alimento raffinato come il pane, si riscontra sicuramente un “miglioramento” dal punto di vista estetico di questo alimento essenziale ma, paradossalmente, non dal punto di vista nutrizionale. È vero sì che il pane perde il suo potere stupefattivo (non c'è più necessità di attenuare i morsi della fame quantitativa) ma contemporaneamente perde anche una parte importante del suo potere nutrizionale (fame qualitativa).*

*Questo appena accennato non è, però, l'unico paradosso dei moderni sistemi alimentari, nei decenni susseguenti gli anni '50 si è venuto ad alterare il rapporto tra il cibo e l'uomo, si è passati da eccessi estremi a penurie drammatiche, da tradizionali utilizzi del cibo a impieghi nuovi e concorrenti, dalle sovrapproduzioni agli sprechi. In altri termini possiamo parlare di “disuguaglianza che coesiste”, di “impiego non ottimale delle risorse alimentari” e di spreco.*

*A fronte di ciò è quindi arrivato il momento, così almeno pensiamo, di riappropriarci del senso e del valore del cibo, e la chiave di volta è l'I.A., ma nell'accezione dell'Intelligenza Alimentare.*

*Bread has always been life, both in the “wild” and “refined” versions. In the 1950s, with wide diffusion of a refined version of bread, there was an “improvement” from the aesthetic point of view but, paradoxically, not on the nutritional point of view. With this change, bread lost its stupefying power (there was no longer any need to alleviate the pangs of quantitative hunger) but at the same time it also lost an important part of its nutritional power (qualitative hunger).*

*This just mentioned is not the only paradox of modern food systems; in the decades following the 1950s the relationship between food and man began to alter, we went from extreme excesses to dramatic scarcity, from traditional uses of food to new and competing uses, from overproduction to waste. In other words we can talk about “coexisting inequality”, “suboptimal use of food resources” and waste.*

*Now the time has come, at least so we think, to reclaim ourselves both meaning and value of food, and the key is AI, but in the sense of Food Intelligence.*

**KEYWORDS**

*Cibo, Selvaggio, Raffinato, Paradossi alimentari, Eccesso, Scarsità, Spreco, Intelligenza Alimentare, Food, Wild, Refined, Food Paradoxes, Excess, Scarcity, Waste, Food Intelligence*



## 1. Dal Selvaggio al Raffinato

Pianta, che vive e cresce nelle selve, selvatica, non coltivata». Ecco il primo significato del termine selvaggio che possiamo ritrovare nel dizionario Treccani on line (<https://www.treccani.it/vocabolario/selvaggio/>). Questa, però, è solo una delle sei differenti declinazioni che può avere l'aggettivo selvaggio. Analogamente, sempre nel dizionario Treccani si legge: «di luogo o terreno coperto di bosco, o dove crescono piante selvatiche, e in genere non coltivato, incolto, deserto: una landa selvaggia; [...] et quanto in più selvaggio Loco mi trovo e 'n più deserto lido, Tanto più bella il mio pensier l'adombra [...] (Canzoniere – Petrarca)».

Rimanendo sempre alla fonte Treccani, possiamo anche leggere «di persona, che vive o è abituata a vivere lontano dalla città o da centri abitati e civili; rozzo, zotico; [...] Verranno al sangue, e la parte selvaggia Cacerà l'altra con molta offensione [...] (Inferno canto 6 - Dante), la parte dei Bianchi, definita selvaggia dal poeta perché capeggiata dai Cerchi, gente rustica venuta dal contado».

Se leghiamo al pane questo termine, possiamo affermare che il pane, nella storia passata, era l'indice che palesava la condizione umana e la classe di appartenenza. Il pane rappresentava, infatti, uno status symbol, a seconda del suo colore che variava dalla gamma dai colori più scuri (marrone e nero) a quelli più chiari (giallo paglierino e bianco). La scarsità dei grani nobili (della famiglia del *Triticum*), infatti, costringeva una parte della popolazione, quella più povera e residente nel "contado", a utilizzare granaglie varie, per così dire "selvagge" (nel senso di piante non coltivate), che conferivano al pane un colore piuttosto scuro (marrone-nero) senza, quindi, tenere troppo in considerazione la qualità delle miscele, perché l'obiettivo era quello di sfamarsi. Quindi nei mix di granaglie entravano a far parte, così come specifica Piero Camporesi nel suo *Il pane selvaggio*, «graminacee dai semi stupefattivi come il loglio e una sua varietà chiamata nel Bolognese «ghiottone» e altrove «gittone» o «ghittonne», erba dai neri grani usata come foraggio o per nutrimento di galline e capponi ai quali, anziché nuocere, affrettava l'ingrasso».

Quindi per chi se lo poteva permettere, economicamente parlando, il pane era di colore bianco, mentre per chi non se lo poteva permettere, il pane era nero. Ma le granaglie dai semi "stupefattivi" non avevano solo il compito di sopperire alla mancanza dei semi più nobili, ma, vista la loro natura, anche quello di creare delle sorti di narcosi indotte da pane adulterato, che avevano anche il compito di attenuare i "morsi della fame", effetto particolarmente apprezzato nel "contado".

Ad un certo punto della storia recente (anni '50 del ventesimo secolo), nella produzione del pane si passa dal selvaggio al raffinato. Raffinato però non inteso in senso figurato, cioè di un qualcosa «di molto fine e ricercato, che raggiunge un alto livello di squisitezza o perfezione» (<https://www.treccani.it/vocabolario/raffinato/>), quanto piuttosto come associato ai cibi, e nello specifico il pane, che vengono sottoposti a svariati e ripetuti processi



di lavorazione. L'obiettivo di questo iter è, da un lato, quello di migliorare ed aumentarne il gusto e il sapore dei cibi e, dall'altro, di renderli più adatti a un consumo che porti a un risparmio di tempo nella loro preparazione e consumo.

Il motivo per il quale è proprio il pane è il primo alimento a transitare dal selvaggio al raffinato è presto detto: tra i primi prodotti che vengono raffinati, quello più utilizzato è la farina bianca, la materia prima del pane. Tale tipo di farina viene introdotta in modo massivo nell'alimentazione a partire dagli anni '50. Viene considerata più digeribile, sicuramente più facile da lavorare ed anche maggiormente capace di saziare. Queste caratteristiche positive hanno però anche un corrispettivo negativo: la raffinazione porta, infatti, a un impoverimento della farina, in quanto si perde totalmente la crusca e il germe, entrambi ricchi di sostanze preziose. La farina bianca presenta, quasi esclusivamente, amido e proteine di qualità ridotta, poche vitamine, perché la maggior parte si perdono durante la lavorazione, così come vengono persi la metà degli acidi grassi polinsaturi e una parte consistente dei sali minerali.

Quindi, nella diffusione di un alimento raffinato come il pane, si riscontra sicuramente un "miglioramento" dal punto di vista estetico ma, paradossalmente, non dal punto di vista nutrizionale. È vero sì che il pane perde il suo potere stupefattivo (non c'è più necessità di attenuare i morsi della fame quantitativa) ma contemporaneamente perde anche una parte importante del suo potere nutrizionale (fame qualitativa).

## 2. I paradossi alimentari

Quello appena accennato non è, però, l'unico paradosso dei moderni sistemi alimentari. Il percorso iniziato dalla raffinazione dei cibi negli anni '50, proseguito con il boom della rivoluzione verde degli anni '60-'70 e giunto ai giorni nostri con l'ingegneria genetica, non ha fatto che aumentare e acuire il numero e l'intensità dei paradossi. Si è venuto ad alterare il rapporto tra il cibo e l'uomo, si passa da eccessi estremi a penurie drammatiche, da tradizionali utilizzi del cibo a impieghi nuovi e concorrenti, dalle sovrapproduzioni agli sprechi. In altri termini possiamo parlare di "disuguaglianza che coesiste", di "impiego non ottimale delle risorse alimentari" e di spreco.

Ma che cosa intendiamo con disuguaglianza che coesiste? Ecco pochi ma significativi dati che possono spiegare questa affermazione. Gli Stati Uniti, per esempio, che rappresentano il 5% della popolazione mondiale, consumano un terzo delle risorse alimentari del Pianeta,<sup>1</sup> accentuando in modo continuo il contrasto tra sovra nutrizione e denutrizione. Ma anche in paesi in via di sviluppo come Messico, Egitto e Sudafrica, tale dualismo è ben presente, infatti, oltre la metà degli individui adulti è in sovrappeso e circa un quarto è obeso. Ancora, i paesi dell'Africa subsahariana (es. Nigeria e Uganda), pur essendo afflitti da denutrizione e carestie, si stanno confrontando con il problema dell'obesità (Popkin B.M., 2017). La disuguaglianza che coesiste significa pure che al mondo abbiamo da un lato 862



milioni di denutriti che costituiscono una parte dei 2,3 miliardi di mal nutriti e dall'altro contiamo 800 milioni di obesi che fanno parte dei 2 miliardi di persone in sovrappeso.<sup>2</sup> Ma gli attuali sistemi alimentari risultano essere anche un lampante esempio di un impiego non ottimale della risorsa cibo. Viviamo in un importante sistema competitivo, così come i dati qui di seguito evidenzieranno, che possiamo esprimere con la lingua inglese, in questo caso più immediata ed efficace: *food vs feed* e *food vs fuel*.

Proviamo a rendere più chiaro in cosa consiste questa competizione. Cosa significa *food vs feed*? Significa che 1/3 della produzione alimentare globale è destinato alla nutrizione di circa tre miliardi di animali da allevamento. Se è vero che questi animali saranno poi destinati al consumo alimentare umano (*food*), è altrettanto vero che la conversione di quel terzo di risorse vegetali in risorse animali è una conversione in perdita. Infatti, il rapporto di conversione da mangimi per animali a cibo per gli umani varia da 3:1 a 4:1, a seconda della specie animale (Pimentel D. et al., 2003). Questo significa, ad esempio, che per produrre 1 kcal di carne bovina servono 4 kcal di vegetali e che per produrre 1 kcal di carne suina servono 3 kcal di vegetali; quindi, in definitiva, una perdita netta! Per comprendere ancor meglio quanto appena affermato, possiamo esprimere questa prima competizione con altri dati, quelli relativi al numero di persone che possono essere nutrite da un ettaro di terreno in funzione di cosa ci viene coltivato. Il numero di persone nutrite in un anno per ettaro varia notevolmente: da 22 persone se lo destiniamo alla produzione di patate a 19 per il riso, fino a solo 1 o 2 persone se lo destiniamo alla produzione di foraggio che poi utilizziamo per nutrire rispettivamente bovini o ovini (Pimentel D. et al., 2003). Nonostante questa conversione in perdita tra “mondo vegetale e mondo animale”, la produzione e il consumo di carne pro-capite è in costante aumento. Secondo la FAO,<sup>3</sup> dal 1967 la produzione di pollame è aumentata di circa il 700%, quella della carne di maiale del 290%, quella della carne di ovina del 200%, ed infine quella della carne di bovini del 180%.

La competizione tra *food* e *feed* non è l'unica: come già accennato, abbiamo anche quella tra *food* e *fuel*. In questi ultimi anni si è registrata, a livello planetario, una forte crescita della domanda di biocarburanti, cioè carburanti che vengono prodotti a partire da materie prime vegetali, quali soia, mais, girasole. Nei soli Stati Uniti, tra il 2005 al 2013, le tonnellate di mais destinate a questo uso sono passate da 41 a 187 milioni, e oggi assorbono circa un terzo dei raccolti (Michael C. et al., 2017). Anche in questo caso proviamo ad utilizzare qualche dato per spiegare cosa significa la competizione tra *food* e *fuel*. Il quantitativo di materia prima vegetale (mais o soia) necessario per produrre una quantità di biocarburante per fare un pieno a un'automobile di grossa cilindrata (95 litri), è lo stesso quantitativo che serve per nutrire un essere umano per circa 1 anno (Brown, 2013).

Venendo all'ultimo dei paradossi cui abbiamo fatto cenno, vale a dire lo spreco alimentare, condividiamo anche in questo caso alcuni dati che, definendo il contesto di riferimento, ci permetteranno di dare consistenza ed evidenza al fenomeno. Tali dati sono relativi all'Italia,



ma hanno dimensioni simili (in alcuni casi con variazioni in più, in altri in meno) in tutti i paesi sviluppati. Nel nostro paese, tutti i giorni tutti gli abitanti attualmente residenti (circa 60 milioni) hanno a disposizione, e quindi potrebbero acquistare e consumare, una quantità di cibo capace di fornire in media poco meno di 3.700 kcal *pro capite*.<sup>4</sup> Considerando che, sempre mediamente, per vivere in modo sano dovremmo consumare tra le 1.800 e le 2.200 kcal, possiamo affermare che abbiamo a disposizione, ogni giorno e per ogni italiano, poco meno del doppio di ciò che ci servirebbe per una corretta e sana alimentazione. Se questi dati li confrontiamo con quelli relativi al fenomeno del sovrappeso, possiamo condividere una considerazione approssimativa ma intuitiva, che ci permetterà di introdurre quest'ultimo paradosso. In Italia il 50% degli uomini, il 34% delle donne e il 24% dei bambini in età compresa tra i 6 e gli 11 anni è in sovrappeso (Masocco M et al., 2023). Ciò pone in risalto come, in realtà, non tutto il cibo che ogni italiano ha a disposizione venga consumato. Se così non fosse, alimentandoci con quasi il doppio di cui abbiamo bisogno, risulteremmo tutti in sovrappeso e molti addirittura obesi. Capiamo benissimo che quanto appena affermato è piuttosto semplicistico e riduttivo, ma ci fornisce una prima indicazione di come in realtà non tutto il cibo che produciamo venga poi consumato. Che fine fa quindi tutta questa quantità di cibo che non consumiamo? Purtroppo, viene sprecato, cioè viene smaltito e distrutto.

Tale conclusione è confermata, tra le altre fonti, dalla FAO che stima che 1/3 del cibo prodotto al mondo viene perso o sprecato lungo il percorso che compie dal campo alla tavola. Tale quantità di cibo basterebbe per mantenere in salute 4 volte il numero degli attuali sottonutriti. Nei paesi in via di sviluppo lo spreco si localizza prevalentemente a monte della filiera agroalimentare (6-11 kg pro-capite). Nei paesi sviluppati, invece, lo spreco si localizza principalmente a valle: distribuzione, ristorazione e consumo domestico (95-115 kg pro-capite) (FAO, 2019).

A livello mondiale c'è una crescente consapevolezza rispetto al fenomeno "spreco alimentare" e suo impatto ambientale, economico, sociale e nutrizionale. Questo interesse è legato a fattori quali la crescente insicurezza alimentare globale - con la prospettiva di dover sfamare 9 miliardi di persone nel 2050 -, l'impennata dei prezzi alimentari e l'impatto prodotto sulle risorse naturali proprio dalla produzione, trasformazione, trasporto, consumo e smaltimento dei beni alimentari.

Lo spreco alimentare, quindi, sta diventando un problema globale sempre più significativo, anche perché si materializza lungo tutta la filiera, comprendendo materie prime agricole, cibo scartato nei processi di trasformazione industriali e artigianali, nella distribuzione, nella vendita all'ingrosso e al dettaglio e nella ristorazione, così come gli sprechi di cibo, prima, durante o dopo la preparazione dei pasti in casa. A livello globale, come precedentemente accennato, circa un terzo del cibo prodotto viene perso o sprecato. La stessa FAO stima, inoltre, che la produzione agricola mondiale potrebbe nutrire abbondantemente 12 miliardi



di esseri umani, poco meno di una volta e mezzo la popolazione attualmente presente sulla terra.

Quindi il vero problema non è se il cibo sia prodotto in modo sufficiente ma il fatto che i beni alimentari siano inegualmente distribuiti sia sul piano sociale, fra ceti ricchi e ceti poveri della popolazione, sia dal punto di vista geografico, tra il nord (ovest) del mondo e il sud (est) del mondo, che da quello economico tra paesi economicamente sviluppati e in via di sviluppo.

### **3. Intelligenza alimentare**

Come abbiamo potuto vedere, il nostro rapporto con il sistema alimentare è costellato di numerosi paradossi; è quindi arrivato il momento, così almeno pensiamo, di riappropriarci del senso e del valore del cibo.

Però è altrettanto vero che siamo in un momento storico in cui, in molti casi, vi è un forte scollamento tra ciò che conosciamo e ciò che mettiamo in pratica e viviamo nel quotidiano, anche nella sfera alimentare. Tutti noi siamo informati e probabilmente conosciamo almeno un modello alimentare sano e sostenibile, ma, nella realtà, quanti di noi ne fanno un proprio stile di vita mettendolo in pratica?

Oggi, sempre più, riusciamo grazie alla tecnologia ad arricchire quotidianamente il nostro bagaglio di conoscenze con informazioni precise, accurate, particolareggiate ed esaurienti. Tuttavia, questa grande disponibilità immediata di tanta buona informazione, raggiungibile con una certa facilità (quasi troppo per le nostre capacità di apprendimento) può creare, da un lato, spavento e repulsione e, dall'altro, assuefazione, come dopo un'abbuffata luculliana. Ciò quindi ci porta, in molti casi, a non applicare, e quindi a vivere nel quotidiano, quello di cui siamo entrati in possesso in termini di conoscenza. Molti di noi conoscono i benefici che potrebbe apportare alla nostra salute l'adozione della dieta Mediterranea, molti di noi sanno cosa dovrebbero fare per adottarla, ma pochi di noi nel quotidiano lo fanno. Quindi accade che questo nostro sapere, che non viene calato nella quotidianità, non ha quel risvolto salutistico che in teoria potrebbe avere.

È proprio qui quindi che entra in gioco l'intelligenza alimentare. Ma che cos'è l'intelligenza alimentare? È un approccio all'alimentazione arcaico ma allo stesso tempo contemporaneo che ci permette di comprendere che il cibo e chi lo consuma vengono e condividono lo stesso ambiente e territorio in cui sono nati e si sono sviluppati. Il cibo, quindi, non può essere considerato solo come carburante per la "macchina corpo". Il cibo è una realtà viva e vitale, prodotto e maturato in un dato luogo in condizioni precise, grazie a conoscenze e saperi sviluppati nel tempo, capace di cedere la vitalità che l'ambiente in cui si è sviluppato e il lavoro di chi l'ha prodotto sono stati in grado di trasferirgli.

È su questi aspetti che l'intelligenza alimentare si deve soffermare, su quelli che potremmo definire contenuti "altri" oltre a quello strettamente nutrizionale. L'intelligenza alimentare



può fornirci gli strumenti per utilizzare e valorizzare al meglio questi contenuti altri e trasferirli nella quotidianità.

L'intelligenza alimentare è quindi piena consapevolezza dell'atto di alimentarsi che si attiva nel momento in cui scegliamo dove andare ad acquistare il cibo, che prosegue poi nella selezione dello stesso da portare a casa. Ma non si ferma qua, continua poi con il guidarci nella trasformazione del cibo in alimento attraverso la cottura e l'abbinamento con altri ingredienti e termina nella scelta di dove e con chi consumare i piatti preparati.

In questo modo diventa quindi possibile integrare le varie e numerose conoscenze sull'alimentazione che abbiamo acquisito e il vivere quotidiano.

L'intelligenza alimentare, in definitiva, ci permette di sviluppare le capacità per intraprendere uno sviluppo equilibrato e sano attraverso scelte alimentari legate a una maggiore qualità della vita, della sostenibilità ambientale, sociale ed economica. Ma anche di risvegliare quella consapevolezza di poter influire - individualmente e collettivamente - sulla realtà del sistema alimentare. È necessario quindi sostenere lo sviluppo di una cultura basata sull'intelligenza alimentare.

---

#### NOTE

<sup>1</sup> Nostra elaborazione da dati estrapolati dal database della FAO (<https://www.fao.org/faostat/en/#home>).

<sup>2</sup> Ibidem.

<sup>3</sup> Ibidem.

<sup>4</sup> Ibidem.

#### BIBLIOGRAFIA

Brown L. (2013), *9 miliardi di posti a tavola*, Milano, Edizioni Ambiente.

Camporesi P. (2016), *Il pane selvaggio*, Milano, il Saggiatore.

European Commission (2017), *Preparatory study on food waste across EU 27*, Bruxelles, EC.

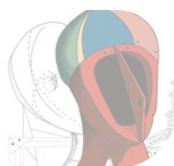
FAO (2019), *Global food losses and food waste – Extent, causes and prevention*, Roma, FAO.

Jackson T. (2011), *Prosperità senza crescita. Economia per il Pianeta reale*, Milano, Edizioni Ambiente.

Masocco M., Minardia V., Contoli B., Minelli G., Manno V., Cobellis L., Greco D. (2023), *Sovrappeso e obesità nella popolazione adulta in Italia: trend temporali, differenze socio-anagrafiche e regionali con focus sulla Regione Campania*, «Bollettino epidemiologico nazionale, Istituto Superiore di Sanità», 4 (1), pp. 1-8.

Michael C. Wimberly, Larry L. Janssen, David A. Hennessy, Moses Luri, Niaz M. Chowdhury, Hongli Feng (2017), *Cropland expansion and grassland loss in the eastern Dakotas: New insights from a farm-level survey*, «Land Use Policy», v. 63, pp. 160-173.

NRDC (2012), *Wasted: How America is losing up to 40 percent of its food from farm to landfill*, Available at: <http://www.nrdc.org/food/files/wasted-food-ip.pdf>



- Person D., Minean M., Walkefield-Rann R. (2013), *Food waste in Australian households: why does it occur?*, «The Australian-Pacific Journal of Regional Food Studies», n. 3, pp. 118-132.
- Pimentel D., Pimentel M. (2003), *Sustainability of meat-based and plant-based diets and the environment*, «American Journal of Clinical Nutrition», 78 (suppl), 660S-3S.
- Popkin B.M. (2007), *Questo grasso grasso mondo*, «Le Scienze», 471, pp. 58-65.
- Segrè A., Falasconi L. (2011), *Il libro nero dello spreco in Italia: il cibo*, Milano, Edizione Ambiente.
- The Economist (2011), *Waste Not, Want Not. Far too much food never reaches the plate*, Special Report on Feeding the World, «The Economist», February 26.
- WRAP (2011), *Consumer insight: date labels and storage guidance*, Available at: <http://www.wrap.org.uk/content/consumer-insight-date-labels-and-storage-guidance>