

ALIMENTAZIONE 2.0: GALLINA CHE NON BECCA HA GIÀ BECCATO

All'inizio era il darwinianesimo. Processi di selezione naturale basati sulla meritocrazia non solo di un vivente, ma delle sue stesse parti corporali: la coda serviva – restava. Non serviva, via. Così le abilità. Si può dire che Darwin fosse un meritocratico, sebbene avesse ricevuto una raccomandazione, quella del naturalista **John Stevens Henslow**, per salire a bordo del Beagle, brigantino britannico in partenza per una spedizione di ricognizione scientifica intorno al mondo, in qualità di naturalista non stipendiato, e sebbene la sua ipotesi, esposta per la prima volta nel 1858, fu presentata contemporaneamente da **Alfred Russel Wallace**, che era giunto indipendentemente alle medesime conclusioni.

Corrette o meno, o correggibili, le teorie della selezione naturale sono utili a rispondere a chi vuole convincere il mondo – a prescindere da qualsivoglia cultura, antropologia, credo, dunque bandendo il relativismo in favore di un'assolutismo ideologico – a non mangiare carne. Esse sono basate, infatti, sull'assunto di una specie più forte all'interno di un ecosistema perfettamente autonomo. Homo homini lupus, d'altronde. Oggi la carne fa male, le tossine che sprigiona l'animale, mentre muore soffrendo, sono quanto di peggio si possa ingerire. Non è sbagliato ma, per quanto ciò sia vero, si scontra con l'eccesso. Le nonne dicevano: *«Allora non è vera fame»*, quando si chiedeva da mangiare insistentemente e poi non si gradiva il brodino, la carne. **Non è vera fame, no. Si voleva il gelato, diciamolo.**

Ed eccoli qui, i nuovi affamati: **onnivori** (i polifagi), **locavori** (mangiano cibi prodotti nel raggio di un centinaio di chilometri dal luogo del pasto), **ecotariani** (scelgono cibo la cui sparizione causi un impatto minore sull'ecosistema), **macrobiotici** (no carne), **vegetariani** (no carne, no pesce),

flexitariani (vegetariani che mangiano solo a volte carne e pesce), **vegani** (no ai cibi di origine animale, come latticini, miele e uova), **freegan** (che rifiutano in blocco la società consumistica, non comprano nulla, recuperano gli scarti anche dai bidoni, si nutrono pure di carcasse di animali morti trovate per strada), **crudisti** (amano cibi crudi di cui non sia superata una certa temperatura per mantenerne le proprietà di attivazione enzimatiche), **fruttaliani** (solo frutta e verdura), **fruttaliani crudisti** (escludono frutta e verdura cotte), **fruttariani** (solo frutta cruda, meglio se dolce), **fruttariani simbiotici** (solo frutta cruda e mangiata dagli alberi curati in proprio), via via verso il trionfo della concezione biocentrico-igienista.

Nonne, non abbiamo finito. È un melodramma quello dei **melariani**, per i quali le piante soffrono, tutte tranne i meli: le mele si donano all'uomo con piacere, i melariani lo sanno. Una mela al giorno leva il medico di turno (se il medico mangia solo mela, un peccato originale). Più avanti ci sono i **respiriani**: loro respirano. Vivono di sola luce. Assorbono prana (energia vitale, spirito) dal naso. Possono concedersi di ingoiare qualcosa solo se ciò non li fa sentire in colpa, *«perché stiamo mangiando per gusto, perché ci piace e non per necessità»*, spiega una di loro in un'intervista. Aggiungendo: *«I cambiamenti fisici più rilevanti sono stati la crescita costante di energia e luminosità e la scomparsa del bisogno di defecare. A un livello di pulizia totale si smette anche di urinare, rimettendo i liquidi in circolo e attivando un processo autotrofo»*. Alcuni riescono a non dormire, a diventare immortali, assicura la respiriana. Oltre, ci sono i **raeliani**, che meriteranno la reincarnazione scientifica e vivranno per sempre sul pianeta degli Elohim, dove il cibo sarà portato loro senza dover fare il minimo sforzo.

Dopo, ci sono solo i morti.

L'estremizzazione è una componente essenziale della media. **Bukowski** scriveva: *«Non mi fido delle statistiche: un uomo con*

la testa nel forno e i piedi nel congelatore ha una temperatura media». Così è garantito un livello di maturità e intelligenza al centro, che solleva dall'idea di dover scegliere per forza tra il congelatore ed il forno. Ma si stava meglio quando si stava peggio. Prima non era un problema mangiare; oggi l'attenzione cade sul cibo al punto tale da essersi sviluppati in senso più ampio disturbi alimentari di forte gravità. L'aver posato lo sguardo su di essi li ha fatti emergere, e così avanti l'anoressia, avanti la bulimia, il «binge eating», la pica etc. Che, infine, sono ricollegati all'accudimento materno. E si torna alla madre, comunque: l'alimentazione inizia con la suzione, non con il respiro. Il latte materno proviene da un animale, facente parte della catena alimentare, ma oggi si dice: il latte è la cosa più pericolosa che c'è. **Seno buono e seno cattivo**, li chiamava **Melanie Klein**, l'assenza di integrazione dei quali condurrebbe, nello sviluppo evolutivo umano, alla formazione della posizione schizo-paranoide, utilizzata come difesa. Per l'appunto.

Cosa è accaduto, cosa ha portato a vivere di sola aria? A far credere che l'astensione dal cibo sia l'alimentazione corretta? A nutrirsi con il naso, non con la bocca? Nell'epoca degli «apericena» poi. La disperazione individuale, la distruzione planetaria, due facce della stessa medaglia; la psicosi come malessere. L'oncologo **Umberto Veronesi**, scomparso di recente, direttore dell'Istituto europeo di Oncologia, ha studiato la relazione tra cibo e cancro elaborando una dieta per la prevenzione dei tumori, incentrata su un consumo più coscienzioso dei diversi alimenti; una dieta non lontana da quella mediterranea, vicina a quella vegetariana ma con correttivi. Ma la dieta migliore è la coerenza.

Esagerare nella scelta di un regime alimentare e renderlo ideologia conduce a disturbi mentali, ossessioni, fissazioni, carenze. Una convinzione – di qualunque tipo essa sia – può modificare gli schemi neuronali del cervello, a livello

individuale e collettivo, al punto da generare un effetto Pigmalione, la «profezia autoavverantesi» di **Robert K. Merton**, il quale con **William Thomas** sosteneva che *«se gli uomini definiscono certe situazioni come reali, esse sono reali nelle loro conseguenze»*. Anche definito effetto Rosenthal, il postulato sottolinea come una previsione possa realizzarsi per il solo fatto di essere stata espressa. Così una corretta disciplina nell'alimentazione supporta fisico e mente; un'eccessiva disciplina li distrugge, e pone in circolo premesse che condurranno all'adempimento della predizione che le ha generate. Accenderemmo un fuoco sapendo che il tronco dell'albero ne soffre? Come potremmo riscaldarci? Oggi, con l'energia solare. Ma poi, dove sedersi, su quali sedie? Per terra. «Per terra» acquisisce un significato talmente pregnante, a questo punto del ragionamento, da poter citare un altro gruppo, quello degli **scalzisti** o **«barefooters»**, che vanno sempre in giro scalzi. E siamo noi a doverci fare il callo.

Si dice anche: "Gallina che non becca ha già beccato". Si fa riferimento al fatto che si ha già la pancia piena. Ed, in un certo senso, è così: la reificazione della metafora conduce a dire che sì, si ha la pancia piena, di troppe cose. Abbiamo tutto. Non c'è più pane e patate, altro che guerra. Non c'è più l'istinto di sopravvivenza, è tutto a portata di mano, il grano è nel pollaio e non lo becchiamo. Galline restiamo.

Quella di oggi è vera fame? Nell'epoca del consumismo più sfrenato, dei click, dell'abuso, si può rispondere: no, non è vera fame. Tale nonna, ancora viva, non può più fare il ragù ai nipoti, non può sbattere un uovo per lo zabaione o la sua crema, le è inibito spadellare. Oltre a doversi abituare, con rassegnazione anziana, ad un mondo che svanisce, che lei non aveva distrutto ma che i suoi figli hanno massacrato senza esitare, ora non può che preparare, per il pranzo di Natale, un buon prana, e sapere che, nell'esalare l'ultimo respiro, almeno per quella volta ancora potrà tornare a dare da

mangiare ai nipoti. Basterà per tutta la famiglia? [\(ROMINA CIUFFA\)](#)

[Anche su Specchio Economico – luglio/agosto 2017](#)

ALIMENTAZIONE 2.0:
GALLINA CHE NON
BECCA HA GIÀ BECCATO

All'inizio era il darwiniano. Processi di selezione naturale basati sulla meritocrazia non solo di un vivente, ma delle sue stesse parti corporali: la coda serviva - restava. Non serviva, via. Così le abilità. Si può dire che Darwin fosse un meritocratico, sebbene avesse ricevuto una raccomandazione, quella del naturalista John Stevens Henslow, per salire a bordo del Beagle, brigantino britannico in partenza per una spedizione di ricognizione scientifica intorno al mondo, in qualità di naturalista non stipendiato, e sebbene la sua ipotesi, esposta per la prima volta nel 1858, fu presentata contemporaneamente da Alfred Russel Wallace, che era giunto indipendentemente alle medesime conclusioni.

Corrette o meno, o correggibili, le teorie della selezione naturale sono utili a rispondere a chi vuole convincere il mondo - a prescindere da qualsivoglia cultura, antropologia, credo, dunque bandendo il relativismo in favore di un'assolutismo ideologico - a non mangiare carne. Esse sono basate, infatti, sull'assunto di una specie più forte all'interno di un ecosistema perfettamente autonomo. Homo homini lupus, d'altronde. Oggi la carne fa male, le tossine che sprigiona l'animale, mentre muore soffrendo, sono quanto di peggio si possa ingerire. Non è sbagliato ma, per quanto ciò sia vero, si scontra con l'eccesso. Le nonne dicevano: «Allora non è vera fame», quando si chiedeva da mangiare insistente e poi non si gradiva il brodino, la carne. Non è vera fame, no. Si voleva il gelato, diciamo.

Ed eccoli qui, i nuovi affamati: onnivori (i polifagi), locavori (mangiano cibi prodotti nel raggio di un centinaio di chilometri dal luogo del pasto), ecotariani (scegliono cibo la cui sparizione causi un impatto minore sull'ecosistema), macrobiotici (no carne), vegetariani (no carne, no pesce), flexitariani (vegetariani che mangiano solo a volte carne e pesce), vegani (no ai cibi di origine animale, come latticini, miele e uova), freegan (che rifiutano in blocco la società consumistica, non comprano nulla, recuperano gli scarti anche dai bidoni, si nutrono pure di carcasse di animali morti trovate per strada), crudisti (amano cibi crudi di cui non sia superata una certa temperatura per mantenerne le proprietà di attivazione enzimatiche), fruttariani (solo frutta e verdura), fruttariani crudisti (escludono frutta e verdura cotte), fruttariani (solo frutta cruda, meglio se dolce), fruttariani simbiotici (solo frutta cruda e mangiata dagli alberi curati in proprio), via via verso il trionfo della concezione biocentrico-igenista.



di ROMINA CIUFFA

Nonne, non abbiamo finito. Per i melariani le piante soffrono, tutte tranne i meli: le mele si donano all'uomo con piacere, i melariani lo sanno. Più avanti ci sono i respiriani: loro respirano. Vivono di sola luce. Assorbono prana (energia vitale, spirito) dal naso. Possono concedersi di ingoiare qualcosa solo se ciò non li fa sentire in colpa, «perché stiamo mangiando per gusto, perché ci piace e non per necessità», spiega una di loro in un'intervista. Aggiungendo: «I cambiamenti fisici più rilevanti sono stati la crescita costante di energia e luminosità e la scomparsa del bisogno di defecare. A un livello di pulizia totale si smette anche di urinare, rimettendo i liquidi in circolo e attivando un processo autotrofo». Alcuni riescono a non dormire, a diventare immortali, assicura la respiriana. Oltre, ci sono i raeliani, che meriteranno la reincarnazione scientifica e vivranno per sempre sul pianeta degli Elohim, dove il cibo sarà portato loro senza dover fare il minimo sforzo.

Dopo, ci sono solo i morti.

L'estremizzazione è una componente essenziale della media. Goethe scriveva: «Non mi fido delle statistiche: un uomo con la testa nel forno e i piedi nel congelatore ha una temperatura media». Così è garantito un livello di maturità e intelligenza al centro, che solleva dall'idea di dover scegliere per forza tra il congelatore ed il forno. Ma si stava meglio quando si stava peggio. Prima non era un problema mangiare; oggi l'attenzione cade sul cibo al punto tale da essersi sviluppati in senso più ampio disturbi alimentari di forte gravità. L'aver posato lo sguardo su di essi li ha fatti emergere, e così avanti l'anoressia, avanti la bulimia, il «binge eating», la pica etc. Che, infine, sono ricollegati all'accudimento materno. E si torna alla madre, comunque: l'alimentazione inizia con la suzione, non con il respiro. Il latte materno proviene da un animale, facente parte della catena alimentare, ma oggi si dice: il latte è la cosa più pericolosa che c'è. Seno buono e seno cattivo, li chiamava Melanie Klein, l'assenza di integrazione dei quali condurrebbe, nello sviluppo evolutivo umano, alla formazione della posizione

schizo-paranoide, utilizzata come difesa. Per l'appunto.

Cosa è accaduto, cosa ha portato a vivere di sola aria? A far credere che l'astensione dal cibo sia l'alimentazione corretta? A nutrirsi con il naso, non con la bocca? Nell'epoca degli «apericena» poi. La disperazione individuale, la distruzione planetaria, due facce della stessa medaglia; la psicosi come malessere. L'oncologo Umberto Veronesi, scomparso di recente, direttore dell'Istituto europeo di Oncologia, ha studiato la relazione tra cibo e cancro elaborando una dieta per la prevenzione dei tumori, incentrata su un consumo più coscienzioso dei diversi alimenti; una dieta non lontana da quella mediterranea, vicina a quella vegetariana ma con correttivi. Ma la dieta migliore è la coerenza.

Esagerare nella scelta di un regime alimentare e renderlo ideologia conduce a disturbi mentali, ossessioni, fissazioni, carenze. Una convinzione - di qualunque tipo essa sia - può modificare gli schemi neuronali del cervello, a livello individuale e collettivo, al punto da generare un effetto Pigmalione, la «profezia autoavverantesi» di Robert K. Merton, il quale con William Thomas sosteneva che «se gli uomini definiscono certe situazioni come reali, esse sono reali nelle loro conseguenze». Anche definito effetto Rosenthal, il postulato sottolinea come una previsione possa realizzarsi per il solo fatto di essere stata espressa. Così una corretta disciplina nell'alimentazione supporta fisico e mente; un'eccessiva disciplina li distrugge, e pone in circolo premesse che condurranno all'adempimento della predizione che le ha generate. Accenderemmo un fuoco sapendo che il tronco dell'albero ne soffre? Come potremmo riscaldarci? Oggi, con l'energia solare. Ma poi, dove sedersi, su quali sedie? Per terra. «Per terra» acquisisce un significato talmente pregnante, a questo punto del ragionamento, da poter citare un altro gruppo, quello degli scalzisti o «barefooters», che vanno sempre in giro scalzi. E siamo noi a doverci fare il callo.

Quella di oggi è vera fame? Nell'epoca del consumismo più sfrenato, dei click, dell'abuso, si può rispondere: no, non è vera fame. Tale nonna, ancora viva, non può più fare il ragù ai nipoti, non può sbattere un uovo per lo zabaione o la sua crema, le è inibito spadellare. Oltre a doversi abituare, con rassegnazione anziana, ad un mondo che svanisce, che lei non aveva distrutto ma che i suoi figli hanno massacrato senza esitare, ora non può che preparare, per il pranzo di Natale, un buon prana, e sapere che, nell'esalare l'ultimo respiro, almeno per quella volta ancora potrà tornare a dare da mangiare ai nipoti. Basterà per tutta la famiglia? ■