

# Salvare il pianeta partendo dal cibo

Eliana Liotta spiega la svolta ecologica della nostra tavola: non solo per la salute ma rispetto all'ambiente

**Nicoletta Martelletto**

nicoletta.martelletto@ilgiornaledivivenza.it

●● «La transizione ecologica passa dalla tavola di ciascuno di noi. E' indispensabile». Eliana Liotta, giornalista e divulgatrice scientifica che si legge d'un fiato, ne ha fatto il tema del suo ultimo saggio, "Il cibo che ci salverà", 256 pagine, La nave di Teseo, e sarà a presentarlo a Valdagno domani alle 20.30, a palazzo Festari di Valdagno, per gli incontri del team Guanxinnet (prenotazioni a [info@guanxinnet.it](mailto:info@guanxinnet.it)). Il dialogo si svilupperà col medico Fabrizio Fusco.

Liotta non perde il passo del best seller (tra questi La dieta Smartfood, Il bene delle donne, L'età non è uguale per tutti, La rivolta della natura) lungo un percorso che intreccia i gesti della vita quotidiana ai grandi temi di salvaguardia del pianeta.

Innanzitutto elenca le 11 declinazioni del cibo che diventa un elemento cruciale a partire dall'accordo di Parigi sottoscritto da 195 Paesi: intelligente, salutare, dietetico, culturale, etico, armonico...Ma perché quello che mangiamo impatta pesantemente sulle vicende climatiche? Liotta si concentra sul tema dell'aumento della temperatura della Terra, a causa di quei gas frutto di inquinamento che trattengono il calore del sole creando la "serra" in cui viviamo, dove matureranno più velocemente i pomodori ma noi respiriamo sempre peggio.

La tavola, cita l'autrice, pesa per un terzo sulle follie del clima e in modo diretto per la concentrazione degli allevamenti che producono sostanze dannose: in Italia avviene soprattutto in quella Pianura padana dove si trovano l'85 per cento degli allevamenti suini e i due terzi di quello bovini (fonte Legambiente). E in modo indiretto per i processi industriali che trasformano le carni, raffinano le farine, inducono al consumo di valanghe di zuccheri che non



**Eliana Liotta**, 53 anni, milanese, giornalista scientifica e divulgatrice

sono salutari. 800 milioni di persone obese nel mondo, fa notare Liotta, vorranno pur dire qualcosa: 6 di questi sono in Italia.

Ingoiare a occhi chiusi, mangiare tanto per mangiare e confondere il succchino di pera tetrapak col sapore della pera stessa, ha dato origine al modello western che dagli Stati Uniti ha dilagato dal Nuovo al Vecchio Mondo e di qui in tutti i continenti, dove il fast food e l'hamburger speso alle patatine sono diventati uno stile di vita: 115 chili di carne l'anno per ogni americano, 80 per gli europei.

Tutto questo, documenta l'autrice, non rispetta l'ambiente in cui siamo immersi né ci deve costringere a diventare vegetariani o vegani per forza. Ma l'idea che sottende è quella di riappropriarsi del cibo come valore, reimparare a conoscerlo, come le società dei cacciatori-raccoglitori nostri progenitori, che selezionavano bacche e cereali alternandoli all'esito della caccia: più potassio e niente sale, più proteine vegetali che animali. «Una sfida inaudita quella di traghettare i popoli verso una tavola rispettosa, ma non si può non tentarla» a partire dal momento chiave: la spesa. L'Antropocene intel-



**Il saggio** edito da La Nave di Teseo

ligente (dobbiamo il nome di questa era allo scienziato Paul Crutzen) comincia dall'acquistare frutta e verdura fresca, cereali integrali, legumi, proteine animali sostenibili, uova latte e latticini di qualità e in porzioni contenute; e poi non sprecare, niente piatti pronti ma cucina sana, anche mediterranea, di cose semplici. Dove la materia prima parli da sola. Ebbene, in realtà tutto questo lo sappiamo già, è dentro di noi e nella nostra cultura: ma leggerlo con tanta chiarezza, concatenato a studi e ricerche internazionali, ci inchioda in qualche modo alle nostre responsabilità.