



Ferdinando Cotugno

🕒 03 DICEMBRE, 2020 📁 HOME » AMBIENTE

5 LIBRI CHE CAMBIERANNO IL TUO MODO DI VEDERE IL CIBO

🕒 4 min



0 INTERAZIONI

Cultura, economia, salute: quello che mangi tocca ogni aspetto della tua vita. Le letture migliori per avere un approccio più informato e consapevole

Forse con nessun altro aspetto della nostra vita abbiamo un rapporto complesso come quello che abbiamo col **cibo**, che riversiamo di **aspettative, bisogni, proiezioni**. Investe ogni aspetto della nostra vita, la salute, i soldi, il piacere, i rapporti con gli altri e la pandemia non ha fatto che confermare e rafforzare questo legame. Questo è un buon momento per andare a fondo in questa relazione, conoscerla, esplorarla, approfondirla. **Quelli che ti consigliamo sono cinque libri imprescindibili per capire qualcosa, per avere un rapporto più informato e consapevole con quello che mangi.**

In difesa del cibo, Michael Pollan (Adelphi). Tutta la produzione di Michael Pollan (dal celebre *Il Dilemma dell'onnivoro a Cotto*) è una **riscrittura di quello che crediamo vero sul cibo**. Nella produzione di questo straordinario divulgatore americano, *In difesa del cibo* ha un ruolo particolare, e molto adatto ai tempi che stiamo vivendo, perché è quello più mirato alle nostre abitudini e ai nostri tic per quanto riguarda l'alimentazione. «Non mangiate nulla che la vostra nonna non avrebbe riconosciuto come cibo», scrive Pollan. Il suo bersaglio è il riduzionismo, l'idea che mangiare sia inserire nel nostro corpo una serie di elementi nutrienti scomponibili e ricomponibili a piacimento. Quest'idea ha creato l'ossessione per le diete, e una serie di relative ideologie che si rincorrono e smentiscono a vicenda tra anni. *In difesa del cibo* è il

ARTICOLI CORRELATI



Impara a fare i regali con l'economia circolare
🕒 NOVEMBRE 2020



Vuoi diventare attivista per l'ambiente ma non sai come fare? Parti da qui
🕒 SETTEMBRE 2020

modo migliore per tornare a trattarlo in modo sano e semplice, senza quei fanatismi che tanto hanno complicato la nostra relazione con l'alimentazione.

Miraggi alimentari, Marcello Ticca (Laterza). Il nostro rapporto col cibo è una storia d'amore fondata sugli errori. È naturale che sia così, perché riempie la nostra vita e ne parliamo molto più di quanto ne sappiamo, ma a un certo punto arriva il momento di iniziare a smontarli. Marcello Ticca è uno dei massimi esperti italiani di alimentazione, è vicepresidente della Società italiana di scienze dell'alimentazione ed è la guida ideale per questa missione. In [Miraggi alimentari](#) Ticca **prende un centinaio di falsi miti che abbiamo sempre ritenuto veri e li decostruisce uno a uno.** Il pesce fa molto bene ma non in particolare alla memoria, per esempio, un po' perché esistono alimenti che contengono molto più fosforo e un po' perché non ci sono studi scientifici che lo confermano, così come la scienza non ci ha mai detto che la cioccolata sia collegabile in modo diretto all'acne. Cosa fa dimagrire, cosa va evitato, perfino il giusto peso da dare a ogni pasto: questo è il libro ideale per **fondare il tuo rapporto sul cibo sulla conoscenza.**

Denominazione di origine inventata, Alberto Grandi (Mondadori). Questo è un altro libro di decostruzione, non sul piano dell'alimentazione ma della cultura e dell'economia. **La cucina italiana non è come credi, ma si è costruita su una serie di miti inventati e falsificati,** dei quali Grandi in [Denominazione di origine inventata](#) ci rivela la natura costruzioni, spesso di comodo. Come il pomodoro di Pachino, buonissimo, ma creato in Israele nel 1989, grazie a una serie di incroci. I pomodori ciliegino, come il Pachino, fino agli anni '80 non erano consumati in Italia, perché la resa agricola era troppo bassa. Poi sono arrivati gli israeliani, che hanno creato un ciliegino non stagionale, sul quale è nata una «tradizione» che in realtà non ha nemmeno trent'anni. O gli spaghetti: se oggi assaggiassimo un piatto di pasta mangiato dai nostri bisnonni, probabilmente non ne riconosceremmo il sapore. Nel 1925 ci fu la «battaglia del grano», perché l'Italia ne importava troppo. Tramite una serie di innesti, usando anche una varietà che veniva dalla Tunisia, fu creato un grano dalle rese agricole decisamente maggiori, che è il nonno della pasta che mangiamo oggi. Un nonno tutto sommato giovanile e con un forte accento nordafricano.

Cibo. Una storia globale dalle origini al futuro, Jacques Attali (Ponte alle Grazie). Jacques Attali è un economista tra i più prestigiosi al mondo, è stato consigliere di François Mitterrand, Nicolas Sarkozy, Emmanuel Macron. Soltanto un intellettuale di questo calibro poteva condensare millenni di storia del nostro rapporto col cibo in poche centinaia di pagine. [Cibo](#) va dalla dieta dell'Uomo di Neanderthal alla rivoluzione agricola e vola fino al futuro, l'alimentazione di domani, basata sugli insetti e potenziata dalla robotica. Attali riesce a toccare **tutte le dimensioni del cibo, il piacere, il linguaggio, lo scambio culturale, con un occhio fortissimo – ovviamente – proprio all'economia, con un'analisi di tanti problemi che abbiamo oggi, dalla sovrapproduzione allo catastrofe dello spreco alimentare.** Particolarmente interessanti le visioni sul futuro, l'allarme per la solitudine alimentare, la scomparsa della cucina dalle case e il dominio dello spuntino come unico pasto dominante.

I signori del cibo, Stefano Liberti (minimum fax). Il cibo è vita, cultura, amore ma anche e soprattutto industria e non lo si può comprendere se non conosciamo questo lato della storia. Stefano Liberti prende di petto il tema delle mani e dei fondi che controllano l'immenso business di sfamare una popolazione umana che ha raggiunto 7,8 miliardi di persone. [I signori del cibo](#) è un lavoro di inchiesta sul campo durato due anni, seguendo il viaggio di quattro lunghissime filiere di prodotti che forse anche tu metti tutti ogni settimana sulla tua tavola: la carne di maiale, la soia, il tonno in scatola e il pomodoro concentrato. [I signori del cibo è un percorso nella consapevolezza, nei veri costi ambientali, economici e umani di quello che](#)



Acqua: evita gli sprechi e fai la differenza in 5 mosse
 SETTEMBRE 2020

POST RECENTI

Novembre, tra voto USA e vaccino torna un po' di ottimismo

Post-Covid, l'Ocse avverte: la ripresa sarà lenta e disomogenea

Le 10 startup italiane del 2020 secondo LinkedIn

5 libri che cambieranno il tuo modo di vedere il cibo

Crea la postazione perfetta per il tuo smart working

TAG

CIBO

DENOMINAZIONE DI ORIGINE INVENTATA

I SIGNORI DEL CIBO

IN DIFESA DEL CIBO

INDUSTRIA ALIMENTARE

LIBRI

LIBRI SUL CIBO

MICHAEL POLLAN

SOSTENIBILITÀ

mangiamo.

Hai già letto alcuni di questi libri? Quali consiglieresti riguardo al tema e perché?
Raccontacelo nei commenti.

Per poter visualizzare i commenti devi accettare i cookie facoltativi, [clicca qui](#) per cambiare le tue impostazioni sui cookie.



© 2018 ING Italia.

[Chi siamo](#) [Disclaimer](#) [Cookie](#) [Contattaci](#) [Help](#)

Seguici anche su

