

STORIA DELLA NOSTRA ALIMENTAZIONE

Cent'anni fa...

Era tutto diverso, si doveva mangiare quel che c'era e quando c'era: niente congelatori, niente microonde, niente merendine, né sughi pronti o cibi precucinati; la verdura e la frutta erano solo quelle strettamente di stagione e persino la quotidiana tazza di latte a colazione, in molte zone, era un problema. Sembra impossibile, eppure sono davvero tante le tappe importanti che hanno segnato le nostre abitudini alimentari e i nostri gusti, nel giro di pochi decenni. Per comprendere la realtà attuale, così complessa e controversa, è interessante ripercorrere alcuni momenti particolarmente significativi della storia recente del cibo

Un sapore progettato

La Coca Cola è stata senza dubbio uno dei fenomeni del XX° secolo.

Inventata negli USA nel 1886 da John Pemberton, ha conosciuto un successo crescente e ha cambiato il modo di bere delle giovani generazioni, dando slancio a una moltitudine di altre bibite dai gusti più diversi.

Proprio nel gusto sta l'elemento più curioso della Coca Cola: è uno dei primi esempi di sapore "progettato" e realizzato completamente a tavolino, cercando di "inventare" una bevanda nuova, che, senza avere un corrispondente in natura, esercitasse un forte impatto sul pubblico.

La carne in scatola, il simbolo della modernità

Altro alimento che ha fatto scuola è stata la carne in scatola, nata alla fine dell'800 dal genio del signor Pietro Sada, un intraprendente gastronomo milanese. Il signor Sada affrontò il problema di come conservare il suo apprezzatissimo lesso, per accontentare tutti i clienti. Mise a punto così quella che divenne negli anni successivi il simbolo del progresso incalzante anche nel settore del cibo. Negli anni '30 e '40, la Simmenthal, azienda fondata da Gino Alfonso Sada (il figlio di Pietro) arrivò a produrre addirittura 25.000 scatolette di carne al giorno.

Anni '30 - i surgelati: buoni, nutrienti, pratici, sicuri...

Sono tra i pochi prodotti alimentari a poter vantare una paternità certa: fu l'americano Clarence Birdseye a inventarli, alla fine degli anni '20. L'idea gli venne osservando dei pescatori canadesi: per conservare il salmone appena pescato, lo pulivano rapidamente, lo tagliavano a pezzi e lo facevano ghiacciare, esponendolo al vento gelido. Il signor

Birdseye provò ad applicare la tecnica del congelamento rapido ad altri alimenti, dando così inizio alla produzione dei primi surgelati. Si deve a lui se oggi si può risparmiare tanto tempo in cucina ed è possibile mangiare in ogni stagione la verdura che si preferisce, come se fosse fresca.

In scatola anche la pizza...

Trent'anni fa, quando non erano i computer e i telefoni satellitari a monopolizzare l'attenzione dei consumatori, le vere "novità", quelle più prestigiose che si presentavano in anteprima alla fiera campionaria di Milano, riguardavano spesso l'alimentazione. Tra queste, è senza dubbio da ricordare la pizza in scatola: tutti gli ingredienti già pronti miscelati in un sacchettino, un misurino graduato per l'acqua e persino un piccolo ricettario per ottenere in pochi minuti una pizza davvero perfetta. È stato il via per una serie di semilavorati, come le miscele per torte, che hanno reso le cose decisamente più facili in cucina.

Il tetrapak ovvero, il latte nei cartoni

Inventato nel 1939, il polietilene è una delle materie plastiche che ha trovato le maggiori applicazioni nel settore dell'imballaggio alimentare. Chi non ricorda i primi "cartoni" del latte? Quelli dalla scomodissima forma di piramide triangolare che non si sapeva come prendere in mano e che occupavano tanto spazio nel frigorifero... dopo un periodo di diffidenza e qualche aggiustamento di tiro (la forma triangolare è stata ben presto sostituita dai più pratici parallelepipedi), le bevande in cartone hanno conquistato il mercato: latte, succhi di frutta e persino il vino, in contenitori pratici, leggeri, igienici e che non si rompono.

Anni '60 : fare la mamma diventa più facile con gli omogeneizzati

Introdotti in Italia verso il 1960 da Simmenthal, che li produceva per Plasmon, i primi vasetti di omogeneizzati furono distribuiti nelle farmacie. Nel giro di pochi anni il consumo si estese moltissimo e il canale di vendita si allargò, non senza polemiche, anche ai negozi alimentari e ai supermercati. Praticità, qualità e sicurezza sono i segreti di un successo che non ha mai conosciuto soste.

Gli hamburger: il mito americano approda sulle nostre tavole

Negli anni '50, nacquero in America i primi locali Fast food. I fratelli Mc Donald per primi impiantarono lungo le autostrade degli States una catena di locali specializzati in pasti veloci, con hamburger e patate fritte, serviti su vassoi direttamente nell'auto. Per anni, in Italia gli hamburger si videro solo sugli schermi dei serial televisivi americani, fi-

no a che, agli inizi degli anni '80 comparvero anche da noi i primi fast food. Una volta approdati nel nostro paese, gli hamburger si sono conquistati subito la simpatia degli Italiani, un favore che le recenti disavventure della carne bovina hanno soltanto scalfito.

Anni '80 : il microonde, una nuova presenza in cucina

Fu un certo dottor Spencer a scoprire che le onde elettromagnetiche potevano servire per riscaldare i cibi. Sulla base dei suoi studi, nel 1955 nacquero (ancora una volta in America) i primi forni a microonde. In Italia arrivarono soltanto nei primi anni '80, guardati con sospetto da chi vedeva in questi elettrodomestici, dalla forma simile a un televisore, una specie di centrale nucleare domestica. Oggi il forno a microonde ha guadagnato la fiducia di tutti: cuoce "pulito" e velocemente, è pratico, assolutamente sicuro, economico, perfetto per cucinare e scongelare.

Anni '90 : La frutta esotica: una volta era la banana

Oggi non verrebbe in mente a nessuno di considerare le banane un frutto esotico, eppure, in tempi diversi, Josephine Baker e Harry Belafonte ne avevano fatto un simbolo dell'esotismo. Ora è tempo di mango, papaia, babaco, guava e carambola. È il segno di un nuovo importante fenomeno, non solo alimentare: l'internazionalizzazione dei mercati, di cui la globalizzazione dei gusti è una delle espressioni più interessanti.

Il presente: l'industria dei functional foods

Nati in Giappone negli anni '80, con lo scopo di offrire cibi capaci di prevenire malattie e carenze nutritive, gli alimenti funzionali sono la proposta più recente e più promettente dell'industria alimentare: alimenti con una marcia in più, ideati per offrire uno specifico vantaggio per la salute. In Italia non esiste ancora una norma di legge specifica per questi prodotti. L'ILSI (*International Life Science Institute*) definisce "funzionali" quei cibi che "oltre, ad avere un adeguato contenuto nutrizionale, sono riconosciuti come agenti benefici per una o più funzionalità sull'organismo e portano a un miglioramento dello stato di salute, di benessere o a una riduzione del rischio di malattia".

In pratica, gli alimenti funzionali sono prodotti uguali agli analoghi alimenti tradizionali per quanto riguarda l'aspetto, l'odore e il sapore, ma modificati nella loro composizione, in modo da svolgere una particolare azione benefica sull'organismo.

È possibile distinguere due tipologie di alimenti funzionali:

- ❖ *prodotti arricchiti* (o fortificati), ottenuti con l'aggiunta di specifiche sostanze nutritive (soprattutto vitamine e sali minerali),
- ❖ *probiotici*, addizionati di particolari microrganismi utili all'organismo.

I nuovi arricchiti

Gli alimenti "arricchiti" sono pensati per scongiurare carenze nutrizionali diffuse. Il sale iodato può essere considerato un esempio di alimento arricchito: ottenuto aggiungendo iodio al sale normale, è un veicolo perfetto per apportare questo utile minerale all'organismo. La gamma dei prodotti arricchiti è molto ampia: biscotti, cereali per la colazione, latte, succhi di frutta, olio, margarina... persino patatine e caramelle vengono arricchite con fattori vitaminici e sali minerali. È evidente, dunque, l'importanza di distinguere, tra tanti prodotti, quelli che effettivamente possono migliorare l'alimentazione quotidiana e quelli che, invece, non apportano alcun beneficio.

Utili o no?

Non è detto che un alimento "arricchito" sia necessariamente "salutare"; dipende dai prodotti, dalla quantità che se ne consuma e, soprattutto, dalle effettive esigenze dell'organismo. Assumere in eccesso alcuni nutrienti può anche portare danni all'organismo; è il caso, per esempio, della vitamina D che, in quantità eccessiva, riduce la funzionalità dei reni, oppure della vitamina A, il cui consumo esagerato può portare a problemi in gravidanza. L'assunzione dei prodotti arricchiti è utile solo in caso di effettivo bisogno, quando cioè si rischia di incorrere in carenze nutritive. Possono essere indicati nel caso di bambini inappetenti, oppure di anziani debilitati, di donne in gravidanza o anche per chi segue diete dimagranti molto povere di calorie.

Pro-bios: per la vita

Una categoria particolare di alimenti funzionali è quella dei "probiotici", addizionati di microrganismi vivi, dello stesso tipo di quelli che abitano il nostro intestino. La normale flora microbica intestinale svolge un ruolo fondamentale, per la salute di tutto l'organismo; i batteri che la compongono si stratificano a miliardi nella mucosa dell'intestino e interagiscono con il sistema immunitario, formando un'importante barriera contro lo sviluppo di virus e germi nocivi e contro il passaggio di sostanze responsabili di allergie. Alcuni microrganismi della flora intestinale svolgono anche una funzione nutritiva, producendo vitamine (per esempio la vit. K e alcune del gruppo B) e degradando eventuali sostanze tossiche.

Quando si rompe il normale equilibrio della flora intestinale (le cause possono essere semplicemente lo stress o un banale malanno), si indebolisce la barriera dell'intestino e gli agenti infettivi possono prendere il sopravvento. È a questo punto che risultano particolarmente utili gli alimenti probiotici, arricchiti con grandi quantità di fermenti capaci di moltiplicarsi nel tubo digerente e di ripristinare rapidamente l'integrità e la funzionalità della naturale flora intestinale. La gamma degli alimenti probiotici in commercio si allarga ogni giorno, soprattutto nel settore dei prodotti lattiero caseari.

Alimenti funzionali: ecco alcuni tra i più diffusi

Alimento	A cosa serve
Sale iodato	È utile soprattutto nelle zone montane e rurali, dove è scarso il consumo di pesce. Un giusto quantitativo di iodio garantisce il corretto funzionamento della tiroide
Pane e Muesli	Arricchiti in isoflavoni. Gli isoflavoni sembrano esercitare un ruolo di prevenzione del rischio di cancro e malattie cardiovascolari
Uova e latte	Arricchiti in acidi grassi essenziali omega-3. Gli acidi grassi omega-3 agiscono positivamente proteggendo dal rischio di infarto
Yogurt, latte fermentato, e latticini	Arricchiti con colture probiotiche. Migliorano e mantengono la flora microbica intestinale e inducono una maggior efficienza dell'organismo
Latte arricchito di ferro e acido folico	È utile particolarmente per le donne in gravidanza che hanno uno specifico bisogno di questi nutrienti
Cereali arricchiti in acido folico	Durante la gravidanza un sufficiente livello di acido folico protegge dal rischio che il piccolo nasca con spina bifida
Biscotti, fette biscottate, cereali vitaminizzati e arricchiti con sali minerali	Contengono vitamine utili all'organismo, ma che si possono assumere facilmente da altri alimenti. Tra le integrazioni saline, quelle di calcio e ferro sono le più giustificate, data la carenza diffusa di questi minerali tra i bambini
Oli di semi vitaminizzati	Sono arricchiti con vitamine liposolubili (per esempio A, D, E, K) importanti per la salute dell'organismo, ma di norma presenti in quantità sufficiente in una dieta variata.
Succhi di frutta vitaminizzati	Arricchiti di vitamine idrosolubili e di sali minerali, possono essere utili nel caso la dieta sia povera di vegetali naturalmente ricchi di queste sostanze
Patatine arricchite in fattori vitaminici	Sfruttano la naturale passione dei bambini per le patatine, per introdurre quantità maggiori di vitamine. Il loro uso è criticabile soprattutto sotto il profilo di una corretta educazione alimentare e al gusto.