

Coerenza con i propri valori. Capacità di spesa. Ma anche influenza degli amici e dell'ambiente

Sono questi, più che il nostro gusto personale, i criteri che ci guidano nella scelta di che cosa portare in tavola

Ne è convinto lo studioso Giuseppe Orlando, autore di un nuovo saggio sulla sociologia dell'alimentazione



«E adesso, cosa scelgo?». Quante volte ci troviamo davanti a un menù senza sapere cosa ordinare? L'offerta infinita di cibi ci stimola e ci confonde, tra sapori esotici e piatti della tradizione. A volte, la varietà della proposta ci consente di scoprire nuovi piatti, frutto della creatività dei cuochi o figli di culture lontane. Altre volte, ripieghiamo sui cibi che ci sono più familiari, come accade al protagonista di *Palomar*, il romanzo di Italo Calvino, di fronte all'infinita offerta di un negozio parigino di formaggi «il cui assortimento sembra voler documentare ogni forma di latticino pensabile». In entrambi i casi, in queste situazioni ci rendiamo conto di una verità alla quale non prestiamo sempre attenzione: per nutrirci, noi esseri umani, per natura onnivori, siamo obbligati a scegliere. Ma fermiamoci un attimo: quanto di questa scelta è davvero libera? Perché troviamo normali certi alimenti e respingiamo con disgusto altri che altrove sono prelibatezze? E quanto conta, davvero, il nostro gusto personale? La verità è che il percorso che porta un cibo nel nostro piatto è lungo e pieno di ostacoli. Lo racconto nel mio libro *Scelte di gusto. Storia e società a tavola* (Mind Edizioni, 2025), in cui analizzo i quattro passi fondamentali che trasformano una sostanza in un alimento accettato.

In primo luogo, un cibo deve essere sicuro. Questo sembra ovvio: nessuno mangerebbe un alimento tossico. Eppure la percezione del rischio cambia nello spazio e nel tempo. L'antropologo Jared Diamond racconta come i gwembe tonga, una popolazione agricola che vive tra Zambia e Zimbabwe, si nutrano di almeno 21 specie vegetali che i loro vicini 'Kung, dediti alla caccia e alla raccolta, considerano sempre tossiche. In Europa, i pomodori hanno impiegato più di 300 anni per essere considerati non una pianta ornamentale, ma un alimento. Per non parlare delle patate, considerate per secoli un cibo per animali, o delle melanzane, guardate con sospetto e destinate solo «a gente bassa» e «agli ebrei» ancora 400 anni dopo il loro arrivo in Italia. Nei millenni, per combatterne la tossicità, abbiamo imparato a trasformare gli alimenti attraverso

tecniche di cottura, di fermentazione, di conservazione. Ma, soprattutto, abbiamo fatto leva su un meccanismo sociale, la fiducia. Abbiamo imparato a comprare il cibo dal contadino o dal negoziante che conosciamo personalmente, abbiamo costruito un imponente sistema normativo a protezione del consumatore e, negli ultimi anni, abbiamo imparato a scambiare informazioni e valutazioni sui prodotti attraverso i social media.

Superato l'ostacolo della tossicità, un alimento deve essere coe-

**Anche la musica diffusa in un locale ci condiziona: i suoni bassi rendono il cioccolato più amaro, i ritmi sudamericani più dolce**

## DIMMI CHE COSA MANGI E TI DIRÒ DA DOVE VIENI

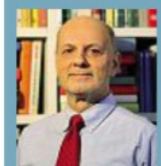
di **Giuseppe Orlando**  
illustrazione di Francesca Arena



### IL LIBRO



*Scelte di gusto. Storia e società a tavola* (Mind Edizioni, 288 pagine, 22 euro) è l'ultimo libro del sociologo Giuseppe Orlando, manager, consulente e oggi specializzato nello studio della sociologia dell'alimentazione



rente con i valori della società. E qui, storicamente, le religioni hanno avuto un ruolo importante e hanno imposto regole precise: il divieto islamico del maiale, la kasherut ebraica, il digiuno cristiano. Poche settimane fa, abbiamo visto in televisione le comunità islamiche, tra le rovine di Gaza, condividere le cene del periodo del Ramadan. Pochi giorni fa, la tradizionale cena di Seder ha segnato l'inizio della Pasqua ebraica. E, in questi giorni in cui il mondo cristiano esce dal periodo di astinenza della Quaresima e si prepara a mangiare i dolci e le pietanze della tradizione pasquale, viene naturale comprendere quanto la religione influenzi le nostre scelte. Senza dimenticare che, in un mondo sempre più secolarizzato, nuove tribù alimentari stanno emergendo: vegetariani, vegani, crudisti, macrobiotici. Ognuna con i propri principi, ognuna con i propri menù.

Ma non basta. Il terzo filtro da superare è quello sociale. La pos-

sibilità di scegliere non è uguale per tutti. Nel mondo, centinaia di milioni di persone non hanno alcuna opzione e soffrono la fame. E oltre due miliardi, limitati da condizioni economiche e culturali, non possono permettersi una dieta sana e incorrono in obesità e malattie. Ciò nonostante, dal secondo dopoguerra, il numero di persone che può scegliere cosa mangiare ha raggiunto livelli fino a quel momento impensabili. Anche tra di loro, tuttavia, non tutti hanno le stesse opportunità. Disuguaglianze di reddito e di patrimonio, diversità nei percorsi formativi, carenze nell'accesso alle reti relazionali e informative fanno sì che non solo le scelte alimentari, ma anche le maniere, l'ora dei pasti, il luogo in cui si mangia possano diventare fattori di distinzione sociale.

E, finalmente, arriva il momento della nostra scelta personale. Entrano in gioco, in maniera sinergica, i nostri sensi, ma non minore importanza rivestono l'influenza della famiglia, degli amici, finanche dell'ambiente in cui consumiamo il pasto. Sappiamo, ad esempio, che i colori possono rendere il cibo più appetibile, nel caso del rosso, o addirittura disgustoso, se blu. La musica diffusa in un locale può condizionarci: i suoni bassi rendono il cioccolato più amaro, mentre ritmi sudamericani lo fanno percepire come più dolce. Persino la compagnia a tavola conta: quando mangiamo con altre persone consumiamo fino al 50% di cibo in più, anche se l'interazione avviene solo attraverso lo schermo di uno smartphone. E potremmo continuare con altri fattori intervenienti.

Le nostre abitudini alimentari non nascono, quindi, per caso: sono il risultato di un processo in cui biologia, cultura e società si intrecciano strettamente. Se pensiamo di scegliere liberamente, dobbiamo chiederci quanto queste influenze agiscano sulle nostre decisioni, spesso senza che ce ne accorgiamo. Eppure, conoscere questi meccanismi ci aiuta a essere più consapevoli e, forse, un po' più liberi nelle nostre scelte. Perché, alla fine, la vera libertà non sta solo nello scegliere, ma nel capire davvero cosa ci spinge a farlo.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

**Persino la compagnia conta: quando ci nutriamo con altre persone consumiamo fino al 50 per cento di cibo in più**