



# Insetti e meduse in tavola

di GAIA COTTINO

**C**he fatica essere onnivori. Se ci nutrissimo, come i koala, solo di foglie di eucalipto avremmo, probabilmente (e almeno finché vi è disponibilità di alberi), una vita più semplice. E invece dobbiamo continuamente selezionare gli alimenti che ci possono nutrire senza avvelenarci. Biologia e cultura ci vengono in soccorso, come bussole che ci guidano nei consumi: se l'evoluzione a *Homo sapiens* ci ha consentito di rafforzare la capacità di selezione rendendola in parte istintiva, le regole alimentari delle società in cui viviamo ci orientano nelle scelte e negli abbinamenti.

Perciò, mangiamo alimenti da cui istintivamente dovremmo stare lontani e non mangiamo tutto ciò che è commestibile, come farebbe un onnivoro. Mangiamo, per esempio, formaggi ammuffiti come il gorgonzola, nonostante l'odore rancido prodotto dall'alta concentrazione di batteri, che rappresenta una sentinella evolutiva, ci mette in guardia dal cibo avariato, e invece non mangiamo il delfino, nonostante la sua carne sia commestibile e non molto diversa da quella del pesce spada.

Questo accade perché non mangiamo solo per nutrirci, ma anche per distinguerci e caratterizzarci, come membri di un gruppo o società intere. Ciò a cui consentiamo di varcare la soglia dello stomaco è, infatti, frutto di ordini culinari che ogni società ha costruito nel tempo, attraverso selezioni e ibridazioni. Possiamo, allora, spiegarci le ragioni per cui, all'interno dello stesso Occidente, il coniglio è un piatto prelibato in Italia, mentre negli Stati Uniti consumarlo è considerato un atto barbaro, essendo un animale da compagnia alla stregua del cane. Ma anche, uscendo dai confini del mondo euro-americano, perché mangiamo rane e gamberetti, ma non locuste e meduse?

Forse non siamo poi così onnivori, o lo siamo solo in potenza.

L'attuale crisi ambientale e climatica ci incoraggia ad abbracciare in pieno la capacità potenziale di mangiare di tutto introducendo nella dieta, come azione mitigatrice ai danni ambientali prodotti dal cibo industriale, alimenti non previsti dai nostri ordini culinari ma commestibili e soprattutto sostenibili, come insetti, meduse, alghe, cactus.

Gli insetti, consumati da più di due miliardi di persone in 113 Paesi del mondo, su tutti i continenti tranne l'Europa, sono un alimento commestibile e altamente

sostenibile: hanno bisogno di meno suolo (la metà rispetto ai polli e un decimo rispetto ai bovini), di meno acqua (800 litri contro i 15 mila dei bovini) e di meno mangime (ulteriormente riducibile se vengono inseriti in economie circolari e si possono nutrire degli scarti agro-alimentari).

Anche dal punto di vista nutrizionale mangiare insetti sarebbe una scelta più razionale: in 100 grammi di termiti africane ci sono 610 calorie, 38 grammi di proteine e 46 grammi di lipidi, mentre in un hamburger dello stesso peso contiamo 245 calorie, 21 grammi di proteine e 17 di lipidi. Anche molte specie di meduse, data la loro sempre più frequente presenza nel Mediterraneo dovuta alla pesca eccessiva che ne elimina i predatori e al riscaldamento delle acque, potrebbero essere mangiate, diminuendo i consumi di pesce. Sebbene siano composte al 95% di acqua, quando vengono spadellate, invece di sciogliersi le meduse prendono la consistenza dei molluschi cefalopodi (totani, seppie, polpi) e risultano perfettamente inseribili in un condimento per un risotto di mare o una zuppa di pesce.

Le alghe, che appartengono allo stesso regno acquatico delle meduse, sono altrettanto eccellenti sostituti proteici che ancora non abbiamo introdotto nelle nostre diete, ma che stiamo iniziando a conoscere grazie al successo della cucina giapponese. Quest'ultima ha imparato ad utilizzarle come sostituto della carne a seguito del divieto, durato milleduecento anni, imposto al consumo di quadrupedi per ragioni attribuibili, in parte, alla dominante dottrina buddhista e, in parte, alla necessità di utilizzare gli animali per il lavoro dei campi. Brune, rosse, verdi e blu, le alghe si trovano in abbondanza nei nostri mari e, a parità di peso, sono più ricche di calcio del latte, più ricche di vitamina C del succo d'arancia, hanno più proteine della soia e contengono tanti grassi buoni quanto l'olio di oliva.

Altamente sostenibili, e forse più semplici da introdurre nella dieta perché ne mangiamo già i frutti che volgarmente chiamiamo fichi d'India, sono i cactus, e in particolare la varietà *Opuntia ficus-indica*. Questa specie riesce a fornire un cibo nutriente anche in condizioni di temperature estreme e carenza idrica, come accade ormai in una crescente porzione del nostro territorio nel periodo estivo, e inoltre, immagazzinando nei fusti fino a 180 tonnellate di acqua per ettaro, può sfamare e dissetare cinque vacche adulte e garantire la crescita sinergica di legumi, tuberi e ortaggi. In Tunisia, si sono

già messe a punto queste tecniche di coltivazione a filare con risultati sorprendenti: ripristino della fertilità dei suoli, inversione del processo di inaridimento e alta resa.

Perché, allora, facciamo tanta resistenza a introdurre questi alimenti nella nostra dieta?

Non certo perché non ci piacciono, in quanto la maggior parte di noi non li ha mai assaggiati. Infatti, noi non li mangiamo non perché non ci piacciono ma non ci piacciono perché non li mangiamo.

Questa resistenza ha tre ordini di possibili spiegazioni, oltre alle individuali e lecite repulsioni. Innanzi tutto, non sappiamo dove inserirli nelle nostre tassonomie dell'edibile, ovvero in quello schema attraverso cui organizziamo ciò che riteniamo sia buono da mangiare. In secondo luogo, la loro morfologia ci inganna o ci disgusta, richiamando antiche prescrizioni di carattere religioso e igienico che, latentemente, esercitano ancora un'influenza. Infine, li associamo a regimi alimentari incivili e primitivi, retaggio coloniale di una postura di superiorità verso l'alterità che ci ha consentito di razzare, riconvertire e occupare terre altrui costruendo i nostri disgusti sui gusti degli altri.

Queste resistenze non sono irreversibili. La storia ci mostra, infatti, come siamo stati capaci di selezionare e accogliere numerosi ingredienti che oggi caratterizzano la nostra gastronomia. I nostri antenati si sono sempre confrontati con il *cibo del futuro*, con alimenti sconosciuti portati da commercianti e viaggiatori. Abbiamo introdotto la patata, il pomodoro e il mais, dopo secoli in cui li abbiamo guardati con circospezione e tenuti lontani dai nostri stomaci, nonostante altrove si mangiassero. Eppure, oggi non potremmo pensare la cucina italiana senza la pizza o la pasta condite col pomodoro, senza gli gnocchi o la polenta.

Siamo attrezzati culturalmente, a selezionare, introdurre e ibridare nella nostra cucina il nuovo, perché la nostra cucina è già meticciasca, il precipitato di incontri di piccole porzioni di mondo; per questo non dobbiamo temere l'ingresso di alghe, meduse, insetti e cactus. Basterà che ognuno e ognuna di noi impari a posizionarli tassonomicamente, a educare la vista alle nuove forme, a superare il pregiudizio che questi alimenti siano simboli di barbarie e a incoraggiare il palato a superare le proibizioni che ci sono state insegnate sin dalla prima infanzia. Proprio dall'infanzia propongo di partire, dall'educazione alimentare dei cittadini del futuro.

i



**GAIA COTTINO**  
**Cavallette a colazione.**  
**I cibi del futuro**  
**tra gusto e disgusto**  
UTET/ DIALOGHI DI PISTOIA  
Pagine 160, € 17  
In libreria dal 21 maggio

#### Gli interventi

Gli autori dei due articoli qui pubblicati saranno tra i relatori dei Dialoghi di Pistoia, il festival diretto da Giulia Cogoli in programma dal 24 al 26 maggio. Adriano Favole interverrà sabato 25 sui tabù alimentari (Teatro Manzoni, ore 16.30); Gaia Cottino, docente di Antropologia culturale dell'Università di Genova, parlerà dei cibi del futuro sempre presso la sala Palazzo dei Vescovi: il 25 (ore 15) e il 26 (ore 12)

#### La rassegna

È dedicata al tema *Siamo ciò che mangiamo? Nutrire il corpo e la mente* la quindicesima edizione dei Dialoghi di Pistoia (24-26 maggio), il festival di antropologia del contemporaneo promosso dalla Fondazione **Caript** e dal Comune di Pistoia. Un argomento che riflette la crescente importanza dell'alimentazione: «La scelta del cibo oggi è indicativa di gusti, ideologie, mode e persino di prospettive sul futuro», sottolinea Giulia Cogoli, ideatrice e direttrice della rassegna. Aprirà il festival una conferenza della filosofa Michela Marzano, dal titolo *Di cosa hanno fame oggi i giovani?*, in programma venerdì 24 maggio in piazza del Duomo alle ore 18.30

(evento gratuito). Nella stessa serata i musicisti Paolo Fresu e Omar Sosa, al teatro Manzoni di Pistoia, saranno protagonisti dello spettacolo *Food* (ore 21). Il premio internazionale Dialoghi di Pistoia è stato assegnato al giornalista Corrado Augias: gli verrà consegnato sabato 25 maggio alle ore 21 in piazza del Duomo. Seguirà un colloquio tra Augias e l'antropologo Marco Aime dal titolo *Dialoghi e parole per l'Italia di oggi*. Tra i relatori: Enzo Bianchi, Stefania De Pascale, Stefano Mancuso, Antonio Manzini, Massimo Montanari, Andrea Riccardi, Andrea Segrè e Vito Teti

Pressanti ragioni di sostenibilità ambientale suggeriscono di introdurre **nuove pietanze nella dieta**. Le termiti consumano meno suolo e acqua di bovini e pollame, ma sono più nutrienti. I cactus, non solo i fichi d'India, possono dare un prezioso contributo alla gastronomia e all'agricoltura

