ROBERTO RUBINO

MISERIA E NOBILTA' DELL'AGROALIMENTARE ITALIANO

ANFOSC

Proprietà letteraria riservata © 2020 Anfosc Onlus
Finito di Stampare 22/10/2020
Redazione e impaginazione DS&P Di Stefano & Partners

Miseria e nobiltà dell'agroalimentare italiano

Roberto Rubino

Articolo destinato alla pubblicazione nel volume di scritti in memoria di Antonio Neri

Lo scenario

La gastronomia italiana vive un momento di grande splendore, riconosciuto in ogni angolo del mondo. In qualsiasi paese straniero ci troviamo a vivere o a visitare, mangiare italiano non è difficile, tutti ormai conoscono le parole pasta, pizza, caffè, espresso, cappuccino, chianti, carbonara e chissà quante altre. È vera gloria? Non sta a me dirlo e non è della gastronomia che voglio parlare, ma inizio con questo argomento perché trovo che sia il paradigma perfetto di una situazione che va al di là del piccolo recinto di un piatto anche ben fatto.

Ogni prodotto è frutto della materia prima e dell'arte di saperne valorizzare al massimo le sue peculiarità. Un maglione di cashmere può costare molto o poco, non solo perché ha una firma nota o sconosciuta ma perché è la materia prima che fa la differenza. Sono soprattutto la finezza e l'elasticità della fibra che ci permettono di avere un capo morbido e soffice oppure una sciarpa spessa, a volte ruvida, perché una cosa è una fibra da 13 micron e un'altra se i micron arrivano anche a 30. In questo caso la differenza è dovuta alla razza di capra o meglio all'ambiente dove quella capra ha vissuto. Il cashmere, contrariamente alla lana, non è il pelo, bensì il sottopelo il cui ruolo è quello di proteggere dal freddo l'animale.

Quindi, più la capra vive ad altitudini elevate e più quella fibra sarà sottile, perché in quel modo creerà una barriera invalicabile al vento e al freddo. Più si scende di altitudine, più il freddo diminuisce e più l'animale ha bisogno di difendersi meno. Di qui razze con una fibra più lunga e più spessa.

Quindi, ogni prodotto trasformato deve la sua peculiarità e il suo livello qualitativo alla materia prima e alla tecnica utilizzata per poterlo realizzare. Nel caso di prodotti non alimentari, la tecnica ne determina l'eleganza, l'immagine, il taglio, lo stile. Mentre la materia prima ne rappresenta la morbidezza, la personalità.
La situazione non è diversa nel campo dell'alimentare. La tecnica è struttura, immagine, eleganza; la materia prima è sostanza, personalità, flavour e, anche, valore nutrizionale. Per capirlo meglio basta prendere come riferimento il vino. Possiamo avere bottiglie di un Sangiovese da un euro o da cento, cinquecento, mille euro. Una nota casa vinicola che vende vini a basso costo dice che anche per fare vini semplici c'è bisogno di impegno e di una grande tecnica. Quindi, in fondo, la differenza la fa la materia prima, anche se il vitigno è lo stesso.

Questa breve sintesi ci permette di affrontare con più leggerezza un argomento che, a prima vista, potrebbe sembrare troppo specifico per poterlo comprendere.

Ora possiamo tornare alla gastronomia. La domanda d'obbligo che ci dobbiamo porre è: quale è il ruolo della materia prima nella gastronomia?

Incominciamo dall'industria. La pasta è italiana per antonomasia. Il costo di un pacco da cinquecento grammi varia da un minimo di quaranta cent. ad un massimo che può arrivare anche a dieci euro, ma che mediamente si attesta sui tre euro e mezzo: quasi dieci volte di più. I pastai della fascia alta, dai sessanta cent. in su, lanciano un messaggio che è una parola d'ordine: *pasta trafilata in bronzo ed essiccata lentamente*. Va da sé che, nel caso della pasta che costa al di sotto di quella cifra, il processo di lavorazione è: *"non"* trafilata in bronzo e *"non"* essiccata lentamente. Ma mentre le paste, che per comodità chiamiamo industriali, hanno un *range* di prezzo che va da quaranta cent. ad un massimo di un euro, quelle trafilate in bronzo hanno una differenza di prezzo enorme, quasi di sei, sette volte. Come mai, se la tecnica è la stessa e se è sulla tecnica che ha puntato l'azienda? E la materia prima, il grano? Da un po' di tempo si parla di grano per elencarne le varietà o la pericolosità, mai la specificità o i fattori che ne determinano la differenza. Ma di questo ne parleremo più avanti.

E poi ci sono i panettieri il cui pane è: *cotto a legno e con lievito madre*. Ancora non si parla di grano. L'olio è prodotto con olive *molite a freddo.* Della birra sappiamo tutto sui luppoli, aromatici o meno e sui lieviti ma, praticamente, nulla sull'orzo o sul grano che sono la materia prima di partenza.

Siamo il paese del caffè, ma andiamo al bar e non possiamo scegliere: c'è un solo caffè prodotto con miscele a noi sconosciute e costa lo stesso prezzo: per anni e in tutti i bar della città. Lo stesso vale per la carne, almeno in gran parte del paese. Le macellerie hanno un solo animale per specie che costa lo stesso prezzo: in tutte le macellerie e per anni.

Quindi, il mondo della gastronomia ignora la materia prima, o meglio, ha altri parametri per misurarla. Proviamo ad addentrarci in questo labirinto.

La materia prima

Perché è importante la materia prima, cosa trasferisce al prodotto trasformato? Quando Proust parlava di *madelaines*, faceva riferimento al profumo intenso e specifico dei biscotti che zia Leonia gli offriva quando andava a trovarla. Quindi una delle caratteristiche di un alimento è l'odore, o meglio, l'aroma. Pur senza avere esperienza in merito, sappiamo che ogni alimento ha un odore specifico che lo caratterizza. Quando avviciniamo al naso un formaggio o una coppa di vino l'aroma già ci permette di farci una idea di quello che ci possiamo aspettare. Se poi lo mettiamo in bocca, nel retronasale vanno ancora le parti odorose, volatili, mentre sul palato e sulla lingua ci ritroviamo delle sensazioni gustative che possono essere più o meno intense. Stiamo parlando del gusto, una parola però troppo generica, che può significare molte cose e che per questo crea qualche problema e di cui parleremo più avanti. Tecnicamente l'insieme di aroma e gusto si chiama flavour, una parola

inglese di cui noi non abbiamo il corrispettivo in italiano. E poi c'è il valore nutrizionale, cioè tutte quelle molecole che hanno funzioni salutistiche e che stanno cambiando anche l'*appeal* degli alimenti.

La nostra esperienza ci porta facilmente a supporre che ciascuna materia prima può essere molto diversa perché vediamo che ci sono formaggi con poco o molto flavour, patate insapori o molto gustose e così per la frutta, la carne, ecc. Tutto vero e ne parleremo più avanti. Purtroppo, però il prezzo con cui ciascuna materia prima viene pagato al produttore è unico, in tutto il mondo ed è determinato dalla borsa merci. È' per questo che ogni tanto vediamo per televisione allevatori buttare il latte, produttori di patate, piuttosto che di limoni, lasciare il prodotto sul terreno o sulla pianta. Quando il prezzo è troppo basso, meglio non raccoglierlo.

Perché il prezzo è unico e una quota parte della produzione va al macero o si spreca?

IL PROBLEMA DELL'AGRICOLTURA: IL PREZZO UNICO DELLA MATERIA PRIMA

Il prezzo è unico perché l'industria, quando il consumo alimentare ha subito un'impennata a causa dell'incremento demografico, aveva bisogno di un prodotto uniforme e costante. In quegli anni, e parlo degli anni '70 del secolo scorso, la prima prerogativa della materia prima doveva essere la igienicità e la uniformità della massa. Si incomincia a parlare di qualità quando l'industria capisce che il prodotto doveva avere caratteristiche tali da non creare problemi o nel corso della lavorazione o al momento del consumo. Mi riferisco a problemi tecnici legati al processo, non alle caratteristiche intrinseche del prodotto e cioè il flavour.

Per prima cosa venne quindi data importanza alla resa, alla quantità di prodotto finito che veniva fuori dalla materia prima e poi a quelle molecole che davano stabilità. A motivo di ciò si diede, e si dà ancora, importanza: alla proteina nel grano, perché la pasta tiene la cottura e la farina si può lavorare ad alte temperature; a grasso e proteine nel latte, perché in questo modo la resa è più alta.

Ma, in genere, possiamo dire che tutte le materie prime hanno un prezzo base che è unico in tutto il mondo**.** Salvo naturalmente piccole variazioni per motivazioni locali.

Quali sono le conseguenze?

Poiché la qualità non è la stessa ma può essere molto diversa; poiché il livello qualitativo è correlato, negativamente, (cosa che non tutti accettano e di cui parleremo in seguito) con la quantità per ettaro o per animale, va da sé che più è alto il livello della qualità, meno produzione c'è e più i costi sono alti. Sopravvive, quindi, solo chi produce grandi quantità a costi minimi. Non a caso negli ultimi dieci anni è sparito quasi il 70% delle aziende agricole, ma la produzione è sempre in aumento, perché quegli spazi lasciati liberi dai piccoli vengono immediatamente occupati dai grandi, che aumentano ancora di più la produzione. Allo stesso tempo, però, il livello qualitativo diminuisce, salvo i casi, e ci sono, in cui si interviene in merito.

Ma se la qualità della materia prima va sempre più diminuendo, perché si fa un gran parlare di qualità, di unicità, di legame con il territorio?

La motivazione di fondo è che non c'è condivisione sul significato di qualità. O, meglio, quella parte di condivisione che c'è va nella direzione opposta. Provo a spiegarmi. Abbiamo visto che ad un certo punto l'industria, per sue esigenze tecnologiche, ha preteso una materia prima uniforme e che assicurasse, oltre alla resa, anche specifiche proprietà. In questo modo ha elaborato il suo concetto di qualità. La ristorazione si è subito accodata, perché la pasta deve mantenere la cottura, le patate non devono essere farinose, il riso non deve scuocere, la carne deve essere frollata, e via di

seguito. Il mondo della ricerca si è accodato, provando a individuare parametri che potessero dimostrare la relazione fra livello produttivo e qualità. Esempio paradigmatico è il latte. Sono riusciti a dimostrare che il latte dei sistemi più intensivi ha livelli qualitativi alti, tanto che l'attuale latte definito, per legge, di "Alta Qualità", è prodotto proprio nei sistemi intensivi. Lo stesso vale per il grano; ancora adesso il miglior grano è considerato quello che ha un alto contenuto di proteina.

Ma se non è questa la qualità allora cos'è, di cosa parliamo?

Proviamo a ragionare da consumatori. Potendo scegliere, noi compriamo un alimento, in base all'aspettativa che abbiamo rispetto al suo profumo e gusto. Certo, a qualcuno piacciono alimenti senza gusto, insipidi; comunque, la scelta rimane legata al flavour, all'aroma e al gusto. Negli ultimi anni, poi, è esplosa la nutraceutica: il cibo non è più un piacere ma quasi una medicina; di ciascuno ne vengono esaltate molecole funzionali che potrebbero risolvere tutti i nostri problemi, di salute ed esistenziali.

E allora vediamo cosa si aspetta il consumatore quando gira fra i banchi dei supermercati o nelle migliori gastronomie e come dobbiamo rispondere a queste aspettative.

Il Flavour

Il valore edonistico di un alimento, quindi, si vede e si può misurare attraverso l'odore e il gusto.

L'odore

Più che odore è la parola *pro-fumo* che ci permette subito di capire di cosa stiamo parlando. Nel nostro caso parliamo di molecole volatili, che percepiamo direttamente con il naso o, dopo la masticazione, nelle vie retronasali. Invece, le molecole che attualmente vengono prese in considerazione, se e quando la materia prima viene pagata in base a parametri qualitativi ~~e cioè,~~ -grasso e proteina per il latte, proteina per il grano-, contribuiscono in misura piccolissima all'aroma di un alimento. Perché?

Il grasso è una molecola che non ha odore e gusto, tanto che il burro e il lardo, in Italia prodotti quasi sempre in sistemi intensivi, non hanno carattere, sono anonimi. Che la proteina non influenzi più di tanto il flavour lo dice il fatto che il burro, che non contiene proteina, può anche essere di grande livello e che la carne, che contiene quasi solo proteina, spesso non ha gusto, è anonima. Lo stesso vale per il grano: proteina e amido non partecipano se non in via molto secondaria alla complessità aromatica perché l'amido non ha odore e sapore.

Quindi ci dobbiamo concentrare, se vogliamo impadronirci delle chiavi di lettura, **sull'odore e sul gusto**.

L'odore è dovuto a molecole volatili ed è stato molto studiato su tutte le materie prime. Le molecole maggiormente responsabili sono le aldeidi, gli esteri, i chetoni, gli alcoli, gli acidi e i terpeni; in particolare, questi ultimi spesso vengono segnalati come possibili marcatori della territorialità della materia prima. Come se bastasse una molecole a marcare un prodotto. Su queste molecole e sull'odore c'è un'ampia bibliografia; le molecole implicate sono decine, centinaia, a volte sono le stesse che interessano tutte le materie prime; altre volte ce ne sono di specifiche per ciascuna di essa.

Quello che non conosciamo è il fattore che ne determina il contenuto, con alcune differenze fra di loro. Nel grano e nella carne gli studi hanno riguardato soprattutto il ruolo **della razza e della varietà. Che ci siano vitigni più aromatici è cosa nota, ma parliamo di diversità, non di superiorità.**

A noi interessano i fattori che permettono di aumentare o diminuire il livello qualitativo, quindi la razza o la varietà non sono di alcuna utilità.

Ho trovato qualche accenno alla resa, nel caso del grano, o all'alimentazione nel caso della carne, ma si tratta di ricerche non finalizzate e non dirette su questo tema; possiamo quindi dire che, al momento, non si conosce la regola per gestire e dominare la relazione fra odore e il suo livello qualitativo. Sul latte, a parte i lavori

che riguardano le razze, c'è molto bibliografia sull'effetto del pascolo e anche sul ruolo di alcune erbe, ma non siamo ancora arrivati a definire la regola, tanto che nessun alimentarista o in nessun corso universitario si insegna quale sia il ruolo dell'alimentazione sulla formazione dell'aroma.

E poi c'è ancora un altro problema. Le molecole sono tante, cambiano in relazione a fattori che non conosciamo bene e, soprattutto, ancora non si riesce a portare a sintesi questa complessità. Non riusciamo ad individuare molecole bersaglio che ci riportino ai fattori che ne influenzano il contenuto e al livello qualitativo.

E poi c'è il gusto, questo sconosciuto.

Il gusto

Cosa si sa oggi del gusto? Si sa che i gusti base sono cinque: acido, salato, dolce, amaro e umami; che le molecole responsabili sono non volatili: quindi, da 6 atomi di carbonio in su; che il livello di gusto dipende dal mix di tutta una serie di molecole: qualche acido, qualche amminoacido, i minerali. Tutto qui. Insomma, se ne sa poco e quello che si sa non ci dice granché. A cominciare dai gusti base. Ammesso che in un cibo questi gusti base siano al massimo, il gusto complessivo sarà anch'esso al massimo livello? E cioè un formaggio molto acido, molto amaro, molto salato, molto dolce e molto umami sarà un grande formaggio? Quindi non solo non conosciamo le molecole responsabili ma non abbiamo le parole, i termini giusti per definire e misurare il gusto. In queste

condizioni, figuriamoci se sappiamo da cosa possa dipendere il livello di gusto.

Il problema è che il gusto di un cibo sia molto trascurato, non solo dalla scienza, ma anche dai consumatori e dagli addetti ai lavori.

Se si fa eccezione per il vino, dove chiaramente viene detto e scritto che il gusto ne esprime il corpo, la forza, per il resto ci si limita a descrivere e ricercare i profumi, i sentori, intorno e sui quali ci si compiace di individuare note strane e spesso molto personali. Persino nella birra oramai è tutto un ricercare note odorose dovute sia ai lieviti e sia ai luppoli aromatici. Del corpo, se ne fa a meno; non a caso anche birre importanti, dopo l'impatto quasi violento di note odorose, finiscono per scomparire in bocca senza lasciare traccia. Eppure, il gusto, per gli alimenti solidi, è quasi più importante dell'odore. Le molecole odorose, essendo volatili, all'interno dell'alimento sono zavorrate e legate ad una molecola glucosidica; per liberarle, c'è bisogno dell'intervento di un enzima che si attiva in seguito ad intervento fisico o chimico. Se tagliamo l'erba, l'ossidazione libera quelle piacevoli note erbacee; se piove, sentiamo l'odore classico della terra bagnata; per sentire le note del vino, dobbiamo agitare il bicchiere. Ma mentre nei liquidi questo processo è più veloce ed anche più intenso, nei solidi è lento e minimo. Salvo se non riscaldiamo il prodotto. Per questo il formaggio di deve gustare a temperatura ambiente e comunque, anche in questo caso, la liberazione delle note odorose è minima rispetto a quelle che ritroviamo se ne facciamo l'analisi chimica.

Il gusto invece è immediato, o c'è o non c'è. In sintesi, parla di più ed a tutti e, se siamo bravi, ci può raccontare molte cose**.**

Ma come si misura il gusto? Spesso chiedo ai ricercatori delle varie discipline: se io voglio misurare il gusto della pasta, o delle patate, o del formaggio che analisi faccio? La risposta è sempre la stessa: dobbiamo, ancora, studiare. D'altronde basta scorrere la bibliografia internazionale per accorgerci che non c'è molto, anzi c'è molto poco, fatto salvo il vino.

Non è questa la sede per analizzarne le cause; dobbiamo, invece, concentrarci sulle molecole responsabili e sulle cause che ne determinano il livello.

In merito alle molecole la risposta della scienza è che il gusto dipende da un mix di molecole non volatili: acidi, qualche amminoacido, qualche polifenolo. Ma di specifico si sa poco. Sulle cause invece, sempre fatto salvo il vino, si sa anche meno.
Io parto da una considerazione di carattere generale e, a cascata, dalle relative implicazioni: le regola della natura sono universali. Quindi, se nel vino il corpo è dovuto ai polifenoli e se per aumentarne il contenuto occorre diminuire la resa per ettaro, lo stesso deve valere per le altre materie prime.

In natura, c'è una relazione negativa fra qualità e quantità, perché con l'aumentare della resa se ne aumenta la diluizione delle molecole. Sempre restando al vino, sappiamo che ci sono varietà con un più alto contenuto di fenoli ed altre con molto meno. Ma questo

non vuol dire che la varierà con meno polifenoli non abbia un corpo e un carattere importante. Quindi, il corpo, cioè il gusto, dipende dai singoli fenoli e non dal totale di essi.
A proposito dei singoli fenoli, alcune ricerche effettuate sul grano e anche su altre materie prime, hanno dimostrato che questi sono responsabili solo dell'amaro e dell'astringenza. Insomma: roba da evitare piuttosto che augurarsi che siano presenti.

I polifenoli sono un'ampia classe di fitocomposti naturali sintetizzati dalle piante come metaboliti secondari. La loro struttura chimica comprende un anello aromatico a cui è legato almeno un gruppo idrossilico. Nel latte sono presenti soprattutto i flavoni e gli acidi fenolici, mentre assenti sono i tannini.

Dal punto di vista della scienza e della tecnologia degli alimenti, i polifenoli sono considerati come responsabili dell'aroma, del colore e delle proprietà antiossidanti degli alimenti e, quindi, influenzano sia la qualità e sia la stabilità dei cibi.

Ma i fenoli hanno anche la proprietà di legarsi alle proteine, dando luogo a composti bioattivi. Per esempio: le siero albumine e la beta-caseina, legandosi ai fenoli vengono utilizzati come agenti di trasporto (carrier, messanger). Molto nota è l'attività della prolina, un residuo di proteina che ha la proprietà di legarsi a diversi composti polifenolici. L'astringente che sentiamo in bocca quando beviamo alcuni vini molto tannici, è dovuto al fatto che la prolina, presente nella saliva, si lega ai

tannini dando luogo ad un composto idrofobico che trasmette il segnale astringenza alla bocca. Le caseine, che hanno un alto contenuto di prolina, hanno una spiccata tendenza a legare i polifenoli. Solo per fare un esempio: alcuni ricercatori riportano che le micelle di caseina formano complessi con la curcumina che possono essere una valida alternativa alla formulazione di medicine per la cura del cancro. Vi è anche da aggiungere che la biodisponibilità dei fenoli diminuisce nel momento in cui si legano ad una proteina.

Però, se invece di partire dalla molecola partiamo dal prodotto, qualche conferma l'abbiamo. Prendiamo il caso del formaggio. Se assaggiamo un formaggio all'inizio della stagione di pascolamento, ci accorgiamo che la pasta è giallina, ha profumi delicati e piacevoli, ma un gusto cortissimo; se invece lo assaggiamo verso la fine, la pasta è quasi bianca, ma il gusto è intenso e lunghissimo. Invece, nella parte centrale della stagione di pascolo c'è un equilibrio fra colore, odore e gusto. Perché? Perché lo stadio fisiologico dell'erba cambia a mano a mano che si va verso la fioritura e l'appassimento. Nella fase iniziale clorofilla, carotenoidi e volatili la fanno da padrone, mentre i polifenoli sono al minimo. Verso la fioritura, i primi diminuiscono mentre i polifenoli aumentano; verso la fine i polifenoli cambiano progressivamente la loro composizione. Invece grasso e proteina del latte cambiano di poco. Per tali motivi, quindi, dalla degustazione del formaggio noi possiamo risalire all'epoca di pascolo ed anche al numero di essenze presenti nel pascolo. Sappiamo per esempio

che le pecore che pascolano negli erbai producono latte e formaggi con caratteristiche aromatiche modeste, perché il numero delle erbe è molto limitato, oltre ad essere, esse stesse, derivanti da un sistema di coltivazione fortemente intensivo. Cosa peraltro già nota antecedentemente. Nel testo *“Lo Stato politico ed economico della Dogana” (1781)* si legge che*: “La quantità, e la perfezione del latte dipende unicamente dalla maggiore abbondanza, squisitezza, e qualità dei pascoli. L’erbe nella Primavera sono più tenere, il latte è più abbondante, ma ha minore sostanza: quando poi, col corso della stagione, i pascoli acquistano maggiore consistenza, ed abbondanza di Sali, il latte medesimo è più saporito, e produce maggiore quantità di cascio e di butirro. I pascoli del Real Tavoliere della Puglia sono generalmente i migliori per assicurare la buona qualità, e l’abbondanza del latte delle pecore; e sebbene queste sian munte per breve tempo nell’inverno e nella primavera; pure è prodigiosa la quantità di formaggio…. Nelle montagne non si usa la manipolazione di Puglia, ed il cascio riesce più delicato, e dolce, secondo la diversa qualità dei pascoli”.*

La mia ipotesi è, quindi, che i polifenoli e le molecole a cui si legano siano responsabili del gusto delle materie prime, anche se è molto probabile che concorrano anche altre molecole, e che l’alimentazione, nel caso degli animali, e le rese nel caso dei vegetali, siano responsabili del contenuto e della presenza di determinati polifenoli.

Però, gran parte del mondo della ricerca studia i polifenoli per i risvolti che questi hanno sulla salute

umana e sulla stabilità dei cibi. Invece sono i polifenoli o, soprattutto essi, che danno corpo, spessore, potenza alla materia prima.

La nutraceutica

Una volta il cibo era gusto, piacere, richiamava alla mente odori e atmosfere d'*antan*, insomma evocava le nostre *madelaines*. Oggi, a ogni alimento viene affiancata immediatamente la sua funzione nutrizionale. Da tutti, da chi meno te lo aspetti. Passi per i medici, i nutrizionisti, ma che pensare di cuochi e pasticcieri che, in televisione, mentre cucinano, si sentono obbligati a ricordarci che gli alimenti che stanno lavorando, il prezzemolo o la carota, la panna o l'uovo, hanno proprietà antiossidanti, miracolose.

Nel campo della ricerca scientifica, da circa un decennio si fa un gran parlare di nutraceutica. Moltissimi studi vengono effettuati per individuare negli alimenti le proprietà che possono attenuare le nostre ansie quotidiane e farci vivere il più a lungo possibile. La Treccani ci dice che la nutraceutica è la*: "disciplina che studia le sostanze alimentari, estratte da alimenti od ottenute per mezzo di biotecnologie, in grado di agire positivamente sulle funzioni fisiologiche dell'organismo e di favorirne il benessere contrastando i processi degenerativi".* La caccia all'oro finora è stata indirizzata su due filoni: gli antiossidanti e i probiotici.

Verrebbe da dire che la ricerca degli e sugli antiossidanti è…. inossidabile. Molti sono gli studi su questi temi e ormai la percentuale di persone che ne fa un uso

quotidiano aumenta sempre più. Un affare colossale per le industrie del settore. Ma cosa sono gli antiossidanti? Sono delle molecole che si trovano in tutti gli organismi e negli alimenti e devono la loro presenza e il loro contenuto alla funzione che devono svolgere: attenuare l'azione dei raggi UV-B oppure bloccare l'ossidazione dei grassi insaturi. Questi ultimi, avendo un doppio legame, sono facilmente sensibili all'ossigeno in presenza del quale si ossidano, dando origine ai radicali liberi, dannosi per l'organismo stesso.

Prendiamo il caso del latte e dei formaggi. Se l'animale mangia molta erba, soprattutto quando questa è verde e, quindi, nel periodo del pascolamento, il latte e i formaggi si colorano di giallo perché dall'erba passano nel sangue e nel latte i carotenoidi, molecole che, oltre ad apportare note aromatiche, devono svolgere l'azione antiossidante, e perché l'erba favorisce anche il trasferimento di acidi grassi insaturi, omega3, CLA, che sono ossidabili. Oltre ai carotenoidi nel latte c'è anche la Vitamina E, che non solo deve bloccare l'ossidazione dei grassi insaturi, ma anche quella dei carotenoidi. Quindi, il contenuto di tutte queste molecole deve essere tale da assicurare il giusto equilibrio e si controllano tutte a vicenda.

Lo stesso vale per gli antiossidanti. Se in eccesso possono a loro volta diventare pro-ossidanti. Quindi è molto difficile capire quale possa essere la dose giusta.

E veniamo ora ai probiotici. Anche in questo caso tutti ne parlano e ne vantano le strabilianti proprietà nutraceutiche. Industrie importanti hanno invaso i banchi

dei supermercati con yogurt e altre bevande imbottite di fermenti lattici appositamente selezionati. Anche in questo caso sono state svolte ricerche, probabilmente finanziate da chi faceva affari sul tema, che hanno dimostrato i risultati positivi di questi fermenti. Di qui un aumento vertiginoso dei consumi, fino a diventare il simbolo di un'alimentazione sana, dietetica, direi radical-chic.

A parte che anche in questo caso varrebbe la regola di come sia *la dose che fa il veleno*; possiamo però ingerire fermenti tutti i giorni? E l'equilibrio? Ma noi ricercatori a volte abbiamo la memoria corta. Me lo ha ricordato Veronique Richez-Lerouge, la giornalista francese che nel suo libro "La *vache qui pleure*", sferra un violento attacco all'industria che sta distruggendo la qualità del latte. Negli anni Ottanta del secolo scorso, sostiene la scrittrice, quando furono proibiti gli antibiotici negli allevamenti da carne, il settore, per non rinunciare a incrementi ponderali notevoli, scelse di sostituire gli antibiotici con, manco a dirlo, i fermenti lattici. Mi sono ricordato allora delle riunioni annuali del nostro comitato scientifico dove si discuteva di questi fermenti e dei risultati interessanti e positivi. In sostanza, aggiungendo fermenti probiotici alla razione, gli animali aumentavano di peso più velocemente. Favoriscono la crescita cellulare. Naturalmente ricerche effettuate negli ultimi anni hanno dimostrato che i probiotici sono fra i responsabili dell'obesità. E noi usiamo questi fermenti per dimagrire e appiattire il bacino.

Gli alimenti prodotti in sistemi naturali e poco forzati sono in equilibrio, tutte le molecole si controllano e si tengono a vicenda**.** A mio parere, quindi, meglio mangiare poco e di tutto e senza integratori, che peggiorerebbero la situazione. Il problema è che i cibi non provengono da sistemi produttivi naturali o poco forzati; pertanto, essi stessi hanno un equilibrio precario. Di qui, secondo me, l'intolleranza al lattosio, la celiachia, ecc. Allora è in quella direzione che dobbiamo agire e non con integratori o miracolosi probiotici, che non possono che peggiorare la situazione.

Anche in campo nutrizionale tutte le materie prime sono uguali

Il motivo fondamentale per cui continua a non piacermi la piega salutistica che ha ormai letteralmente conquistato il mondo del cibo, è che entrambi utilizzano lo stesso approccio: tutto è uguale. Il mondo della produzione dice che tutto il latte (e il grano, il riso, l'orzo, i fagioli, la carne, ecc.) è uguale e, contemporaneamente, tutto il mondo della medicina dice che il formaggio fa venire il colesterolo, la carne rossa fa male, quella bianca no; il pesce azzurro fa bene, i crostacei no. A parte che si potrebbe dire, anche senza sapere niente sull'argomento: e perché mai la carne rossa dovrebbe far male e quella bianca no? Possibile che un pollo allevato in batteria sia migliore di un vitello al pascolo? Che a sua volta è pericoloso? E poi, tutti i polli sono uguali, tutti il pesce azzurro fa bene? Anche il tonno ricco di mercurio? Sembra di essere ritornati in pieno medioevo, sempre che i protagonisti del tempo non si offendano. E allora ci

tocca rispondere con la scienza a chi, per pigrizia mentale, vuole convincerci che tutto il cibo è uguale e che alcuni fanno molto bene (che meraviglia la papaya!), altri (carne e formaggi) fanno male.

Detto questo, l'alimento ha certamente un valore nutrizionale. Ma riusciremo a coglierne il livello ed il peso solo se entriamo nella logica che la materia prima non è tutta uguale, e che fra un latte scadente ed uno di qualità, cioè fra gli estremi, ci possono essere differenze enormi, anche di venti volte; allora capiremo non solo che tutto è relativo ma che, o conosciamo il valore di riferimento, oppure restiamo nel vago, alla mercé di chi la racconta meglio. Non sta a me e non rientra fra i temi di questo articolo parlare delle molecole che possono avere un valore nutrizionale ma mi voglio limitare a riportare alcuni indici da noi studiati sul latte e sui formaggi perché da e con questi indici è possibile risalire al livello qualitativo del latte, che è poi la cosa più importante. Solo se dall'etichetta o dall'assaggio riusciamo a capirne il livello qualitativo, saremo in grado di alimentarci in maniera efficace e piacevole.

Alcuni indici di qualità

Noi siamo fatti di molecole e, per definizione, tutte sono in equilibrio tra loro. Questo significa che è sempre pericoloso o limitante prendere una sola molecola, estrapolarla dal contesto e portarla come testimone del proprio ragionamento. Meglio ricorrere agli indici, perché in questo modo vengono presi in considerazione più molecole in stretta relazione fra loro.

Oggi, due sono gli indici che meglio ci danno l'idea del contenuto salutistico di un formaggio o di prodotti in cui il grasso è una componente importante: il rapporto omega-6/omega-3, il GPA e il rapporto saturi/insaturi.

Il rapporto omega-6/omega-3

Il primo è ormai entrato nella prassi quotidiana dei medici i quali sanno che, per una corretta alimentazione, questo rapporto si deve mantenere sotto cinque. In sostanza, entrambi sono grassi insaturi che, nell'immaginario collettivo, fanno bene per definizione, ma gli omega-6 sono responsabili dei processi infiammatori e, quindi, più basso è il loro contenuto e meglio è**.** E già questa asticella ci mette in condizione di capire che non tutti i cibi e, nello specifico, i formaggi, sono uguali. Infatti, l'ampiezza della forbice, nel latte e nei formaggi, oscilla da zero a oltre quindici. Il valore massimo, che poi sarebbe il peggiore, non si conosce perché non ci sono lavori specifici sull'argomento. Per esempio, il disciplinare del Latte Nobile ha posto l'asticella a quattro, perché i risultati delle ricerche finora svolte hanno confermato che se gli animali ricevono una razione con un rapporto foraggi/concentrati di 70/30, tale rapporto scende sotto quattro. Quindi sono le erbe, come vedremo più avanti, ad influenzare i grassi insaturi e sono i mangimi, i concentrati a far alzare il livello degli omega-6.

Il Grado di Protezione Antiossidante (GPA)

Questo indice fu ideato e messo a punto da Laura Pizzoferrato, dell'Istituto Nazionale per la Nutrizione (oggi Crea) perché, lei diceva, i medici puntano il dito sul colesterolo ma il vero problema è la sua ossidabilità e i relativi radicali liberi. Quindi, oltre al colesterolo, dobbiamo monitorare gli antiossidanti del latte per capire quale è il suo grado di protezione antiossidante. In sostanza, a parità di contenuto di colesterolo, un valore di GPA più elevato, per esempio il doppio, ci dice che il colesterolo di quel latte ha una protezione doppia rispetto a quello dell'altro latte. E poiché gli unici antiossidanti del latte sono il beta-carotene e la Vitamina E, ecco che mettendo gli antiossidanti al numeratore e il colesterolo al denominatore si ottiene un indice che ci dà una informazione preziosa sul potenziale di "stress" del latte e dei formaggi che ci accingiamo a gustare. Tale valore è intorno a venti nel latte di animali al pascolo e scende fino ad arrivare prossimo allo zero se gli animali vengono alimentati con razioni in cui i concentrati rappresentano una quota importante.

Il rapporto grassi saturi/insaturi

I primi due (*rapporto omega-6/omega-3 e GPA)* sono indici studiati per lo più da ricercatori che hanno strumentazioni idonee per effettuare analisi complesse e costose. Raramente troviamo informazioni in merito. Sono però abbastanza precisi perché, come vedremo più avanti, rispondono bene al variare dell'alimentazione.

Il rapporto acidi grassi saturi/insaturi è invece a disposizione di tutti perché è un dato che,

obbligatoriamente, deve essere riportato sull'etichetta di qualsiasi prodotto che contenga grasso. Cosa molto interessante, è un indice di qualità abbastanza attendibile e, per questo, visto lo scarso interesse che c'è in Italia per la qualità, ignoto o ignorato sia (d)ai produttori e sia (d)ai consumatori. I più giustificati sono i consumatori. Il dato è riportato in assoluto, per esempio: grassi totali 3,6; di cui insaturi 2,5. Solo qualche esperto può capire quale sia il peso dei saturi sul totale, perché il dato assoluto non dà alcuna informazione.

Resta però un dato, l'unico, allo stato attuale, che ci permette di arrivare molto vicino al livello qualitativo del latte di partenza. Occorre però prendere il telefonino e fare una semplice operazione. Poiché vogliamo conoscere la percentuale dei saturi, occorre dividere questi per il grasso totale e moltiplicare il tutto per cento. Quindi: 2,5:3,6x100= 69,44. Una volta avuto il dato relativo come ci orientiamo? Normalmente il limite a cui si attestano la maggior parte dei latti prodotti in allevamenti intensivi è 70% dei saturi e il 30% insaturi. Se risulterà oltre 70, allora vorrà dire che o l'analisi è stata fatta male, peggio ancora non è stata fatta, oppure c'è qualche problema nell'alimentazione o nella tecnica di produzione.

Invece, più il dato che rileviamo scende sotto 70 e meglio è. Quando ci troviamo intorno al 50/50 vorrà dire che siamo vicini ad un sistema di allevamento al pascolo, senza l'integrazione di concentrati.

Ma, almeno per adesso, nessuno ci fa caso e i dati riportati in etichetta sono solo il paradigma dell’attenzione che il mondo caseario ha verso la qualità.

Il consumatore e gli strumenti per una scelta mirata

Provo a sintetizzare questo lungo excursus. Ci sono alimenti di due tipi: quelli che si consumano direttamente, senza alcun intervento dell'uomo e altri che, prima del consumo, devono essere lavorati. Per entrambi però il livello qualitativo, se parliamo di flavour e di valore nutrizionale, dipende dalla materia prima. La tecnica utilizzata per lavorarla può conservare il livello originario, caso mai esaltarlo attraverso la stagionatura, l'affinamento oppure peggiorarlo, come spesso succede. Da cosa dipende questo livello e quali molecole ne sono responsabili, se volessimo misurarlo? Come abbiamo visto, sul flavour ci sono più dubbi che dati certi. Sappiamo che l'odore è determinato da molecole volatili, ma non conosciamo bene da cosa possa dipendere la loro concentrazione. Un po' peggio siamo messi in tema gusto: non solo non conosciamo i fattori responsabili, ma anche sulle molecole non ci sono idee condivise**.**

Quindi, non è azzardato concludere che se un alimento ha un flavour deciso o non ce l'ha, questo risultato non dipende certo dal produttore, avviene a sua insaputa.

Per tornare alla gastronomia, se così è, se cioè noi non sappiamo gestire a tavolino il livello qualitativo di un prodotto, come fanno i ristoratori a dominare la qualità della materia prima? Forse sarò prevenuto da queste considerazioni, ma ormai quando vado in un ristorante anche di medio-alto livello, all'uscita mi viene sempre la voglia di scrivere un libro dal titolo:" Elogio dell'insapore".

A questo punto qualsiasi lettore-consumatore sarebbe autorizzato a dire: come ci regoliamo quando facciamo la spesa?

Secondo me il consumatore ha due strumenti, oltre all'esperienza e alla propria capacità gustative: l'etichetta(forse) e una tecnica di degustazione appropriata.

Etichetta

Nell'etichetta vengono riportate due tipologie di informazioni. Da una parte vi è la tabella del valore nutritivo e dall'altra ci sono informazioni che provano a mettere in evidenza qualche peculiarità del prodotto; da poco, si fa un gran parlare dell'origine della materia prima.

Tabella nutrizionale

Le etichette ci danno informazioni corrette? Ci permettono di cogliere il livello qualitativo del prodotto che stiamo o che vorremmo acquistare? E come sempre: a chi giovano?

Una volta la pubblicità cercava di attirare l'attenzione con immagini accattivanti, con canzoncine orecchiabili che ricordassero immediatamente quel tipo di prodotto. Oggi ci danno" lezioni di etichetta". E spesso scendono in campo i fondatori dell'azienda per raccontare a noi consumatori l'originalità, la specificità, la qualità di quel prodotto. Per anni tutto quel mondo che si dava da fare per recuperare e valorizzare le produzioni di pregio, ed io

sono fra quelli, ha proposto e preteso una etichetta che raccontasse le motivazioni che sono alla base della differenza di ciascun prodotto, ha auspicato l'etichetta "narrante", pensando che solo quei sistemi agricoli avessero argomenti da raccontare.

Come si dice in questi casi? Fatta la legge trovato l'inganno. Noi potremmo dire: individuato il metodo, a adottarlo sono soprattutto i più forti, quelli che possono manovrare le parole a proprio uso e consumo.

E di esempi ce ne sono in congruo numero.

Possiamo incominciare dal latte di Alta Qualità, tutelato persino da una legge, la 169/89. In questo caso gli allevatori dei sistemi intensivi individuarono in: grasso, proteina, siero-proteine, carica batterica e cellule somatiche i parametri che permettevano di qualificare un latte come di "Alta Qualità": unico nel panorama mondiale dei prodotti alimentari, pretesero anche una legge che ne validasse il livello qualitativo. Ma siccome è prodotto in sistemi intensivi, va da sé che quel latte si mantiene molto distante dalla qualità aromatica e nutrizionale di un qualsiasi latte che non abbia la stessa etichetta. Naturalmente in peggio. Qualche mese fa ho sentito in TV un famoso nutrizionista affermare che il latte di Alta qualità ha un più alto valore nutrizionale. E questo la dice lunga, sia sugli effetti negativi di questa cultura e sia sul livello di conoscenza e di preparazione di alcuni nutrizionisti.

E che dire poi della pubblicità che il caseificio Francia ha mandato in onda un paio di anni fa. Diceva: *se la*

mozzarella è gialla, scartala perché è fatta con acido citrico. Ora, poiché sappiamo che il giallo è indice della presenza di betacaroteni e che, quindi, il latte proviene da animali al pascolo e sarà certamente di qualità superiore, l'azienda ha trasformato l'handicap in risorsa aggiungendo persino l'altro macroscopico errore dell'acido citrico, che non c'entra nulla con il colore giallo.

Ma, al di là di queste due prese in giro, le etichette attuali permettono ai consumatori di cogliere il livello qualitativo del prodotto? Riescono a farci capire se il rapporto prezzo/qualità è corretto?

La tabella ci dà informazioni sulle calorie, sui grassi, sulla fibra, gli zuccheri e il sale. Personalmente non la guardo mai ad eccezione del rapporto grassi saturi/insaturi, per i motivi cui ho accennato sopra. È l'unico dato che ci permette di risalire al sistema di produzione e, quindi, di ipotizzarne il livello qualitativo. Almeno in quegli alimenti dove il grasso è presente. Per il resto, non abbiamo elementi e chiavi di lettura per ipotizzare quale possa essere il livello qualitativo del prodotto. Tutti danno importanza alle calorie, ma lo trovo un esercizio inutile: è la dose che fa il veleno; in parte il corpo si autoregola e se non succede, difficile che ci fermiamo di fronte alla lettura delle calorie.

Vediamo alcuni esempi.

Intanto nel panorama gastronomico italiano coesistono due realtà molto diverse fra loro: una offerta che permette una libera scelta e un'altra che non lascia spazi al consumatore. Nel caso del caffè e della carne, non

abbiamo scelta. Il caffè e la carne costano sempre lo stesso prezzo e il consumatore può solo cambiare bar o macellaio, ma la differenza non è che cambi molto. Quindi il consumatore non ha informazioni sul caffè e né si pone il problema. Nel caso della carne, è obbligatorio indicare il luogo di nascita e di macellazione ma comunque non ha scelta: prendere o lasciare. E comunque, siccome il prezzo è sempre lo stesso, non ha i rudimenti per risalire a un qualche fattore di qualità.

Ma c'è ancora un'altra informazione usata a gran voce come arma di distrazione di massa: il legame con il territorio.

Origine

Dal 1° aprile è entrato in vigore il Regolamento di esecuzione (UE) 2018/775 della Commissione relativo "*alla fornitura di informazioni sugli alimenti ai consumatori, per quanto riguarda le norme sull'indicazione del paese d'origine o del luogo di provenienza dell'ingrediente primario di un alimento. In particolare, il regolamento dispone che l'indicazione del paese d'origine o del luogo di provenienza è obbligatoria nel caso in cui l'omissione di tale indicazione possa indurre in errore il consumatore in merito al paese d'origine o luogo di provenienza reali dell'alimento finale in questione, specialmente se le informazioni che accompagnano l'alimento o contenute nell'etichetta nel loro insieme potrebbero altrimenti far pensare che l'alimento abbia un differente paese d'origine o luogo di*

provenienza". Questa legge è stata voluta con forza da tutte le organizzazioni professionali degli agricoltori e dagli stessi addetti. Forse è la prima volta che c'è unanimità fra le organizzazioni professionali, i loro iscritti e anche quelli non iscritti. Tutti contenti quindi ma, come sempre, quando c'è una maggioranza "bulgara" c'è da essere preoccupati. Provo a pormi le stesse questioni del soldato di Novalis che si chiedeva come mai il battaglione marciasse al passo contrario al suo. L'Italia ha la bilancia dei pagamenti in attivo grazie anche alle esportazioni dell'agroalimentare. Quindi noi dobbiamo esportare. Ma non riusciamo a produrre tutto quello che esportiamo sia perché abbiamo una forte industria di trasformazione e sia perché il territorio agricolo non è sufficiente. Quindi, abbiamo bisogno di importare materia prima e di esportare questi prodotti trasformati. Aggiungo che, ad essere contenti non sono solo i produttori italiani, ma anche quelli francesi, tedeschi, ecc. Tutti insomma incitano i propri concittadini a consumare prodotti nazionali. Quindi, ammesso che questa legge facesse aumentare il consumo nazionale, va da sé che diminuiranno le esportazioni, con relativa crisi di quegli stabilimenti che ritirano anche materie prime italiane.

Ma perché sono tutti contenti? Perché i produttori sperano che il consumatore, fra le motivazioni all'acquisto, metta al primo posto l'amor patrio. Mi permetto di fare solo due osservazioni. La prima riguarda l'amore patrio. Lasciamo da parte la certezza che persino chi chiede che si acquisti italiano, nel momento in cui è

egli stesso consumatore, non sta certo lì a vedere se quel prodotto è nazionale o estero. Basta vedere le macchine o gli orologi o le lamette o anche la frutta esotica che c'è in giro. Ma restiamo sul nazionalismo. I produttori sperano di vendere solo perché il prodotto è italiano. Fossi io produttore, mi sentirei offeso se un consumatore acquistasse mele o latte, o fagioli, a cui ho dedicato tanto tempo e passione solo perché parlano italiano. E la professionalità, la cultura, la tecnica, la tensione che i produttori hanno profuso e profondono tutti i giorni che fine fanno? Tutti uguali, tutti bravi, anche perché il prezzo delle materie prime è uguale per precisa scelta delle Organizzazioni professionali. Se a questo aggiungiamo che l'agricoltura è parzialmente o, in alcuni casi, abbondantemente foraggiata da aiuti pubblici, a me questa legge richiama sempre alla mente l'immagine di un'agricoltura che sta sempre con il cappello in mano. Ma se ci pensate, questo è l'effetto del prezzo unico; è esattamente l'altra faccia della stessa medaglia: vuoi il prezzo unico della materia prima, e allora ti devi accontentare di vendere il tuo prodotto in maniera anonima, nessun legame con la qualità, nessun riconoscimento alla professionalità.

Ma la filiera è molto lunga e il produttore o le organizzazioni professionali ne sono solo una parte. Mettiamoci nei panni dell'industria, che è quella che ritira il latte, la carne, il grano, ecc. E facciamo l'esempio di un caseificio o di un pastificio. L'industria ha due strade: o miscela le materie prime e deve mettere sull'etichetta:"

origine EU o Extra EU o mista” oppure deve separare le linee di produzione aumentando i costi. Ammettiamo che separi. Se io consumatore trovo due mozzarelle fatte rispettivamente con latte italiano e latte EU, posso scegliere, anche se il prezzo è sempre uguale. Io, che di latte capisco qualcosa, ho gioco facile: se la mozzarella è bianca la lascio, se va verso il giallo la prendo al volo. In quest’ultimo caso, il 90 % delle volte è latte estero. Ma a me va bene, perché dovrei comprare quella mozzarella se io so essere scadente e che costa quanto quella buona? Solo per dare una mano a quel produttore? Cioè io devo mangiare male per aiutare il produttore a continuare a produrre un latte che a me non piace? E come la mettiamo con il pastificio? Ci sono già pastifici che producono pasta con solo grano italiano o misto. Come ci regoliamo? Non lo sappiamo, perché, e questo poi è il vero e drammatico effetto collaterale di questa cultura, non disponiamo delle chiavi di lettura del livello qualitativo. Forse solo in questo caso io potrei scegliere italiano. O meglio, a livello personale io so che gran parte del grano italiano è di qualità, ma non lo sanno nemmeno i produttori o i pastai, perché tutti si regolano sulla proteina, che non ha alcuna influenza sul livello qualitativo. Quindi, a me consumatore una etichetta di questo tipo non serve. Vorrei, invece, che le poche parole che venissero riportate in etichetta mi aiutassero a cogliere il livello qualitativo del prodotto. Per esempio, la resa per ettaro per quanto riguarda i vegetali e

l’alimentazione degli animali per quanto riguarda latte e carne.

La mancanza di chiavi di lettura della qualità, priva la stampa enogastronomica e gli stessi chef, degli strumenti indispensabili per il proprio lavoro. Di qui un inno spropositato e fastidioso di tutto ciò che è cucina e cibo: tutti bravi e tutti unici, mentre l’agricoltura va alla deriva con prezzi sempre più bassi delle materie prime.

Ma esistono parametri e indici talmente sintetici e affidabili da poter utilizzare in etichetta? Al momento no, anche se non dovrebbe essere difficile, visto che tutti gli alimenti hanno le stesse molecole che rispondono alle stesse regole. Penso ai fenoli, da molti studiati perché hanno una forte capacità antiossidante e che, a mio parere, sono anche responsabili del sapore dei cibi. Non solo. Ma il contenuto di queste molecole dipende molto dal sistema di produzione. Pertanto, il valore dei fenoli sarebbe un ottimo indice del livello qualitativo e dell’equilibrio complessivo di tutte le molecole. Ma siamo ancora lontani dal prenderne atto.

Se così è, se le etichette sono fuorvianti, che fare? Io ho sempre visto con simpatia le etichette del vino. In pratica c’è solo il grado alcolico e il dato sulla presenza dei solfiti. Per il resto spesso non ci si ricorda nemmeno del nome, forse di quello della cantina. Semplice, io provo il vino, se mi piace e se lo ritengo all’altezza del prezzo pagato, lo ricompro e lo raccomando, altrimenti passo ad altri vini. Ma forse l’esempio più eclatante ci viene da Ikea. Ognuno di noi ha comprato qualcosa, ma credo che

quasi nessuno ricordi almeno il nome di un prodotto. Persino nel ristorante interno i nomi sono scritti in svedese e ciascuno lo traduce nella propria lingua. Vai, mangi, se ti piace ritorni, altrimenti vai altrove. Tanto, nell'uno e nell'altro caso (quale altro caso: non si capisce bene) non c'è cultura gastronomica, ma almeno sei tu che decidi e non lasci che altri lo facciano per te.

Lo Stato deve solo garantire la salubrità dei cibi e in Italia il servizio sanitario è molto efficiente. Poi meglio un'etichetta in cui ci siano i dati del produttore per la rintracciabilità e il nome del prodotto. Forse in questo modo impareremo a degustare e a valutare i cibi.

La chiave di lettura del livello qualitativo: la degustazione

A prima vista potrà sembrare bizzarra la proposta di far entrare in gioco l'analisi sensoriale dopo aver parlato di molecole, di polifenoli; di indici, insomma, di qualcosa che a prima vista sembra molto complesso e di difficile approccio. Anche perché la prima cosa che ci viene in mente quando pensiamo alla degustazione è la famosa frase latina dei romani: *de gustibus*. Ciascuno di noi ha una sensibilità diversa e una soglia di percezione delle note odorose molto soggettiva, come si fa quindi ad utilizzare un simile metodo per formulare una valutazione oggettiva dell'alimento?

Invece è proprio in quella direzione che bisogna andare e che il percorso sia giusto lo ha dimostrato il mondo del vino. Da quando le diverse associazioni hanno accelerato l'organizzazione di corsi da sommelier in ogni angolo sperduto del paese, il vino è risorto, il livello qualitativo è aumentato e c'è più consapevolezza e conoscenza. Insomma, più cultura.

Ma prima di addentrarci nell'argomento dobbiamo sfatare un altro mito: il *de gustibus*. È vero che ciascuno di noi ha preferenze specifiche e personali nei confronti di ciascun alimento, ma una cosa è il piacere personale e un'altra è la presenza o l'assenza di aroma e di gusto. In pratica, a me può piacere molto, o per nulla, il tartufo, fosse anche quello bianco e molto costoso, ma questo

non vuol dire che quel tartufo abbia o no odore e gusto, entrambi misurabili.

E adesso vediamo cosa e come misurare il flavour, sapendo che ci si impadronirà della tecnica solo attraverso continue degustazioni.

Ogni alimento ha un colore, un odore, un gusto e una struttura.

Eliminiamo subito la struttura non perché non sia importante ma perché quasi mai dipende dalla materia prima, è strettamente legata alla tecnica di produzione e, soprattutto, in questo caso la soggettività è nell'ordine delle cose. La pasta a chi piace al dente e a chi quasi scotta, la mozzarella ad alcuni piace elastica e stridente ad altri morbida, e così via.

Il colore

Le materie prime hanno colori diversi anche nell'ambito della stessa varietà o tipologia. Un caciocavallo può essere bianco o giallo; un miele, per esempio di castagno, può essere quasi marrone, quello di acacia è bianco; i vini, bianchi o rossi; le mele, rosse, verdi, ecc. C'è una regola valida per tutti? In bibliografia c'è poco, ma un'idea ce la possiamo fare. Cosa determina le varie tonalità di colore e quali molecole sono implicate?

Se siamo in un prato fiorito e ci guardiamo intorno notiamo come tutto sia colorato e se proviamo a

passeggiare, avvertiamo continuamente sentori diversi che si liberano urtando con il piede le diverse erbe che arricchiscono il nostro pascolo. Perché le erbe sono colorate? Perché le piante hanno sviluppato meccanismi di difesa per difendersi dai raggi UV-B e fra questi ci sono i carotenoidi e i polifenoli, parte dei quali sono chiamati UACs, prodotti che sono presenti nei differenti tessuti della pianta, per esempio nello strato dell'epidermide, nella lignina, nelle foglie e nel polline ed hanno la funzione di evitare che i raggi UV-B penetrino all'interno del mesofillo delle foglie. Quindi i carotenoidi, o meglio, il beta-carotene e i polifenoli hanno un potere antiossidante molto alto. Ma noi stiamo parlando di degustazione e allora che relazione hanno con il flavour?

I carotenoidi hanno una discreta influenza sull'aroma mentre i polifenoli sono molto importanti nella formazione del gusto. Ci spieghiamo perché il miele di acacia, bianco, è inodore e insapore ed è per questo che viene privilegiato dai pasticcieri ed è anche per questo, paradossalmente, che ha il prezzo più alto, mentre il miele di castagno o di corbezzolo hanno odore e gusto intensi. E lo stesso possiamo dire per i formaggi, la cui qualità è legata alle tonalità di giallo o di verde e persino dello stesso bianco, come nel latte di capra. Lo stesso vale per la carne, per i legumi, per la frutta. Insomma, più colore c'è e, salvo casi specifici, più ci possiamo aspettare un flavour intenso.

L'intensità del colore è misurabile anche ad occhio, soprattutto se abbiamo a fianco il confronto. Approfitto per dire che, per meglio cogliere il livello qualitativo di un

alimento, è importante degustare, alla cieca, prodotti differenti di cui però conosciamo la tecnica di produzione: la resa per i vegetali e l'alimentazione per gli animali.

Odore

Le molecole odorose, proprio perché volatili, all'interno delle cellule sono zavorrate come una mongolfiera lo è ad un paletto conficcato nel terreno. Al momento dell'agitazione o della rottura, intervengono gli enzimi che tagliano la corda e liberano le note odorose. Quindi, se vogliamo sentire le note odorose, dobbiamo spezzare il formaggio, agitare il vino, rompere il pane.

Cosa dobbiamo misurare?

Tre parametri: l'intensità, la variabilità e la persistenza. Ciascuno può scegliere l'unità di misura, può contare fino a dieci o una scala da uno a dieci.

Cosa ci dicono questi tre parametri?

L'intensità è legata alla concentrazione delle molecole odorose: più l'odore è intenso e più è alto il contenuto delle note che riusciamo a sentire. La variabilità dipende dal numero delle molecole presenti; chiaro che più ce ne sono e più nella cavità nasale e retronasale cambiano le sensazioni che riusciamo a percepire. E questo alto numero di molecole dipende dal numero di erbe presenti nel pascolo o nella razione alimentare se parliamo di latte e carne, mentre, nel caso dei vegetali, dalla fertilità del suolo che aumenta il numero dei precursori di aroma. Infine, c'è la persistenza, che è molto legata ai primi due

perché più l’odore è intenso e variabile e più alta sarà la persistenza.

Gusto

Per cogliere la misura del gusto dobbiamo immettere in bocca un pezzetto piccolo di alimento e aspettare che vada via dal palato. Subito dopo iniziamo a misurare l’intensità, la variabilità e la persistenza. Esattamente come nell’odore. Solo che in questo caso i responsabili non sono i volatili bensì i non volatili, probabilmente i polifenoli, ma di questo ne abbiamo già discusso.

Ecco, se impariamo a misurare il flavour, e cioè l’aroma e il gusto di un alimento, non solo riusciremo ad arrivare al suo livello qualitativo ma sapremo anche da quale sistema di produzione provengono. E, quindi, per noi, la qualità di un alimento non sarà più casuale, perché possiamo decidere, già al momento dell’acquisto, cosa vogliamo. Di proposito non ho parlato delle singole note odorose, che sono il principale argomento di analisi e di discussione nel corso delle degustazioni: tostato, cantina, fiori bianchi, fiori rossi, panno bagnato, ecc. Per il semplice motivo che nel nostro caso non sono di alcuna utilità. Se siamo bravi, se ci piace, possiamo anche farlo, ma da sole non ci portano da nessuna parte, non ci portano all’obiettivo, che rimane quello di individuare il livello qualitativo dell’alimento.

Conclusione

La gastronomia italiana è famosa nel mondo, in Italia si fa un gran parlare di cucina, di cibo, di legame con il territorio, eppure la materia prima, responsabile del livello qualitativo di qualsiasi alimento, non rientra nel dibattito quotidiano e nell'agenda dei protagonisti.

Qualcosa però all'orizzonte si vede.

Anche se siamo ancora nel campo delle ipotesi, oggi sappiamo quali sono le molecole responsabili del flavour e quali i fattori che ne determinano il contenuto. Al momento, però, il settore è troppo debole, troppo schiacciato sull'emergenza per poter apportare un cambiamento così radicale nella propria organizzazione aziendale o, anche, solo a livello di elaborazione concettuale. Spetta allora a noi consumatori imporre il cambiamento. Non dobbiamo accontentarci di chiedere un formaggio o la carne o la farina senza aggiungere un riferimento al sistema produttivo: latte e carne di animali al pascolo o alla stalla, se non amiamo i sapori intensi, grano con rese basse e alte o intermedie, perché sappiamo che pane assaggeremo e quale pasta degusteremo.

Niente sarà casuale, se sapremo chiedere.