

LIBRI: BATTIATO E COCO INSEGNANO A MANGIAR SANO (NOTIZIARIO LIBRI) ROMA

(ANSA) - ROMA, 18 GIU - GIUSEPPE COCO-FRANCO BATTIATO:SOWA RIGPA'

(INFINITO EDIZIONI; 122 PP.; 14 EURO) Se "siamo ciò che mangiamo" come possiamo evitare di tener conto di come abbia vissuto, sia stato nutrito l'animale di cui ci cibiamo. Almeno, per quanto riguarda gli esseri umani onnivori. Ma anche per tutti gli altri, non occorre minore oculatezza nella scelta dei cibi, e dunque dove e come è stato coltivato la verdura che stiamo per mangiare. Nel mondo del fast-food, spesso associato a junk-food con le sue sostanze che stimolano i recettori olfattivi e gustativi rendendo l'alimento irresistibile, l'esperto di Medicina Tradizionale Tibetana Giuseppe Coco e l'artista poliedrico Franco Battiato, discutono con pacata attenzione, dell'importanza del cibo. Sowa Rigpa, ovvero scienza della guarigione, vale a dire una piccola sapienza medica domestica che, con un piccolo sforzo, può aiutare a vivere meglio assicurando una nutrizione equilibrata e soprattutto sana. Perché non c'è bisogno di "sfondarsi" di crema e majonese, di dolcificanti e formaggi: il gusto si può abituare, adattare. Una volta ingentilito, sarà difficile apprezzare tutti quegli alimenti che traboccano di grassi di cui pensiamo di non saper fare a meno. Anzi, ne intuiremo la pesantezza, se non la tossicità. La polemica sul cibo è ormai annosa, vegani vegetariani vegetaliani, diete macrobiotiche e mediterranee, prodotti biologici e ogm, ortoressia nervosa (ossessione per il cibo sano): il mondo impazza tra industrializzazione forsennata, globalizzazioni e inspiegabili crisi economiche, inquinamento e maree nere che rischiano di rivoltare il pianeta come un calzino; occorre tornare a antichi istinti, a quell'attività quasi inconsapevole che Battiato definisce "capire i messaggi del nostro corpo". I più autentici; certamente i più sicuri.

"Sono diventato astemio, non bevo più caffè, non fumo: è successo tutto in maniera spontanea", spiega l'artista. Fortunato senz'altro, ma anche attento. Oggi Franco Battiato, già un po' guru orientale anche nelle sue composizioni musicali, ha il suo piccolo orto e una persona molto attenta che vi bada. Sollecitato da Battiato, Coco dà una serie di consigli, primo tra i quali il mangiare quantitativamente meno. La nostra società forse per l'opulenza che la caratterizza, per la fame che ha patito negli anni della guerra e prima ancora, non si alimenta in modo giusto. Non mangia, stra-mangia, si iper-nutre, come a dover zittire altri bisogni che non quello della fame o dover ostentare una sorta di benessere. Lentamente stanno diminuendo abitudine e tradizione in base alle quali a matrimoni, battesimi, proto-cerimonie aggregative familiari e non solo ci sia cibo più in abbondanza, con numeri di portate e piatti sufficienti a sfamare vaste comunità per settimane. Analogamente per cene tra amici dove il piacere dello stare insieme è misto a quello dello strafare (cibo o alcol, o entrambi). Coco, al contrario, insegna come fare la spesa, come scegliere le uova, dà utili indicazioni su decotti e fornisce qualche ricetta, mettendo anche in guardia dai supermercati, la cui disposizione delle merci è frutto di uno studio che stimola a spendere e consumare sempre di più. Schede illustrative offrono nel libro altre indicazioni, come i Gruppi d'Acquisto Solidale (Gas), un'alternativa al modello di consumo e di economia tradizionale.

DO

DO/ SOB QBXB