

The background of the entire cover is a detailed botanical illustration in a dark brown ink. It features various plants and food items, including ears of corn, pea pods, chickpeas, lentils, and different types of grains and seeds, all scattered across the white background.

**UNA GUIDA NOMADE**

**Gabriele Bindi**

# **IL CIBO RIBELLE**

**LIBERARSI DAL CIBO INDUSTRIALE,  
RISCOPRIRE I SAPORI E RITROVARE LA SALUTE**

Con il contributo di

**Franco Berrino**

**Vandana Shiva**

**Salvatore Ceccarelli**

**Carlo Triarico**

**Terra Nuova**  
EDIZIONI



**Gabriele Bindi**

# **IL CIBO RIBELLE**

**LIBERARSI DAL CIBO INDUSTRIALE,  
RISCOPRIRE I SAPORI E RITROVARE LA SALUTE**

Con il contributo di

**Franco Berrino**

**Vandana Shiva**

**Salvatore Ceccarelli**

**Carlo Triarico**

**Terra Nuova Edizioni**

Direzione editoriale: Mimmo Tringale e Nicholas Bawtree  
Curatore editoriale: Enrica Capussotti

Autore: Gabriele Bindi

Editing: Alessandra Denaro  
Progetto grafico, impaginazione e copertina: Andrea Calvetti

Crediti fotografici: foto di Gabriele Bindi e di: Marino Da Costa (capitoli 4 e 5), Azienda Agricola Terra e Gusto (capitolo 6), Fabrizio Cicconi (capitolo 8), Chiara Sansoni (capitolo 9, Tularù), Maurizio Marcato (capitolo 12). Illustrazione a pag. 33 di Federico Zenoni. Alcune immagini provengono dall'archivio di Terra Nuova e da istockphoto.com

©2020, Editrice Aam Terra Nuova  
via Ponte di Mezzo 1, 50127 Firenze  
tel 055 3215729 - fax 055 3215793  
libri@terranuova.it - [www.terranuovalibri.it](http://www.terranuovalibri.it)

I edizione: dicembre 2020

Ristampa

IV III II I      2026 2025 2024 2023 2022 2021 2020

Collana: Alimentazione naturale

Nessuna parte di questa pubblicazione può essere riprodotta, memorizzata in un sistema di recupero dati o trasmessa in qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo, elettronico o meccanico, inclusi fotocopie, registrazione o altro, senza il permesso dell'editore. Le informazioni contenute in questo libro hanno solo scopo informativo, pertanto l'editore non è responsabile dell'uso improprio e di eventuali danni morali o materiali che possano derivare dal loro utilizzo.

Stampa: Lineagrafica, Città di Castello (Pg)



*«La libertà non sta nello scegliere tra bianco e nero, ma nel sottrarsi a questa scelta predeterminata».*

**– Theodor W. Adorno, *Minima moralia***

Dedico questo libro alla memoria di chi mi ha trasmesso il gusto per le cose semplici e i sapori genuini, colorando di ricordi e di sentimento i piatti più umili della tradizione.

Penso in particolare a chi non c'è più, alla mia nonna Beppina, presenza costante della mia infanzia, che ha nutrito il mio stomaco e la mia immaginazione di cibo vero. E a Vittoriano Pierucci, spirito ribelle e sognatore, generoso e vivace interprete della cucina popolare toscana.

## **Ringraziamenti**

Ringrazio tutte le persone che con tenacia, umiltà e un pizzico di trasgressione continuano a interpretare il cibo del territorio nel rapporto con la propria terra. Un grazie particolare a: **Nicholas Bawtree**, direttore di Terra Nuova, per il supporto e l'instancabile volontà di costruire reti; **Vandana Shiva** e **Manlio Masucci** di Navdanya International, per aver accolto e contribuito a far nascere il progetto del Cibo Ribelle; **La Grande Via**, in particolare a Enrica Bortolazzi e Franco Berrino per la disponibilità e la «prontezza di riflessi» con cui hanno saputo rispondermi. Ringrazio **Carlo Triarico** e l'Associazione per l'Agricoltura Biodinamica per la fiducia, **Salvatore Ceccarelli** per la simpatia, l'intelligenza e la profonda umiltà. Ringrazio il fotografo **Marino Da Costa** per le belle fotografie sulla pasta e sulla castanicoltura.

Sono grato a tutte le persone che mi hanno accolto e ospitato nelle loro fattorie, nei circoli, nei laboratori e nelle aziende agricole, permettendo di avvicinarmi ancora di più al mondo di chi produce cibo ribelle. In particolare vorrei citare: il Molino Angeli di Pietrasanta (Lu), il Biodistretto Alto Tirreno Cosentino in Calabria, la Casa delle Agricolture Tullia e Gino di Castiglione d'Otranto (Le), Terre di Resilienza a Caselle in Pittari (Sa), l'Associazione Simenza in Sicilia, Federico Varazi del Molino Spilaceto in Umbria, il Biodistretto di San Gimignano (Si), Fabrizio di Rado di Opificio Birrario a Crespina (Pi), la Fattoria Tularù a Cittaducale (Ri), il Consorzio Nazionale Produttori San Pastore di Tortona (Pv), Slow Food Golfo dei Poeti-Cinque Terre-Val di Vara (Sp), Cambium Formazione, i vari Gruppi d'Acquisto tra cui il Gas di Mantova, Bergamo, Torino, Firenze. Ci sono tante persone che sicuramente mi sfuggono e a cui cercherò di mostrare la mia gratitudine in privato.







# 1 Prologo

## 1.1 Introduzione al cibo ribelle

*«Inizieremo a occuparci dell'opera più grandiosa della natura: esporremo all'uomo i suoi cibi, e lo costringeremo ad ammettere che ciò che lo fa vivere gli è ancora sconosciuto».*

– Plinio, XX, 1

Nell'era del #foodporn c'era bisogno di un altro libro sul cibo? Quando tutti fotografano, osannano, benedicono e condannano il cibo, c'è ancora bisogno di metterlo sull'altare o sul banco degli imputati?

Lascio la risposta a voi lettori, se avrete la pazienza di seguire questo viaggio di scoperta nel mondo del nostro «pane quotidiano». Un racconto che nasce da un'esperienza personale dentro alle filiere del cibo, alla ricerca di vecchi e nuovi sapori e di un senso che forse trascende gli stessi confini dell'alimentazione. Parto dalla convinzione che il cibo possa fare la felicità o l'infelicità di una persona. Dal momento che, almeno nel mondo benestante, ce lo possiamo ancora scegliere, sono convinto che possa essere questa la chiave per cambiare le sorti dell'umanità su questo pianeta. Il cibo è energia e nutrimento, determina la salute o la malattia, influenza le nostre emozioni, i nostri pensieri e le nostre azioni. Il cibo muove popoli e nazioni, orienta le società, dirige economie: la scelta di uno o di un altro alimento può fare la differenza e cambiare il destino dell'umanità. Sono parole grosse, me ne rendo conto, ma commisurate ai dati e ai fatti che ho cercato di documentare.

La discussione sul cibo rischia di essere intesa come un ragionamento ozioso di una società in declino. Gli eccessi dell'Impero romano, i banchetti e i simposi, l'ossessiva ricerca del gusto non furono che l'inizio della fine. Per sottrarmi al karma collettivo, ho cercato di farmi delle domande, andare alla radice della nutrizione, denunciare lo scollamento sempre più evidente tra chi il cibo lo produce e chi semplicemente lo consuma. La divisione del lavoro è connaturata a ogni organizzazione sociale, fin dai

popoli primitivi, ma negli ultimi decenni il divario tra il campo e la tavola si è talmente allargato da far emergere delle voragini. Del resto, il mondo rurale in Italia è forse mai stato al centro dell'attenzione della politica, degli economisti e dell'opinione pubblica?

Non allarmatevi, non sto dicendo di diventare tutti contadini o allevatori. Non voglio convincervi ad adottare questo o quello stile alimentare. Mi sono dato un obiettivo molto più misurato: riscoprire il vero valore del cibo, facendo leva su questioni fondamentali come la nostra salute e le sorti del pianeta, il nostro futuro come società e come esseri umani compiuti. Il libro muove i suoi primi passi, come vedrete, con un'intenzione perentoria: smascherare il grande inganno dell'industria del cibo. Il mio è un invito alla presa di coscienza attorno a un tema basilare, che possiamo anzi definire il tema primario, non solo per la nostra sopravvivenza, ma per la nostra evoluzione in senso economico, politico, sociale e spirituale.

Per irrobustire le mie argomentazioni ho voluto circondarmi di liberi pensatori come Franco Berrino, Salvatore Ceccarelli, Carlo Triarico, Vandana Shiva. Ho letto ricerche e narrazioni di autori che reputo fondamentali e insuperabili a livello di stile e di pregnanza. Mi si permetta però di dire che le vere protagoniste del libro sono tutte le belle persone che ho incontrato su questa strada, e che hanno cercato di dare un senso alla propria vita producendo cibo di qualità: tanti nuovi e vecchi agricoltori, allevatori, mugnai, cuochi, pasticceri, panettieri, appassionati a vario titolo. Tutti loro mi ricordano che è nel rapporto profondo tra natura e cultura che si incontra l'arte, atto supremo della vita.

La rivoluzione del cibo parte da un nuovo rapporto tra città e campagna. E sono proprio le nostre campagne che oggi danno prova di maggiore vivacità culturale e consapevolezza su questi argomenti. Una rivoluzione che parte dalla terra, dalle aree marginali, che muove in simultanea dai campi di grano in Sicilia come dai pascoli alpini. Lo dico senza retorica e senza il bisogno di fanfare: credo che l'Italia debba avere un ruolo principe in questa battaglia per l'affermazione del cibo autentico, che è portatore di diversi valori. Siamo nel paese europeo con il maggior grado di biodiversità, ospitiamo la metà delle specie vegetali e un terzo di quelle animali oggi presenti in tutta Europa. E abbiamo una cultura del cibo stratificata e tutt'ora viva, pur con le svariate derive e storture che andremo a vedere.

Ci sono molti nomi e molti dati, che ho avuto la cura di ricontrollare. Ma questo è un libro costruito sulle relazioni più che sui numeri. E vorrei che fosse inteso così. È un libro sporco di terra, che affonda le sue radici nel mondo rurale e vuole solo affiancarsi alle esperienze di tante belle persone incontrate, che fanno della coltivazione della terra una vera e propria arte. Il cibo ribelle non ha la pretesa di presentarsi come trattato scientifico e, soprattutto, non è un libro di ricette. Le ricette per me non esistono, esistono pensieri consapevoli e azioni conseguenti. Ho cercato di mantenere un profilo narrativo in prima persona, nella convinzione che siano le esperienze dirette l'unica cosa di cui abbia senso parlare. Anche le interviste con gli esperti nascono come conversazione, rifiutando l'idea di una teoria strutturata in un rigido pensiero sistematico. *Il cibo ribelle* vuole invitare alla consapevolezza e all'azione che ne consegue, che è tanto più efficace quando rimane libera e quando va ad arricchire le nostre vite, al di fuori da ogni costrizione.

### **Esaltazione e indifferenza, due lati della stessa medaglia**

*«L'indifferenza è il peggior di tutti gli atteggiamenti. Dire: «Io che ci posso fare, mi arrangio». Comportandoci in questo modo, perdiamo una delle componenti essenziali dell'umano. Una delle sue qualità indispensabili: la capacità d'indignarsi e l'impegno che ne consegue».*

*– Stefan Hessel, Indignatevi!*

La sovraesposizione mediatica del cibo crea idolatrie e ci catapulta verso l'apatia o una frivola esaltazione. Troppe diete, troppe informazioni confuse, troppa improvvisazione... e troppi di coloro che parlano di cibo hanno scarpe troppo pulite, con poca terra sotto i piedi. L'era dell'indigestione, dell'abbondanza, degli eccessi, della sovrapposizione di gusti e tendenze spinge a un'indifferenza verso il cibo, che le nostre nonne non ci avrebbero perdonato. Troviamo ancora la forza per indignarci?

*Il cibo ribelle* non incita alla rivolta sociale. È un testo più incline alla disobbedienza civile, alla rivendicazione di vecchi e nuovi diritti: diritto al cibo, alla dignità umana, alla salute, all'uguaglianza, a un ambiente pulito, a un futuro possibile per le prossime generazioni. E per fare questo bisogna premere il pulsante *off* su computer e tv, tornare a frequentare le campagne, a cercare un rapporto diverso con l'alimentazione. Il cibo

ribelle è essenzialmente relazione tra chi produce il cibo e chi lo mangia. Idealmente è anche una relazione intima e armoniosa con sé stessi.

Nel nostro mondo quotidiano ci sembra normale lasciare agli altri l'onere delle scelte importanti; ci viene insegnato continuamente sin da piccoli. E così deleghiamo la nostra salute al sistema sanitario. Per tutto il resto...c'è il supermercato. Il cibo è prodotto, trasportato e trasformato da persone e in luoghi che non conosciamo. Forse dovremmo riprendere qualcosa nelle nostre mani, almeno in alcuni aspetti.

La grande industria consuma l'80% delle risorse mondiali, ma ci restituisce appena il 25% del cibo necessario per nutrire gli abitanti della Terra. Un cibo sterilizzato, processato, ricostruito, inscatolato. Un cibo violentato, svuotato di dignità, di vitalità, di sostanze nutritive.

Sia chiaro, cibo ribelle non significa nostalgia, o riproposizione di un universo arcaico idealizzato. Ma riporta in essere i semi, le colture, le tecniche, le credenze, la dignità dei contadini. I cibi che andiamo a riscoprire sono l'esito di una sintesi operata dalla storia, sono frutto dell'intelligenza del genere umano, in versione contadina, agronomica o culinaria. Sono il miglior risultato restituito dalla creatività umana di generazioni che hanno conosciuto la fame e la malnutrizione, il valore dei rituali e delle feste. Per questa ragione il cibo ribelle non è il cibo dello spreco e dell'abbondanza. In questo senso, vuole essere un qualcosa di molto moderno: un cibo dell'efficienza e della sostanza.

Il cibo ribelle non ha a che fare con la spettacolarizzazione dei cooking show<sup>1</sup>, non è solo un argomento per dietisti e nutrizionisti, o per i cultori di stravaganze territoriali. Il cibo non è un accessorio della vita da lasciare agli esperti, siano degustatori prezzolati, nutrizionisti e sommelier. Non è il pretesto di sterili localismi e non vuole essere argomento diviso tra tendenze e mode diverse. Non me ne vogliano vegan, macrobiotici, vegetariani, fruttariani, carnivori, paleodietisti. Ovviamente ho affrontato, con l'aiuto degli esperti, la questione degli stili di vita, delle diete più o meno sane ed equilibrate, ma non per creare nuovi conflitti, nuove tribù, nuove ossessioni. Ognuno è libero di tenersi la sua. Il cibo ribelle è cibo sano, nella misura in cui viene consumato nelle dovute proporzioni e quantità, al di là di ogni scelta alimentare, di ogni cultura e latitudine. Il

---

1. V. Teti (2015), p.64.

cibo ribelle è essenzialmente il cibo vero, risultato di un rapporto fluido, armonico, rispettoso tra sé e il mondo.

### Il valore delle scelte

Ci siamo a lungo interrogati sul titolo di questo libro che indica un nuovo modo di pensare al cibo, un'altra maniera di produrre, vendere, condividere, consumare ed assaggiare. Che si contrappone alla diffusa tendenza al riduzionismo di un cibo inteso come carburante. Come aggregato di molecole, misurabile in termini quantitativi, in calorie o percentuali di carboidrati e proteine. Come figlio di un'agricoltura altrettanto semplificata che non considera la vitalità dei suoli, che è responsabile delle catastrofi ambientali e dell'erosione genetica, e che mette a rischio il nostro stesso sostentamento.

L'uomo è uno dei pochi animali che è costretto a scegliere cosa mangiare. Come formulato limpidamente da Michael Pollan il genere umano assomiglia più alla natura dei topi che a quelli dei koala che mangiano solo foglie di eucalipto<sup>2</sup>. Siamo altrettanto lontani dal panda, che si ciba esclusivamente delle foglie di bambù, e dalla balena, che si nutre solo di plancton. In loro non c'è nessun equivoco, nessuna incertezza: tutto è già scritto negli istinti e nel Dna. La nostra natura di onnivori ci pone di fronte a una scelta. E per scegliere abbiamo lo strumento della conoscenza, e della cultura. Ecco perché è importante parlare di educazione al cibo e di consapevolezza.

Il dottor Franco Berrino, medico ed epidemiologo di fama internazionale, già direttore del *Dipartimento di medicina preventiva e predittiva* dell'*Istituto nazionale dei tumori* di Milano, a cui abbiamo chiesto di guidarci nella stesura di questo libro, ci ha dato la sua definizione di cibo ribelle come cibo consapevole, indicandoci gli aspetti relativi alla salute. La nostra idea di una ribellione necessaria a partire dal cibo ne esce rafforzata.

«Di tutte le esigenze dell'uomo» ci ha detto Berrino «come nutrirsi, vestirsi, ripararsi dalle intemperie, accoppiarsi, divertirsi, viaggiare, studiare, pregare e così via, nutrirsi è l'unica indispensabile alla sopravvivenza fisica. Per questo i padroni del cibo sono i padroni del mondo. Il cibo è una merce il cui mercato globale non sarà mai in crisi. Le multinazionali

---

2. M. Pollan (2013).



del cibo, con le multinazionali dei semi e della chimica agricola, muovono i governi del mondo come marionette. Sono loro che decidono che cibo farci mangiare (quello che genera più profitti), quanto ne mangeremo, quanto ne sprecheremo. Sono loro che decidono chi ne avrà in eccesso (chi genera profitti) e chi non ne avrà e morirà di stenti (chi non genera profitti). Sono loro che invadono i territori di popoli che si procurano il cibo in equilibrio con la natura e li rendono schiavi di quello industriale e delle malattie da esso causate. Sono loro che ci illudono di avere ampia libertà di scelta rispetto alle nostre «droghe» alimentari. Acquisire consapevolezza di questa schiavitù è il primo passo per liberarsene. I giovani che lottano per la salute del pianeta, i giovani dei *Fridays For Future*, hanno un grande potere. Con il loro collegamento planetario, se lanciassero il messaggio di non mangiare certi cibi industriali, avrebbero il potere di far crollare le borse. Anche solo il crollo del fatturato di pochi punti percentuali metterebbe in ginocchio i padroni del cibo. Il mio augurio è che se ne rendano conto».

## **Esercizi di resilienza alimentare**

Al di là di come si voglia comprendere e interpretare, l'epidemia del Covid-19 ha dato uno scossone alla nostra economia e alla nostra vita sociale. Si è come rotta la dura scorza del nostro quieto vivere e si sono aperte nuove fessure, da cui, insieme a infiltrazioni virulente di vario genere, è entrata nuova luce. Il Covid-19 ci ha messo a nudo e ci ha fatto vedere in faccia le cose: i limiti del nostro sistema sanitario, l'inconsistenza dei nostri rapporti sociali, le distorsioni di un sistema alimentare al collasso.

Nella mia vita non è cambiato molto, ho continuato a fare le mie cose di sempre, scoprendo il significato vero della parola resilienza. Ne avevo sempre sentito parlare, redatto articoli, in prospettiva di future crisi delle energie fossili, della crisi planetaria e di chissà quali eventi infausti. Cose di cui sapevo scrivere, ma che mi parevano sempre molto lontane. Poi è arrivato il virus. E mi sono reso conto di essere fortunato. Ho scelto di vivere in una zona dove ci sono ancora alberi, fiumi, il mare e le montagne. In campagna, checché se ne dica, esistono ancora le stagioni e si hanno più facilmente interazioni con la comunità di riferimento. La raccolta delle olive o delle castagne, la semina del grano o la messa a dimo-

ra dei pomodori sono eventi tangibili, che ci riportano al nostro legame indissolubile con la terra. Durante il lockdown ho potuto camminare nei boschi, leggere, cucinare, coltivare l'orto... e continuare a battere i tasti di fronte a un monitor da 17 pollici. Malgrado gli incessanti richiami alla disinfezione non ho mai smesso di nutrire e dialogare con i miei batteri domestici, per alimentare la pasta madre e i fermentati. Ma soprattutto, mi è sembrato di poter ancora vivere di rapporti umani gratificanti.

Il mulino a pietra a due passi da casa mi ha assicurato gli approvvigionamenti di farina. Qualche pomeriggio, al calar del sole, ho osato sfidare le rigide e, per molti versi, irragionevoli restrizioni del «distanziamento sociale». Termine che ho sempre giudicato inaccettabile, pur avendo avuto cura di rispettare le distanze fisiche. Partivo da casa in bicicletta, la mascherina in tasca e le ciotole con l'impasto del pane appoggiate sul manubrio, verso la vecchia falegnameria sotto casa del mio amico Giacomo. È una sorta di capannone in cui il nonno costruì alla bene e meglio un forno a legna, che dopo più di mezzo secolo funziona ancora alla perfezione. Un posto di poche pretese, col tetto di lamiera, una tavola appoggiata su due cavalletti, un paio di sedie, ferri vecchi e cataste di legname. È qui che ci siamo ritrovati, semiclandestini e novelli carbonari, per cuocere pane e focacce, tra un bicchiere di vino, tanti ricordi e qualche buon proposito per il futuro. Ed è qui che ho maturato la convinzione che questo libro dovesse intitolarsi così, *Il cibo ribelle*.

Si dice che molte rivoluzioni sono nate nei bassifondi, e negli scantinati, come la carboneria risorgimentale italiana. Senza troppa esaltazione mi piace pensare alla mia piccola battaglia personale come a una cerimonia, la preparazione per un risveglio dalla notte dei tempi in cui siamo tutti precipitati. E in questo luogo così semplice, lontano dalle scartoffie degli uffici, e da sontuose tavole imbandite, ho maturato la convinzione di dover allargare l'argomento del cibo a un pubblico più vasto, perennemente a digiuno rispetto ai temi della biodiversità e della salute a tavola.

Come cittadini del mondo, nei mesi del lockdown ci siamo ritrovati nudi. Qualcuno ha premuto il pulsante pausa e il trambusto quotidiano del continuo fare e disfare è stato messo in stand by. Gli animali selvatici si sono avvicinati ai centri urbani, un po' increduli e incuriositi dal nostro insolito silenzio. Ci siamo rifugiati nel mondo virtuale, era inevitabile.

ONISE  
A CRUDA!  
CASSIMA!!

MELANZANE  
€ 2,90/kg  
ORIGINE ITALIA

Torniamo nelle piazze e nei mercati,  
recuperiamo la nostra indipendenza  
alimentare e sosteniamo i NOSTRI  
CONTADINI

"BORETTANA"  
ottimo per salse  
al forno  
e zingari  
€ 3,00/kg

IL CIBO VERO NON HA INGREDIENTI  
IL CIBO VERO È L'INGREDIENTE!

Peperone  
Goccia D'oro  
€ 4,20/kg  
ORIGINE ITALIA

Cetrioli  
2,80/kg

QUAND AL NÖVLI I VAN A MATEINA  
CIAPA LA SAPA E CAMEINA;  
QUAND AL NÖVLI I VAN A SIRA  
CIAPA LA ROCA E S'IA!!

PATATE ROSSE  
A PASTA GIALLA  
• TUTTI GLI USI  
• ANCHE

PATATE  
• AL F  
• LESSA  
• TOSTATE

Ma molti di noi hanno riscoperto la vita domestica, in tutte le sue sfaccettature: cucinare, fare il pane, preparare sughi e marmellate, coltivare l'orto dietro casa, accompagnare i figli nella crescita e nell'apprendimento. I motori della Grande Distribuzione sono sempre rimasti accesi, ma anche le gracili filiere locali hanno continuato a fare il loro lavoro di fornitura e vendita, con non pochi sforzi organizzativi. Se, da una parte, le lunghe code ai supermercati ci hanno ricordato qualche immagine in bianco e nero dei regimi del blocco sovietico, dall'altra ci sono stati diversi cittadini che hanno cominciato a nutrire un sincero interesse verso l'autoproduzione. Due modi diversi di reagire, che rimandano a due modi diversi di interpretare la vita. Comunque sia, e questa è la cosa più importante, il cibo ha acquistato improvvisamente una luce diversa. E la paralisi sociale, indotta dalle misure anti Covid, non ha impedito a molti «ribelli del cibo» di prendere nuovo slancio e alimentare col proprio impegno un nuovo spirito di comunità.

### 1.2 Il cibo ribelle secondo Franco Berrino

1. **Cibo vero**, che esclude laboriose trasformazioni industriali (raffinzioni, integrazioni, conservanti, coloranti, trattamenti con additivi tecnologici: solventi, agenti distaccanti, emulsionanti e così via). Chi consuma abitualmente cibo ultralavorato dall'industria è a maggior rischio di obesità, malattie croniche e morte prematura.
2. **Cibo pulito**, prodotto senza veleni agricoli. I residui di pesticidi e diserbanti che rimangono sui cibi sono causa primaria dell'insorgenza di tumori maligni.
3. **Cibo fresco e vitale**. Verdure consumate il giorno stesso che sono state raccolte o, al più, dopo uno o due giorni. La qualità dei cibi diminuisce progressivamente con il tempo di conservazione.
4. **Cibo integrale**, prediligendo una varietà di cereali non raffinati come frumento, farro, orzo, riso, miglio, sorgo, grano saraceno e, occasionalmente, quinoa e amaranto. Il consumo abituale di cereali integrali è associato a minore incidenza di malattie cardiache, diabete, cancro, malattie neurodegenerative.

5. **Cibo vario**, con tutta la varietà di cereali e legumi prodotti nel territorio, e verdure e frutta che offrono le stagioni. Gli studi epidemiologici sulle cause del cancro mostrano che frutta e verdura sono protettive, ma la varietà conferisce un'ulteriore significativa protezione.
6. **Cibo gustoso**, che consente di riconoscere il gusto degli ingredienti utilizzati. Nei prodotti industriali il gusto dei cibi è coperto da troppo sale, troppo zucchero, troppo pomodoro, additivi e miglioranti vari che coprono la cattiva qualità degli ingredienti di base.
7. **Cibo salutare**, che rispetta la raccomandazione del Codice Europeo Contro il Cancro, secondo cui è bene consumare «abbondantemente cereali integrali, legumi, verdure non amidacee e frutta», evitare «le bevande zuccherate e le carni lavorate» e limitare «le carni rosse, le bevande alcoliche e i prodotti industriali ricchi di grassi, di sale e di zuccheri». Gli studi hanno dimostrato che chi segue queste raccomandazioni muore meno non solo di cancro, ma anche di malattie cardiocircolatorie, respiratorie e dell'apparato digerente.
8. **Cibo che non fa ingrassare**, anzi aiuta a dimagrire. Gli studi mostrano che cereali integrali, legumi, verdure, frutta, comprese mandorle, noci, nocciole e altri semi oleaginosi, e lo yogurt (naturale, senza zucchero) aiutano a non prendere peso. Al contrario, patate e patatine, bevande zuccherate, salumi e altre carni lavorate, carni rosse, burro e prodotti a base di farine raffinate fanno ingrassare.
9. **Cibo che aiuta l'intestino**, perché la ricchezza di fibre vegetali nutre i microbi buoni e stimola la peristalsi. Le fibre vanno masticate bene per evitare fermentazioni e gonfiori di pancia.
10. **Cibo giusto**, per gli esseri umani e per il pianeta. Scegliendo prevalentemente cibo vegetale e biologico o biodinamico prodotto localmente riduciamo l'inquinamento dell'aria, dell'acqua e della terra, e non contribuiamo a causare la fame nei paesi poveri.



## Bibliografia essenziale

- Arielli Emanuele (2016), *Farsi piacere. La costruzione del gusto*, Raffaello Cortina Editore, Milano.
- Augé Marc (1993), *Nonluoghi. Introduzione a una antropologia della surmodernità*, Eleuthera, Milano.
- Bajini Irina et al. (a cura di) (2017), *Parole per mangiare. Discorsi e culture del cibo*, Led Edizioni Universitarie, Milano.
- Baricco Alessandro (2006), *I barbari. Saggio sulla mutazione*, Feltrinelli, Milano.
- Barthes Roland (1988), *L'alimentazione contemporanea*, in *Scritti*, a cura di G. Marrone, Einaudi, Torino.
- Berrino Franco (2015), *Il cibo dell'uomo*, Franco Angeli, Milano.
- Berry Wendell (2015), *Mangiare è un atto agricolo*, Lindau, Torino.
- Bevilacqua Piero (2016), *Il cibo e la terra*, Donzelli, Roma.
- Bindi Gabriele (2016), *Grani Antichi*, Terra Nuova Edizioni, Firenze.
- Cabras Sergio (2013), *La rivoluzione neocontadina*, Youcanprint, stampato in proprio.
- Ceccarelli Salvatore e Grando Stefania (2019), *Seminare il futuro*, Giunti - Slow Food Editore, Firenze - Bra (Cn).
- Ciccarese Davide (2012), *Il libro nero dell'agricoltura*, Ponte alle Grazie, Milano.
- Cini Gabriele (2019), *Pasticceria con Grani Antichi*, Terra Nuova Edizioni, Firenze.
- Harris Marvin (2015), *Buono da mangiare*, Einaudi, Torino.
- Katz Sandor Ellix (2018), *Il mondo della fermentazione*, Slow Food Editore, Bra (Cn).
- La Cecla Franco (a cura di) (1992), *Pornoecologia, la natura e la sua immagine*, Editrice A, Milano.
- Le Gris Michel (2010), *Dioniso crocifisso*, Derive e Approdi, Roma.
- Liberti Stefano (2016), *I signori del cibo*, Minimum Fax, Roma.
- Mancini Matteo (2019), *Agricoltura Organica e Rigenerativa*, Terra Nuova Edizioni, Firenze.

- Montanari Massimo (2004), *Il cibo come cultura*, Editori Laterza, Roma-Bari.
- Montanari Massimo (2006), *La fame e l'abbondanza*, Editori Laterza, Roma-Bari.
- Montanari Massimo (2010), *L'identità italiana in cucina*, Editori Laterza, Roma-Bari.
- Moss Micheal (2014), *Grassi dolci e salati*, Mondadori, Milano.
- Naranjo Claudio (2014), *La rivoluzione che stavamo aspettando*, Terra Nuova Edizioni, Firenze.
- Pérez-Vitoria Silvia (2015), *Manifesto per un XXI secolo contadino*, Jaca Book, Milano.
- Piccini Fabio (2018), *Microbioma, intestino e salute*, Edizioni LSWR, Milano.
- Pollan Michael (2009), *In difesa del cibo*, Adelphi, Milano.
- Pollan Michael (2013), *Il dilemma dell'onnivoro*, Adelphi, Milano.
- Pollan Michael (2014), *Cotto. Storia naturale della trasformazione*, Adelphi, Milano.
- Puddicombe Andy (2017), *Mindful Eating*, De Agostini, Novara.
- Renzenbrink Udo (1999), *Alimentazione e scienza spirituale*, Edizione Natura e Cultura, Alassio (Sv).
- Roberts Paul (2009), *The end of food*, Mariner Books, Boston-New York.
- Segre Andrea (2017), *Mangia come sai*, Emi, Bologna.
- Serventi Silvano e Francoise Sabban (2004), *La pasta. Storia e cultura di un cibo universale*, Editori Laterza, Roma-Bari.
- Shiva Vandana (1995), *Monocolture della mente*, Bollati Boringhieri, Torino.
- Shiva Vandana et al. (2018), *Cibo e salute. Manuale di resistenza alimentare*, Terra Nuova Edizioni, Firenze.
- Sibaldi Igor (2013), *Il Codice Segreto del Vangelo*, Sperling & Kupfer, Milano.
- Spadaro Chiara (2011), *Adesso pasta!*, Altreconomia, Milano.
- Teti Vito (2015), *Fine pasto. Il cibo che verrà*, Einaudi, Torino.
- Veronelli Luigi (2015), *La sovversione necessaria*, Altreconomia, Milano.



# Indice

|                                                                                            |            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>1. Prologo</b>                                                                          | <b>6</b>   |
| 1.1 Introduzione al cibo ribelle                                                           | 6          |
| 1.2 Il cibo ribelle secondo Franco Berrino                                                 | 14         |
| <b>2. La pornografia del cibo</b>                                                          | <b>18</b>  |
| 2.1 Il reale come finzione                                                                 | 18         |
| 2.2 Supermarket Italia                                                                     | 26         |
| 2.3 Il cibo che non vogliamo - CONVERSAZIONE CON <b>FRANCO BERRINO</b>                     | 37         |
| <b>3. Spighe ribelli</b>                                                                   | <b>42</b>  |
| 3.1 Mai dire mai(s)                                                                        | 47         |
| 3.2 Pugni di riso                                                                          | 65         |
| 3.3 Via dalle monoculture! - CONVERSAZIONE CON <b>FRANCO BERRINO</b>                       | 76         |
| <b>4. Il cibo essenziale</b>                                                               | <b>80</b>  |
| 4.1 Saraceno e italiano                                                                    | 81         |
| 4.2 Segale e patate, ripartire dalla montagna                                              | 86         |
| 4.3 Il castagno: l'albero del pane                                                         | 91         |
| <b>5. Gli artigiani del cibo: dai forni ai pastifici</b>                                   | <b>102</b> |
| 5.1 Il pane e le rose                                                                      | 102        |
| 5.2 Spaghetti western                                                                      | 123        |
| <b>6. Legumi. La pulsazione della vita</b>                                                 | <b>138</b> |
| 6.1 Legumi sparsi                                                                          | 138        |
| 6.2 La rivincita dei legumi - CONVERSAZIONE CON <b>FRANCO BERRINO</b>                      | 154        |
| <b>7. Il frutto del desiderio</b>                                                          | <b>158</b> |
| 7.1 Il frutto proibito                                                                     | 159        |
| 7.2 La biodiversità è l'immunità di gregge - CONVERSAZIONE CON <b>SALVATORE CECCARELLI</b> | 177        |
| <b>8. Un mondo in fermento</b>                                                             | <b>184</b> |
| 8.1 Nuove alleanze coi batteri                                                             | 184        |
| 8.2 L'arte di fare il formaggio                                                            | 195        |
| 8.3 La fobia dei batteri - CONVERSAZIONE CON <b>FRANCO BERRINO</b>                         | 197        |
| 8.4 Pane al pane, vino al vino!                                                            | 199        |
| 8.5 Birra e territorio                                                                     | 207        |
| <b>9. Le frontiere del gusto</b>                                                           | <b>218</b> |
| 9.1 De gustibus disputandum... est!                                                        | 218        |
| 9.2 Liberarsi dal comfort eating                                                           | 224        |
| 9.3 Il gusto da una prospettiva biodinamica - DI <b>CARLO TRIARICO</b>                     | 232        |
| 9.4 «Siamo vittime di un plagio colossale» - CONVERSAZIONE CON <b>FRANCO BERRINO</b>       | 237        |
| <b>10. La pandemia degli allevamenti</b>                                                   | <b>242</b> |
| 10.1 Vogliamo allevare virus?                                                              | 242        |
| 10.2 Carne e latticini, come la mettiamo? - CONVERSAZIONE CON <b>FRANCO BERRINO</b>        | 252        |
| 10.3 Cibo e pandemia - DI <b>VANDANA SHIVA</b>                                             | 254        |
| <b>11. Avanguardia contadina</b>                                                           | <b>258</b> |
| 11.1 Coltivare valori                                                                      | 258        |
| 11.2 Vitalità del suolo, vitalità del cibo: l'approccio biodinamico                        | 268        |
| 11.3 Dal diario di un contadino ribelle - UN CONTRIBUTO DI <b>ROSARIO FLORIDDIA</b>        | 274        |
| <b>12. Epilogo</b>                                                                         | <b>282</b> |
| 12.1 Food revolution - CONVERSAZIONE CON <b>VANDANA SHIVA</b>                              | 284        |
| 12.2 Per una Guida Nomade                                                                  | 291        |
| <b>Bibliografia essenziale</b>                                                             | <b>294</b> |

# Non un libro qualunque

**ACQUISTANDO IL MENSILE** **Terra Nuova**  
**E I LIBRI DI TERRA NUOVA EDIZIONI**



## **Proteggi le foreste**

Il marchio FSC per la carta assicura una gestione forestale responsabile secondo rigorosi standard ambientali, sociali ed economici. Terra Nuova si trova nel primo gruppo dei 14 «Editori amici delle foreste» di *Greenpeace*.



## **Sostieni il riciclo**

Il marchio *Der Blaue Engel* per la rivista e per i libri in bianco e nero certifica l'uso di carta riciclata al 100%.



## **Riduci la CO<sub>2</sub>**

Terra Nuova stampa rigorosamente in Italia, anche i libri a colori, sempre più spesso prodotti nei paesi asiatici con elevati impatti ambientali e sociali.



## **Tuteli la «bibliodiversità»**

I piccoli editori indipendenti garantiscono la pluralità di pensiero, oggi seriamente minacciata dallo strapotere di pochi grandi gruppi editoriali che controllano il mercato del libro. Terra Nuova non riceve finanziamenti pubblici.



## **Contribuisci a un'economia solidale**

Terra Nuova promuove il circuito alternativo di distribuzione **negoziobio.info** e assicura un equo compenso a tutti gli attori della filiera: dipendenti, giornalisti, fotografi, traduttori, redattori, tipografi, distributori.



## **Diventi parte della comunità del cambiamento**

Sono oltre 500 mila le persone che ogni giorno mettono in pratica i temi dell'ecologia attraverso la rivista, i siti e i libri di Terra Nuova.

Per saperne di più: **[www.nonunlibroqualunque.it](http://www.nonunlibroqualunque.it)**



I tempi della pandemia impongono un cambio di rotta: è giunta l'ora di dire basta alle menzogne diffuse dall'industria alimentare e riappropriarci del nostro diritto alla salute e alle produzioni locali. Nei paesi ricchi possiamo decidere cosa mangiare almeno tre volte al giorno: c'è forse una scelta più importante che possiamo fare per noi stessi e per il Pianeta? L'abbondanza di cibo sugli scaffali non è solo una gigantesca illusione?

Le nostre diete sono sempre più povere, esauriscono le risorse e uccidono il significato profondo del cibo, ridotto a carburante o a esibizione nei cooking show. Serve uno scatto di consapevolezza. Ecco che insieme a grandi esperti come il dottor Franco Berrino e la scienziata indiana Vandana Shiva, andiamo a smascherare gli inganni del marketing, per dire addio alle monoculture e riscoprire il cibo vero. Un viaggio di andata e ritorno dal campo alla tavola, dentro i territori, tra cereali, legumi, frutti autoctoni, e le trasformazioni artigianali che valorizzano le qualità degli alimenti. Un salto nel mondo del gusto e della biodiversità, per una nuova alleanza tra buongustai, ricercatori, mugnai, cuochi, cittadini comuni e nuove avanguardie rurali.



**Gabriele Bindi**, giornalista e guida ambientale ed escursionistica, scrive dal 2008 per il mensile Terra Nuova e traduce dal tedesco. Collabora con diversi enti di formazione in materia di turismo sostenibile e comunicazione ambientale. Si occupa di filiere agroalimentari e propone viaggi di incontro con il mondo rurale e le produzioni artigianali. Con Terra Nuova Edizioni ha pubblicato *Grani Antichi* (2016).

[www.terranuovalibri.it](http://www.terranuovalibri.it)

ISBN 88 6681 595 2



9 788866 815952

€ 18,00

- carta ecologica 100%
- stampa in Italia
- inchiostri naturali
- rilegatura di qualità
- circuito solidale

Scopri di più su:  
[www.nonunlibroqualunque.it](http://www.nonunlibroqualunque.it)