

LIBRI

VANDANA SHIVA

Libero seme in libera terra, simboli di una nuova resistenza planetaria

■ «Semi di Libertà» di Vandana Shiva, Ed. Castelvecchi, 2019, pp. 36. 5 euro

MANLIO MASUCCI

Un continente assediato dagli interessi economici di un impero, una popolazione vessata ed esasperata, un uomo che decide di combattere l'infinitamente grande con uno strumento estremamente piccolo. È la storia del mahatma Gandhi e della sua scelta di contrastare e sconfiggere la prepotenza dell'invasore britannico attraverso il simbolo dell'arcolaio, *charka* in lingua hindi, uno strumento rudimentale utilizzato per dipanare le matasse di cotone. È che il simbolo dell'indipendenza indiana, che arrivò addirittura ad essere stilizzato nella bandiera nazionale negli anni '40, dovesse essere tale strumento non fu scelta casuale né felice, considerando che all'epoca era già caduto in disuso e lo stesso Gandhi faticò non poco a procurarsene uno. Eppure quello strumento, così piccolo e antieconomico, rappresentò il simbolo perfetto della lotta per l'indipendenza indiana proprio perché era portatore di un messaggio talmente forte da poter dipanare la complessa matassa degli interessi corporativi. Un messaggio, al contempo, estremamente semplice: vivere, secondo le stesse parole del mahatma, senza ferire gli altri e rimodellare il rapporto esistente fra il ricco e il povero, fra il capitale e il lavoro.

La forza di quel simbolo contribuì a unire il popolo indiano e a raggiungere l'obiettivo dell'indipendenza. Non è un caso che Vandana Shiva, ambientalista indiana e presidente di Navdanya International, inizi il suo ultimo saggio, *Semi di libertà*, raccontando proprio la storia dell'arcolaio di Gandhi. Così come il rudimentale strumento, scelto dal mahatma per simboleggiare il percorso di indipendenza che il popolo indiano era chiamato a intraprendere, anche i semi conservano, al loro interno, una grande potenza racchiusa in uno spazio molto ristretto. Il simbolo del movimento contro la globalizzazione delle multinazionali può dunque essere rappresentato alla perfezione proprio da un seme, custode di quella vita sotto attacco, scomposta e ricomposta, et-



chettata, prezzata e svenduta al miglior offerente.

Ed è ancora l'India a rappresentare il luogo, fisico e ideale, di questa battaglia che, a vari livelli, riguarda tutto il pianeta. La classe contadina indiana, la più grande al mondo, affronta oggi una sfida senza precedenti rischiando l'estinzione. La terra è infatti ancora il maggiore datore di lavoro provvedendo alla sussistenza di quasi due terzi della popolazione e il seme è quindi la maggiore e comune fonte di sostentamento. I contadini non possono però sopravvivere ai monopoli dettati dalle multinazionali che modificano e brevettano i semi per poterli privatizzare. L'indebitamento contratto per l'acquisto dei semi, con i loro kit di fertilizzanti e pesticidi, sta spingendo progressivamente la popolazione rurale fuori dalle loro terre. Orde di contadini si riversano nelle megalopoli, ingolfando i fatiscenti slums e lasciando le loro terre nelle mani dei grandi possidenti e delle grandi monoculture intensive.

In un seme, insomma, questioni sociali ed ecologiche si intrecciano. L'uniformità, il mantra della globalizzazione, è una minaccia alla nostra stessa sopravvivenza. La conservazione della diversità è la condizione per la libertà di tutti, la condizione che permette la fioritura delle alternative nella società e nell'economia. Il seme nativo è dunque l'arcolaio dei nostri giorni, il simbolo della resistenza alla monocultura e al monopolio. Un'altra agricoltura, conclude Vandana Shiva, è possibile ma è necessario superare la logica del profitto per tornare a salvaguardare il lavoro degli agricoltori, la salute delle persone, la biodiversità della terra.

I consumi pasquali al tempo del Covid-19



Dimmi come consumi (in tempo di coronavirus) e ti dico dove stai sbattendo la testa. La «bibbia» statistica è fornita da Nielsen, sono dati sugli acquisti nella Gdo nei giorni prima di Pasqua. Uova di cioccolato solo 10,1 milioni (-33,9% rispetto al 2019). Crollano anche le vendite di colombe: 5,4 milioni (-50,4%). Grande successo invece per lievito di birra (+217,4%), farine (+176%), mascarpone (+155,6%), ingredienti per pasticceria (+149,3%), alcol denaturato (+128,9%) e guanti (124,5%). In generale per la Gdo è un'orgia di segni positivi, per la nostra salute qualche problema in più. Caffè macinato +20%, conserve rosse +37%, conserve animali +10,3%, uova di gallina +50,7%, burro +69,5%, margarina +80%, creme spalmabili +63,4%, tavolette di cioccolato +21,7%, miele +51,6%, vaschette di gelato +22,5%, patatine +16,9%, vino +19,1% e birra +18,5%. Più grassi e più molli ma senz'altro più puliti: candeggina +35%, sapone per le mani +41,2%.



Per contattarci • Massimo Giannetti, tel. 06 687 19 51 4 mgiannet@ilmanifesto.it
• Luca Fazio lfazio@ilmanifesto.it • Angelo Mastrandrea amastran@ilmanifesto.it

L'uomo il clima e le malattie

DANTE CASERTA

L'emergenza sanitaria che stiamo vivendo ci impone di chiederci quanto le attività umane, direttamente o indirettamente, possano contribuire alla nascita e alla diffusione di pandemie. Attraverso una rilettura di studi scientifici, un recente report elaborato dal Wwf Italia (*Malattie trasmissibili e cambiamento climatico*, scaricabile dal sito www.wwf.it), mette in relazione gli effetti dei cambiamenti del clima sulla salute umana.

L'innalzamento delle temperature non si ferma. Il 2019 è stato il secondo anno più caldo mai registrato, con un aumento medio del-

la temperatura globale di circa 1,1°C rispetto all'era preindustriale. L'inverno appena trascorso è stato il più caldo di sempre in Europa dal 1880 e gli eventi climatici estremi si susseguono senza sosta come testimonia la peggiore ondata di calore mai registrata in Australia, seguita da incendi di enormi proporzioni in vaste aree del Paese.

Numerose ricerche indicano che molte delle malattie che si trasmettono dagli animali all'uomo, le cosiddette zoonosi, sono fortemente influenzate dai mutamenti climatici indotti dall'uomo, attraverso tre meccanismi principali: l'espansione degli areali delle specie serbatoio o vettori, l'alterazione delle temperature e del regime delle precipitazioni e il rilascio di patogeni in aree precedentemente ghiacciate. Se questi meccanismi, al momento, non pare abbiano influenzato la diffusione del Covid-19, favorito invece dalla commercializzazione non controlla-

ta di specie, il cambiamento climatico ha però un impatto significativo su molte altre malattie trasmissibili poiché incide su specie che ospitano patogeni (specie serbatoio) o che li trasportano (specie vettori), e pertanto può influenzare la loro possibilità di infettare altre specie, incluso l'uomo. Tra tutte le malattie emergenti, le zoonosi di origine selvatica potrebbero rappresentare in futuro la più consistente minaccia per la salute della popolazione mondiale. Il riscaldamento climatico incide significativamente sulle caratteristiche fisiche dell'ambiente in cui le specie si trovano a vivere, sia per le variazioni di temperatura che per la disponibilità idrica, influenzando il metabolismo, la riproduzione, la possibilità di sopravvivenza e, quindi, la distribuzione nel tempo e nello spazio. Così, ad esempio, condizioni climatiche più calde rendono in genere più rapido il ciclo vitale delle zanzare, diminuendo la longevità,

ma facendone aumentare significativamente l'abbondanza primaverile in Europa meridionale e quella complessiva in Europa settentrionale, ed estendendone la stagione di attività e quindi la probabilità di trasmissione di patogeni all'uomo.

Ormai, nessuno in buona fede può negare che la nostra salute e il nostro benessere siano strettamente collegati allo stato del Pianeta: il nostro destino è connesso a quello degli ecosistemi, del clima e delle loro complicate, ma cruciali, relazioni ecologiche. Continuare a compromettere la biodiversità da cui traiamo tutte le nostre risorse naturali rappresenta un vero e proprio crimine contro l'umanità. Invertire la rotta dipende solo da noi, cittadini, consumatori ed elettori chiamati a compiere scelte consapevoli capaci di invertire un trend così negativo da risultare insostenibile.

* Vicepresidente Wwf Italia

fotonotizia

Non è molto «made in Italy» ma di questi tempi bisogna sapersi voler bene senza farsi prendere da nazionalismi di ritorno. Quindi ben venga un corso ispirato dai cugini francesi (anche perché è gratuito) per approfondire la mai troppo approfondita conoscenza dello champagne. Il corso è on-line, in sette lingue e le iscrizioni sono aperte sul sito www.champagne-mooc.com. Il corso dura circa 5 ore, è accessibile 24 ore su 24 e sette giorni su sette, è articolato in 54 video divisi in quattro aree tematiche: diversità e degustazione, un viaggio tra vigna e cantine, le caratteristiche regionali e la storia dalle origini ad oggi. Al termine - pagando però 49 euro - è prevista una sessione supplementare.



L'extraterrestre
inserto settimanale del manifesto.
Direttore responsabile: **Norma Rangeri**
Coordinatore: **Massimo Giannetti**
In redazione: **Luca Fazio, Angelo Mastrandrea**
Impaginazione a cura di **Alessandra Barletta**
Ricerca iconografica a cura di **il manifesto**
Raccolta diretta pubblicità: 06 687 19 510-511
email: ufficiopubblicita@ilmanifesto.it
per scriverci: extraterrestre@ilmanifesto.it



Generi alimentari Meglio le mandorle (e il tahin)

PAOLO PIGOZZI

Una mia amica mi riferisce che il marito, segregato in casa da settimane, dopo essere salito sulla bilancia in bagno è rimasto di cattivo umore per tutto il giorno. L'aumento di peso, probabile conseguenza della mancanza di attività fisica e del ripetuto ricorso ai tradizionali alimenti «di conforto» (dolci, succhi, gelati, crackers, drink...) per tamponare lo stress, è un evento indesiderabile, soprattutto in presenza di patologie concomitanti. L'accumulo di tessuto adiposo, infatti, peggiora la capacità dell'organismo di adattarsi all'ambiente, microorganismi patogeni compresi. L'alternativa non è il digiuno, anzi.

È noto che il consumo di alcuni tipi di alimenti (pane bianco, farine raffinate, zucchero, merendine industriali, succhi di frutta) produce una grande variazione della glicemia dopo il pasto, induce una importante secrezione di insulina e, come ultima conseguenza, orienta il metabolismo a produrre grassi di deposito. In altre parole, gli alimenti ad alto indice glicemico (cioè che producono rapidi innalzamenti della glicemia) fanno ingrassare.

Per limitare o evitare questo fenomeno vi sono diversi accorgimenti: consumare cereali integrali al posto di



quelli raffinati, associare piccole porzioni di legumi al piatto di cereali (benedetta la pasta e fagioli!), mangiare la frutta e le verdure masticandole invece che sorberne i succhi. Va bene anche affiancare a pasta, riso, pane e fiocchi un altro cibo che contenga una quota significativa di proteine e grassi. I quali rallentano lo svuotamento dello stomaco e, di conseguen-

za, producono un innalzamento della glicemia più contenuto. È bene tuttavia non utilizzare sbrigativamente come fonte di proteine e grassi una porzione di formaggio o un paio di fette di salame: i grassi e le proteine animali fanno aumentare la produzione di insulina. Molto meglio un paio di cucchiaini di crema di semi oleosi. Trovate in commercio (ma si possono anche preparare in cucina con un robusto robot) creme di arachidi, di mandorle, di nocciole, di anacardi e la rinomata crema di sesamo (tahin). Queste delizie, spalmate al naturale sul pane, aggiunte ad uno yogurt o utilizzate come base per una salsa (anche salata se frullate con basilico, capperi e olive), oltre a migliorare il profilo nutrizionale del pasto, rallentano lo svuotamento gastrico e riducono la variazione della glicemia dopo il pasto.