



**internazionale
viaggio
intorno
al mondo
in 10 alimenti / 8**



La vita ruota attorno a un piatto di lenticchie

di **Beppe Pedron**
foto di **Laura Sheahen / Caritas**



I legumi sfamano miliardi di persone, nell'Asia sud-orientale. Molte di loro sono vegetariane. Eppure grazie al dal (e ai suoi "fratelli") hanno un sufficiente apporto proteico. Ottenuto senza alterare equilibri ambientali e culturali, che hanno una storia di millenni

Pramod ha più di 30 anni, è alto un metro e ottanta, magro ma saldo. Con gli occhi scuri esplora il mondo con l'attenzione del falco e la furbizia del cobra che, silente, attende la preda nella notte indiana. «Solo una volta, per gioco e senza saperlo, ho assaggiato carne dentro a un panino. I miei amici mi avevano detto che era verdura, invece era una cotoletta di pollo. Non è più successo e se ripenso a quel gusto mi viene la nausea».

Pramod porta sulle spalle almeno duemila anni di vegetarianesimo: nella sua famiglia, da sempre tutti sono vegetariani. Il padre Suresh, che porta a spasso, con il nipotino, un addome prominente, racconta con religioso orgoglio che nessuno dei suoi ha nemmeno mai assaggiato un uovo, eppure in casa non è mai mancato il cibo e i sette figli sono tutti sani e forti. Tutto, dice, grazie al *dal* e a Nilaam.

Le lenticchie – il *dal*, appunto – sono una delle fonti principali di proteine nella dieta di una buona parte del

subcontinente indiano e dell'Asia del sud. Dal Bangladesh all'India, dallo Sri Lanka al Nepal, dal Pakistan al Myanmar, sono alimento onnipresente. Variano colori (rosse, gialle, verdi, marroni) e dimensioni; in Bangladesh si preferiscono le gialle, in Sri Lanka il consumo delle rosse è in continua crescita dopo l'introduzione (nel 1977), mentre l'India le prepara in centinaia di ricette, declinate a seconda della regione e del tipo di pasto.

Quanto a Nilaam, riconoscerebbe le lenticchie migliori anche se non ci vedesse: da cinquant'anni le sue mani sono addestrate a sentire dimensione, perfezione del chicco, ruvidità della buccia, impurità. Da buona madre di famiglia indiana – sette figli, un marito, sedici nipoti, tre nuore e tre generi, una suocera anziana ancora in casa – si occupa dell'acquisto, della mondatura, del lavaggio e della preparazione del *dal*. E se le sue mani ne conoscono le forme, il suo naso è esperto del profumo della lenticchia cruda e di quella cotta, i suoi occhi al



mercato ne analizzano con sapienza le fattezze, i suoi piedi riconoscono i chicchi caduti in cucina. Pure l'anima è cullata dal sobbollire delle pentole sul fuoco.

Nilaam, Suresh e Pramod vivono in Bihar, stato settentrionale dell'India, uno dei più poveri del paese, dove il numero delle persone sotto la soglia di povertà è in aumento e il livello di malnutrizione è il più alto di tutta l'Unione (10% in più rispetto alla media nazionale).

L'India è uno dei paesi del sud-est asiatico con il maggior rischio di malnutrizione infantile, ma non per la mancanza di cibo o per la carenza di alcuni nutrienti: le cause principali, come nel resto del mondo, sono lo

squilibrio distributivo delle risorse anche alimentari, le pratiche culturali errate (mancato allattamento al seno, ad esempio), la carenza di igiene e il conseguente incremento di infezioni materno-infantili. Oltre alla discriminazione di genere, che porta a sensibili differenze tra maschi e femmine.

Proprio il *dal*, insieme alle numerose altre leguminose che si producono e consumano nel paese e in tutto il resto dell'Asia meridionale e orientale, è un supporto dietetico fondamentale per assicurare una dieta bilanciata e completa. In Sri Lanka, comunque un paese a elevato uso di proteine animali, ogni famiglia consuma in media 2,5 chili di lenticchie al mese, e in India il 13% delle proteine nell'alimentazione media

“ In India la forte malnutrizione infantile non è dovuta a mancanza di cibo o carenza di nutrienti: le cause sono squilibri socio-economici. Il dal e i numerosi altri legumi sono un supporto dietetico fondamentale ”

ANCHE DI LEGUMI

Ammini George pulisce il grano e Mani Kavilpara esibisce piantine seminate. Nei villaggi del Wayanad (Kerala), Caritas supporta coltivazioni organiche

viene assicurato dalle leguminose. L'India stessa è il secondo produttore mondiale di lenticchie, preceduta dal Canada e seguita da Turchia, Stati Uniti e Nepal.

Dogma vegetariano

L'olio di mostarda sfrigola rumorosamente, gli occhi bruciano e la gola si irrita, il profumo di olio e cipolle, a cui mani sapienti aggiungono polvere di *curry*, pezzi di cannella e pepe, si diffonde nell'aria, promessa dei festeggiamenti della notte.

Oggi Nilaam cucina il *kidchi*, riso e lenticchie, per la festa: si celebra il raccolto e la vita, come da tradizione di millenni. In segreto Nilaam cucina anche per Rupa, la nipote di 13 anni che ieri è «diventata grande». Da oggi la bambina di ieri è pronta per essere la madre di domani e la suocera nonna di dopodomani.

Rupa è ignara di tutto ciò. Ma ha ricevuto vestiti nuovi, non potrà fare il bagno completo per una settimana, non andrà a scuola e deve stare all'interno dell'aia. Per tutto il giorno ha seguito i movimenti della nonna, braccia magre che danzano da un sacco a un barattolo, dal fornello di terracotta alla bacinella dell'acqua. Il pasto sarà sontuoso: frittelle di ceci, ceci bolliti, frittelle di lenticchie, minestra di lenticchie, riso, pane (*nanaan* e *chapati*), melanzane, curry di fagioli rossi, *paneer* (formaggio) con piselli, patate, *rasam*, yoghurt, frutta fresca, dolci (*gulab jammu*), *chai* (il tè con le spezie) e forse alla fine – se arriverà in giornata con il carretto del ghiaccio – anche del *kulfi* (gelato).

Nella sola India vivono più di 500 milioni di vegetariani, la maggior parte di quelli del mondo. Altre decine di milioni di persone, in tutta l'Asia, rispettano, di solito per motivi religiosi, il dettame dell'*ahimsa*, la non violenza (traduzione incompleta, rispetto alla vastità “spirituale” del concetto). In realtà, pur essendoci versi nei testi religiosi più antichi riguardo alle pratiche di vegetarianesimo, e poi per tutto il corso del tempo



**internazionale
viaggio
intorno
al mondo
in 10 alimenti /8**



nei testi sacri hindu e buddisti, non c'è una prescrizione univoca contro l'uso della carne per scopi alimentari, ma il vegetarianesimo è divenuto una sorta di dogma per hindu, jainisti e buddisti. Benché in alcune aree del paese, geografiche e settarie, gli hindu mangino carne e pesce. E così molti buddisti dello Sri Lanka.

In ogni caso, il precetto della non violenza (che pure pare così poco rispettato nell'Asia di oggi, lacerata da numerose lotte tribali, politiche, religiose, sociali ed economiche) ha guidato la dieta di miliardi di persone con diverse sfumature. E porta ancora oggi quelli che vengono chiamati "puri vegetariani" a non mangiare nemmeno le uova, o i devotissimi *jaina* a vivere con una mascherina sul volto per non ingoiare micro-organismi o a camminare spazzando il terreno davanti a sé, per evitare di pestare piccoli insetti.

Tra montagne e valli

Alla festa ci sono tutti gli abitanti del piccolo villaggio: venti famiglie perse nella campagna, con le loro 26 vacche. Solo i più ricchi ne hanno due e anche Laxmi, la vacca di Nilaam, è presente ai festeggiamenti, addobbata con una linea di cenere bianca sul naso e nastrini dorati sulle corna. Se ne sta lì, ruminando l'erba secca che Suresh ha raccolto per lei, come ogni giorno. Il vecchio esce la mattina, taglia le erbacce lungo la strada, si fa



dare un po' di foraggio dal vicino in cambio di un litro di latte e Laxmi si sfama, lasciandosi in cambio mungere docilmente i tre litri di latte che produce e che alimentano i bimbi prima, i vecchi poi, infine gli adulti.

Nel mondo il consumo di carne è in costante aumento, non solo nei paesi industrializzati. Ciò denota il miglioramento delle condizioni economiche delle popolazioni, ma d'altro canto indica che saranno destinati ad aumentare ancora sia il consumo di acqua ed energia utilizzati per nutrire il bestiame da macello, sia la superficie di terreno coltivabile usato dalle mandrie o, appunto, dalle coltivazioni intensive di cibo a esse destinato.

I rapporti di molte agenzie inter-

nazionali, tra cui la Fao, denunciano i rischi che l'eccessivo consumo di carne comporta: emissioni strabilianti di anidride carbonica come risultato del processo digestivo degli animali, consumo sregolato delle risorse idriche, impossibilità di impiegare suoli coltivabili per altri usi, inquinamento insostenibile di acque e terreni (a causa di uso smodato di antibiotici, concimi, diserbanti e produzione di escrementi animali), costi economici elevati per le famiglie e spesa sanitaria in aumento (spesso a una dieta con molte proteine animali si associa una carenza di frutta e verdura fresche e di vitamine).

È dunque una vera fortuna, sotto molti punti di vista, che Nilaam, Suresh, la loro progenie, il villaggio e con essi mezzo miliardo di indiani non si nutrano di carne e pesce. Se così non fosse, con ogni probabilità molti di loro oggi non ci sarebbero, perché schiacciati dalle già difficilissime condizioni economiche. E nemmeno la nostra fragile catena alimentare e produttiva sarebbe sostenibile.

“ Molte agenzie internazionali denunciano i rischi dell'eccessivo consumo di carne: emissioni record di anidride carbonica, consumo sregolato di acqua, inutilizzabilità dei suoli per altri usi, inquinamento... ”

IL CASO

Milioni di polli per generare reddito: mercato saturo, servono altre piste

Se fossero marchiati, per l'Asia girerebbero milioni di polli con i simboli di varie organizzazioni, governative e non, ben stampati sotto le piume. Una tra le attività più diffuse, per incrementare le entrate familiari, in Asia ma non solo, è proprio l'allevamento dei polli (per il fabbisogno familiare, le uova o la vendita). Solitamente - di certo per quanto concerne la maggior parte dei progetti Caritas - in condizioni igieniche e di vita quantomeno rispettose.

Spesso, però, le piccole attività generatrici di reddito imperniate sull'allevamento casalingo dei polli non sono sostenibili e non vengono sostenute dalle famiglie già dopo il primo ciclo di vita dei pulcini. Ciò si deve a più fattori: la diffusione a tappeto di questo tipo di attività fa sì che la concorrenza sia elevata e il mercato locale e familiare si saturi in fretta; le famiglie o i piccoli gruppi non sono in grado di far fronte alle malattie aviarie; la concorrenza delle grandi imprese, che usano gli abitanti dei villaggi per allevare polli in batteria a suon di mangimi e antibiotici, assicurando guadagni risicati a fronte di pesanti carichi di lavoro; l'assenza di costanza di alcuni tra coloro che ricevono l'aiuto.

Il modello del pollaio, come molti altri nel settore delle attività generatrici di reddito (corsi di cucito, preparazione di sapone o candele, altri), è ormai obsoleto, però resta assai diffuso.

Di gran lunga più interessanti, nello stesso settore, sono le ricerche di piste alternative, rispettose della vita degli animali (i polli a marchio ong, infatti, nascono per essere macellati e vivono poco e male), maggiormente sostenibili, capaci di tener conto delle peculiarità di chi riceve il supporto, del sistema ecologico e - cosa assai importante - del contesto specifico di mercato.

La sostenibilità di alcuni legumi, come lenticchie e ceci, si spiega con il fatto che la loro coltivazione è adattissima anche a terreni con poca acqua e pochi nutrienti, ma i prodotti sono comunque molto proteici. Altri legumi richiedono più acqua: molta meno degli allevamenti, in ogni caso. Certo, spesso le terre per coltivare le lenticchie sono proprietà di latifondisti senza scrupoli, e coloro che ci lavorano sono braccianti-schiavi, ma altrettanto accade nei terreni in cui si pianta il foraggio per i buoi.

Quanto a semi e brevetti, ci sono varietà libere e varietà brevettate di legumi. Canada e Usa hanno sviluppato un grande *business* con le lenticchie, fanno ricerca e brevettano. Ciò introduce, anche per paesi come l'India, considerazioni riguardo ai rischi che si corrono in materia di ogm, semi sterili, monopoli, uso di pesticidi... L'India, ad esempio, produce, esporta e importa *dal*. Esporta verso paesi limetropi e più poveri le lenticchie di minor qualità e importa quelle canadesi, più selezionate. Le contraddizioni non mancano, anche in questo ambito.

Oggi Rupa è forzata a mangiare più lenticchie del solito: sono indicate per le donne mestruate o incinte, perché ricche di energia. E sono, in altre zone del subcontinente, il simbolo della celebrazione della crescita delle ragazze.

Non molto distante, an-

DOMANI SOSTENIBILE

Bimbo in un villaggio del Wayanad, sede di progetti Caritas. Sotto, Valentine Pankaj sceglie con gli agricoltori i giusti semi, anche di legumi


che se in un altro paese, il sorriso luminoso di Krishna, si stringe e si increspa in un moto di disgusto, a parlare di *dal*. Krishna è un Tamang, gruppo etnico del Nepal: da soli due mesi vive nella valle, dopo aver passato 32 anni di vita inerpicato tra i monti, insieme alla famiglia, nel suo villaggio.

Ci sono volute due scosse di terremoto, le stesse che tra aprile e maggio hanno rubato la vita a oltre ottomila persone e devastato quella di altri milioni, per far scendere Krishna e i suoi da una montagna che non li può più proteggere. Ora qui, al campo profughi di Raswua, la vita è complicata anche dalle lenticchie. Governo e organizzazioni umanitarie, infatti, hanno scaricato centinaia di chili di lenticchie, perfettamente in linea con le abitudini alimentari delle vallate e con gli standard umanitari, ma la gente di montagna è abituata a capre, polli, selvaggina, e ha deciso di non mangiare più lenticchie, dopo le prime settimane di pasti a denti stretti.

Eppure qui non ci sono né lo spazio né i soldi né l'acqua per allevare polli o capre per tutti e le leguminose si rivelano, ancora una volta, molto più facili da coltivare, trasportare, conservare e cucinare. Le lenticchie, congiuntamente a fagioli vari, ceci, soya e piselli, e in associazione con latte e formaggi, sono uno degli strumenti più sostenibili che l'Asia ha per nutrire la propria popolazione, far fronte alle emergenze e sradicare la malnutrizione.

Sempre se anche qui ci si ricordasse, tra le altre, della legge divina dell'equa distribuzione delle risorse.

Nilaam osserva i resti della celebrazione di ieri sera. Rupa, in casa e lontano dagli occhi degli altri, guarda la sua bambola di stracci appoggiata in cortile. Pramod cerca di studiare per il concorso al lume della candela che sta per finire. Krishna spera come ogni mattina di poter trovare un lavoro fuori dal campo.

Sul fuoco sobbolle, placidamente anche oggi, una pentola di *dal*. 





PIANETA SENZA GOVERNO, LA RISPOSTA SALE DAL BASSO

Si susseguono vertici internazionali che vorrebbero portare luce nelle fitte nebbie in cui, dopo anni di celebrazioni, sono oggi avvolti i meccanismi di *governance* che dovrebbero regolamentare e coordinare i diversi macro-ambiti delle relazioni internazionali. La fase contemporanea è relativamente fluida e sembra essere caratterizzata dalla moltiplicazione di centri decisionali e di attori capaci di esercitare influenza su scala regionale e planetaria.

Sedi decisionali informali ed esclusive come il G8 hanno di fatto perso importanza, a vantaggio di sedi allargate come il G20 – significativamente riunitosi per la prima volta a Washington nel 2008, nel pieno della crisi finanziaria americana. Queste dinamiche sembrano riflettere la crescita di quei paesi che, in linea con l'ideologia neoliberale, per anni sono stati presentati come "mercati emergenti": tali paesi hanno nel tempo assorbito tecnologia, prodotti, management e fabbriche che erano del o nel primo mondo, conoscendo crescita sostenuta per una ventina d'anni almeno.

Ma lo schema che è stato definito come "globalizzazione" conosce oggi battute d'arresto, misurabili in funzione non solo del rallentamento della crescita nei "mercati emergenti", ma anche del fatto che il commercio mondiale non cresce più rispetto al prodotto interno lordo globale. Il fallimento del round negoziale multilaterale dell'Organizzazione mondiale del commercio, a Doha, e l'andamento altalenante delle borse internazionali ne sono preoccupanti segnali.

Riforme e scollature


Queste difficoltà hanno messo in moto a diverse latitudini "riforme" che incidono significativamente sui sistemi politici, sostanzialmente chiedendo maggiore efficienza, spesso a scapito non solo di redistribuzione e solidarietà sociale, ma anche della rappresentatività dei sistemi politici stessi: innescando scollature, mutamenti dello spettro politico e nuovi conflitti, anche violenti.

I tradizionali strumenti della diplomazia multilaterale, peraltro, hanno segnato il passo in più aree, incluso l'am-

bito dei negoziati per fermare il cambiamento climatico – nonostante gli effetti sempre più evidenti di quest'ultimo a diverse latitudini.

L'ambito più emblematico delle difficoltà incontrate dalla *governance* globale, tuttavia, resta la gestione delle crisi regionali. Tramontate le grandi ambizioni di trasformazione, evaporata la volontà di assumersi responsabilità – tratti costitutivi di un paio di decenni di interventismo liberale (armato) di matrice occidentale –, siamo entrati in un'era post-interventista, in cui tornano ad affermarsi dottrine ispirate al realismo politico, con conseguente scetticismo rispetto a cooperazione internazionale, integrazione europea e iniziativa delle Nazioni Unite. Eclatante resta soprattutto il fallimento nel trovare soluzioni condivise rispetto alla peggiore crisi umanitaria dai tempi della seconda guerra mondiale, ovvero il conflitto siriano. Il disastroso disallineamento dei principali attori internazionali rispetto a questo conflitto, e il progressivo deteriorarsi della situazione libica, sono in larga mi-

sura responsabili dell'acuirsi del dramma migratorio nel mare Mediterraneo e in tutta l'Europa, inclusi i nuovi corridoi balcanici, con i relativi drammi umanitari e le conseguenti tensioni.

Nonostante la crisi cronica in cui sembra finita la comunità internazionale, non mancano occasioni e appuntamenti in cui soprattutto la "società civile dal basso" è stata protagonista – e continua ad esserlo – di iniziative di stimolo e proposta, talvolta agevolate dai governi stessi, magari a partire da obiettivi divergenti. Tra queste una – quella dell'Expo – grazie al tema posto e alla forte capacità di coinvolgimento ad ogni livello, non può non essere menzionata, mentre volge al suo termine. L'auspicio è che la breccia tenacemente creata nel muro dell'immobilismo della *governance* globale, soprattutto in vista del vertice di Parigi a fine novembre sul cambiamento climatico, possa segnare almeno l'inizio di un cambiamento di rotta. 

Dopo due decenni di interventismo occidentale, siamo entrati nell'epoca del post-interventismo. Conflitti regionali e crisi globali attendono risposte, che tuttavia i governi stentano a delineare. Segnali di inversione di rotta dalla società civile