

Che cosa è il portale www.ciboecibo.it



La vecchia friggitrice di uova - Diego Velasquez, 1618

Cibarsi è prendersi cura di noi stessi

La storia insegna

Per i nostri progenitori antichi non vi era differenza tra **cibo buono** e **cibo sano**. La perdita della salute dipendeva in pratica dalla scarsa o pessima qualità degli alimenti. Ma con il passare dei secoli e con il raffinarsi della stirpe umana, il cibo è passato da "**buono per vivere**" a "**piacevole da gustare**". Così si è sviluppata una cultura prevalente della gastronomia, trascurando invece questioni importanti come la scienza e la fisiopatologia dell'alimentazione.

Curiamoci con il cibo

Nell'era cosiddetta contemporanea abbiamo perso di vista che il **cibo è nutrimento e cura**, oltre che **piacere** e **socialità**. Bombardati da informazioni che ci spingono a consumare senza criterio, abbiamo dimenticato l'esperienza tramandata del cibo come prevenzione e cura dei malanni.[1]

L'alimentazione, invece, ha una fondamentale importanza nei confronti della prevenzione: sappiamo che **non più del 4% dei tumori è dovuto a ciò che respiriamo (dunque dall'inquinamento atmosferico), ma ben il 30% è dovuto a quello che mangiamo.**[2]

Buono e sano non è tutto

Quindi un cibo sano e buono, ma, aggiungiamo noi, anche **etico**: i danni provocati all'ambiente, lo sfruttamento dei lavoratori, le epidemie e la concentrazione del potere nelle mani di pochi, sono il risultato di forze che non agiscono casualmente nell'ambito del mercato alimentare. I cereali e quanto si ricava dalla terra appartengono ai cittadini della Terra e non alla speculazione internazionale e pensiamo non vi sia alcun motivo per complicare ciò che è semplice.

E noi possiamo fare molto

In qualità di **consumatori**, di **buongustai** e di **medici** di noi stessi, possiamo fare molto per **orientare le scelte** che, troppo spesso, diamo per scontato non dipendano da noi.

Le **piccole pratiche quotidiane consapevoli** si propagano ormai a macchia d'olio in tutto il pianeta: lo sviluppo sostenibile, il commercio equo e solidale, la riduzione del consumo delle energie non rinnovabili a vantaggio di quelle alternative sono pratiche che vengono adottate da singole persone, famiglie, comunità sempre più vaste.

Saremo in tanti, lavoreremo insieme.

Non siamo idealisti, ma concretamente **ottimisti**. Crediamo nel nostro prossimo e nelle sue **capacità di cambiamento** partendo dall'informazione capillare e proseguendo con l'esempio. Crediamo nella **partecipazione** e nella **condivisione** delle idee, per questo motivo chiediamo il **vostro contributo** nel proporre iniziative, nell'aggiungere commenti ai nostri articoli, nel criticare le nostre idee o nel promuoverne di nuove.

Attraverso un'informazione il più possibile **aggiornata** e **libera** speriamo di coinvolgere altre persone nel percorso verso un **consumo alimentare consapevole**, certi che il futuro della nostra società dipenda dalle nostre abitudini, in primis quelle alimentari.

chierreat

