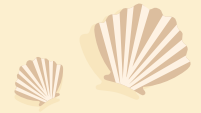




SINDACALE

XXI Festa Nazionale CNA Pensionati - Sardegna

# CONDIVIDERE A TAVOLA, LA MARCIA IN PIÙ DELLA CUCINA ITALIANA



Un viaggio sensoriale nel gusto e nella bellezza del Made in Italy. E' quello che succede sempre più spesso sulle tavole italiane apparecchiate non solo di cibo ma anche di arte, artigianato, socialità, convivialità, colore e calore. In una parola di cultura italiana. Una cultura radicata nella nostra storia e che ci proietta nel futuro sempre più come protagonisti. Se ne è parlato nel corso del terzo appuntamento

della XXI Festa di Cna Pensionati. Titolo: "Cibo benessere, arte e artigianato". Sottotitolo: "E' l'arte a riconoscere per prima la valenza del cibo ed il suo valore simbolico, sociale ed estetico. Alimenti e piatti di autore".

"La grande forza su cui si alimenta il Made in Italy del cibo e dell'agroalimentare è la contaminazione – ha detto Daniele Vaccarino Presidente Nazionale della Cna – siamo un popolo capace di

godere del gusto e della cultura di tutti i nostri territori e il valore dello stare insieme è anche un tratto tipico dell'artigianato italiano. Un modo di essere che ha consentito in questi anni a migliaia di piccole e piccolissime imprese non solo di resistere alla crisi ma anche di alimentare l'export con numeri, +7,3%, superiori a quelli degli altri paesi europei, Germania compresa. I pensionati della Cna debbono essere orgogliosi di essere stati quelli che hanno contribuito alla crescita e allo sviluppo del nostro paese. Non solo. Sono stati coloro che hanno tramandato questa cultura organizzandosi spesso in associazioni come Cna e Cna Pensionati, grandi comunità di persone che moltiplicano le forze e le potenzialità del singolo con lo stare insieme". Un concetto, questo, accolto e ribadito da Giovanni Giungi, Presidente nazionale di Cna Pensionati, che ha moderato l'incontro e ringraziato i tanti pensionati in sala che, con la loro numerosa presenza alla Festa nazionale di Cna Pensionati, hanno testimoniato quanto ancora sia forte il senso di comunità e la voglia di stare insieme che li pervade.

E quale miglior luogo, se non la tavola, soddisfa la voglia di condividere? Il viaggio sulle tavole italiane, tuttavia, non è solo un'esperienza di gusto ma molto di più.

"Nella nostra cultura il connubio fra cibo e arte è molto forte - ha spiegato Maria Beatrice Tragni, Segretario Nazionale di Cna Pensionati - non solo ci sono cibi, come la pizza, che è diventata Patrimonio Unesco o opere d'arte di grandi autori dove ingredienti e pietanze della cucina mediterranea sono rappresentate. Una citazione per tutti è la poesia 'Lode al pomodoro' di Pablo Neruda dedicata a uno dei nostri alimenti principali, insieme all'olio, il vino, il parmigiano e la mozzarella di bufala. Per noi mangiare è anche relazionalità: spesso quando mangiamo facciamo una vera e propria esperienza estetica".

La storia dell'uomo, del resto, è anche storia di come l'uomo stesso si è nutrito.

"La cultura di un popolo è stata spesso decisiva sulla scelta degli alimenti con cui cibarsi - ha chiarito infatti Luca Lotito, nutrizionista - la decisione di non mangiare le mucche in India piuttosto che il maiale nei paesi caldi ha matrici climatiche o, appunto, culturali. Ma il cibo nella

storia rappresentava anche uno status symbol. Si pensi ai greci e ai romani. Oggi scegliamo ciò che mangiamo anche e soprattutto per stare bene. Un consiglio per un pasto completo e equilibrato? L'italianissima lasagna. Un giusto mix fra carboidrati, proteine, verdure. Con l'aggiunta di una porzione di frutta il pranzo, sano e gustoso, è servito".

Ma stare a tavola non serve solo per nutrirsi. Relazionarsi a tavola è un fatto decisivo proprio per gli anziani invitati a vivere una vita attiva anche da questo punto di vista. Secondo Chiara Volpicelli, Psicologa, l'uomo si nutre anche di relazioni. "Sedersi a tavola in compagnia è essenziale esattamente come il bisogno di mangiare - ha spiegato - ma per mangiare veramente sano dobbiamo essere centrati su noi stessi e su quello che il nostro corpo ci chiede per stare bene. Una vera esperienza nutrizionale è quella che attiva i 5 sensi: la vista, il gusto, e l'odore innanzitutto. Ma anche l'udito e il tatto possono partecipare ad una esperienza di massimo piacere".

Ma come facciamo a districarci nella giungla della moderna offerta di cibi sugli scaffali di supermercati e negozi per scegliere in modo sano e in linea con i propri desideri? In nostro soccorso può aiutarci l'etichettatura dei prodotti che un nuovo regolamento Ue ha innovato.

"Con le nuove norme tutte le informazioni devono essere innanzitutto leggibili - ha concluso Gabriele Rotini Responsabile nazionale di Cna Alimentare - deve essere chiara la denominazione, la durabilità del prodotto, le condizioni di conservazione e uso, le indicazioni nutrizionali. E poi l'elenco degli ingredienti, il Paese di origine e il luogo di provenienza, la quantità al netto. Più chiare e esaustive sono le informazioni più il consumatore potrà capire e scegliere con cognizione di causa".

