



# IL CIBO che VORREI

. . .

Breviario sulla  
sovranità  
alimentare  
x mangi-attivisti  
del XXI secolo

*"Una pecora mangia tutto  
quello che trova..."*

*Piccolo Principe.*



**manitese**   
UN IMPEGNO DI GIUSTIZIA



Questo documento è stato realizzato con il contributo finanziario dell'Unione Europea. La responsabilità dei contenuti di questo documento è da imputare solo a Mani Tese e in nessun caso può essere considerato come espressione delle posizioni dell'Unione Europea.

---

**manitese\***  
UN IMPEGNO DI GIUSTIZIA

Il progetto "From food security to food sovereignty. Citizens and Local Authorities towards a new paradigm in Europe to reduce world hunger" ha l'obiettivo di far crescere la consapevolezza sulla sovranità alimentare nei consumatori e nelle Autorità locali dei 4 paesi dell'Unione Europea.

---

---

*Info:*

[www.manitese.it/foodforworld](http://www.manitese.it/foodforworld)

[www.facebook.com/ManiTese](https://www.facebook.com/ManiTese)

*Testi a cura di:* Giulio Sensi e Giosué De Salvo

*Progetto grafico a cura di:* Riccardo Zanzi

*Editing a cura di:* Altreconomia

*Stampato da:* Mediaprint - Milano



# È l'ora della sovranità alimentare

Dal cibo e dai sistemi agroalimentari passano le sorti della nostra democrazia. Non è un azzardo affermarlo.

Ci avevano detto che la fame sarebbe stata definitivamente sconfitta e invece, a dieci anni dalla Dichiarazione del Millennio delle Nazioni Unite, **il numero degli affamati è in crescita** e ha ormai superato la cifra record di un miliardo di persone. Questo mentre il pianeta vive crisi sociali, ambientali, economiche e finanziarie mai viste. Ma cambiare è possibile.

Il libretto che avete fra le mani traccia alcune riflessioni e proposte per fare ognuno la propria parte nella **realizzazione della sovranità alimentare** ovvero il diritto delle persone, delle comunità e dei popoli a definire le proprie politiche di produzione, distribuzione e consumo di cibo in modo da **garantire un'alimentazione di qualità per tutti**.

È un orizzonte nato dal basso, dai movimenti contadini e sociali del Sud del mondo in cerca di dignità. È l'orizzonte che vogliamo condividere e per cui ci stiamo battendo



attraverso una campagna popolare che abbiamo chiamato **“Food for World/Cibo per il Mondo”**. Significa cibo che abbia cura degli uomini e delle donne che lo producono e lo consumano, cibo sano e gustoso, rispettoso delle tradizioni, ma anche libero da speculazioni e da tutto ciò che lo rende indigesto per l'ambiente.

Perché la sovranità alimentare si costruisce con una nuova narrativa sociale che traguarda aspetti di democrazia e partecipazione per cui noi tutti, in quanto cittadini, siamo chiamati a impegnarci ogni giorno.

# Fra vecchia e...

Ti sei mai chiesto da dove viene il cibo che mangi? Italia, Europa dell'Est, Cina...? Forse, ma prima di tutto il nostro cibo quotidiano viene dalla terra, che restituisce con i suoi frutti la fatica degli uomini e delle donne che la lavorano nelle campagne. Più di 10 mila anni fa imparammo ad "addomesticare" i campi, gli animali e le piante. Da quel momento l'agricoltura e l'allevamento hanno accompagnato e guidato l'umanità attraverso la sua storia fatta di abbondanze e carestie, miserie e ricchezze. La rivoluzione industriale e la conseguente meccanizzazione delle attività agricole hanno reso il settore primario sempre più produttivo e capace di sfamare (potenzialmente!) l'intera popolazione mondiale, ma l'egemonia economica e culturale guadagnata dall'industria e dai servizi nel corso del novecento

ha spezzato il legame ancestrale tra l'uomo e la terra, cercando di omologare il cibo a qualsiasi altra merce in commercio.

Oggi nel mondo due modelli di produzione agroalimentare si confrontano e si scontrano. Da una parte la **grande agricoltura industrializzata**, spesso monoculturale, a basso impiego di manodopera, dopata da concimi, fertilizzanti e pesticidi di origine fossile e frutto di semi modificati geneticamente. Un grande affare in mano a poche multinazionali che si spartiscono il mercato mondiale delle derrate di base come frumento, mais e soia. Dall'altra parte quella che possiamo chiamare **agricoltura contadina**: basata su unità produttive di piccole dimensioni, che non usa prodotti chimici di sintesi ma metodi biologici, preserva il pianeta dai



cambiamenti climatici, valorizza e conserva le sementi locali e la biodiversità, retribuisce equamente il lavoro dei contadini e nutre le popolazioni in maniera sana e sostenibile.

Un tipo di agricoltura, quest'ultima, su cui le pubbliche istituzioni hanno smesso di investire da tempo ma che nonostante ciò continua a garantire il 75 per cento della produzione alimentare mondiale e che in Africa, per fare un esempio su tutti, occupa il 60 per cento della forza lavoro. Ma anche in Italia l'agricoltura contadina gioca un ruolo decisivo visto che otto aziende agricole su dieci, spesso a conduzione familiare, sono di dimensioni inferiori a 5 ettari. Schiacciata dall'aggressività e dal potere esercitato dall'agri-business, questa

maggioranza silenziosa di piccole imprese realizza però appena il 10,7 per cento della produzione e impiega poco più del 10 per cento degli occupati di settore i quali sopravvivono con sempre maggiori difficoltà, guadagnando in media la metà di tutti gli altri lavoratori. Dal 1950 ad oggi il loro numero è calato da 8 milioni e mezzo a 1 milione.

Un paradosso se si pensa alla **funzione di "presidio del territorio"** che solo l'agricoltura contadina può svolgere. E non certo guardando al passato o negando il progresso, così come accusano i suoi denigratori, ma in una chiave assolutamente futuristica. Di un futuro fatto di sovranità alimentare, partecipazione, dignità e difesa delle risorse naturali non rinnovabili.



# ...nuova agricoltura

# C'è un mondo fuori dall'iper

Chi decide cosa mettiamo sotto i denti? Noi o gli scaffali del supermercato truccati abilmente per generare desideri e bisogni? E come arriva il cibo dal campo alle nostre tavole? Fino a pochi decenni fa in tutto il mondo chi voleva acquistare cibo si rivolgeva per lo più ad una grande varietà di piccoli negozi. Poi sono arrivati i supermercati e gli

ipermercati che dai paesi ricchi si stanno diffondendo anche nei paesi cosiddetti "poveri". Così il commercio si sta concentrando sempre di più in poche mani, in grandi catene che hanno il potere di imporre i prezzi a chi produce alimenti e di decidere cosa va esposto alla vendita e cosa no. Sempre più gente in tutto il mondo consuma il cibo comprato negli ipermercati come dimostrano le dimensioni dei maggiori colossi mondiali



della **Grande Distribuzione Organizzata** (GDO): la statunitense Wal Mart ha un giro di vendite di 273,4 miliardi di dollari annui, la francese Carrefour di 82,2 miliardi e la tedesca Metro di 63,9. L'avanzamento dei colossi della GDO nel nostro paese sembra inarrestabile, anche se (soprattutto nel mezzogiorno) non ha ancora assunto le dimensioni della maggioranza degli altri paesi europei. Dal 1996 gli ipermercati alimentari italiani sono passati da 173 a 401, mentre i supermercati sono saliti da 6.126 a 9.048. Nel frattempo hanno chiuso le saracinesche circa 34.000 negozi tradizionali. Oggi la GDO alimentare media e grande si aggiudica circa il 55 per cento delle vendite, lasciando ai piccoli negozi una misera quota del 19 per cento. È sicuramente rassicurante trovare tutto ciò di cui abbiamo bisogno in un solo luogo

e a prezzi spesso più convenienti. Ed è sicuramente lecita l'attività di organizzare tale tipologia di vendita al dettaglio. Le nostre critiche nascono però dalle conseguenze negative che questo modello comporta. Per l'ambiente e la società: GDO è spesso sinonimo di cibi industriali meno salubri, riempiti di conservanti per durare di più sugli scaffali o nelle nostre dispense. Vuol dire più inquinamento per spostare le merci che girano da un capo all'altro del mondo. Vuol dire meno diversità con i consumi che convergono verso pochi grandi marchi. Ma anche più sprechi, sia in entrata (data la forte selezione sui prodotti basata più sull'immagine che sulla qualità) che in uscita, a causa del continuo ricambio di merce imposto dal marketing e dalla pubblicità. E gli impatti su chi produce il cibo? I piccoli coltivatori e allevatori

sono doppiamente colpiti dalla strapotere della GDO: da un lato, pur di dare uno sbocco ai loro prodotti, subiscono l'imposizione di contratti di fornitura sempre più vincolanti in termini di quantità, qualità e tempi di consegna; dall'altro, trovandosi in una posizione di debolezza negoziale, non riescono a beneficiare dal costante aumento dei prezzi sul mercato globale.

Ma le alternative esistono e sono praticabili fin da subito. Sostenendo lo sviluppo e il consolidamento dei **mercati locali e le alleanze fra piccoli produttori, dettaglianti e consumatori**, la convenienza raddoppia: il piccolo contadino o la piccola azienda possono vendere i propri prodotti a prezzi più remunerativi, curando maggiormente la qualità e la salubrità dei cibi e sperimentando un dialogo e un rapporto più equo con i cittadini.

# Se il cibo parlasse...

Italiani popolo di santi, poeti e navigatori. Ma anche di mangiatori. Nel nostro paese l'attenzione ai consumi alimentari è tradizionalmente più alta rispetto agli altri europei. Lo ha rivelato anche una recente indagine del Censis, mostrando una tendenza verso un'alimentazione accorta nei confronti sia del gusto e della qualità come pure del portafoglio. Sta crescendo il numero di chi sceglie un consumo responsabile: selezioniamo sempre di più il contenuto dei prodotti, valutiamo l'impatto che questi hanno sulla vita delle persone, sui legami sociali e sull'ambiente. La ricerca del Censis dimostra che **gli italiani "ripongono una cura crescente all'aspetto del rapporto tra cibo e territorio e guardano con sospetto all'industrializzazione spinta ed incontrollata dell'agroalimentare"**. Prendiamo ad esempio il **biologico**: secondo le rilevazioni dell'Ismea-Ac Nielsen relative al 2009, il bio è uno dei pochissimi settori che, in piena crisi economica, ha visto aumentare i consumi, addirittura del 6,9 per

cento per i prodotti confezionati. Sono tendenze sicuramente positive, ma ancora relegate a una dimensione di nicchia. Per questo Mani Tese ha lanciato la **campagna Food for World con l'obiettivo di contribuire a diffondere e far crescere il fenomeno**.

Ma quanto spendiamo in cibo e dove? Il rapporto Istat 2009 sui consumi delle famiglie italiane parla di una spesa mensile per generi alimentari e bevande, in media, del 18,9 per cento di quella totale. Al nord il dato è sensibilmente minore, 16,4 contro il 24,4 per cento nel mezzogiorno. La fetta più grossa della spesa è la carne, ben 105 euro al mese. Supermercati (68,4%) e hard-discount (10,4%) si confermano i luoghi di acquisto prevalenti, soprattutto nel centro-nord. Al sud invece ancora il 76,9 per cento delle





famiglie continua ad acquistare presso negozi tradizionali. Ma se il cibo industriale che mettiamo nel piatto parlasse, forse racconterebbe i lunghi viaggi fatti, il petrolio consumato, gli additivi chimici assunti nel processo di produzione, la pesantezza del “vestito”, imballaggi e packaging, che gli cuciono addosso solo per renderli più attraenti. Ma liberarlo dai fardelli inutili e dannosi è possibile. E possiamo farlo cominciando a **riflettere nell’ottica della sovranità alimentare**. Prima di tutto sapendo decifrare e rivolgendoci

con atteggiamento critico verso i messaggi pubblicitari spesso ingannevoli o imbonitori. L’industria alimentare investe ingenti capitali per promuovere i propri prodotti: al primo posto degli investimenti pubblicitari per settori troviamo proprio quello alimentare. Nel 2009 in Italia poche grandi aziende del settore hanno speso più di 1 miliardo di euro in pubblicità. Molte volte la pubblicità nasconde con belle storielle, impacchettamenti attraenti e varie comodità nell’ottica del “fast food”, la pessima qualità dei cibi stessi, svelata sovente da indagini indipendenti e riviste impegnate per i consumi alternativi. Se andiamo oltre l’immagine, possiamo continuare a guardare il cibo con altre lenti. Nel nostro paese sono nate molte esperienze di “avanguardia” replicate anche in altre parti del mondo. Parlano di vendita diretta e di gruppi di acquisto che saltano l’intermediazione e che cominciano ad abbracciare anche taluni aspetti della trasformazione stessa del cibo. Proviamo a osservarle da vicino.

# Nel gustoso labirinto delle alternative

Senza pretesa di completezza qui di seguito trovate alcune idee e esperienze alternative che si sono affermate in questi anni per un consumo orientato alla sovranità alimentare.

L'opzione zero è quella di andare a comprare direttamente dai contadini.

Sono tante le aziende agricole, in molti casi a **produzione biologica**, che fanno vendita diretta e sono rintracciabili comodamente anche tramite il web o le associazioni di categoria.

È un modo per consumare a **chilometro zero**, concetto antico e fondamentale: significa privilegiare prodotti con il minor numero di spostamenti alle

spalle, che consumano meno carburanti, sono più freschi e non hanno bisogno di conservanti, tutelano saperi e biodiversità.

Soluzione, in parte, diversa è la **filiera corta**. Non ha, se non parzialmente, accezione spaziale ma indica la riduzione dei passaggi commerciali che portano il prodotto dal campo alla tavola.

Il vantaggio è poter conoscere il produttore e la sua condotta ma, riducendo i passaggi di intermediazione, si può anche influire positivamente sul prezzo finale e spostare i profitti dalle grandi catene commerciali agli agricoltori.

Nel territorio italiano si stanno moltiplican-

do i punti vendita con prodotti di questo tipo. Cortissima e ad impatto zero è la filiera dei distributori alla spina (ad esempio di latte).

Se ne incontrano a migliaia sui territori.

Un esempio di filiera corta non a chilometro zero è il **commercio equo e solidale**.

In piena espansione in molti territori, anche grazie al sostegno delle amministrazioni locali e delle associazioni di categoria, sono anche i **mercati contadini**: permettono di dare priorità ai piccoli agricoltori, di abbattere i ricarichi di prezzo dei mercati, di favorire la filiera corta e il chilometro zero e, non da ultima, far riscoprire la stagionalità dei prodotti.



Rilevante e ramificata è anche la rete internazionale **Slow Food** che mette il gusto e la tipicità “virtuosa” al centro del cambio di modelli alimentari.

In Italia i **Gruppi di Acquisto Solidale** (Gas) “ufficiali” sono 650, ma si calcola che con quelli non registrati la cifra raggiunga il migliaio.

Ogni Gas ha una storia e una sua realtà specifica, e non esiste un modello unico. Per crearne uno serve un gruppo di persone e un’idea per farlo funzionare: un progetto.

È meglio inizialmente essere in pochi per rodare bene le attività.

A partire dalle esi-

genze di ciascuno, si definiscono i prodotti da ordinare, poi si cerca di individuare i produttori partendo dalle caratteristiche richieste che in genere sono: piccola dimensione, prossimità, certificazioni, rispetto dell’ambiente e dei lavoratori, fiducia e conoscenza diretta, tecnologie appropriate, qualità dei prodotti rispetto al prezzo, la praticità delle consegne, l’adesione del produttore al progetto e molto altro.

Da costruire, anche tramite visite e momenti di condivisione, è la fiducia reciproca fra consumatori e produttori stessi. Infine non dimentichiamoci il passaggio finale: anche **il modo di cucinare** i piatti può avere un impatto sull’ambiente ed è possibile

con meno dispendio di energia mantenere lo stesso gusto, utilizzando il più possibile prodotti di stagione.

Sono tutte esperienze che vanno nella direzione di un cambiamento verso modelli alimentari sostenibili e giusti che sarà possibile costruire animando l’aggregazione fra tutti i soggetti intorno ad **un’idea diversa di cibo**.



# Per una democrazia del cibo

Ristabilire un rapporto sostenibile fra il cibo e le comunità significa anche **impegnarsi politicamente per cambiare le regole** e i meccanismi politici, sociali ed economici in un'ottica di giustizia.

L'Unione Europea (UE) influisce moltissimo con le sue politiche sui sistemi agroalimentari, spendendo circa il 40 per cento del budget

comunitario per sostenere la produzione di cibo del vecchio continente tramite la **Politica Agricola Comunitaria (PAC)**. È possibile (e possiamo farlo anche insieme alle amministrazioni locali che condividono le nostre idee e le praticano facilitando le soluzioni che abbiamo visto nel capitolo precedente) chiedere alla UE di riconoscere

e sostenere il ruolo cruciale dell'agricoltura contadina per l'approvvigionamento alimentare della popolazione. L'UE sta avviando il processo di riforma della PAC: dopo anni di dominio di imprese transnazionali e dell'Organizzazione Mondiale del Commercio sulle scelte di politica agricola ed alimentare, è arrivato il momento per la popolazione europea di riappropriarsi della propria politica agricola ed alimentare e può essere fatto partendo da principi radicalmente diversi: dare priorità ad una produzione di alimenti e mangimi destinata all'Europa che preveda il commercio internazionale dei prodotti agricoli nel rispetto





dei principi di equità, giustizia sociale e sostenibilità ambientale; rispettare l'ambiente, le risorse naturali, l'acqua, la biodiversità e il benessere animale; escludere gli organismi geneticamente modificati (ogm) e incoraggiare l'uso delle sementi contadine; disincentivare l'utilizzo e la produzione di agro-carburanti; ridurre la concentrazione di potere nella produzione, trasformazione e distribuzione del cibo.

Anche il **governo italiano** è chiamato a cambiare rotta: sostenendo un modello di agricoltura ecologico, non intensivo e diversificato nelle colture; attuando politiche di intervento e regolazione dei mercati agricoli e alimentari che privilegino quelli locali; promuovendo in sede di internazionale l'adozione di regole per la finanza che vietino ogni forma di

speculazione sui mercati delle *commodities* (le materie prime agricole); promuovendo modelli alimentari sani che incoraggino la produzione e il consumo di prodotti locali, di qualità e di stagione; dando priorità alla partecipazione dei piccoli produttori nella formulazione delle politiche agricole a tutti i livelli.

A partire dalle comunità locali possiamo far sentire la nostra voce affinché le politiche esercitate rispondano alle esigenze dei territori, degli agricoltori, dei cittadini, dell'ambiente in un'ottica di solidarietà che non penalizzi nessuno e metta i diritti delle persone e la salvaguardia dell'ambiente prima dei profitti di pochi. È un orizzonte impossibile? No, è possibile costruirlo a **partire dalla nostra partecipazione e dalle nostre forchette!**



Mani Tese è una Ong nata nel 1964 per combattere la fame e gli squilibri tra Nord e Sud del mondo, attraverso progetti di cooperazione e sperimentazione di stili di vita sostenibili. Siamo presenti in 15 Paesi compresi tra Asia, Africa e America Latina, con programmi di sviluppo integrati che coinvolgono la comunità locale in ogni fase del progetto e la mettono in grado di proseguire autonomamente il proprio cammino di sviluppo sociale ed economico. Ma sappiamo anche che i comportamenti e le politiche del Nord del mondo influiscono sulla povertà del Sud. Per questo promuoviamo anche, in Italia, un lavoro di informazione e sensibilizzazione sulle tematiche dello sviluppo e della giustizia ambientale, economica e sociale.

Per il triennio 2010-2012 Mani Tese promuoverà campagne, mobilitazioni e iniziative per diffondere l'idea della sovranità alimentare, grazie anche al finanziamento da parte dell'Unione Europea di un progetto

di educazione allo sviluppo. Insieme ai partners del progetto (in Italia l'Ong Cisiv, la Fondazione Slow Food per la Biodiversità, il Coordinamento Comuni per la Pace e all'estero le ong Xarxa (Spagna), Za Zemiata (Bulgaria) e Acord (Africa), promuoveremo azioni e iniziative quali: elaborazione di casi studio sulla sovranità alimentare in Africa; campagne radiofoniche europee sul tema; mobilitazioni territoriali e attività di sensibilizzazione di piazza; una conferenza internazionale nella primavera del 2011; attività di formazione per amministratori pubblici e per il mondo scolastico; azioni e petizioni verso istituzioni internazionali come Fao e Unione Europea anche in concomitanza con momenti di avvicinamento all'Expo 2015 di Milano; nel 2012 una marcia internazionale per il diritto al cibo e la sovranità alimentare.

**manitese** \*  
UN IMPEGNO DI GIUSTIZIA

# 10 libri recenti per saperne di più:



AA.VV.

**L'Europa e il ritorno dei contadini**

*Jaca Book, 2010*

Andrea Calori

**Coltivare la città**

*Altreconomia, 2009*

Luca Colombo - Antonio Onorati

**Diritti al cibo! Agricoltura  
sapiens e sovranità alimentare**

*Jaca Book 2009*

Marinella Correggia

**Il cuoco leggero**

*Altreconomia, 2010*

William F. Engdahl

**I semi della distruzione. Agri-  
Business. Dal controllo del cibo al  
controllo del mondo**

*Arianna, 2010*

Carlo Petrini

**Terra Madre**

*Giunti - Slow Food (libro+DVD), 2009*

Silvia Pérez

**Vitoria Il ritorno dei contadini**

*Jaca Book, 2007*

Vittorio Rinaldi

**Anatomia della fame**

*Altreconomia, 2010*

Jan Van der Ploeg

**I nuovi contadini. Agricoltura  
sostenibile e globalizzazione**

*Donzelli, 2009*

Tavolo per la Rete italiana di  
economia solidale

**Il capitale delle relazioni**

*Altreconomia, 2010*

## Per approfondire:



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

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

[www.fao.org](http://www.fao.org)

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

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

[www.retegas.org](http://www.retegas.org)

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

# Costruisci in 10 mosse la tua sovranità alimentare!



Compra il più possibile prodotti freschi e di stagione. Molto può essere anche fatto in casa e cucinando con bassi impatti ambientali



Privilegia la filiera corta, il chilometro zero, il biologico, i prodotti alla spina e il basso impatto ambientale tramite i mercati locali e contadini.



Serviti il meno possibile dalla grande distribuzione che lucra sui prodotti alimentari e inquina con imballaggi inutili e costosi e con molti chilometri alle spalle



Fai la spesa responsabilmente insieme agli altri tramite i gruppi di acquisto solidale, costruendo un rapporto di fiducia con i produttori



Non farti ingannare dai prodotti fuori stagione in offerta speciale: sono poco sani e ambientalmente insostenibili



Acquista i prodotti provenienti da paesi esotici (cacao, caffè, the, zucchero) solo nelle botteghe del commercio equo e solidale



Non comprare merce delle multinazionali alimentari che ingrassano chi specula sull'agricoltura



Informati e attivati per influenzare le scelte delle istituzioni che decidono le politiche alimentari



Bevi l'acqua del rubinetto: zero chilometri, zero plastica, zero speculazioni



Seguici e partecipa alla nostra campagna:  
[www.manitese.it/foodforworld](http://www.manitese.it/foodforworld)  
[www.facebook.com/ManiTese](http://www.facebook.com/ManiTese)