

PRESENTAZIONE

“Sono ciò che mangio” di Maurizio Karra è un libro di carattere scientifico, ricco di fatti documentati, e nel contempo un saggio ben strutturato e dalla lettura scorrevole, dato che il linguaggio utilizzato, pur arricchito da tecnicismi, non è mai così complesso da scoraggiare un lettore non esperto.

Il tema centrale del libro è chiaramente riassunto nel titolo stesso: l'alimentazione, la sua storia, le sue logiche sociali: un “viaggio” che inizia dalle origini del mondo.

L'autore apre con una breve introduzione sull'importanza dell'alimentazione per la razza umana, per poi passare immediatamente alla fase iniziale: la scoperta del fuoco e i profondi cambiamenti che ne derivarono. Viene analizzata l'organizzazione delle società originarie e il valore del cibo, che supera la sola dimensione nutrizionale per acquisire un significato culturale e religioso.

Il testo si sviluppa successivamente in un'analisi dettagliata delle tradizioni culinarie nelle diverse culture e attraverso le epoche e lo sviluppo dell'umanità. Si approfondisce il ruolo del cibo a livello sociale e si riflette su come alcuni alimenti possano essere tabù in una comunità e accettati come normali in un'altra. La dimensione sacra del cibo trova anch'essa uno spazio importante all'interno del discorso.

Proseguendo, il testo si trasforma in una sorta di guida sugli effetti dell'alimentazione sulla salute. Vengono presi in esame vari disturbi alimentari, con una riflessione sul confronto tra cibo etnico e globale. Si parla del ritorno alle vecchie abitudini alimentari, rivalutate in chiave moderna, e si introducono nuovi stili come lo slow food e il novel food. Non manca un riferimento alla cucina dominante del momento, né al ruolo del fast food americano.

Nella parte finale, il testo affronta un tema di grande attualità: il potere delle grandi industrie alimentari che oggi dettano gli standard nutrizionali.

Il libro si chiude con una riflessione critica sulla “dissacrazione” del cibo nella cultura contemporanea, esplorando come si sia passati dalla scarsità allo spreco.

Martina Galli