

Mishki Mikuna: il tesoro alimentare amazzonico

Promozione del diritto alla Sovranità Alimentare



Prima di arrivare in amazzonia a giugno del 2017, mi ero sempre immaginato di ritrovarmi in una terra ostile, dove le condizioni climatiche, le più disparate malattie esotiche e la carenza di cibo costringessero a vivere una vita in costante lotta per la sopravvivenza. Fortunatamente per me, mi sbagliavo.

L'amazzonia ecuadoriana che ho conosciuto in questi lunghi otto mesi di servizio è infatti una terra ricchissima, che ti ammalia con i suoi profumi e i suoi colori, terra produttrice di un'infinità di prodotti alimentari e di sapori ancora sconosciuti. Il garabato yuyo, il palmito de chonta, la guaba, l'arazá, la papa china, il sacha inchi, il patas muyo sono solo alcuni dei moltissimi ingredienti che ho avuto l'opportunità di scoprire e conoscere in questo percorso.

Quindi se la sovranità alimentare è “il vero diritto al cibo e a produrre cibo, il che significa che tutti hanno il diritto a un cibo sano, nutriente, alle risorse per produrlo e alla capacità di mantenere se stessi e le loro società”, pensai tra me e me: “sicuramente questo paradiso così ricco di risorse, rappresenta il luogo ideale dove applicare questo diritto”.

Ma ahimè, anche questa volta avevo torto. Iniziai a capire il vero conflitto con le prime visite nelle diverse comunità kichwa presenti nel territorio, dove mi accorsi che i prodotti alimentari autoctoni non erano valorizzati. Molto spesso gli alimenti non venivano nemmeno consumati dai produttori stessi, perché venduti per comprare prodotti provenienti dalle altre regioni del paese o dall'estero. Sebbene vi fosse possibilità di avere una dieta equilibrata, utilizzando solamente i prodotti della stessa regione amazzonica, culturalmente non vi erano gli strumenti e le conoscenze teorico-pratiche per poterli utilizzare in maniera efficace. Nelle stesse comunità kichwa ho poi scoperto che non vi è un concetto strutturato di alimentazione sana ed equilibrata perché da sempre ha prevalso una politica di sopravvivenza: la gente si concentra di più sulla quantità di cibo ingerito tralasciandone la qualità e l'apporto nutrizionale. Dal punto di vista più strettamente culturale capii come all'interno delle comunità si stesse perdendo l'identità

culturale e con essa molte delle conoscenze di coltivazione e preparazione degli alimenti. I giovani che incontravo volevano assomigliare alle persone della città e mangiare e bere quello che vedevano nei diversi cartelloni pubblicitari, televisione, internet o che pubblicizzavano nei negozi e nelle varie botteghe. Guardavano all'Europa o agli Stati Uniti come un modello da seguire, molto spesso percepito come superiore o in ogni caso da imitare.

Per terminare il quadro, rappresenta un dato significativo l'indice di anemia e di denutrizione a livello infantile che, nella popolazione indigena del Napo, si aggira intorno a un 80% complessivo, dei quali un 40% soffre di malattie intestinali ed endemiche. Molte di queste malattie sono facilmente prevenibili con un'apposita educazione alimentare e igienico sanitaria (adeguata pulizia e cottura degli alimenti e utilizzo di alimenti biologici), e l'attuazione di norme igienico-sanitarie di base (pulizia degli spazi e del corpo).

Capito il contesto in cui mi trovavo, l'obbiettivo del mio servizio divenne all'improvviso chiaro: utilizzare la mia passione per la cucina per aiutare la popolazione indigena a fomentare l'uso e la diffusione dei prodotti amazzonici, provando allo stesso tempo a trasmettere tutta la mia ammirazione nei confronti di tanta abbondanza e diversità gastronomica con il fine di trasmettere agli stessi kichwa un altro tipo di consapevolezza e orgoglio per i prodotti locali.

Iniziai quindi a lavorare con la "REDTURCON", una rete di diversi centri di turismo comunitario rappresentanti di 16 comunità kichwa della provincia del Napo, che vengono appoggiate da diverse organizzazioni quali "Engim Internazionale", "Maquita comercio justo" y "Cooperacion Alemana". In questo percorso ho conosciuto persone fantastiche, per lo più donne, grandi lavoratrici che con il sorriso sulle labbra affrontavano giornate di duro lavoro per poi tornare a casa a occuparsi dei numerosi figli. Cucinando con le diverse cuoche/i ho avuto la possibilità di entrare in un mondo, quello kichwa, caratterizzato dall'umiltà della vita semplice e dal rispetto nei confronti della natura, in un mondo ricco di tradizioni e conoscenze ancestrali. Ho condiviso momenti di gioia e duro lavoro, momenti di scambio che a volte hanno generato delle incomprensioni, sanate da un buon piatto caldo e dalla leggerezza dei bambini.

Grazie alle diverse attività e laboratori si è riuscito a sviluppare un numero discreto di piatti e di combinazioni interessanti. In questo percorso ho avuto la fortuna di appoggiare alcuni di questi centri nell'elaborazione di dolci di cioccolato cacao fino d'aroma combinati con deliziosa frutta amazzonica presentati durante l'inaugurazione della "Ruta Ancestral del Cacao". Grazie ad un'altra iniziativa, con l'appoggio dell'università amazzonica IKIAM ho avuto poi l'opportunità di sviluppare laboratori di educazione alimentare e di elaborazione di piatti innovativi con solo l'ausilio di un vecchio tegame, dei prodotti del campo e del fuoco della legna presente nella comunità.

Questo percorso mi ha poi permesso di sviluppare un laboratorio di cucina amazzonica, durante il quale, con l'aiuto della chef Elisa Gonzalez e la nutrizionista Marissa Vismara, è stato possibile insegnare diverse tecniche di preparazione con gli ingredienti della zona a 11 centri di turismo comunitario. Attraverso questo processo i diversi cuochi/e hanno potuto presentare un menù personale utilizzando solo prodotti locali per un totale complessivo di 33 piatti diversi. Sono immensamente grato di avere avuto l'opportunità di fare questo percorso e sono sicuro che continuando a lavorare in questa direzione, tutte le persone che abitano in amazzonia potranno godere ed essere orgogliose di quel grande tesoro gastronomico che si cela nella loro splendida e ricchissima terra, così da poter crescere con una alimentazione sana in armonia con la natura e i suoi insegnamenti.

[Vai al video](#)