

CIBO E SOSTENIBILITÀ



A cura della classe 3^a dell'Istituto Comprensivo
"Enrico Fermi" di Romano di Lombardia

LA MAGIA DEI LEGUMI

COLTIVARE LA DIDATTICA PER LA SOSTENIBILITÀ

ANDRIANI EDU


ANDRIANI
Natural Innovators

natural

sustainable

 **Rete Dialogues**

L'alimentazione sostenibile

In un mercato ormai globalizzato, in cui è possibile produrre e acquistare tutto ciò che si desidera in qualsiasi parte del mondo, è invece importante tornare a consumare i prodotti del proprio territorio per rispettare l'ambiente.



PRODOTTI TIPICI DEL TERRITORIO PADANO

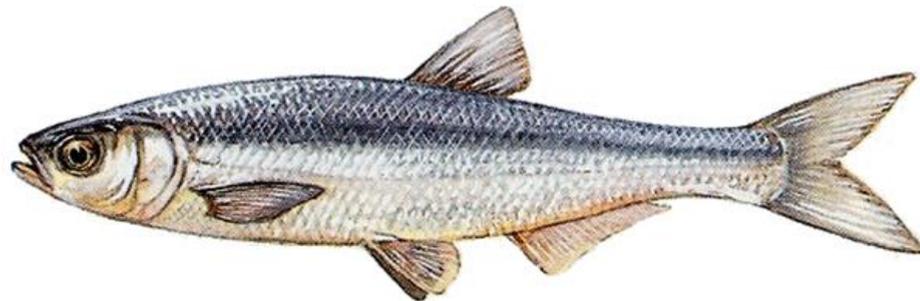
Latte e formaggi per le nostre tavole



Cereali per la nostra energia: grano, mais, riso, segale, avena,...



Pesci per la nostra cucina locale



Bisogna passare ad un'alimentazione a km zero o a filiera corta

Vantaggi:

1.ambientale: la riduzione della CO₂ prodotta grazie all'abbattimento dei trasporti (prevalentemente su gomma), il risparmio in acqua ed energia dei processi di lavaggio e confezionamento e l'eliminazione degli imballaggi di plastica e cartone rendono questi prodotti realmente ecosostenibili;

2.nutrizionale: sono prodotti di stagione e del territorio e stante il breve trasporto e stoccaggio mantengono intatte tutte le caratteristiche organolettiche e i principi nutritivi (vitamine, minerali, ecc...);

3. *di sicurezza alimentare*: nella filiera lunga sono molti i prodotti che vengono importati da paesi lontani con normative meno rigorose di quelle italiane in termini di controlli igienico-sanitari con conseguente maggiore rischio per la salute.

4. *economica*: l'eliminazione delle intermediazioni e dei trasporti abbatte il costo al consumatore in misura del 30%;

5. *di controllo sul prodotto*: grazie al rapporto diretto con il produttore è possibile attuare un acquisto più consapevole e trasparente.

Alimentazione a KM 0

E' una scelta:

- ambientalista,
- salutista alla scoperta della tipicità e del territorio
- in grande contrasto con la tendenza globalizzante degli ultimi anni e la logica di mercato sostenuta delle grandi industrie.

Gli ultimi cinquant'anni sono stati caratterizzati da tecnologie capaci di incrementare la produttività:

- la pratica della monocoltura,
- la meccanizzazione diffusa,
- il contributo dell'agrochimica,
- l'uso massiccio di pesticidi, erbicidi, fungicidi e fertilizzanti sintetici.

Conseguenze



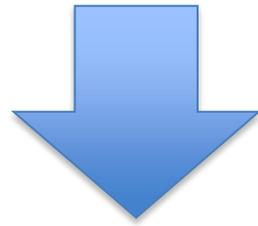
elevata produttività e
bassi prezzi dei beni alimentari



sfruttamento intensivo e spesso
irreversibile delle risorse naturali

erosione del suolo,
contaminazione delle acque,
inquinamento dei bacini idrogeologici,
deforestazione,
perdita di biodiversità.

I paesi del Mediterraneo potrebbero essere virtuosi nel calcolo delle loro emissioni riconducibili al settore alimentare, essendo fortemente legati ad un regime alimentare a basso impatto ambientale.



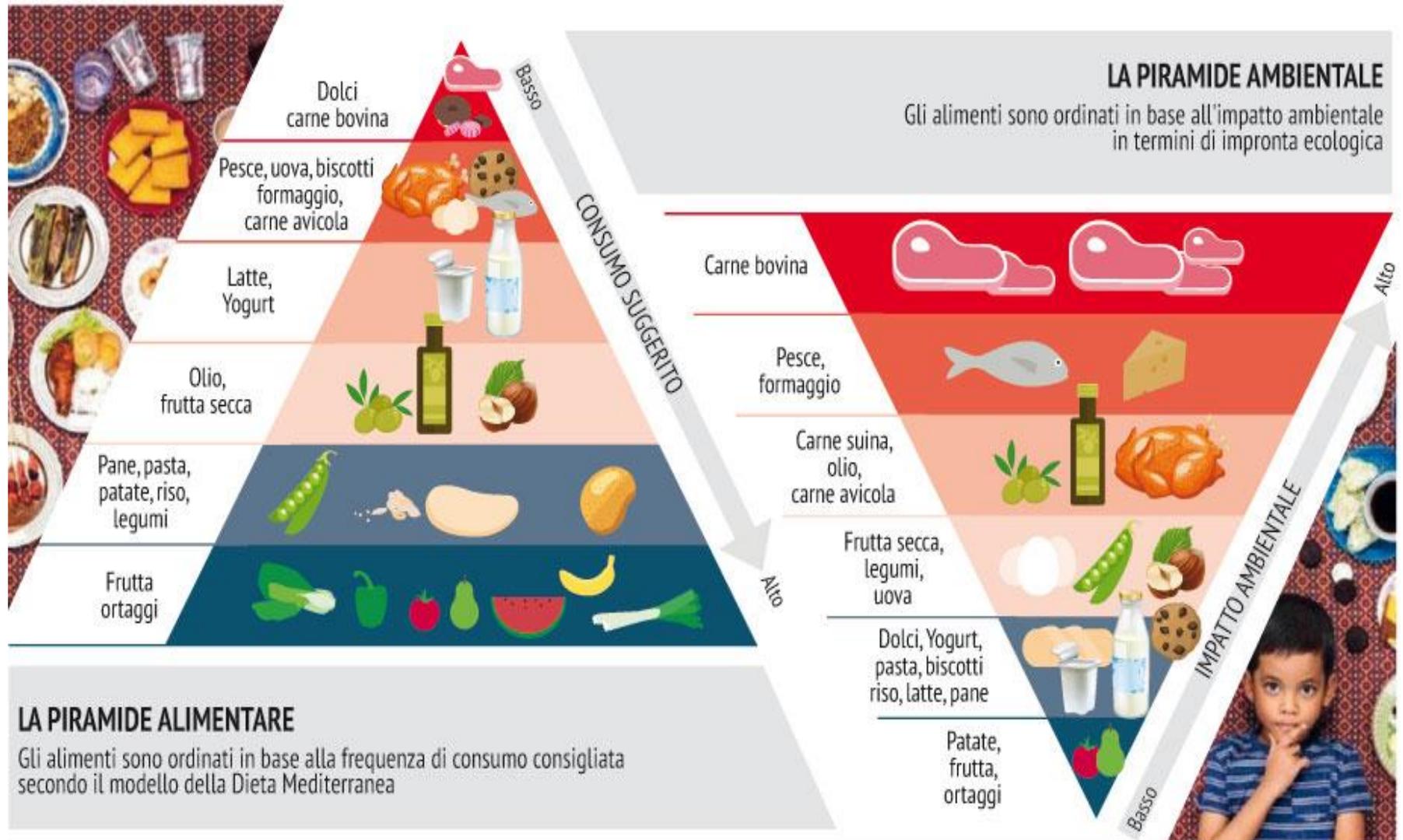
dieta mediterranea

salutare

un minor impatto ecologico

Piramide alimentare-ambientale

LA DOPPIA PIRAMIDE DEL CIBO



Modelli di sviluppo agricolo sostenibile:

1. la coltivazione di una ampia gamma di specie vegetali, l'uso sistematico delle rotazioni colturali;
2. la diversificazione delle colture e la biodiversità;
3. la minimizzazione degli interventi meccanici sul terreno;

I dodici gradini di un'alimentazione sana:

1. Aumentare il consumo di frutta e verdura (5-7 porzioni al giorno) e diminuire il consumo di alimenti di origine animale;
2. Mangiare pane, pasta, riso, patate più volte al giorno;
3. Consumare frutta e verdura fresca e locale;
4. Mantenere la massa corporea nei limiti indicati (BMI tra 18.5 e 25) e praticare attività fisica quotidiana;

5. Controllare l'apporto dei grassi e sostituire i grassi saturi con i grassi insaturi;
6. Sostituire grassi animali e carne con pollame o carni magre, legumi e pesce;
7. Consumare latte e derivati a basso contenuto di grassi e sale;
8. Scegliere alimenti a basso contenuto di zucchero, limitare il consumo di bibite zuccherate e dolci;
9. Prediligere una dieta a basso contenuto di sale. La quantità non dovrebbe superare 1 cucchiaino (6 g) al giorno, incluso il sale contenuto in pane e altri alimenti;

10. Limitare il consumo d'alcol a non più di 2 bicchieri al giorno, esclusivamente per gli individui adulti;
11. Preparare gli alimenti in maniera sicura e igienica; cucinare al forno, al vapore o bollendo aiuta a ridurre i grassi aggiunti;
12. Prediligere l'allattamento al seno esclusivo fino a 6 mesi, e introdurre successivamente alimenti complementari sicuri.



Attività di potenziamento condotta
con la prof.ssa Tiziana Pagani
IC «E. Fermi»
Romano di Lombardia