



QUELLO CHE MANGIO, CAMBIA IL MONDO?

Per capire meglio il legame tra il cibo che mangiamo, la nostra salute e l'ambiente, partiamo da un tipo di prodotti molto presenti sulle nostre tavole: quelli di origine animale. Certamente stiamo parlando della carne, ma non solo: gli animali sono presenti anche negli affettati dei panini, in molti condimenti della pasta (ragù, sugo all'amatriciana...), nei wurstel o nelle polpette, sulla pizza o nei nuggets del fast-food. Avete mai provato a calcolare quanta ne mangiate al giorno o alla settimana? In Italia oggi, secondo la FAO, ne consumiamo in media 250 grammi al giorno, ovvero più del triplo di quella che sarebbe utile mangiare. Come alleviamo il pollame, i suini, i bovini, gli ovini? Sono tutti insieme in luoghi senza spazio per muoversi o frequentano i pascoli? Sono nutriti con mangimi a base di soia e mais o vengono alimentati con cereali e erba? Prendono medicine solo quando si ammalano oppure sempre preventivamente? Possiamo fare molto per alleviare il "peso" dei prodotti di origine animale sull'intero ecosistema: ridurre il consumo, scegliere in base a come viene allevato l'animale e in base alle sue caratteristiche.



Sperimentiamoci! Esercizio

Visitando il sito <https://www.e-coop.it/spesa-all-impronta1> si può provare a calcolare la "carbon footprint" (ovvero l'indice di CO2 emesso nelle fasi di produzione e trasporto) del menu settimanale o giornaliero di una famiglia di quattro persone. Successivamente si può provare a calcolare la stessa seguendo le alternative suggerite dalla Dieta Mediterranea: patrimonio universale dell'umanità.

Dieta Mediterranea - caratteristiche. Pasta e pane (possibilmente integrali) sono gli alimenti base, accompagnati da un'integrazione proteica. Pasta, olio extravergine d'oliva e pomodoro, in particolare, e l'utilizzo frequente di pesce azzurro - sono gli emblemi della declinazione italiana di questo stile alimentare così amato nel mondo. Le proteine derivanti dai legumi, un tempo definite meno nobili, sono state rivalutate dai nutrizionisti nel loro potenziale nutritivo, soprattutto se abbinate correttamente a cereali. Grande importanza viene data alla verdura e alla frutta,.. Il tutto condito con erbe aromatiche che consentono di evitare il consumo eccessivo di sale.

