

Cronisti in classe **QN il Resto del Carlino** 2022 **20^a edizione**



Scuola Dante Alighieri di Bibbiano

Chi troppo, chi poco: spreco e sostenibilità

La quantità di cibo a volte è eccessivo, altre volte scarseggia. Nel 2030 si mira a un consumo consapevole e una distribuzione omogenea

Quando parliamo di crisi pensiamo a guerre, epidemie e povertà, ma queste non sono le uniche criticità nel mondo. Un argomento complesso, ma spesso sottovalutato, è il cibo. Ci sono alcune persone che ne hanno troppo e altre che non ne hanno per niente. Negli Stati Uniti, ad esempio, il consumo di cibo è spesso eccessivo e l'alimentazione non è sempre corretta perché vengono assunti molti carboidrati e proteine e poche quantità di vitamine e sali minerali. In questo Paese l'obesità è la seconda causa di morte dopo il fumo. In Africa, invece, il cibo scarseggia e le persone spesso non riescono a consumare un pasto al giorno: ciò causa malattie, soprattutto nei bambini. Proprio per questo motivo uno degli obiettivi dell'Agenda 2030 è il raggiungimento di un consumo più consapevole del cibo e una sua distribuzione più omogenea nel mondo.

IL NOSTRO RAPPORTO COL CIBO

«Può essere influenzato dalla società e soprattutto dai mass media»



In alto il disegno di Alice Grassi II C sul cibo, in basso il disegno di Matteo Lapenna II A su come è cambiata la cucina

Ognuno di noi ha un rapporto diverso con il cibo, che può essere influenzato dalla società, soprattutto attraverso i mass media. Vediamo spesso in televisione tante modelle magrissime e bellissime che ci fanno dubitare di noi. Può capitare di sentirsi dire: «Sei grassa!», «Che brutto!», «Ma mangi!?!». E anche que-

sto può influenzare il nostro modo di vivere e di mangiare. Da un cattivo rapporto con il cibo nascono disturbi alimentari come l'anoressia e la bulimia che sono vere e proprie malattie psichiatriche, seri problemi da risolvere e non capricci, come pensano alcune persone: nel peggiore dei casi, infatti, posso-

no causare anche la morte. Per seguire un'alimentazione sana bisogna cercare di mangiare un po' di tutto e nelle giuste quantità. Mangiare in maniera equilibrata, però, non coincide sempre con un consumo sostenibile del cibo. Ma cosa significa alimentazione sostenibile? Si tratta di un modo di alimentarsi a

basso impatto ambientale che prevede il minor sfruttamento possibile di acqua, suolo ed energia, ad esempio riducendo l'eccessivo consumo di carne. **Questo**, oltre a nuocere alla salute, ha effetti negativi sull'ambiente: è il caso degli allevamenti intensivi per cui sono necessari ingenti quantitativi d'acqua e di risorse e dove gli animali non sono cresciuti in libertà nel pieno rispetto dei loro bisogni vitali. Per produrre maggiori quantità di cibo vengono inoltre utilizzate sostanze chimiche, farmaci e fertilizzanti nocivi per l'ambiente, per gli animali e per l'uomo stesso.

Per avere un maggior rispetto dell'ambiente esistono alcune regole: fare la spesa a stomaco pieno, controllare le scadenze degli alimenti, comprare cibi a chilometro zero per supportare le piccole aziende locali e ridurre i consumi, diminuire gli sprechi in generale. Partendo dal nostro piccolo possiamo veramente migliorare il mondo: quello che facciamo noi è solo una goccia nell'oceano, ma se non lo facessimo, l'oceano avrebbe una goccia in meno.

Agata Baroni, Cecilia Benassi, Alice Burani, Erica Grasselli, Alice Grassi, Mya Grassi II C

Cucina

Il tempo passa e si cambia anche l'alimentazione Dall'orto di casa ai cibi precotti e a lunga scadenza

L'evoluzione della società ha modificato le nostre abitudini in tavola: «Oggi siamo in balia della velocità»

Cambiano i tempi e cambia anche la cucina. Quella di una volta prevedeva tempi lunghi di preparazione e di cottura. Si prediligevano alimenti genuini, che la natura offriva secondo la stagione, prodotti locali di contadini e macellai di fiducia. Chiunque possedeva un terreno lo adibiva a soddisfare il fabbisogno alimentare della famiglia, creando un orto e allevando animali.

C'era poi la cultura del risparmio, per cui si consumava il giusto. Al resto veniva riservato un accurato trattamento di conservazione. Il menù era diversificato tra giorni feriali e festivi: a base di farinacei e legumi oppure ricco di carni e dolci fatti in casa. Con le farine si facevano pane, pasta e polente. I legumi si mettevano in ammollo la sera prima, quando già si program-

IL MENÙ NEL PASSATO

Era variegato: a base di farinacei e legumi oppure ricco di carni e dolci fatti in casa

mava che cosa mangiare il giorno seguente. Larga parte del tempo si passava in cucina, a sbucciare, sminuzzare o impastare gli alimenti. Il momento più bello della giornata era quando ci si riuniva attorno al tavolo: si mangiava di gusto, assaporando le pietanze, mentre ognuno raccontava il suo vissuto. Oggi i ritmi frenetici del quotidiano non ci consentono di praticare la cucina di una volta, e così, nel tragitto verso casa, alla sera, passiamo al volo dal primo supermercato che incontriamo, lanciamo quattro cose nel carrello e via. **Per** il resto c'è sempre l'alternativa della spesa on line. I tempi stretti ci orientano inevitabilmente verso cibi precotti, a lunga scadenza o prodotti surgelati, ricchi di conservanti, pronti in pochi minuti e facili da preparare. L'uomo moderno è vittima del tempo e della velocità: la vita lavorativa e sociale lo obbliga a fare i conti costantemente con l'orologio. Eppure 'noi siamo quello che mangiamo', diceva il



filosofo Feuerbach: ciò che viene introdotto nel nostro organismo non influenza soltanto il corpo, ma anche i processi energetici e psicologici. **La sfida** che ci attende è dunque restituire tempo e qualità all'alimentazione: ciò migliorerebbe la vita di ognuno di noi e garantirebbe l'equilibrio dell'ecosistema.

Carlotta Aversa e Jacopo Marinosci II A