

# Cronisti in classe il Resto del Carlino 2023



Istituto comprensivo 'Cavani' di Serramazzoni

## Mangiare bene è la ricetta per vivere meglio

Nel nostro territorio abbiamo tanti prodotti Dop, Igp e Bio: Balsamico, Parmigiano, amarene brusche. Fondamentale acquistare a Km0

**L'Italia**, da Nord a Sud presenta tanti cibi tipici che rallegrano le nostre tavole. In Emilia Romagna, regione del Nord Italia che si estende dagli Appennini al Po, bagnata dal Mar Adriatico presenta tanti prodotti IGP, DOP, km0. Nella nostra società, colpita dall'inquinamento atmosferico e ambientale siamo fortunati ad avere dei prodotti BIO e a km 0 che ci permettono di alimentarci in maniera salutare mangiando con gusto. I prodotti DOP emiliani sono: aceto balsamico di Modena, l'aglio di Voghiera, la coppa piacentina, culatello di zibello, il parmigiano reggiano, la patata di Bologna, prosciutto di Modena, il lambrusco. I prodotti IGP sono: aceto balsamico di Modena, amarene brusche di Modena, anguria reggiana, cappellacci di zucca. Altri prodotti che allietano le nostre tavole sono: le lasagne, le rosette, tortellini, tortelloni, crescentine, gnocco fritto, ciliegie e amarene, le mondine, le pere. Tutti i prodotti sopra citati, si possono trovare nei supermercati CONAD, i quali offrono ampia scelta e garantiscono una qualità eccezionale. Nel nostro appennino e nella nostra cittadina, Serramazzoni, siamo circon-



dati da prodotti naturali da un'agricoltura mediamente sviluppata e l'allevamento di mucche modenesi bianche che ci regalano prodotti genuini. E' fondamentale comprare prodotti del territorio, poiché il km0 ci permette di mangiare sano e a dei prezzi modici, tutto ciò permette uno sviluppo economico

del territorio. Per questo abbiamo intervistato due persone; il titolare del caseificio della Fondaccia Andrea Lori con le seguenti domande e risposte:

**Alunni:** 'Mediamente nella quotidianità, quante persone richiedono i vostri prodotti?'

**Sig.Lori:** 'Ogni giorno circa cento persone vengono a compra-



re nei nostri negozi i vari prodotti'.

**Alunni:** 'Come avviene l'imballaggio delle vostre merci?'

**Sig. Lori:** 'L'imballaggio avviene a seconda del tipo di prodotto, il formaggio viene messo sotto vuoto, lo yogurt nei vasetti, e la ricotta viene incartata'.

**Alunni:** 'Al massimo, quanto tempo si impiega per inviare i vostri prodotti?'

**Sig. Lori:** 'Per noi si impiega un giorno, ma con i corrieri di più'.

**Alunni:** 'Tutto il latte che utilizzate per produrre il formaggio è delle mucche che allevate voi o delle fattorie limitrofe?'

**Sig. Lori:** 'Noi abbiamo 5 caseifici: ogni caseificio ha un socio e usiamo solo il nostro latte delle nostre mucche'.

**Alunni:** 'Cosa date da mangiare alle vostre vacche?'

**Sig. Lori:** 'Noi diamo da mangiare alle vacche solo prodotti buoni, quindi: fieno, erba, mangime e cereali che sono mais e soia'. Il Signor Enzo, responsabile del Conad di Serramazzoni:

**Alunni:** 'Quali sono i prodotti che presentate alla vostra clientela?'

**Sig. Enzo:** 'Presentiamo prodotti di due caseifici locali, Prignano e Cinghianello'.

**Alunni:** 'I prodotti BIO, arrivano quotidianamente?'

**Sig.Enzo:** 'I prodotti del territorio arrivano tutti i giorni, sia freschi, sia a lunga conservazione'.

**Alunni:** 'Come avviene il trasporto delle merci e in quanto tempo arriva dal produttore al consumatore?'

**Sig.Enzo:** 'Vengono consegnati tramite i loro furgoni, impegnando 1 o 2 giorni'.

Noi, figli della nuova società abbiamo il dovere di tutelare i nostri marchi e di apprezzare i cibi sani e genuini, anche se si è spesso attratti dal cibo spazzatura. Siamo fortunati e dobbiamo riflettere tutti quanti che mangiando sano si potrebbe raggiungere un'età longeva.

**Classe 2^ A**  
**Istituto comprensivo di Serramazzoni**

### Le buone pratiche

## Frutta, verdura e l'equilibrio della dieta mediterranea Impariamo a dire di no al 'cibo spazzatura'

E' fondamentale fornire al nostro corpo tutte le sostanze nutritive di cui ha bisogno

'Siamo ciò che mangiamo', disse un famoso filosofo di nome Feuerbach. L'alimentazione quotidiana è necessario che sia equilibrata, ricca di tutti i nutrienti per far sì che ogni individuo abbia un'energia e una salute sana. Nella società odierna, siamo attratti da alimenti così chiamati 'Cibi spazzatura', poiché nella mente di ognuno di noi danno sollievo e soddisfazio-

ne, ma il nostro organismo soffre e ci trasmette dei messaggi di inquietudine. Allora, qual è il regime alimentare esatto da seguire? Per questo bisogna, come prima cosa tenere presente la piramide alimentare in cui, al primo posto sta l'importanza dell'utilizzo delle verdure e della frutta che danno al nostro organismo vitamine, fibre e sali minerali. Fibre che servono principalmente per prevenire il tumore al colon e hanno anche funzione diuretica. I sali minerali, invece, servono per l'ossificazione e per dare energia al nostro corpo. Le vitamine hanno la funzione regolatrice e protettiva.

Nella seconda fascia, ci sono prodotti a base di cereali come: pane, pasta, riso legumi e patate, che contengono fibre e carboidrati per la funzione energetica. La terza fascia contiene prodotti a base di olio, in questi si trovano: trigliceridi che hanno funzione energetica.

Nella quarta fase prodotti derivati dal latte o comunemente chiamati latticini, che contengono calcio utile per le ossa. Nella quinta fase, abbiamo pesce, carni bianche, formaggi, uova e biscotti in cui troviamo: proteine, carboidrati, calcio e grassi saturi. Sesta e ultima fase, dolci e carne rossa in cui troviamo: car-

boidrati nei primi, e proteine nelle seconde.

Tra tutte le diete, la migliore e la più varia è la dieta mediterranea poiché contiene tante verdure e si utilizza l'olio extravergine d'oliva che non contiene conservanti ed è spremuto a freddo e non perde le sue proprietà nutritive. Oggi, con i ritmi frenetici della vita quotidiana, per mantenerci sani e mangiare correttamente è necessario che non si utilizzino cibi veloci per sbrigarci, ma organizzarci bilanciando per ogni pasto tutti i nutrienti necessari per il nostro corpo, considerando anche l'impatto ambientale.

Tutto ciò deve essere seguito da una corretta attività motoria di almeno 30 minuti al giorno, che aiuta a stare bene fisicamente e mentalmente mantenendoci giovani e sorridenti.

