

Cronisti in classe 2026 il Resto del Carlino

Cibo sano, migliora salute e ambiente L'etichetta ci parla, ascoltiamo

Zangheri, gli studenti hanno partecipato al progetto 'Cibo&Clima', per poi analizzare alcuni prodotti al supermercato «A volte le apparenze ingannano: anche un alimento che sembra naturale può nascondere ingredienti nocivi»

Abbiamo partecipato al percorso Cibo&Clima. Una parte del percorso si è svolto al supermercato dove, divisi in gruppi, abbiamo simulato una spesa di cibi 'cattivi' e una di cibi 'buoni'. Tra i cattivi abbiamo inserito bibite gassate, patatine, crema spalmabile di nocciola, caramelle, margarina. Tra i buoni molta frutta e verdura (anche se confezionati), legumi, creme vegetali, pasta, confezioni di carne. «Ciò che mangiamo influisce sulla nostra salute. Al supermercato abbiamo selezionato fra i cibi sani una vellutata di asparagi. Ma leggendo l'etichetta ci siamo rimasti male: solo il 3% erano gli asparagi e il resto solo aromi e riso. Quindi se puoi compra asparagi di stagione e cucinali tu» (Riccardo B).

«La scelta della spesa ci ha insegnato a non dare troppo per scontato gli ingredienti dei prodotti che mangiamo perché, pur essendo in apparenza buoni, hanno delle sostanze che non sono sane per il nostro corpo, come i conservanti o gli additivi» (Aminata-Yacine). «**Abbiamo** imparato che bisogna leggere bene l'etichetta per comprare cibi il meno elaborati possibile o come si dice 'prodotti ultra processati'. I prodotti Biologici sono da preferire. Meglio comprare prodotti che non siano in lattina ed eventualmente preferire il vetro. Però dentro ci sono conservanti. Ad esempio, meglio i legumi secchi, da far rinvenire a casa in acqua» (Francesco V). «Non devi prendere subito un prodotto, ad esempio le patate: prima devi guardare da dove vengono e quanto viaggio hanno fatto» (Manuel) «Poi devi verificare se sono Bio: se anche spendi 4 euro in più mangi cose sane» (Nicola). «La scelta di cosa compriamo influisce anche sull'economia delle nostre zone» (Andrei-Luca). «Controlla se quel prodotto proviene dall'Italia o ancora meglio se è a Km0. Prodotti, quindi, nel nostro territorio: come tanta nostra frutta e verdura, oppure il latte, sono dei prodotti di eccellenza» (Francesco V). «Il Km 0 e il made in Italy, assicurano prodotti controllati dalle legislazioni europee, per cui più sani e sostenibili» (Dario-Yacine-Sara).

«**Compra** dei prodotti locali: il trasporto inquina di meno. Infatti, alcuni cibi non provengono dall'Italia e i mezzi che li trasportano dall'estero inquinano molto. E quello che mangiamo così influisce anche con l'ambiente e il clima» (Yacine-Davide-Andrei-Bag Wei). «Ognuno di noi può migliorare il clima così vivremo meglio. Inoltre è importante contribuire al-



La classe 2°C della scuola media Zangheri ha simulato una spesa al supermercato leggendo con attenzione le etichette degli ingredienti

la raccolta differenziata e controllare se il packaging è sostenibile. Molti dei nostri genitori comprano sempre frutta e verdura di stagione. Stanno anche attenti a ridurre l'imballaggio comprando prodotti non confezionati. Certi imballaggi sono pericolosi per l'ambiente. Spesso si hanno scarti inutili e vengono dispersi nei mari» (Alice-Camilla-Francesca Teodora-Riccardo D.P.-Zoe).

«**Anche** se oramai siamo molto bravi nella raccolta differenziata, abbiamo riflettuto sul fatto che, se ci sono più rifiuti, serve più lavoro per riciclarli, trasportarli, insomma più spreco di energia ed energie. Pensiamo solo a quante bottiglie dell'acqua plastica ingombrano i nostri bidoni. Meglio acqua dal rubinetto. Nel mio piccolo li compro non confezionati, ma con sacchetti, che poi riutilizziamo per l'umido» (Gaia). «Mi è piaciuto molto collaborare con la mia squadra nella scelta del cibo per il carrello» (Bang Wei-Riccardo D.P). «Quando andrò con i miei genitori gli tradurrò gli ingredienti» (Bag Wei). «Smetterò di comprare schifezze». (Giammarco). «Se bevi Red Bull il tuo corpo non ha energie perché dopo è stanco» (Ahmed). «Ho capito che devo comprare in piccole quantità e guardare la data di scadenza per evitare gli sprechi. Devo comprare solo quello che serve. Una lezione anche di economia!» (Andrei-Bang Wei-Giammarco-Luca). «Questo percorso influenzerà già da ora in modo positivo il nostro comportamento verso il clima e verso noi stessi» (Diego-Francesco T).

Classe 2°C scuola Zangheri



Sopra, gli studenti durante il progetto. Sotto, un carrello con alcuni prodotti alimentari

