

Cronisti in classe **QN LA NAZIONE** 2022 **20^a edizione**

Autorità Idrica Toscana

BANCA di LUCCA
e del TIRRENO S.p.A.
Gruppo Bancario La Cassa di Ravenna

SISTEMA AMBIENTE
S.P.A.

Med Store

CONAD
Persone oltre le cose

I CRONISTI

Ecco il super team della scuola Esedra



Ecco la squadra dei cronisti in classe della Scuola Media Internazionale Esedra: Gioia Deng, Matteo Bigagli, Giovanni Malanca, Jennifer Gao, William Chen, Fernando Asti, Anna Giurlani, Lavinia Mori, Arianna Martorana, Elisa Dai Bingbing, Marta Del Bianco, Nicola Liao, Leonardo Benvenuti, Vittorio Gulli, Nicola Welgamage, Pietro Bianchi, Luca Zingale, Vittoria Notoli, Elisabetta Natali. Docente tutor: professor Filippo Bedini. Dirigente scolastico: professoressa Eimear Marnel.

Scuola Media Internazionale Esedra - San Concordio

Mangia come parli e saprò chi sei

Occhio a non perdere i veri sapori del nostro territorio, un valore immenso che sconfigge l'omologazione

Ogni anno si perdono ricette tipiche che rappresentano pezzi di storia di un territorio. Ci stiamo tutti omologando anche nelle abitudini alimentari. Fenomeni come Glovo allontanano sempre di più le persone dalla cucina intesa come momento di valorizzazione di alimenti scelti con cura nei negozi del territorio. Un altro fattore che rischia nei prossimi anni di contribuire alla perdita di prodotti tipici è il "nutriscore". Inventato in Francia e adottato per ora da poche nazioni dell'UE, il nutriscore è un indicatore per valutare la qualità del cibo in base a parametri pensati dai nutrizionisti per tutelare la salute, contando quanti zuccheri, grassi e sale, considerati elementi nocivi, contiene un determinato alimento, o quante vitamine, proteine e fibre, considerati sani. Si tratta di un'etichetta colorata che classifica dalla "A" alla "E" i

BANCA DELL'IDENTITÀ
Era un bel progetto unico di sagre e eventi in Garfagnana, l'ultimo nel 2019



Una sagra dedicata al cibo del territorio (foto di archivio)

cibi. Parmigiano, olio e prosciutto sono stati valutati con la lettera "D": ci si chiede quindi come siano costruite queste valutazioni. Dall'anno prossimo il nutriscore potrebbe essere obbligatorio in tutta la UE. Questo mette in pericolo il lavoro di molti contadini o allevatori, che fanno prodotti come il pecorino, dove aggiungono il sale, che in-

cide negativamente sul punteggio dei cibi, quando invece è molto più sano di quanto possa esserlo un formaggio valutato "A" ma creato industrialmente da una multinazionale. Il problema non è tanto il contenuto di un alimento, ma l'uso che se ne fa. E poi si sa: una mela al giorno leva il medico di turno! A proposito: sapevate che oggi le varie-

tà di mele sono centinaia, ma un secolo fa erano molte di più? Nei supermercati però ne troviamo fra le 5 e le 6 qualità: questo ci fa capire quanto la ricchezza della biodiversità sia sottovalutata o addirittura ignorata. Ciò non vale solo per le mele: rinunciare, cancellandolo, a un prodotto tipico di un determinato territorio significa cancellare una pagina della sua storia. Questo, purtroppo, non vale solo per le piante da frutto o per certi cibi: anche per feste, tradizioni o mestieri è forte il rischio di estinzione, come accade per gli animali. Fino a prima del covid erano molto diffuse le sagre dedicate ai cibi dei vari territori, che rappresentavano momenti importantissimi per far conoscere i prodotti più particolari e meno diffusi, ma anche i mestieri di una volta. Un esempio di salvaguardia delle sagre e delle feste dedicate alla tipicità era in Garfagnana il progetto "Banca dell'identità e della memoria": grazie a un calendario concordato, sagre, feste e iniziative gastronomiche erano organizzate in maniera coordinata per valorizzare al massimo tutti gli eventi. L'ultima edizione di questo calendario è del 2019. Un vero peccato!

Sostenibilità a tavola

Mangia come parli è anche amico dell'ambiente I prodotti a chilometro zero sono anche "green"

Mercati rionali e negozi di prossimità, o supermercati che si servono come fornitori di produttori del territorio di appartenenza permettono ai consumatori di poter scegliere verdura e frutta locale e di stagione, carne, formaggi e salumi tipici, prodotti trasformati secondo le tradizioni locali, farine di grani antichi, legumi, vini che profumano di casa. Ma che rapporto c'è tra tutto questo e il rispetto dell'ambiente? L'inquinamento ambientale è costituito dall'emissione di sostanze nocive che causano danni spesso irreversibili e hanno conseguenze negative per la salute. Da questo punto di vista i prodotti a km0 consentono

l'abbattimento sia dell'inquinamento, che degli sprechi. Come? Poter comprare cose che sono state prodotte vicino significa avere in giro meno mezzi di trasporto che consumano e producono emissioni. Significa anche non dover utilizzare tanti sistemi di conservazione, come le celle frigorifere, che a loro volta mangiano energia. La filiera corta comporta anche un minor ricorso a imballaggi inutili, contribuendo così a ridurre il volume dei rifiuti, soprattutto in plastica: il risultato è avere, da un lato, meno emissioni di anidride carbonica e, dall'altro, di poter risparmiare acqua ed energia nei processi di lavaggio



e confezionamento. Se il prodotto è a km0 è più semplice per il consumatore verificare se sono stati usati pesticidi e altre sostanze chimiche dannose e inquinanti. Insomma, il Km0 ha solo vantaggi, per gusto, salute e ambiente.

Specialità

Viva la cucina delle nostre super nonne

Noi ragazzi abbiamo la fortuna di avere nonne e mamme che cucinano e che hanno preservato le ricette tipiche e tradizionali lucchesi. Tutti avrete assaggiato i piatti della tradizione, ma forse non ne conoscete i segreti: leggete qui, allora! Il nostro piccolo viaggio nei sapori e nei saperi tipici di Lucca non può non cominciare dai salumi; tra questi c'è il biroldo, un insaccato ottenuto con un impasto di carne, in particolare le parti della testa del maiale, mescolato con il sangue dell'animale, profumato con spezie e insaporito con l'uva passa. Qualche anno fa, il biroldo era finito nel mirino per l'utilizzo del sangue, ma poi è diventato

presidio slow food e si è per fortuna salvato. Un'altra specialità è la zuppa alla frantoiana, un piatto assai famoso e dalle origini antiche. La zuppa lucchese è fatta con verdure a pezzetti, brodo di fagioli borlotti e pane tostato, il tutto profumato con erbe aromatiche di cui il nostro territorio è ricchissimo! È però con i dolci che a Lucca ci si può sbizzarrire. Il re è il buccellato, un pane dolce che risale al periodo degli antichi Romani. La sua forma può essere a ciambella o allungata; fuori è spennellato con uovo e zucchero, che gli conferiscono il tipico colore marrone; all'interno invece contiene uva passa e semi di anice. È la specialità più lucchese di tutte, tant'è vero che "Chi viene a Lucca e non mangia il buccellato, è come se non ci fosse stato!". Se il re è il buccellato, chi è la regina? La farina di castagne. Castagnaccio, frittelle e i necci: simili a crepes, e realizzati sui mitici "testi" in ferro battuto, sono ottimi riempiti con ricotta fresca, naturalmente del pastore più vicino.