

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



LA REDAZIONE

Scuola media di Radda in Chianti



La redazione è composta da Saida Sinameta, Francesco Minnucci, Tommaso Laurano, Lorenzo Damiani, Andrea Sandrelli, Lorenzo Gallo, Pietro Dominutti, Mahmoud Sallam, Carolina Mini, Viola Matassini, Filippo Baldi, Hiba Boumaroune
Docente tutor: Laura Guerrieri
Dirigente scolastico: Maria Antonia Manetta

E se non mangiassimo più gli animali?

Tutti noi possiamo cambiare il nostro stile di vita per aiutare e rispettare il nostro unico pianeta

Il cambiamento climatico, cioè l'innalzamento della temperatura media del Pianeta, è un insieme di problematiche causate principalmente dalle emissioni di gas serra da parte dell'uomo. Nel riscaldamento globale il bilancio energetico, e quindi la temperatura terrestre, vengono modificati a causa della maggiore concentrazione di CO2 e altri gas serra, e questo si ripercuote pesantemente sull'uomo e sull'ambiente. Quando si parla di riscaldamento globale, si pensa subito al petrolio, alle industrie, al traffico... sapevate che anche l'alimentazione umana ha un grande impatto sul clima? Infatti, l'allevamento intensivo è responsabile di circa un terzo delle emissioni globali di gas serra. Quando provi a calcolare le emissioni di gas serra dovute alla produzione di alimenti di origine animale, realizzi che ci sono diverse ipotesi. Per esempio, quando si parla dell'impatto del-



Riducendo il consumo di carne si salva l'ecosistema mondiale

la produzione di carne sul clima, si parla solo di metano, che viene prodotto dalla digestione degli animali ed è un gas serra? (Il maggior impatto di manzo e agnello è dovuto al fatto che sono ruminanti e dunque emettono grandi quantità di metano durante il processo di digestione). In realtà sappiamo che, per far spazio ai pascoli e alle coltiva-

zioni per sfamare gli animali, vengono distrutte ogni anno foreste e viene rilasciata una grande quantità di monossido di carbonio. Dovremmo tener conto anche di questo. Alcuni studi dicono che adottare uno stile di vita privo di carne, porterebbe a un risparmio di 332 miliardi di tonnellate di CO2, la stessa quantità che è stata emessa ne-

gli ultimi 9 anni. Sostituire il 75% di carne e latticini con cereali e legumi, ci permetterebbe di emettere diversi miliardi di tonnellate in meno di CO2 ogni anno. Non è così facile far cambiare stile di vita a tutte le persone del mondo, perché la questione alimentare è un argomento molto complesso. L'obiettivo potrebbe essere quella che senza carne non siamo in grado di ricevere una quantità di proteine sufficiente, ma oggi sappiamo che le proteine animali possono essere sostituite dai legumi o da altri vegetali. C'è stata un'ampia discussione su ciò che costituisce una dieta "rispettosa del clima". Sebbene non esista una risposta universalmente accettata, il consenso scientifico è concordante su uno specifico numero di caratteristiche chiave. La principale è l'importanza di ridurre al minimo i prodotti animali, in particolare la carne rossa. Le preoccupazioni per l'impatto del consumo di carne e latticini sul clima e sull'ambiente in generale non sono nuove. Tuttavia, negli ultimi dieci anni c'è stata una crescente attenzione alle diete sostenibili: possono sfamare milioni di persone in tutto il mondo che sono malnutrite o obese

RACCOMANDAZIONE

Se non riesci a fare a meno della carne, puoi cercare almeno di ridurre il consumo!

Cosa dice la scienza

La piramide alimentare: ecco come seguire la dieta equilibrata e nutrirti in modo sostenibile

Indispensabile per la salute consumare prodotti animali o si può mangiare sano senza carne, latticini e uova?

I nutrizionisti hanno elaborato uno schema, la piramide alimentare, che suggerisce la diversa frequenza con cui gli alimenti vanno consumati in una dieta equilibrata. La dieta mediterranea si basa sul consumo di alimenti di origine vegetale e di alimenti di origine animale in quantità molto ridotta. A seconda delle loro funzioni, gli alimenti si dividono in tre gruppi: gli alimenti energetici, carboidrati e zucche-

ri forniscono l'energia necessaria per far avvenire le reazioni chimiche del metabolismo, gli alimenti plastici, carne, pesce latticini e legumi, forniscono le sostanze per costruire cellule e tessuti, gli alimenti protettivi, frutta e verdura, contengono sostanze che permettono il corretto svolgimento delle reazioni dell'organismo. Per seguire una dieta equilibrata non bisogna mangiare solo verdure o solo carne per dimagrire, come molti pensano. In realtà bisogna mangiare di tutto, ma in proporzioni giuste e tutti i giorni. Una dieta vegetariana, o con pochissima carne, è perfettamente compatibile con la salute. Una



dieta vegana, cioè priva di alimenti di origine animale, è invece consigliabile solo intorno ai 18 anni o più avanti. Questo perché sotto i 18 anni i ragazzi hanno bisogno della vitamina B12 e delle proteine, che si assumono mangiando carne e latticini.

L'intervista

Il nostro amico e il veganesimo

Il cambiamento di vita ecologico e la scelta eco-sostenibile di un giovane raddese

Abbiamo intervistato Mattia, 24 anni, che ha deciso di diventare vegano per tutela degli animali.

Com'è vivere da vegani?

«Il problema principale è stato dirlo ai genitori e agli amici, che all'inizio sono rimasti un po' sbalorditi, però col tempo ci hanno fatto l'abitudine».

Cibo in una giornata tipo?

«La mattina cappuccino con lat-

te di soia e biscotti vegani, o altri trimenti porridge; a pranzo pasta con ragù di lenticchie insieme a verdure cotte; a cena hummus di ceci con bruschette o hamburger di verdure».

Come sostituisce i cibi più comuni?

«Uso il latte di avena o soia, come proteine uso i legumi, ceci o piselli, mentre nelle ricette, come addensanti, uso pangrattato o fecola di patate. I dolci cerco di comprarli già preparati».

Mai capitato di non trovare niente di gradimento?

«A volte è capitato di non saper cosa mangiare oppure di non trovare cibo di mio gradimento, ma alla fine ho sempre trovato un'alternativa».

Capita di comprare prodotti per la pelle o per la casa testati sugli animali?

«Prima di comprare prodotti come shampoo o saponi mi assicuro che il brand da cui derivano sia 'cruelty free'».