



REGIONE TOSCANA



Consiglio Regionale



Autorità Idrica Toscana



# Eccellenze sostenibili a tavola

## Il vero consumo consapevole

Abbiamo chiesto agli esperti di spiegarci le regole da seguire. E anche noi abbiamo un orto  
**SCUOLA MEDIA «ALIGHIERI» - GROSSETO**

GROSSETO

**Nel decidere** cosa mettere nel piatto, ci vuole l'intelligenza. Ogni boccone riguarda non solo la storia della nostra tradizione ma anche la salute del pianeta e delle persone che lavorano per produrre quegli alimenti.

Secondo noi alimentazione consapevole è sapere cosa stai mangiando tra cibi freschi e non trasformati, prodotti stagionali ed eccellenze del territorio. Abbiamo avuto il privilegio di incontrare a scuola il direttore della Coldiretti, Milena Sanna, che ci ha chiarito come diventare dei giovani consumatori consapevoli.

«L'agricoltura sostenibile - ci ha spiegato la direttrice - è rispettosa delle risorse naturali, non utilizza sostanze inquinanti per preservare l'equilibrio ambientale! Il primo passo per una spesa intelligente è acquistare prodotti stagionali, a chilometro zero o poco processati. Un altro consiglio è di controllare le etichette per verificare le varie fasi della produzione. Dal 2008 il sindacato degli agricoltori ha promosso la fondazione *Campagna Amica* per la sostenibilità ambientale, organizzando mercati cittadini con prodotti locali e garantendo l'accesso al cibo a un giusto prezzo per tutti».

Abbiamo quindi imparato che scegliere i prodotti regionali significa sostenere la nostra economia e prendersi cura del pianeta. Il Pecorino



Un momento dell'incontro in classe con la direttrice di Coldiretti, Milena Sanna

rino Toscano è un esempio perfetto di questo concetto.

«Il Pecorino Toscano Dop - afferma Andrea Righini, direttore del Consorzio di tutela del Pecorino Toscano Dop, da noi straordinariamente intervistato in classe - ha delle caratteristiche qualitative che sono strettamente connesse al territorio in cui si svolgono tutte le fasi di produzione e trasformazione. Questo formaggio, infatti, è unico e molto sostenibile, le pecore da cui viene prodotto vengono allevate pascolando liberamente».

«Un'altra iniziativa per ridurre l'impatto ambientale, adottata dai caseifici del Consorzio - aggiunge il direttore -, è quella di utilizzare

l'energia prodotta da pannelli fotovoltaici posti sui tetti degli edifici. Gli aromi fantastici, acquisiti dall'erba e dai fiori mangiati dalle pecore, lo rendono unico e inimitabile».

Anche la nostra scuola ha un'anima green: un orto didattico. Il nostro orto, curato da docenti esperti, è sostenibile: non si utilizzano fitofarmaci, si coltivano prodotti di stagione (verdura, ortaggi, alberi da frutta) ed erbe aromatiche. Vi svolgiamo attività didattiche interdisciplinari quotidianamente. Gestire un orto, è un'esperienza meravigliosa e divertente da vivere nel verde, all'insegna di temi ecologici e scientifici.

LA REDAZIONE

### Gli studenti giornalisti

**La pagina** è stata realizzata dagli studenti Francesco Angeli, Lorenzo Benigni, Ernesto Bertelli, Teodor Bojinov, Beatrice Elia, Carlotta Elia, Morgan Gori, Meryame Iyyade, Riccardo Lattanzi, Tommaso Lattanzi, Daniele Marinelli, Cristian Mignarri, Linda Nisi, Elisa Nocciolini, Sara Pala, Sofia Piccinelli, Dumitrita Pinzari, Denis Zeqya, Giada Zerbini (2B); Stefano Bagagli, Adelaide Battaglini, Noemi Bertaccini, Elena Ceka, Anita Cherubini, Tommaso Colombo, Rebecca Corridori, Jasmina Domi, Martina Giuggioli, Andrea Keci, Alice La Bianca, Matilde Maria Marinescu, Ginevra Palanghi, Davide Perrino, Matteo Pii, Federico Potini, Gaia Renaioli, Tommaso Rosso, Luna Savonarola e Uritescu Dorian (2E). Docenti tutor Maria Valvano, Giulia Pieraccini, Massimiliano Cama, Graziana Minutoli, Sara Vivarelli, Valentina Pacini.



### Le buone pratiche

## In cucina lotta agli sprechi. E con grande gusto

**Ridurre** gli sprechi è la parola d'ordine per il consumatore consapevole. Ogni anno in Italia vengono sprecati circa 8,65 milioni di tonnellate di cibo. Per diminuire lo spreco, al posto di buttare i cibi che avanzano, potremmo usarli per fare dolci, zuppe e creare così nuove ricette. Spulciando tra le ricette che valorizzano ingredienti semplici e locali abbiamo scoperto che già i nostri nonni avevano questa sana abitudine. Ecco alcuni piatti della cucina toscana con-

tro lo spreco alimentare. Pane, pomodoro e olio extravergine. Solo tre ingredienti semplicissimi per un primo piatto come la Pappa al pomodoro; è una ricetta perfetta per recuperare il pane raffermo. Basta scaldare in una casseruola aglio e olio, aggiungere il pomodoro e il pane con acqua, sale e basilico e lasciarlo sobbollire. Anche un'eccellenza del territorio come il pecorino toscano può diventare protagonista sostenibile di un cibo della tradizione all'inse-

gna del riciclo? Proponiamo il «Crostino di Pecorino Toscano e cavolo nero». Per preparare questo prelibato piatto basta tostare le fette di pane da bagnare con l'acqua di cottura del cavolo nero, precedentemente bollito, porre quest'ultimo sulle fette e aggiungere i residui di pecorino. Per rendere il piatto più gustoso lo si può abbrustolire nel forno. Con semplicità possiamo ottenere un risultato indimenticabile, nel rispetto dell'ambiente e della nostra cultura. Buon appetito!



Il «riuso» anche in cucina è una buona pratica