

Uno stile di vita ecosolidale

«Carne-free con i sostituti bio»

Un'azienda locale propone materie prime vegetali per conciliare cibo, salute e gusto
CLASSI IIIA E IIIB DELLA SCUOLA SECONDARIA DI PRIMO GRADO DI TAVERNELLE

È tradizione che nei piccoli comuni umbri l'alimento principale sia un derivato della carne. Certe abitudini alimentari sono ormai radicate nel tempo; soprattutto i più anziani, infatti, non riescono a togliere o quantomeno diminuire il consumo di carne rossa. Oggi, però, è cambiata la sensibilità verso gli animali d'allevamento, soprattutto verso gli allevamenti intensivi, e ci si interroga continuamente su quali siano le scelte migliori per il futuro dell'ambiente.

Come comportarsi dunque? La risposta a queste domande può venire dai prodotti a base vegetale. Molte aziende del territorio hanno adottato politiche ecosostenibili: nel solo comune di Panicale, infatti, è presente una notevole quantità di colture bio. Tra chi si occupa di immettere nel mercato prodotti ecosostenibili, nella realtà locale spicca la Joy srl, un'azienda che cerca di rivoluzionare questa tradizione, secolarmente legata al consumo di carne, creando dei sostituti vegetali per favorire un'alimentazione più sana per noi e per l'ambiente: l'innovazione va incontro alla tradizione riproponendo la cucina mediterranea rivisitata e corretta. Food Evolution è la linea di prodotti di Joy srl che dimostra come si possono creare prodotti come hamburger, bistecche e pollo utilizzando principalmente soia e proteine dei piselli.



La signora Malù illustra i prodotti Joy vegetariani

“La carne senza carne” sembrava una contraddizione inconciliabile, però un utilizzo particolare di materie prime vegetali ha fatto capire che è fattibile; così, dopo anni di sperimentazione, nel 2014 la famiglia Musacchio ha deciso di specializzarsi nella produzione di sostituti della carne che uniscono gusto e tradizione: prodotti come Parmanzo e Parepollo, infatti, sono buoni, salutari ed ecosostenibili. Non farine di insetti, non carne sintetica prodotta in laboratorio, ma semplici e sane verdure, pensate anche per i vegani, per accogliere le esigenze di ogni stile di vita. Inoltre, in un mondo in cui le intolleran-

ze alimentari sono diventate un problema, questi alimenti sono per lo più adatti anche per celiaci. **Nonostante la crescita** della domanda per prodotti “carne-free”, qualcuno potrebbe obiettare sul prezzo. Per un costo simile a quello della carne, infatti, è molto difficile che il consumatore medio cambi le proprie abitudini alimentari. Ma anche chi ama molto la carne potrebbe essere spinto ad assaggiare questi alimenti, per la curiosità di provare nuovi gusti e potrebbe alternarli alla solita dieta. In fondo uno stile di vita ecosolidale oggi potrebbe migliorare il mondo domani.

LA REDAZIONE

Ecco i nomi dei protagonisti

La pagina è stata realizzata dagli studenti delle classi IIIA e IIIB della scuola secondaria di primo grado di Tavernelle. Dirigente scolastica: Aurelia Brita. Insegnanti tutor: Nodessi Proietti e Caruso; hanno collaborato le professoresse Verdoliva e Savarese. Le illustrazioni sono state realizzate dalla studentessa Sara Agnoloni. Ringraziamo l'Azienda JOY che ci ha permesso di vivere un'esperienza formativa molto significativa: abbiamo capito che è possibile conciliare cibo, salute, gusto e sostenibilità. I cronisti: Anthony Gabriele, Mattia, Melissa, Alessandro, Giovanni, Penelope, Francesco, Brian, Blerta, Raffaele, Sofia, Emma, Martina, Sara, Ludovico, Gaia, Alfio, Anita, Diego, Giorgia, Filippo.



Cattiva alimentazione: mette ko anche l'ambiente

Cosa significa “mangiare bene” tenendo d'occhio il portafoglio e chi ci sta intorno

Alimentazione sana? Ringrazia anche l'ambiente

Le statistiche ci informano che il 43% degli italiani sono in sovrappeso. Questo è il sintomo di una cattiva alimentazione: troppo spesso si ricorre al cibo pre-confezionato pieno di sale, zucchero e conservanti, che gratifica il palato e procura “dipendenza”. Un'alimentazione bilanciata e salutare aiuta a rinforzare il sistema immunitario, contrasta l'obesità e previene l'insorgere di patologie. Ridurre carne e grassi saturi, bilanciare i nutrienti ed evitare cibi eccessivamente raffinati in favore di

una cucina ricca di frutta e vegetali è il primo passo per una dieta sana. Nessuna farina di insetti o carne prodotta in laboratorio, può sostituire la semplice ed onesta verdura, che contribuisce alla salvaguardia dell'ambiente e alla riduzione della filiera produttiva. Le buone abitudini alimentari, inoltre, fanno risparmiare.

Come conciliare cibo, salute, spese e ambiente? Mangiare frutta e verdura di stagione, preferire i legumi come alternativa alla carne, per l'apporto di pro-

teine necessario al nostro fabbisogno giornaliero. Per tenere sotto controllo la dieta e i risparmi impariamo a pianificare gli acquisti: comprare solo quello che si vuole consumare riduce i costi, i rifiuti e le tentazioni dei golosi.

Lotta allo spreco: riutilizzare gli avanzi. L'ultimo consiglio comprende in sé tutti quelli sopraindicati: inserire nelle abitudini quotidiane la preparazione dei propri pasti a casa, cucinando ciò che si è scelto e comprato.

