

Semine di salute sul campo Cibo sano sulla tavola del futuro

Coldiretti insegna ai ragazzi l'importanza di una dieta equilibrata e rispettosa dell'ambiente
CLASSE II C - SCUOLA MEDIA MARGARITONE, AREZZO

In un mondo in cui le distrazioni sono infinite e le tentazioni abbondano, nutrirsi bene diventa un atto di resistenza, una dichiarazione audace di amore e cura verso noi stessi.

Il nostro viaggio nel mondo dell'alimentazione è iniziato con lo studio della piramide alimentare, che ci ha insegnato l'importanza di consumare frutta, verdura, cereali integrali e proteine magre, limitando grassi e zuccheri. Abbiamo approfondito l'argomento con il progetto «Lo sviluppo sostenibile e l'educazione alimentare», della Coldiretti, incontrando Carlo Porcu, James Lewis Benedetto e Gabriele Conticini, con i quali ci siamo confrontati su temi attuali come i cibi sintetici, la sostenibilità ambientale e il Nutri-Score.

Abbiamo scoperto l'importanza dei prodotti a chilometro zero e del sostegno ai produttori locali tramite la rete Campagna Amica che collega i consumatori con gli agricoltori incoraggiando la vendita diretta dei prodotti agricoli. James ci ha spiegato che promuovono pratiche agricole sostenibili e aiutano le filiere agroalimentari a km zero. Carlo, cuoco contadino, ci ha illustrato le benefiche proprietà nutritive del cavolo nero, molto versatile in cucina. Abbiamo discusso del Nutri-Score, un sistema di etichettatura che dà informazioni chiare sulla qualità nutrizionale degli alimenti confeziona-



Disegno di Norah Farini, Giusi Fiorucci, Vittoria Randazzo, Maria Vittoria Pasquini

ti, aiutando a fare scelte più sane. Utilizza colori dal verde al rosso, indicando con «A» gli alimenti più salutari e con «E» quelli meno.

Il punteggio considera zuccheri, grassi, sale, calorie e fibre: più basso il punteggio, migliore la qualità nutrizionale. Tuttavia, l'adozione potrebbe penalizzare prodotti italiani di alta qualità come l'olio di oliva, ricco di grassi ma salutare. Interessante è stato il tema della carne coltivata in laboratorio.

La Coldiretti si è opposta fermamente alla sua introduzione sul mercato italiano, lottando sia a Bruxelles che in Italia. Ha raccolto due milioni di firme ed ha vinto la

battaglia ottenendo la legge 172/2023 che vieta la produzione e la commercializzazione di cibo sintetico.

Questa battaglia è stata motivata dalla difesa degli agricoltori italiani e dai dubbi sulla sicurezza della carne sintetica, evidenziati anche dai ristoratori israeliani che richiedono ai clienti di firmare una liberatoria prima di consumarla.

In conclusione, in questo viaggio attraverso l'educazione alimentare, abbiamo imparato l'importanza di un impegno comune per la sicurezza alimentare grazie al quale possiamo sperare in un futuro più sano e sostenibile per tutti.

LA REDAZIONE

Ecco i cronisti in classe della II C

Studenti

Veronica Albanese, Anna Bacci, Valerio Bartolozzi, Luca Belsanti, Gabriele Burzi, Gemma Ciardi, Vittoria D'Ascoli, Samuele Del Lama, Ginevra Fabbroni, Norah Farini, Giusi Fiorucci, Stefano Frangipani, Catalina Gatti, Davide Gennaoli, Riccardo Giommoni, Andrea Letizia, Greta Viola Maraghini, Margherita Mattioli, Andrea Mazzi, Michelle Medolli, Gian Maria Pasquini, Maria Vittoria Pasquini, Abdul Rafea, Vittoria Randazzo, Simion Sabrina

Insegnanti:

Franca Liporace, Sandra Pasquini, Natalia Montecuccio
Presidente:
Virginia Palladino



I ragazzi intervistano gli esperti Coldiretti

Le risposte degli esperti di Coldiretti alle nostre domande: prodotti sani o artificiali?

Un viaggio a sorpresa dal piatto alla salute

Chi si occupa di agricoltura?

«Un agricoltore su quattro in Toscana è donna e ciò riflette un cambiamento significativo poiché le donne non solo gestiscono aziende, ma influenzano scelte e generano novità. Trovare lavoratori agricoli è sempre più difficile. È interessante però notare che l'agricoltura moderna attira persone da settori diversi». Gabriele e James hanno aperto con successo aziende agricole contribuendo all'innovazione del settore.

Nutri-Score: come può influenzare il consumatore?

«Il Nutri-Score non considera le quantità consigliate di ciascun alimento. Ciò induce i consumatori a evitare prodotti con punteggi bassi, escludendo così dalla dieta alimenti nutrienti. Ad esempio, la carne è etichettata come alimento rosso, ma è dannosa solo se consumata in eccesso».

Perché dite no alla carne sintetica?

«Imita le caratteristiche della carne animale. Assomiglia però più a un prodotto farmaceutico che a un alimento tradizionale, con effetti a lungo termine sulla

salute umana ancora sconosciuti. Solleva questioni etiche e suscita dubbi sul rapporto con il cibo e gli animali».

Cosa è una dieta sana?

«È un equilibrio tra vari fattori. Bisogna seguire la ciclicità degli alimenti, consumando frutta e verdura di stagione e a km zero per una maggiore freschezza, ma anche per un contributo più sostenibile all'ambiente, privilegiare prodotti del nostro territorio, carni e latticini locali sia per il gusto che per il loro valore nutrizionale. Ci può essere spazio anche per qualche 'sgarro', senza però esagerare!».



REGIONE TOSCANA



Consiglio Regionale

