

LA CULLA DEI VEGETALI: IL SEME.



le piante di cui ci nutriamo da dove nascono? Qual è il punto di partenza per ottenere gli ortaggi e i frutti che compriamo ogni giorno? Il seme! Esso contiene il nutrimento essenziale per il germoglio fino a quando non sarà diventato abbastanza grande da provvedere a sé stesso.



Ti sei mai soffermato ad osservare da vicino dei semi? Prendine alcuni da frutti o ortaggi che hai a casa o che trovi in natura: osservali, prova a disegnarli sul tuo quaderno, guarda le differenze di forma, colore, dimensioni. Aiutati compilando la tabella che trovi qui sotto. Ti abbiamo dato qualche suggerimento, aggiungi tu altri semi.

TIPO DI SEME	FORMA	COLORE	GRANDEZZA	DISEGNO	ALTRE ANNOTAZIONI
fagiolo					
lenticchia					
grano					
fava					
granoturco					

Immagina come sarà la pianta che si formerà partendo da questo piccolo elemento.

ORTO: LABORATORIO DI PAZIENZA-

Dopo aver preso confidenza con i semi, prova a seminarne alcuni e far crescere delle piantine in un piccolo orto:

- in cassetta
- in balcone
- a scuola

Il primo ingrediente necessario per un buon ortolano è la **PAZIENZA**, perché ci vuole tempo prima che i semi crescano e quindi sarà necessario aspettare per vedere dei risultati! Per molte delle operazioni necessarie sarà fondamentale l'aiuto di un adulto, l'insegnante, un genitore, un nonno, ecc.

I semi e le piantine di cosa hanno bisogno?

Quali sono le operazioni necessarie per realizzare un orto?

La **TERRA** deve essere morbida e friabile, se così non fosse va **CONCIMATA**, cioè arricchita con sostanza organica o compost (che vedremo più avanti...)

Bisogna poi **VANGARE**, operazione che serve per arieggiare la terra; è consigliato farla in autunno.

È necessario **TOGLIERE LE ERBACCE** o erbe infestanti:

quando lo fai assicurati di aver tolto le radici, altrimenti ricresceranno!

Ora che il terreno è pronto si può **SEMINARE!**

Puoi tracciare dei solchi con il rastrello o la zappa. Una semplice regola che può aiutare per decidere a che profondità seminare è quella di calcolare dieci volte il diametro del seme: questa è l'altezza della buca nella quale adagiare i semi. Se acquisti le sementi segui le indicazioni presenti sulla busta.

ANNAFFIARE è un'operazione fondamentale dato che l'acqua è indispensabile per la crescita delle piante. Ci sono però alcune semplici regole da seguire: farlo nelle ore più fresche, bagnare le piante vicino alle radici in modo da far disperdere l'acqua, cercare di non bagnare le foglie, perché alcune piante possono ammalarsi in presenza di umidità nelle foglie, ed evitare di usare acqua fredda.

PACCIAMARE significa coprire il terreno di materiali come foglie, rametti, pezzi di corteccia. Questa copertura fa sì che il terreno sia riparato dal sole e quindi risulti più fresco. Se inizialmente semini in piccoli vasi poi dovrai **TRAPIANTARE** le piantine. Per questa operazione è meglio scegliere le ore più fresche della giornata e bagnare la terra in modo che le piantine escano più agevolmente dai vasetti.

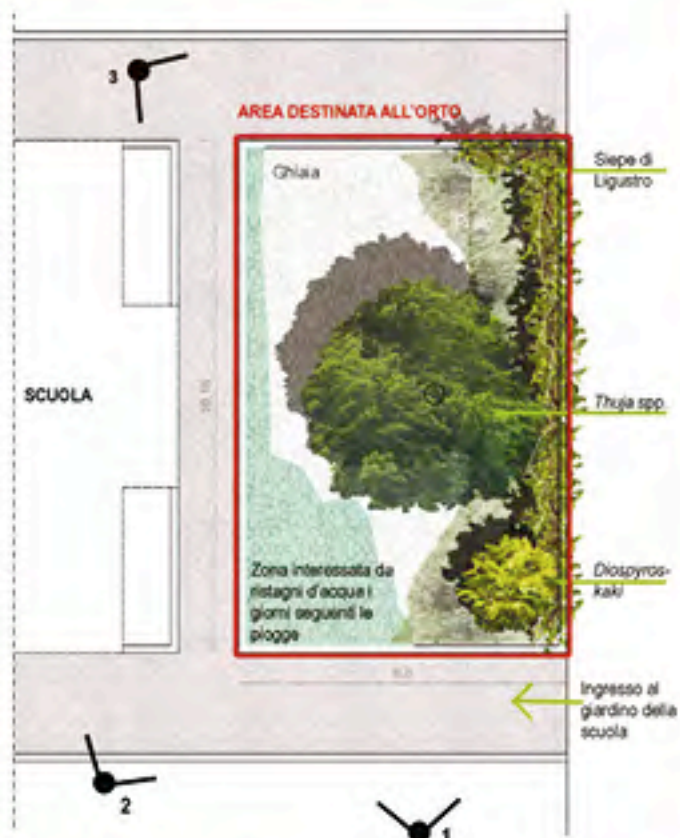
A questo punto infila le piantine nelle buchette del terreno che avrai precedentemente preparato e **RINCALZALE**, cioè accumula

della terra attorno alla loro base. Vedrai che la soddisfazione più grande sarà quella di veder nascere e poi raccogliere i frutti ottenuti grazie al tuo impegno e alle tue cure! E per ricordare tutto quello che sarà successo nei mesi che intercorrono tra la semina e la raccolta, ti consigliamo di registrare "la storia" delle tue piantine facendo delle foto nei diversi mesi e annotandoti le differenze che vedi con il passare del tempo.



Esempio di orto a scuola,
svolto dalle classi III - IV - V
a.s. 2010-2011 della Scuola
Primaria Piansevero di Urbino

scala 1:100



RIUTILIZZA GLI SCARTI VEGETALI: IL COMPOST.

Per dare più nutrimento al tuo orto, come dicevamo a pagina 21 puoi utilizzare del **COMPOST**. Hai mai sentito questa parola? Sai che cos'è? Non è altro che del terriccio ricco di humus, quindi materia organica, che si ottiene naturalmente da scarti organici come quelli della cucina (caffè, resti di cibo, bucce di frutta e verdura, ecc.) e del giardino (foglie, potature, ecc.). Si tratta di un processo naturale di decomposizione effettuato da microrganismi presenti nell'ambiente.



Per produrlo nel giardino di casa o in quello della scuola si può utilizzare una compostiera già pronta, acquistabile in commercio (ferramenta, negozi "fai da te" o di articoli da giardino) o crearne una artigianale.



Quali sono i vantaggi:

- fornisce sostanze che arricchiscono in maniera naturale il terreno rendendolo più fertile;
- fa risparmiare, perché possiamo evitare di comprare terricci o concimi;
- risolve il problema dello smaltimento dei rifiuti organici che vengono riutilizzati e non vanno a sommarsi a tutti gli altri rifiuti.

Indicazioni per un buon compost:

- luogo adatto: ombreggiato, evitando zone fangose e con ristagno di acqua;
- preparazione della base: è utile che l'area sotto la compostiera sia costituita da materiali come ramaglie, trucioli, ecc.;
- buona miscelazione e composizione: quanto più è vario il materiale raccolto per produrre il compost (quindi non solo scarti di cucina), tanto maggiore sarà la possibilità di ottenere un buon risultato finale;
- aerazione: per un buon processo di decomposizione è necessario assicurare la presenza dell'ossigeno usando materiali che danno porosità o rivoltando quando necessario;
- umidità: per raggiungere un livello ottimale è utile miscelare due parti di scarti più umidi (sfalci d'erba e scarti di cucina) e una parte di scarti più secchi (legno, foglie secche, paglia, carta).

COME PERCEPIAMO GLI ALIMENTI?

Ogni volta che ci nutriamo risvegliamo tutti i nostri sensi: la **vista**, il **gusto**, il **tatto**, l'**olfatto** e l'**udito** ci informano e ci aiutano a scegliere i nostri cibi. Ci consentono anche di provare piacere mentre ci alimentiamo. Che cosa fanno i nostri sensi quando mangiamo? Quali sono e che ruolo hanno gli organi di senso?

LA VISTA

Grazie alla vista possiamo osservare le forme e i colori di ciò che mangiamo. La vista di un buon piatto fa subito venire voglia di mangiarlo. In questo modo possiamo scegliere i cibi buoni da mangiare, come ad esempio la frutta matura, ed evitare quelli avariati, ad esempio un formaggio troppo vecchio e maleodorante. Le sostanze che conferiscono alla frutta e alla verdura i loro colori così vivaci e invitanti e che svolgono un'azione protettiva su diverse malattie sono dei composti chiamati FITONUTRIENTI.

IL COLORE DEGLI ALIMENTI

Quanti ortaggi, frutti e legumi diversi riesci a trovare per ogni colore? Disegnali qui di seguito!

Rosso come

Verde come

Giallo-Arancio
come

Bianco come

Blu-Viola
come



IL GUSTO

Il nostro organo del gusto è localizzato sulla lingua, che possiede delle piccolissime protuberanze capaci di riconoscere i sapori: le papille gustative. Esse ci permettono di distinguere i quattro sapori base: salato, dolce, aspro e amaro.

Amaro come... il pompelmo, il cacao puro, ecc.

Acido come... il limone, l'aceto, ecc.

Dolce come... il miele, le caramelle, le torte, ecc.

Salato come... il salame, il formaggio, ecc.

L'infinita varietà di gusti degli alimenti deriva dalla combinazione di questi quattro sapori e dei loro molteplici aromi e odori. I nostri sensi del gusto e dell'olfatto lavorando insieme ci permettono di assaporare i cibi.

Ogni volta che mangiamo un dolce, ad esempio, il suo aroma raggiunge il naso e viene quindi a contatto con la parte posteriore della bocca.

Questa sensazione si mescola poi con il sapore percepito dalla lingua.



LA SCHEDA PER I SAPORI

Occorrente: sale, zucchero, cacao puro, aceto, acqua da bere, 5 bicchierini.

Procedimento: versa in un bicchierino una delle 5 sostanze.

Ora hai davanti a te cinque bicchierini:

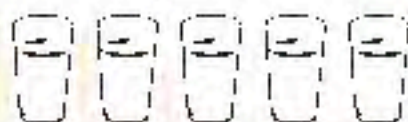
- il bicchiere con lo 0, che contiene acqua:
utilizzala per sciacquare
la bocca dopo ogni assaggio;
- altri quattro bicchieri, che sono segnati
con le lettere A, B, C e D.



Quale sapore avrà il contenuto dei diversi bicchieri?

Assaggiane uno per volta, e scrivi il sapore che percepisci nella scheda seguente.

Se pensi che la bevanda non abbia sapore, scrivi "acqua".



Bicchiere

0

A

B

C

D



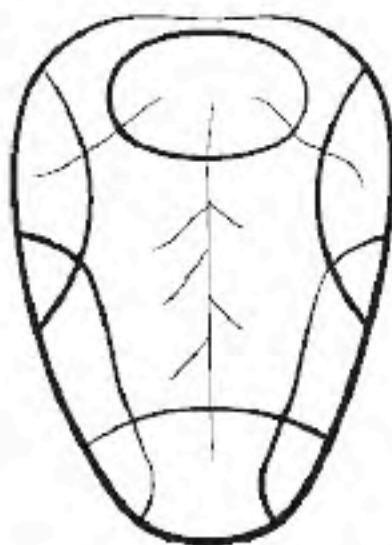
Sapore



In quali punti della lingua si ha la percezione dei diversi sapori?

Colora:

- in **blu** i punti dove senti l'amaro;
- in **giallo** i punti dove senti l'acido;
- in **verde** i punti dove senti il salato;
- in **rosso** i punti dove senti il dolce.



IL TATTO

Il tatto ci consente di valutare la consistenza degli alimenti, la durezza, la struttura e la temperatura: in questo modo possiamo evitare di scottarci la lingua controllando la temperatura di un piatto o di inghiottire una lisca contenuta in un boccone di pesce.



L'ABC DEL TATTO

Occorrente: alcuni tipi di frutta e verdura, una scatola di cartone.

Procedimento: prova a riconoscere frutta, ortaggi e legumi semplicemente toccandoli, senza poterli vedere. Cerca di scoprire attraverso le proprietà che hanno al tatto gli alimenti che la maestra ti propone.



Aiutati con la tabella, come nel seguente esempio:

Proprietà	liscio
Alimento	pomodoro
Giusto o sbagliato?	

	A	B	C	D	E
Proprietà					
Alimento					
Giusto o sbagliato?					

Totale delle risposte giuste: _____

L'OLFATTO

L'olfatto, che ha sede nel nostro naso, permette di distinguere una grande varietà di odori. Un odore invitante mette appetito, mentre un odore sgradevole avverte che un cibo non è buono. Il naso contribuisce così a proteggerci. Il nostro cervello registra queste sensazioni, in modo che possiamo ricordarle per molto tempo.



INDOVINA L'ODORE

Occorrente: alcuni piccoli contenitori non trasparenti ricoperti con carta stagnola in cui fare dei fori in modo da poter annusare senza essere influenzati dalla vista. Per non produrre rifiuti riutilizza dei contenitori, per esempio i vasetti dello yogurt.

Procedimento: inserisci in ogni contenitore un campione da annusare. Per permettere un rilascio ottimale dell'odore taglia a pezzi o sbuccia l'ortaggio/il frutto.



Sai riconoscere l'odore della frutta e della verdura presenti sul tavolo?
 Quanti odori riesce a riconoscere?
 Mettiti alla prova! Con gli occhi bendati, annusa uno alla volta i diversi contenitori e poi segna le sensazioni registrate nella tabella sottostante.

Bicchiere	A	B	C	D	E
Erba aromatica o spezia					
Giusto o sbagliato?					

Totale delle risposte giuste: _____

Adesso ripeti la prova, ma annusando i contenitori in un ordine diverso.
 Cambia qualcosa?

Bicchiere	D	A	C	E	B
Erba aromatica o spezia					
Giusto o sbagliato?					

Totale delle risposte giuste: _____



L'UDITO

Anche l'udito aiuta a determinare la freschezza degli alimenti. Lo scrocchiare di un gambo di sedano o di una mela indica che sono freschi mentre una carota che, spezzata, non fa alcun rumore risulta meno appetitosa.



ASCOLTA IL CIBO

Tra tutte le sensazioni che associamo agli alimenti, quelle uditive sono comunemente le meno apprezzate. Tuttavia anche le qualità sonore degli alimenti ci aiutano a riconoscerli. Ti è mai capitato di vedere come vengono scelti i cocomeri sul banco del fruttivendolo? Battendo con la mano sul cocomero si riesce a stabilire il grado di maturazione del frutto. Possiamo percepire dei rumori anche quando assaggiamo alcuni alimenti. Forse hai sentito dire da qualche tuo compagno: "Le bietole, quando le mastico, fanno squisc squisc" oppure "Come scrocchia questa mela!" Prova a scrivere i suoni.


Assaggia, uno alla volta, gli alimenti che ti propone la maestra e scrivi i rumori che senti nella scheda, come nel seguente esempio:

Alimento	Rumore
mela	crock





Ora che hai esercitato e sollecitato tutti e 5 i sensi, puoi mettere insieme tutte le percezioni registrate in una **CARTA D'IDENTITÀ** di ogni prodotto.



Cetriolo

Forma
Allungata cilindrica

Colore
Verde scuro omogeneo

Sapore

Odore

Superficie

Quanto è fresco/
Invitante l'alimento?

Forma

Colore

Sapore

Odore

Superficie

Quanto è fresco/
Invitante l'alimento?

Forma

Colore

Sapore

Odore

Superficie

Quanto è fresco/
Invitante l'alimento?

Forma

Colore

Sapore

Odore

Superficie

Quanto è fresco/
Invitante l'alimento?

Forma

Colore

Sapore

Odore

Superficie

Quanto è fresco/
Invitante l'alimento?





QUARTA ELEMENTARE

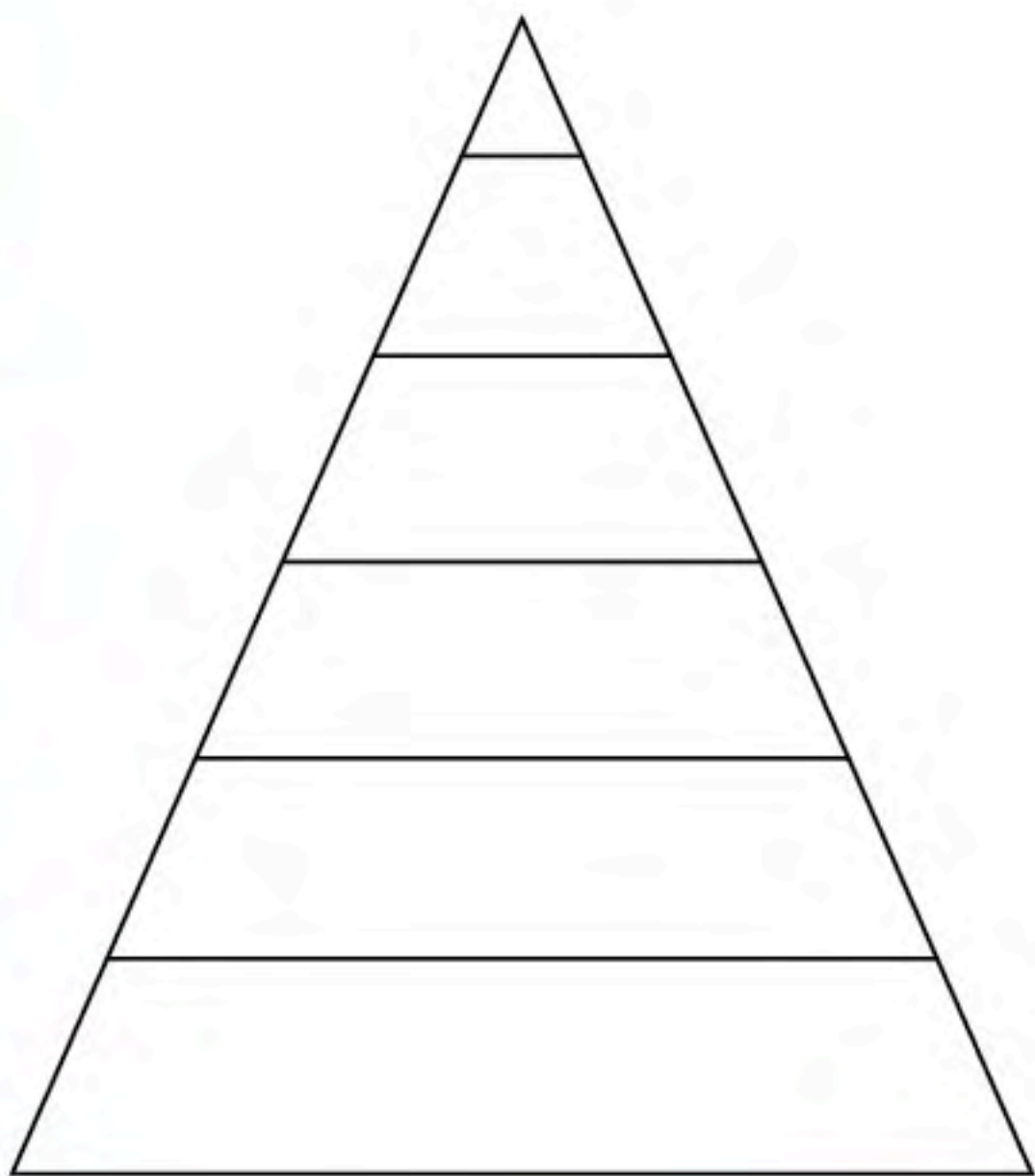


"SIAMO QUELLO CHE MANGIAMO."

(LUDWIG FEUERBACH)



Riempi questa piramide con i cibi che mangi di solito:
partendo dal basso inserisci quelli che mangi più spesso fino ad arrivare
alla punta, dove inserirai quelli che mangi meno di frequente.



i PRINCIPALI NUTRIENTI E LE FUNZIONI DEI CIBI.

Proteine, carboidrati (zuccheri),
lipidi (grassi), vitamine, sali minerali:
tutti ne abbiamo sentito parlare,
ma quali cibi li contengono?



Fai un esempio e scrivilo sotto ad ognuna
delle parole sottostanti:

CARBOIDRATI o GLUCIDI o ZUCCHERI: es. fagioli;

LIPIDI o GRASSI: es. burro;

PROTEINE: es. bistecca;

SALI MINERALI: es. zucchine;

VITAMINE: es. arancia;

I carboidrati

Anche chiamati glucidi o zuccheri, si dividono in carboidrati semplici e carboidrati complessi (amidi).

I **carboidrati semplici** sono contenuti nella frutta, nello zucchero, nel miele e nella marmellata, quindi in alimenti di sapore dolce.

I **carboidrati complessi**, come l'amido invece, sono presenti nella pasta, nel riso, nei cereali (grano, orzo, farro, segale, avena) nel pane, nella pizza e nelle patate.

Tra i carboidrati complessi abbiamo anche la fibra contenuta, soprattutto, in frutta e verdura. L'amido è importante perché fornisce all'organismo energia in maniera costante.

NOTA BENE:
l'energia per il nostro corpo deve provenire per il 50-60% dai carboidrati.



Le proteine

Dopo l'acqua costituiscono il secondo componente dell'organismo. Le proteine hanno molte funzioni, ma la più importante è quella plastica.

Le proteine sono contenute nel latte, nella carne, nel pesce, nelle uova, nei formaggi (**PROTEINE ANIMALI**), nei legumi come fagioli, ceci, piselli e lenticchie (**PROTEINE VEGETALI**).

Le proteine forniscono circa il 15% dell'energia giornaliera.



Le vitamine e i sali minerali

Hanno una funzione protettiva e regolatrice. Molti cibi li contengono, in particolare frutta e verdura di stagione. Le vitamine devono essere introdotte con il cibo, perché l'organismo non le produce.



I grassi o lipidi

Hanno una funzione strutturale ed energetica, concorrono alla costruzione delle membrane delle cellule e assicurano il trasporto di alcune vitamine liposolubili, cioè che si sciolgono nei grassi.

I grassi di origine animale, più ricchi di acidi saturi, sono generalmente solidi: burro, strutto, lardo, ecc., mentre quelli di origine vegetale sono liquidi e più ricchi di acidi insaturi, perciò sono più sani (olio di oliva e di semi). Altri costituenti dei grassi sono il colesterolo e i fosfolipidi che svolgono importanti funzioni biologiche nell'organismo.



La natura e la terra ci offrono gli alimenti che contengono tutti i principi nutritivi indispensabili per vivere. In base ai principi contenuti, gli alimenti svolgono:

CURIOSITÀ

Anche se non contiene calorie, l'acqua è un elemento importante che devi garantire più volte al giorno al tuo organismo. È, infatti, il mezzo attraverso cui si svolgono tutte le reazioni metaboliche: interviene nei processi digestivi, nel trasporto delle sostanze nutritive e nel mantenimento della temperatura corporea. Mediamente il tuo corpo contiene il 65% di acqua.

✓ **FUNZIONE ENERGETICA:** **Carboidrati (glucidi)** **Grassi (lipidi)** **Proteine**

Questi elementi ci permettono di mantenere a livelli ottimali la temperatura del corpo e forniscono il «carburante» necessario all'organismo per poter compiere azioni, garantendo il miglior livello di energia. Una carenza degli elementi indispensabili a tale funzione provoca perdita di peso, affaticamento e diminuzione delle masse muscolari.

✓ **FUNZIONE COSTRUTTRICE O PLASTICA:** **Proteine** **Minerali e vitamine**

Con questa funzione l'organismo assume le sostanze indispensabili al proprio sviluppo: per la crescita, nei primi anni di vita, per il mantenimento dei tessuti, nell'età adulta. Se mal supportata, può provocare tremore muscolare, indebolimento del sistema immunitario, minore resistenza alle infezioni e debolezza.

✓ **FUNZIONE PROTETTRICE E REGOLATRICE:** **Minerali** **Vitamine**

Assicurano il normale svolgimento delle reazioni che avvengono nell'organismo: i minerali assicurano il mantenimento della giusta quantità di liquidi corporei, le vitamine regolano lo sviluppo dell'organismo, lo proteggono dalle malattie e favoriscono l'utilizzo degli altri principi nutritivi.



Che funzione hanno questi alimenti?

Inserisci il nome dell'alimento nel giusto riquadro.



Funzione energetica

Funzione costruttrice

Funzione protettrice



Trova le parole composte dalle lettere sparse, scoprirai cosa gli alimenti forniscono al nostro corpo.

R E I N A G E

----- necessaria per tutte le funzioni dell'organismo (movimento, studio, sport, ecc...).

N O T S A S E Z

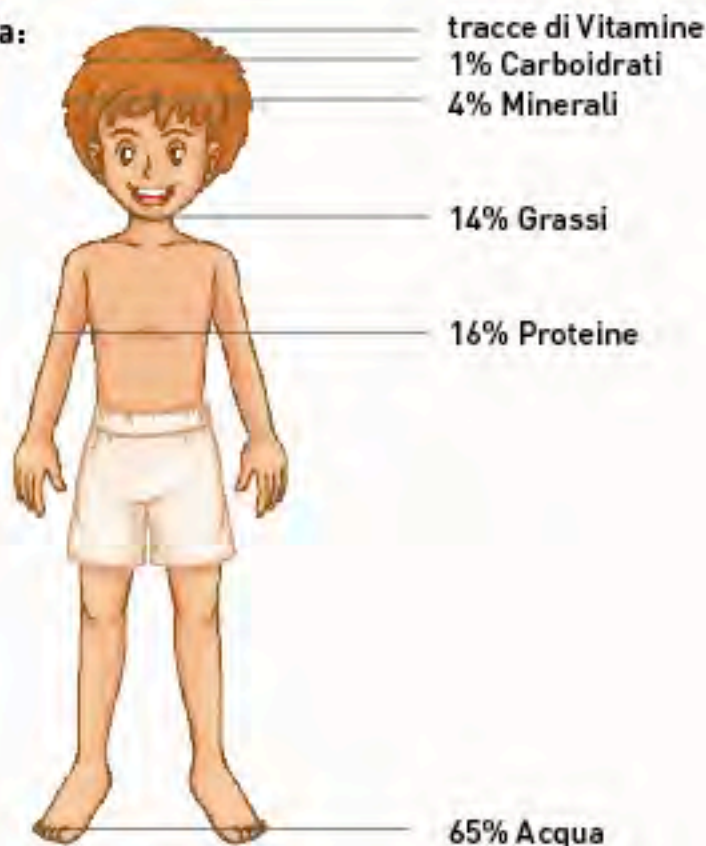
----- necessaria alla crescita del corpo.

I T R E A M A

----- indispensabile per regolare i processi biologici e per proteggerci dalle malattie.

Lo sapevi che...

siamo composti da:



Curiosità

Il linguaggio popolare ha tradotto in modi di dire l'esperienza maturata da migliaia di generazioni di uomini riguardo ai benefici di alcuni cibi; eccone uno:

"Una mela al giorno toglie il medico di turno"

Perché? Cosa rende una mela così speciale?

Le mele hanno proprietà che nessun'altra frutta ha e le racchiude tutte in sé.

1. Contiene Vitamina C che migliora notevolmente il nostro sistema immunitario.
2. Contiene flavonoidi che hanno un effetto antiossidante e prevengono le malattie del cuore.
3. Ha poche calorie: una mela di dimensioni medie ha fra le 70 e le 100 Calorie.
4. Previene i tumori come il cancro al colon, il cancro della prostata ed il cancro al seno.
5. Contiene fenoli che riducono il colesterolo cattivo e aumentano quello buono.
6. Previene le carie dato che il succo di mela ha proprietà che possono uccidere fino all'80% dei batteri.
7. Protegge da malattie cerebrali grazie ai fitonutrienti che tendono a prevenire malattie neurodegenerative come l'Alzheimer e il Morbo di Parkinson.
8. Fa bene ai polmoni: chi mangia 5 mele o più alla settimana ha minori problemi respiratori, compreso l'asma.
9. Sono buone! Potete scegliere fra tantissimi gusti e colori. Non vi piace rossa? Allora potete provare quella verde o gialla. Il gusto cambia moltissimo, ma le proprietà restano invariate.

Un consiglio finale: mangiate mele biologiche. Dopo averle lavate bene, potrete mangiarle con tutta la buccia, assumendo così anche tutte le sostanze curative presenti in questa.

MANGIARE: QUANTO, QUANDO, COSA, COME, PERCHÉ. LA PIRAMIDE ALIMENTARE.

Possiamo immaginare la piramide alimentare giornaliera come un grande edificio che si articola in 6 piani in cui sono disposti in modo scalare i vari gruppi di alimenti con colori diversi per sottolineare che ciascuno è caratterizzato da un differente contenuto di nutrienti e richiede differenti frequenze di consumo. Quelli di cui si consiglia un uso più frequente e di cui il nostro organismo ha più bisogno sono disposti alla base della piramide: frutta, verdura, cereali e legumi. All'interno dello stesso gruppo è importante variare allo scopo di ottenere un'alimentazione completa.

Iniziando dalla base della piramide si trovano gli alimenti di origine vegetale che sono caratteristici della "dieta mediterranea" per la loro abbondanza in nutrienti non energetici (vitamine, sali minerali, acqua) e di composti protettivi come la fibra e, salendo da un piano all'altro, si trovano gli alimenti a maggiore densità energetica e, pertanto, da consumare in minore quantità, al fine di ridurre il sovrappeso e prevenire l'obesità e le patologie metaboliche.

Nessun alimento è buono o cattivo in sé. Se vogliamo, dunque, alimentarci in modo corretto, dovremo mangiare una o due porzioni di frutta e verdura ad ogni pasto principale, variando sempre i colori, mentre le porzioni di dolce sono ridotte fino a meno di due volte a settimana.



QUANDO PARLIAMO DI DIETA A COSA CI RIFERIAMO?

Questo termine deriva dal greco "diata" che significa stile di vita; infatti lo utilizziamo riferendoci ad un'alimentazione corretta, sana ed equilibrata. Per questo accanto al cibo dobbiamo mettere altri due elementi che sono necessari per stare bene:

- IL MOVIMENTO-ATTIVITÀ FISICA
- l'assunzione di ACQUA, almeno 2 litri al giorno



DIETA MEDITERRANEA

È un modello di consumo alimentare che fino agli anni '50 e '60 era il più adottato nella maggior parte dell'Italia e di altri paesi del Mediterraneo. Tale tipologia di consumo prevede come fonte principale di energia i prodotti vegetali: per la maggior parte cereali e loro derivati, legumi e in maniera minore da frutta, verdura e ortaggi. Gli alimenti di origine animale (carne, pesce, uova e latte) sono presenti in modo misurato. Il grasso da condimento principale è l'olio extravergine di oliva e il vino, per gli adulti, è assunto con moderazione durante i pasti.



È utile specificare che quella analizzata è la piramide giornaliera italiana, cioè quella elaborata dall'Istituto di Scienza dell'Alimentazione dell'Università di Roma La Sapienza, per il Ministero della Salute, in base allo stile di vita attuale e alla tradizione alimentare del nostro paese. Questo va precisato, perché in altri paesi possono esserci varianti a questa piramide o anche modalità differenti di rappresentare la frequenza e la varietà che ogni gruppo di alimenti deve avere all'interno dell'alimentazione. Come curiosità citiamo alcuni esempi di differenti strumenti utilizzati: la pagoda cinese, il piatto messicano e l'arcobaleno canadese.

Le **3 parole chiave** per una corretta interpretazione di questa piramide sono:



VARIETÀ

come avevamo visto a pag. 12 (parte classe III)



MODERAZIONE

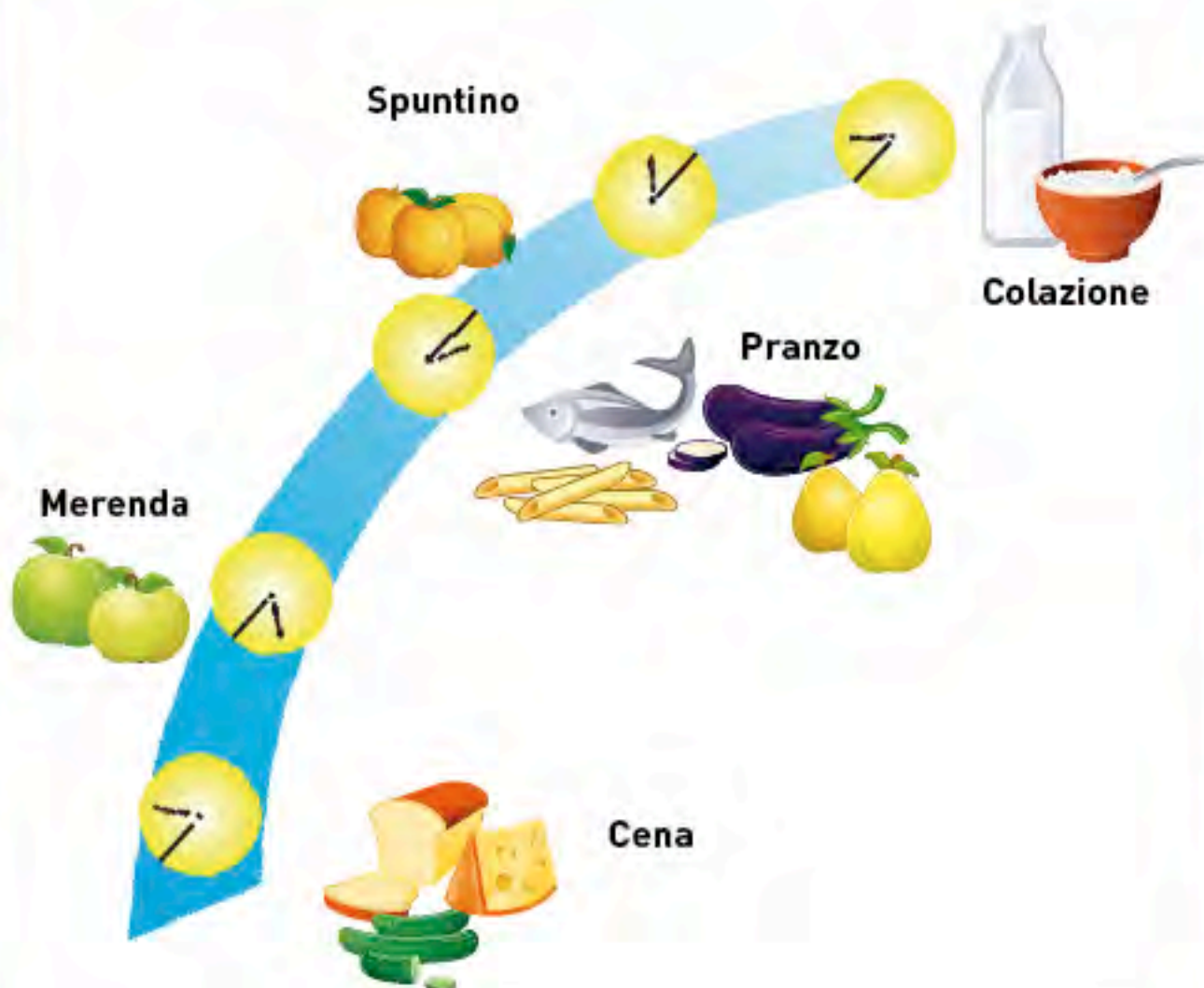
muovendosi dal basso verso l'alto della piramide aumenta il contenuto energetico degli alimenti, quindi le quantità assunte devono essere adeguate alla fascia di età e al tipo di attività che si svolge.



EQUILIBRIO

ciascun gruppo deve essere presente nella dieta in modo proporzionale alla grandezza del piano che occupa.

I nostri pasti durante la giornata.



La **prima colazione** ha la funzione di fornire le risorse energetiche necessarie per le attività della mattinata. Se non facciamo colazione, rischiamo di sentirci "a terra", fiacchi, di essere deconcentrati, di non essere pronti nei ragionamenti o nel dare risposte, e saremo anche più irritabili o di cattivo umore.

La prima colazione può essere composta da latte, pane o fette biscottate con burro e marmellata, oppure da yogurt e cereali, alimenti ricchi di carboidrati e zuccheri che danno energia immediatamente utilizzabile.

Sarebbe anche utile mangiare della frutta per soddisfare il bisogno di vitamine e sali minerali. Spesso la prima colazione non viene consumata per mancanza di tempo o di appetito, ma questo è negativo per i motivi sopra ricordati;

se proprio non riusciamo a fare colazione dovremmo fare la merenda a metà mattina con un frutto o un piccolo panino.

DALLA PIRAMIDE ALIMENTARE ALLA PIRAMIDE AMBIENTALE.

Le abitudini alimentari oltre che avere conseguenze sulla nostra salute, hanno effetti più o meno positivi sulla salute del Pianeta Terra e i suoi delicati equilibri. Possiamo dire che qualsiasi attività dell'uomo porta con sé una ricaduta ambientale, definita impronta ecologica che può essere misurata in termini di consumo di risorse naturali (terra ed acqua in primo luogo) e di emissioni di CO₂, ovvero di anidride carbonica, uno dei gas che incidono maggiormente sui cambiamenti climatici.

Ciascun tipo di alimento, in base al suo ciclo di vita, cioè il percorso che compie dal campo alla tavola, ha una sua specifica impronta ecologica che si verifica a livello di:

Produzione agricola
Trasformazione
Magazzinaggio
Trasporto
Confezionamento
Scarto

Per produrre, ad **esempio, una confezione di spaghetti** occorre coltivare, in primo luogo, il grano, per il quale sono necessari terra, acqua e fertilizzanti. Il grano, poi, viene raccolto e lavorato e per fare ciò occorrono energia e acqua. Il prodotto finito deve poi essere confezionato in una scatola di cartone o sacchetto di plastica e trasportato in treno, camion o aereo per essere venduto nei supermercati. **Vi rendete conto di quante risorse sono servite?**

Insomma, chi più chi meno, tutti i cibi consumano in qualche modo il nostro pianeta e, quindi, è molto importante che nel decidere il proprio menù si tenga conto anche di questo. Un aiuto, per adottare uno stile alimentare "responsabile" dal punto di vista ambientale, ci viene dalla doppia piramide alimentare/ambientale che classifica tutti i cibi in base alla loro impronta ecologica e ci consente di fare giuste scelte a tavola. L'impronta ecologica è uno strumento di misurazione (indicatore ambientale) che, appunto, calcola quanta superficie di terra o di acqua è stata consumata per la produzione di un determinato alimento. Essa si misura in metri quadrati (mq) o ettari globali per ogni chilogrammo o litro di prodotto. **Per produrre un kg di mele è stato stimato che occorrono 500 litri di acqua e 3,6 mq di terra.**

PIRAMIDE AMBIENTALE



PIRAMIDE ALIMENTARE



Barilla
Center
FOR FOOD
& NUTRITION



Ora che hai capito che il modo in cui mangi, oltre ad avere effetti sul tuo corpo, ha anche una ricaduta sull'ambiente, puoi prestare più attenzione ai cibi che acquisti e soprattutto informare la tua famiglia per fare una spesa più consapevole.