

TEMA

Lo studente, riflettendo sulle tematiche emerse dall'intervista ai nonni e sui materiali a disposizione nel sito alla pagina "SANO CHI SA" , esprima un suo giudizio e una valutazione articolata sugli aspetti positivi e negativi del consumo di cibo a filiera corta e biologica.

SVOLGIMENTO

Il progetto "SANO CHI SA" è un progetto rivolto a noi studenti con lo scopo di aiutarci ad adottare uno stile di vita sano e attivo. Questo progetto ci insegna che per avere uno stile di vita sano, dobbiamo consumare cinque porzioni di frutta e verdura, fare un'ora di sport, bere due litri di acqua evitando le bibite gassate al giorno e ci insegna a non cadere nella "trappola" degli spot televisivi, cioè a non credere a tutto ciò che la tv ci propone. Anche mia madre ha sempre insistito molto su questi punti, ma io non le davo ascolto, aver fatto un progetto su questo tema , mi ha aiutato a riflettere sulla sua importanza. Grazie a *SANO CHI SA* , io ed i miei compagni abbiamo iniziato ad apprendere cose che prima non conosceamo, come gli alimenti a filiera corta, più conosciuti come a km 0 e gli alimenti biologici. I primi sono prodotti alimentari locali che vengono venduti nelle vicinanze del luogo di produzione. Attualmente i passaggi tra produzione e consumo di un alimento vegetale qualsiasi ,sono diversi e vanno dalla coltivazione in campo , alla raccolta, all'imballaggio, all'etichettatura e confezionamento, fino al posizionamento sugli scaffali ed infine la vendita nei supermercati. Questi passaggi hanno un costo e dei tempi da seguire, che nei prodotti a Km 0 si cerca di diminuire, offrendo così maggiore freschezza, qualità e prezzi più convenienti, inoltre viene valorizzata la produzione locale e il consumo di prodotti stagionali, tra i notevoli vantaggi c'è anche la riduzione di imballaggi, di trasporti e scarso utilizzo di prodotti chimici. Ma come in tutte le cose, anche nell'acquisto di alimenti a Km 0, ci sono dei contro, ad esempio c'è una minore varietà di prodotti, non possiamo trovare peperoni e melanzane a Dicembre quindi c'è meno scelta.

Ma dove possiamo trovare questi alimenti? Se si conosce il produttore ci si può rivolgere direttamente a lui, per di più alcune aziende agricole sono fornite di propri punti vendita o possiamo trovare questi prodotti anche in alcuni mercati locali chiamati " Farmer Markets".

I prodotti biologici invece, sono prodotti che hanno un metodo di coltivazione e di allevamento che ammette solo l'impiego di sostanze

naturali escludendo l' utilizzo di sostanze chimiche come i concimi, i diserbanti o gli insetticidi. I prodotti alimentari biologici si riconoscono da un'etichetta: Agricoltura Biologica o Allevamento Biologico/Regime di controllo CEE, senza questa dicitura, il prodotto non è cibo biologico. I prodotti biologici sono sani, ricchi di principi nutritivi e poveri di sostanze nocive o comunque indesiderate e, molto spesso, possiedono anche il sapore "di una volta". Per quanto riguarda gli svantaggi che il cibo biologico può avere c'è senz'altro il costo, talvolta anche molto elevato rispetto ai corrispondenti alimenti non biologici, e una certa limitazione della varietà di scelta.

Inoltre, solo nella grande distribuzione, e peraltro non sempre, la qualità degli alimenti biologici non è altissima, probabilmente anche perché, al di là delle leggi che tutelano il consumatore da possibili truffe sull' autenticità del biologico, alcune volte queste non vengono rispettate o non sono obbligatorie, come la raccolta dei frutti a piena maturazione, in genere invece compiuta da chi si dedica all'agricoltura e all'alimentazione biologica "storicamente" e per vocazione.

Da questo studio e dall'intervista che ho fatto a mia nonna sulle abitudini alimentari di un tempo, sono arrivato alla conclusione che mangiare sano non solo fa bene a noi ma anche all'ambiente che ci circonda, sicuramente prima non c'erano tutte queste varietà di cibi da mangiare ma come dice mia nonna ci si accontentava di quello che c'era, così da poter poi apprezzare di più un piatto di polpette la domenica! Tutto questo è verissimo ...ma come sono buone le fragole con la panna a febbraio davanti al camino????