

# Buono, pulito e giusto Il cibo lento che fa vivere a lungo

## Il gusto di mangiare sano e sostenibile all'ombra delle piramidi (non quelle di Giza)

Sono concetti ormai ribaditi da più di 30 anni dall'organizzazione Slow Food: buono pulito e giusto, i cardini di un'alimentazione che fa bene a noi e al pianeta. Vediamo in dettaglio cosa significano questi aggettivi.

**Buono:** Il cibo deve essere di qualità, gustoso e nutriente.

**Pulito:** il cibo deve essere sostenibile per l'ambiente, deve ridurre gli sprechi e deve evitare l'uso di prodotti chimici per la coltivazione.

**Giusto:** il cibo deve essere accessibile a tutti e deve rispettare i diritti di chi ci lavora.

L'associazione Slow Food ha origine nel 1986 a Bra, in Piemonte: il fondatore Carlo Petrini crea un movimento che intende proteggere le tradizioni gastronomiche tradizionali e la biodiversità. Questa organizzazione "slow" è nata come "protesta" contro il "fast" food, cibo che spesso è privo di qualità e ha un impatto negativo sull'ambiente.

Tra gli obiettivi di Slow Food come detto c'è la salvaguardia delle tecniche di produzione e dei prodotti tipici, da cui il progetto de "L'Arca del Gusto", una raccolta di cibi in "via di estinzione" - che vengono chiamati "presidi" - provenienti da tutte le parti del mondo. Tra i presidi Slow Food bergamaschi ci sono ad esempio il formaggio della capra orobica, il melone di Calvenzano e lo Stracchino all'antica delle valli orobiche. Altro obiettivo è la costruzione di un rapporto

di fiducia e supporto reciproco tra produttori di cibo e i cuochi che si servono degli ingredienti migliori: a sostegno di questo principio vi è il progetto "L'alleanza dei cuochi", una rete solidale dove cuochi e produttori possono stringere patti nei quali i primi si impegnano a cucinare e valorizzare i prodotti dei secondi, garantendo così un mercato regolare agli agricoltori e allevatori che li producono.

### Le piramidi esistono ma non solo in Egitto

Piramidi? Siamo abituati ad immaginarle in Egitto fatte di mattoni, ma forse non tutti sanno che esiste anche la piramide alimentare, che indica una dieta sana ed equilibrata, ed anche la piramide ambientale, che classi-

fica gli alimenti in base all'impatto sul pianeta dovuto alle fasi di lavoro per la loro produzione e coltivazione. La piramide alimentare è generalmente strutturata in modo che gli alimenti più salutari e che devono essere mangiati più frequentemente occupano la base, mentre quelli da consumare con moderazione si trovano in cima. Invece nella piramide ambientale, che vediamo "rovesciata", vengono indicati nella punta gli alimenti che hanno un impatto minore sull'ambiente e nella parte più larga i cibi che hanno un grosso impatto sull'ambiente. Nel confronto delle due piramidi si può vedere che gli alimenti meno sani sono anche quelli ad alto impatto ambientale, di conseguenza il cibo più sano per noi è lo stesso che è anche più salutare per il nostro pianeta.

Ecco quali sono i cibi meno sani e con alto impatto ambientale:

- zuccheri raffinati: possono causare obesità e diabete
  - carni rosse/raffinate: ricche di sodio e conservanti non salutari
  - grassi saturi: possono portare a malattie cardiache
  - alimenti trasformati: ricchi di sale, zucchero e grassi
- Ecco invece le caratteristiche del cibo sano:
- alimenti freschi e non trasformati
  - fonti proteiche di qualità
  - grassi sani
  - cereali integrali

Benefici:

- controllo del peso
- prevenzione delle malattie croniche
- salute mentale
- energia sostenibile

### Bio comprate, più sano mangiate!

Scegliete Bio in cambio di un grazie del pianeta

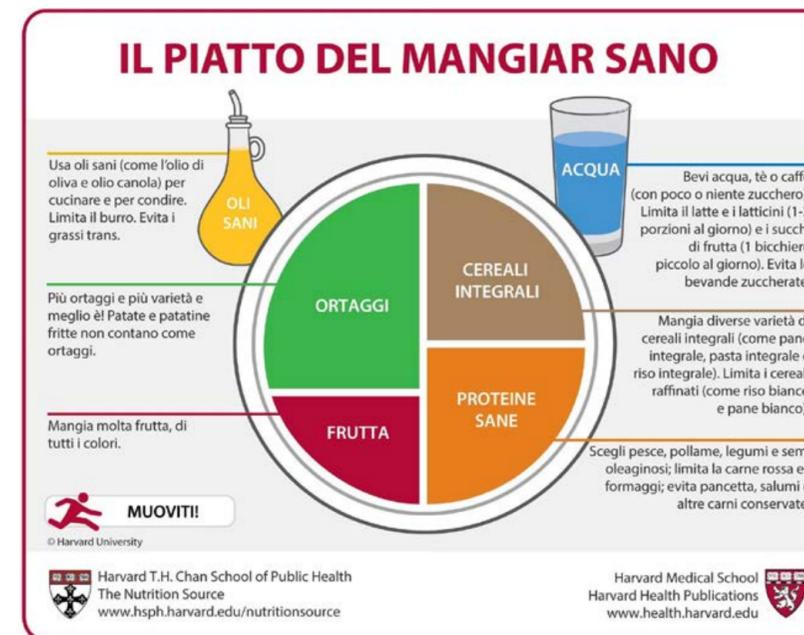
Sicuri che quello che mangiamo sia salutare? Beh..... non sempre. Ve lo diciamo noi!

Un esempio di cibo sano è quello biologico, che contiene il 95% di fattori biologici, non pesticidi, non sostanze chimiche di sintesi, non diserbanti o insetticidi. Questo cibo ha innumerevoli benefici, come il miglioramento della salute del cuore, l'aumento delle difese del sistema immunitario, la salvaguardia dell'ambiente e generalmente una filiera più corta e controllata. I prodotti Bio più consumati da noi italiani vedono al primo posto i cereali seguiti da frutta fresca. I cibi bio si possono identificare con certificazioni, simboli o diciture rintracciabili nelle etichette:

- IT codice ISO che lo identifica
- BIO a seconda dei paesi può cambiare diventa ORG o ECO
- 111 codice numerico dall'organismo di controllo.
- Una foglia formata da 12 stelle bianche su sfondo verde

I biodistretti:

Esistono anche i biodistretti, ovvero aree geografiche vocate al biologico, nelle quali i diversi attori del territorio stringono un accordo per la gestione sostenibile delle risorse, puntando su produzioni biologiche e economicamente e socialmente sostenibili.



### OGM? Pro e contro

Scegliamo il nostro futuro

OGM, acronimo che sta per Organismo Geneticamente Modificato, è un organismo vivente che possiede un patrimonio genetico modificato tramite tecnologie del DNA ricombinante, che consente l'aggiunta, l'eliminazione, o la modifica di elementi genetici. Gli OGM trovano applicazioni pratiche nell'alimentazione, nell'industria, nella medicina e nella ricerca scientifica. La manipolazione del DNA di alcune piante come mais, soia



e Herbert Boyer, i quali riuscirono a clonare un gene di rana e inserirlo all'interno del batterio escherichia coli.

### I vocaboli della scienza

**Clonare:** produrre copie identiche di un gene e inserirlo in un organismo.

**Gene:** sequenza nucleotidica di DNA che codifica la sequenza primaria di un prodotto genico finale.

**DNA ricombinante:** consiste nell'isolare, tagliare brevi sequenze di DNA per inserirle all'interno del genoma di altre cellule.

**Bioindicatore:** è un organismo o un sistema biologico usato per

valutare una modificazione della qualità dell'ambiente.

**CRISPR-Cas9:** tecnica "taglia e cuci" che consente di modificare permanentemente i geni di molteplici organismi, questo potrebbe abbassare il massivo utilizzo degli antibiotici negli allevamenti intensivi perché potrebbe rendere gli animali più resistenti alle malattie.

**Terapia genica:** inserzione di DNA all'interno delle cellule per curare patologie (es. malattie genetiche).

### Rischi

- Inquinamento delle falde acquifere
- Contaminazione genetica
- Contaminazione del suolo
- Minore tutela della biodiversità

### Vantaggi

- Minore uso di pesticidi
- Maggiori rese
- Meno residui di insetticidi



Articoli a cura degli studenti della classe 2B

Istituto Comprensivo Margherita Hack di Gorle (BG)