QUARTA EDIZIONE

Torino, 25-29 Marzo 2015

E) CIBO E DEMOCRAZIA

I
INCONTRO

LE SCELTE ALIMENTARI

Gli studenti si trovano spesso a dover compiere delle scelte in materia di alimentazione e queste spesso maturano in modo acritico e inconsapevole. Con il primo incontro si chiederà loro di descrivere il significato attribuito all'alimentazione e si esplorerà con loro il nesso etica-cibo. Scegliere un prodotto piuttosto che un altro ha, infatti, implicazioni non soltanto soggettive, ma riguarda aspetti legati alla società e all'ambiente. Per imparare a scegliere consapevolmente cosa mettere nel proprio carrello è necessario capire quali sono le problematiche che emergono durante le principali tappe della filiera alimentare: produzione primaria, trasformazione e distribuzione.

1) MOMENTO: ***Introduzione sulla quarta edizione di Biennale Democrazia 2015 e sul percorso sul cibo***

(tempo stimato: 20 minuti)

2) MOMENTO: cosa influisce sulla nostra scelta del cibo

(tempo stimato: 30 minuti)

Lo stile di vita dei nostri giorni è caratterizzato da grande disponibilità di cibo e da una sempre più diffusa sedentarietà che portano a vivere in una situazione di apparente benessere psico-fisico che spesso non corrisponde con lo stato di salute. Il benessere è infatti una condizione percepita più che reale in quanto corrisponde al modo in cui una persona valuta la propria vita. Una valutazione che può

variare in base al genere, all'età, al livello di istruzione, alla classe sociale o ad altre condizioni psicologiche ed emotive. Invece, la salute è un diritto-dovere: ogni persona ha il diritto di usufruire dei mezzi più idonei per conservare la salute e, allo stesso tempo, ogni individuo deve possedere e adottare uno stile di vita sano. Come fare, quindi, delle scelte alimentari che non compromettano la salute dell'individuo?

→ Visione e discussione di dell'*incipit* del film *Super size Me* (2004), di M. Spurlock

https://www.youtube.com/watch?v=xZ5iIn8Vb3o

Con questo documentario Morgan Spurlock vuole mettere in luce i problemi e le cause della cattiva alimentazione negli Stati Uniti d'America. Prendendo le mosse da un processo intentato da due ragazze obese contro Mc Donald's, il regista e protagonista del documentario diventa cavia di un esperimento: decide di mangiare al Mc Donald's a pranzo, cena e colazione per 30 giorni. In questo modo attraversa gli USA in lungo e in largo, affrontando il problema da un punto di vista mediatico, economico, politico e culturale.

→ Visione e discussione di alcuni spot di alimenti prodotti da multinazionali del cibo

Dal documentario di Morgan Spurlock emerge come gli investimenti in pubblicità del settore della distribuzione alimentare influenzano i consumi, soprattutto negli Stati Uniti. Con gli studenti verranno proiettati alcuni spot di prodotti di largo consumo, che sfruttano concetti come l'italianità, la famiglia, etc.

3) MOMENTO: politiche pubbliche per l'educazione alimentare

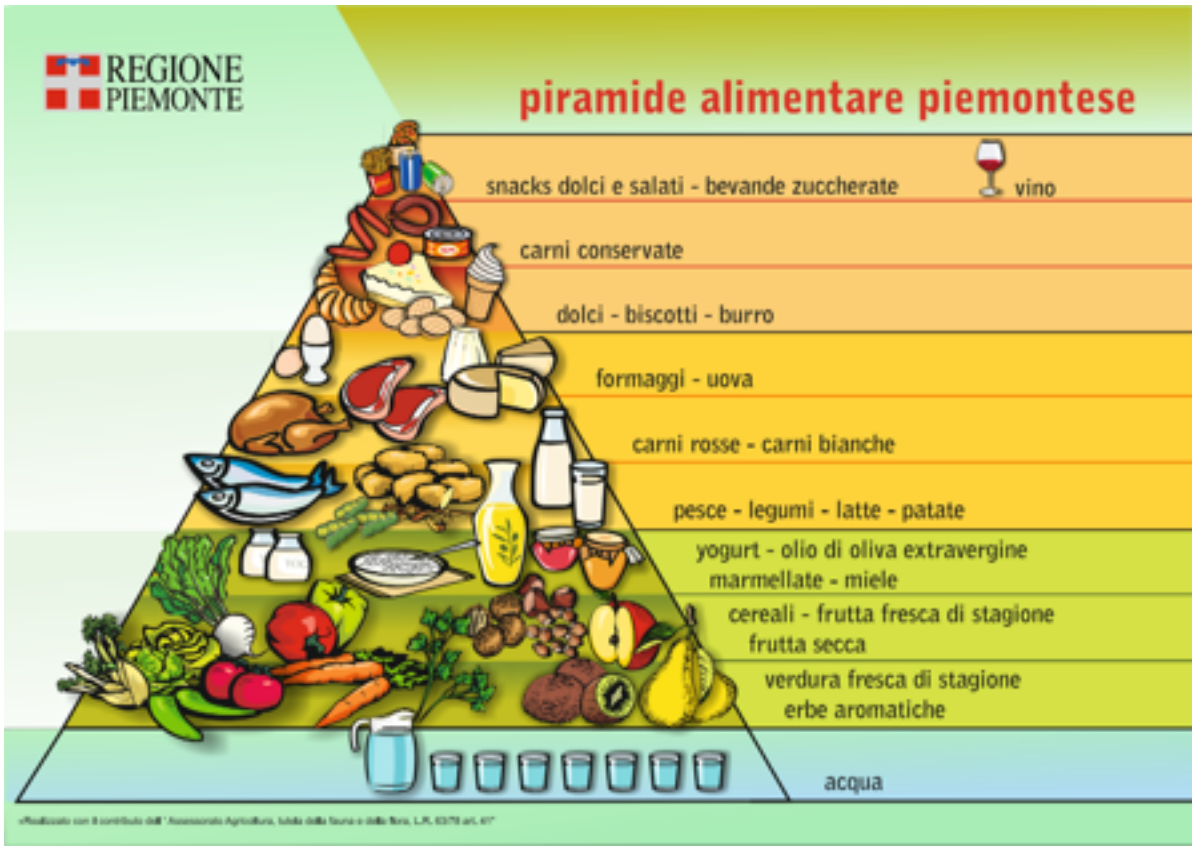
(tempo stimato: 20 minuti)

a) Uno stato può aiutare i propri cittadini a fare delle scelte alimentari? La piramide alimentare

Il documentario *Super Size me* estremizza alcuni effetti di un certo tipo di cultura dell'alimentazione. Molti governi, però, hanno favorito politiche pubbliche e strumenti volti all'educazione alimentare dei propri cittadini. Tra questi, c'è la **piramide alimentare**, un grafico che rappresenta le linee guida da seguire per una corretta alimentazione, organizzate dai cibi da assumere con maggiore frequenza (base della piramide) a quelli da evitare o da assumere con una frequenza minore (vertice della piramide). La piramide alimentare è proposta da un organismo governativo o da una società qualificata in materia di salute. La prima rappresentazione grafica di questo tipo è stata realizzata in Svezia nel 1975. La piramide alimentare più conosciuta è quella del Dipartimento dell'Agricoltura degli USA creata nel 1992 e aggiornata nel 2005 (e che nel 2011 ha subito un importante restyling grafico, http://choosemyplate.gov/). Esistono diverse piramidi in base ai territori a cui esse si riferiscono. Queste hanno molti aspetti in comune ed ognuna di esse può essere utilizzata come base per impostare un corretto stile alimentare; seguono la stessa regola di varietà nella scelta e moderazione nella quantità. La vera differenza sta nei tipi di cibi proposti che possono variare in base alla cultura, alle abitudini, alla disponibilità delle materie prime.

b) Attività: la piramide delle scelte quotidiane

Ogni ragazzo riceve un foglio con una piramide vuota → ognuno di essi compila la propria piramide riflettendo sulle proprie scelte alimentari settimanali → viene disegnata sulla lavagna la piramide che rappresenta le abitudini della classe → viene, infine, proiettata la piramide alimentare piemontese (http://www.ecomeal.info/?g=ppiemonte) → dibattito: quanto le scelte quotidiane degli studenti sono in linea con la piramide alimentare?



IV MOMENTO: scelte alimentari e ambiente

(tempo stimato: 20 minuti)

a) Discussione sulle scelte alimentari, a partire dalla lettura di un articolo

I nostri stili di vita influenzano anche la nostra vita futura e quella delle giovani generazioni, e la nostra alimentazione condiziona il futuro del pianeta. A tal punto influenziamo l'ambiente che l'era geologica in cui ci troviamo a vivere è stata definita "Antropocene", termine avanzato per la prima volta negli anni Ottanta e reso popolare nel 2000 da Paul Jozef Crutzen, premio Nobel 1995 per la Chimica, e James Ephraim Lovelock, padre della teoria di Gaia. La definizione di Antropocene, che è stata sottoposta alla International Union of Geological Sciences, enfatizza il fatto che nell'ultimo

secolo, l'uomo è divenuto assai più responsabile che in passato dello stato del pianeta. Quanto più complesso e articolato è il processo di produzione e il ciclo di vita di un alimento, tanto maggiore è il suo impatto sull'ambiente. Dal punto di vista del consumo di territorio, abbiamo ormai consumato l'equivalente di quasi 2 volte e mezzo del pianeta Terra. Certo, la responsabilità non è tutta dell'alimentazione, ma non vi è dubbio che essa pesi molto in termini ambientali. [...] Il problema è come trovare un equilibrio e come tradurre questi concetti al consumatore, perché li possa comprendere e possa scegliere di aderire a un'alimentazione sostenibile […] Il cittadino italiano medio, con la propria produzione agricola e con l'alimentazione, inquina meno del cittadino statunitense e anche meno della media europea, merito, forse, dell'ancora persistente fedeltà alla Dieta Mediterranea (la cui aderenza sta tuttavia diminuendo). Malgrado ciò, l'indice di sostenibilità, – cioè il rapporto tra la quantità di energia necessaria per produrre una unità di cibo e il contenuto di energia metabolica che tale cibo apporta all'organismo, – è ormai del tutto sbilanciato: oggi è di circa 100:1. In altre parole, utilizziamo 100 unità di energia per produrre l'energia metabolica di cui abbiamo bisogno. Per secoli e fino agli anni Settanta del Novecento, questo indice è rimasto di poco superiore all'unità.

La ***Doppia Piramide*** *è un modello accessibile per comunicare lo stretto rapporto che esiste tra adeguatezza nutrizionale e sostenibilità ambientale, con una correlazione inversa tra alimenti salutari e impatto ambientale. Con gli indicatori Carbon, Water ed Ecological Footprint, la porzione ambientale della Doppia Piramide tiene conto delle emissioni di CO2, del consumo di acqua e del "consumo" di territorio.* (Barilla Center for food and nutrition, 2012).

b) Mangiare sostenibile: alimentazione e impronta ecologica

I ragazzi consegnano le proprie piramidi alimentari all'educatore → l'educatore ne sceglie 3 e insieme alla classe calcola l'impatto ambientale dei loro menu, utilizzando il servizio di Barilla center for food and nutrition (http://www.barillacfn.com/bcfn4you/la-doppia-piramide/)

V MOMENTO: come scegliere consapevolmente un prodotto?

(tempo stimato: 20 minuti)

a) Lettura di un articolo che spiega come leggere l'etichetta alimentare.

È necessario leggere le etichette per sapere quello che si mangia ma il 58% dei consumatori europei non riesce a farlo correttamente.

L'etichettatura informa il consumatore sul prodotto alimentare che sta acquistando, consentendogli in tal modo di effettuare una scelta libera, consapevole e informata. L'etichettatura permette al consumatore di ottenere informazioni anche su come evitare specifici effetti nocivi per la salute che possono essere provocati da certi alimenti. Il consumatore dovrebbe trovare nell'etichetta un "alleato" che gli permetta di scegliere il prodotto più corrispondente alle proprie esigenze

Lo scopo dell'etichetta*, secondo la Direttiva 2000/13/CE del Parlamento europeo e del Consiglio,* ***è informare il consumatore su: nome di chi vende il prodotto, lista degli ingredienti, quantità di certi ingredienti, quantità netta, data di scadenza, grado alcolico delle bevande, indicazioni sull'uso e la conservazione del prodotto, nome e indirizzo del produttore, confezionatore o venditore in europa, lotto, luogo di provenienza.*** *Secondo questa nuova norma le etichette dovranno includere obbligatoriamente anche informazioni quali il contenuto di grassi acidi trans, le informazioni nutrizionali (il contenuto energetico, le quantità di grasso, i grassi saturi, i carboidrati, gli zuccheri, le proteine e i Sali indicati per 100 g o 100 ml). Il paese di provenienza, già obbligatorio per alcuni tipi di prodotti (come la carne di manzo, il miele, l'olio d'oliva, la frutta fresca e i legumi) sarà esteso anche alla carne di maiale, di pecora, di capra e di pollo; nell'etichetta sarà presente il paese di provenienza anche per carne, pollo e pesce quando sono utilizzati come ingredienti. Oltre alle informazioni previste per legge, i produttori sono liberi di fornire qualsiasi altra informazione, purché sia accurata e non induca in errore il consumatore.*

Sull'etichetta tutti gli ingredienti sono elencati in ordine decrescente di quantità presente nel prodotto, in altre parole il primo ingrediente è più abbondante del secondo che a sua volta è più abbondante del terzo e così via. Si deve fare attenzione, allora, alla posizione degli ingredienti più pregiati e di quelli da consumare con moderazione per la salute. Se, per esempio, nell'etichetta di due dolci l'ordine di olio extra vergine di oliva e margarina è invertito, è meglio scegliere quel prodotto in cui l'olio extra vergine di oliva compare per primo. Se nell'etichetta del medesimo dolce il primo posto è occupato dallo zucchero, possiamo subito capire che è costituito più di zucchero che di farina (il diabete infantile è in continua crescita). Specificamente per grassi e zuccheri alcune aziende usano un trucco: dividono la quantità totale, per esempio degli zuccheri, in forme differenti (tipo malto d'orzo, sciroppo di glucosio o di mais) così da poterli mettere in ordine diverso e farne sembrare minore il contenuto totale. Le etichette quindi vanno sapute interpretare.

Gli ingredienti in generale devono essere indicati col loro nome specifico solo per alcuni può essere indicato il solo nome "generico" della categoria di appartenenza *(oli vegetali o animali, grassi vegetali o animali, zuccheri, etc). Quando un ingrediente è richiamato nella denominazione del prodotto (per es. "minestra di pomodoro") o è messo in rilievo nell'etichettatura con parole o immagini (per es., "con mirtilli") o se l'ingrediente è essenziali per caratterizzare un prodotto alimentare, in*

questi casi è obbligatorio che, di quell'ingrediente, sia indicata la quantità (in percentuale).

Tra gli ingredienti sono compresi gli additivi (coloranti, conservanti, antiossidanti, emulsionanti, addensanti, ecc.) che vengono descritti con il nome della categoria, il nome specifico o la sigla E seguita dal numero di identificazione stabilito dall'Unione Europea (es. antiossidante: acido L-ascorbico o E 300, Esaltatori di sapidità: Glutammato monopodico o E621, aggiunto minestre, salse e salsicce, Dolcificanti: Aspartame o E951, saccarina o E954, etc.). Le sostanze aromatizzanti vengono designate in etichetta come "aromi naturali" o "aromi" (di origine sintetica).

Occhio alla scadenza: la dicitura "da consumarsi preferibilmente entro...", usato per prodotti che possono essere conservati più a lungo (pasta, riso, spezie) indica la data di preferibile consumo (o termine minimo di conservazione) fino alla quale il prodotto alimentare conserva le sue specifiche proprietà in adeguate condizioni di conservazione. Non è pericoloso consumare un prodotto dopo la data indicata, ma l'alimento può aver perso sapore e consistenza. La dicitura "da consumarsi entro il..." indica il termine perentorio entro il quale il prodotto deve essere consumato ed è obbligatoria per i prodotti altamente deperibili dal punto di vista microbiologico (latte e derivati, uova).

L'indicazione del termine minimo di conservazione non è richiesta per alcune categorie di prodotti: li ortofrutticoli freschi non trattati, i prodotti della panetteria e della pasticceria consumati normalmente entro le 24 ore successive alla fabbricazione, l'aceto, il sale da cucina, gli zuccheri allo stato solido, i vini e le bevande con un contenuto di alcol pari o superiore al 10% in volume, le gomme da masticare e pochi altri prodotti.

L'uso del termine "biologico" sulle etichette è sottoposto a una rigorosa normativa comunitaria. La denominazione è permessa soltanto con riferimento a metodi specifici di produzione alimentare conformi a standard elevati di protezione dell'ambiente e di benessere degli animali. Il logo europeo "agricoltura biologica regime di controllo CE" può essere usato dai produttori che rispettano i requisiti richiesti.

L'indicazione sull'etichetta sulla presenza di organismi geneticamente modificati (OGM)" è obbligatoria per i prodotti che hanno un contenuto di OGM superiore allo 0,9%. Tutte le sostanze di origine OGM devono essere indicate nell'elenco degli ingredienti con la dicitura "geneticamente modificato".

Ma ci sono tante informazioni che a tutt'oggi le etichette non forniscono e riguardano principalmente la presenza dei contaminanti ambientali.

(http://www.oneplanetfood.info/Documento1)

b) Analisi delle etichette di alcuni prodotti di largo consumo

L'educatore analizza insieme agli studenti le etichette di alcuni prodotti di largo consumo (http://bit.ly/1pwNliW), spiegando quali sono le principali certificazioni alimentari.

MATERIALI DEL PRIMO INCONTRO

BIBLIOGRAFIA

Ci.te.go, *Urban food policies: for an urban/rural symbiosis,* 2013
F.a.o., *Biodiversity in sustainable diets*, 2010.
Petrini C., *Buono, pulito e giusto*, 2011.
Spurlock M., *Non mangiate questo libro*, 2005.

SITOGRAFIA

http://www.choosemyplate.gov/Documento1
http://www.piramidealimentare.it/Documento1
http://www.cipespiemonte.it/cedo/allegati/contenuti/piramide_alimentare.htm
http://www.ecomeal.info/Documento1
http://www.barillacfn.com/Documento1
http://www.oneplanetfood.info/Documento1