

Alimentazione e Decrescita

Nel corso dell'anno scolastico 2010/2011, nell'ambito del laboratorio Stili di vita e decrescita serena, è stato approfondito in particolare il tema del rapporto tra alimentazione e decrescita. I docenti impegnati in questo progetto sono stati le professoresse Luciana Slanzi e Paola Foroni (con le classi 2^B Igea, 2^D Igea, 2^B Scientifico e 2^D Scientifico) e i professori Graziano Galassi, Monica Maisani e Laura Ascarì (con le classi 4^A Mercurio e 4^B Mercurio); tutta l'attività è stata coordinata dal prof. Fabrizio Migliori, responsabile anche del progetto Agenda 21 della nostra scuola.

L'obiettivo didattico è stato quello di fare acquisire agli studenti un personale punto di vista sugli effetti che i diversi stili di vita, con particolare riferimento ai comportamenti alimentari, producono sull'ambiente e sulla distribuzione delle risorse al fine di generare una più ampia consapevolezza relativamente alla limitatezza delle risorse del pianeta e al fatto che i propri comportamenti personali e alimentari, a volte pesantemente condizionati dalla pubblicità, possono produrre devastanti effetti sulla propria salute, sull'ambiente e sulla distribuzione delle risorse. Le metodologie utilizzate sono state rappresentate, oltre che dalle lezioni frontali e dalle discussioni in classe, da incontri con esperti, utilizzazione dei laboratori, visite guidate esterne alla scuola e il forum conclusivo svoltosi nell'auditorium dell'Istituto l'8 giugno 2011 in cui ogni classe ha esposto una sintesi delle ricerche effettuate.

Tutto il materiale prodotto, infine, è stato raccolto in un DVD a disposizione di quanti vogliano consultarlo presso la biblioteca della scuola; una parte di esso è disponibile on line sulla piattaforma elettronica della scuola Moodle raggiungibile dalla Home page dell'istituto.

Alcuni dei lavori più interessanti realizzati

Le classi 2^B Igea, 2^D Igea, 2^B Scientifico e 2^D Scientifico hanno realizzato una vera e propria guida per acquisire uno stile alimentare salutare e al contempo sostenibile; dopo avere affrontato in classe lo studio delle varie classi di alimenti, del loro apporto nutritivo e calorico, degli effetti sulla salute e degli effetti del nostro stile alimentare sulla salute del pianeta è emerso che le conoscenze degli alunni sia in tema di alimentazione che in tema di sostenibilità e alimentazione sono molto scarse; i comportamenti alimentari sono spesso scorretti sia in un senso che nell'altro e questo a lungo andare può compromettere la salute, ridurre le aspettative di vita e rappresentare un serio problema per il nostro pianeta.

Tenendo conto di ciò la guida si pone il compito, nella prima sezione, di fornire indicazioni sulla sana e corretta alimentazione, riportando le linee guida INRAN, la piramide alimentare italiana, le porzioni raccomandate, il calcolo del fabbisogno energetico e dei nutrienti della razione alimentare e le diete dell'esperto. In coda di questa prima sezione vengono forniti alcuni semplici consigli per ridurre l'impatto ambientale con la dieta.

La guida si conclude con un ricettario che raccoglie ricette che sono in linea con i principi della sana e sostenibile alimentazione, trovate su libri di cucina naturale e/o vegetariana e su siti internet. Esse rappresentano solo un piccolo saggio di quanto si può trovare sul tema e vogliono essere uno stimolo ulteriore all'orientamento della propria dieta in senso più naturale nel rispetto di se stessi e dell'ambiente che ci circonda. Tra le altre attività effettuate la classe 4^A Am si è cimentata invece nella somministrazione di un questionario ad alcuni docenti e studenti relativo ai consumi di carne, derivati della carne (latte e uova) e alimenti bio nel corso di una settimana

tipo. Da esso risulta che gli studenti consumano carne mediamente 10 volte la settimana, uova 7 volte e latticini 12 volte; decisamente più bassi risultano invece gli stessi consumi dei docenti. Modestissimi, all'opposto risultano i consumi di cibi di origine biologica per gli studenti: mediamente due volte la settimana; più elevati per gli insegnanti: mediamente 10 volte la settimana.

Una sana e eco-compatibile alimentazione dovrebbe comprendere un moderato consumo di carne, non superiore alle tre o quattro volte a settimana; in realtà alcuni studenti raggiungono livelli superiori alle 15 volte e fino a 18 volte.

Una famiglia di quattro persone che si alimenta con carne in un anno produce un inquinamento pari a sei mesi di guida dell'auto: per alcuni studiosi il 18% dei gas serra (per altri invece una percentuale più elevata) proviene dal metano prodotto da mucche, pecore e maiali che consumano vegetali corrispondenti a una quantità di proteine molto superiori a quelle che arrivano sul nostro piatto con la bistecca; inoltre gli allevamenti di carne determinano l'utilizzazione di elevatissime quantità di acqua... E allora, meno carne e più verdure e legumi che costano meno, danneggiano meno l'ambiente, sono preziosi per la nostra salute e non provocano inutili sofferenze agli animali! Un altro aspetto importantissimo trattato sia dalla classe 4^A Am che dalla classe 4^A Bm è quello dell'impronta alimentare:

l'impronta alimentare è l'estensione media di terra coltivabile necessaria a sostenere i consumi alimentari diretti (prodotti vegetali) e indiretti (mangime per animali) di un essere umano. Alcuni studenti della 4^A Bm al forum conclusivo ne hanno esposto il significato sulla base del seguente diagramma: Il grafico mostra l'impronta alimentare italiana relativa ad ogni cittadino. Come si vede ogni italiano utilizza 915 metri quadri in più di terreno rispetto a quello disponibile in Italia, cioè più di quella che abbiamo a disposizione attraverso le importazioni da altri paesi; se tutti gli esseri umani si comportassero come noi la nostra terra non sarebbe in grado di produrre quanto serve; il dramma è che in alcuni paesi, come negli Stati Uniti, ci si comportano anche peggio mentre in altri paesi si muore di fame.

Altre ricerche effettuate hanno riguardato l'impatto dell'agricoltura biologica rispetto all'agricoltura convenzionale sull'ambiente:

Sono state inoltre analizzate le conseguenze sulla salute umana di cibi provenienti da agricoltura convenzionale ricordando che dal questionario somministrato risulta che gran parte degli studenti interpellati non consumano mai o quasi mai cibi di origine biologica e che, comunque, la media dei consumi complessiva di cibi bio è di due volte alla settimana.

Altri argomenti trattati dalla classe 4^A Bm riguardano la filiera corta e i menu a chilometri zero, cioè composti da cibi acquistati sul territorio da piccoli coltivatori locali evitando le reti commerciali tradizionali, e il progetto NAVDANYA di Vandana Shiva.

NAVDANYA significa nove colture e punta al salvataggio e alla conservazione delle piante in pericolo di estinzione e a renderle disponibili attraverso il direct marketing. Navdanya è impegnato nel ringiovanimento del sapere della cultura degli indigeni; essa ha la sua banca semi nel nord dell'India e finora ha conservato con successo più di 5.000 varietà di colture. Navdanya è nato per la ricerca dell'agricoltura non violenta, per proteggere la biodiversità, la terra e i piccoli agricoltori.

Graziano Galassi