

---

# GREEN FOOD WEEK



DAL 7 ALL'11  
APRILE 2025

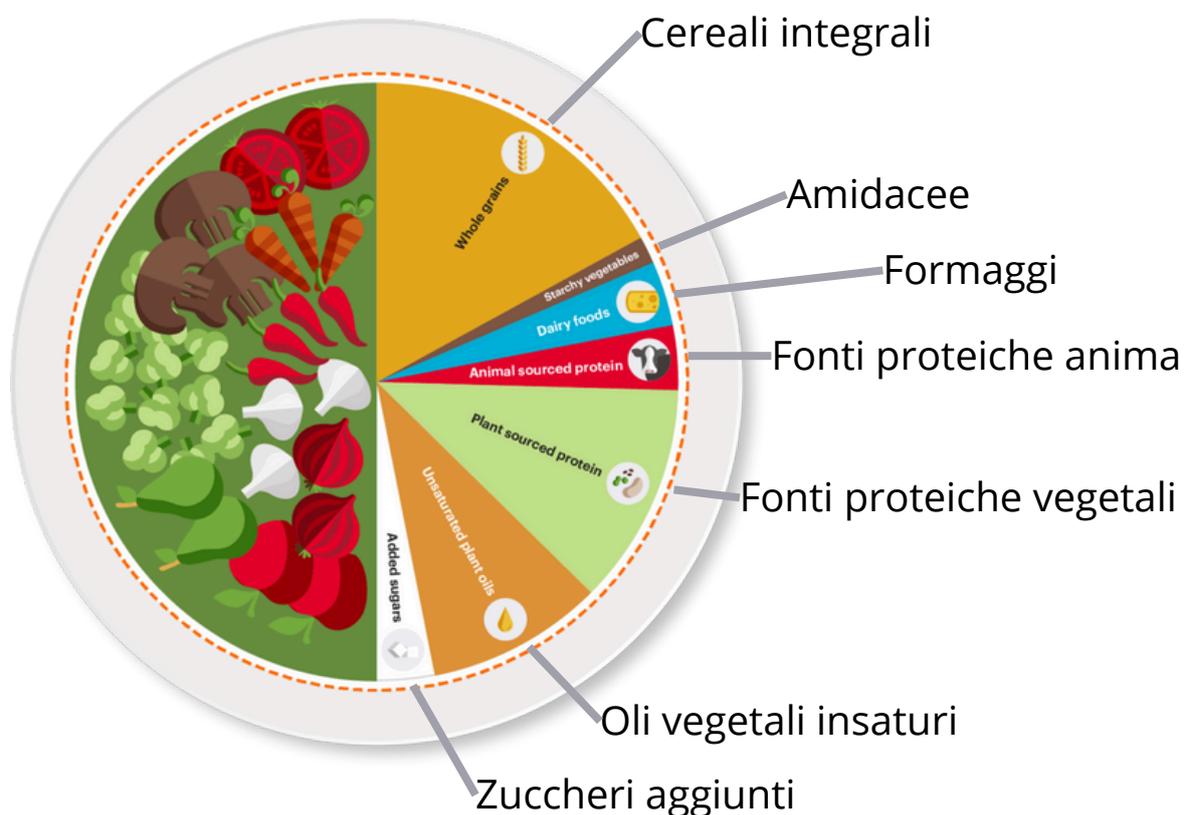
**IL CIBO  
AMICO DEL  
PIANETA**

---

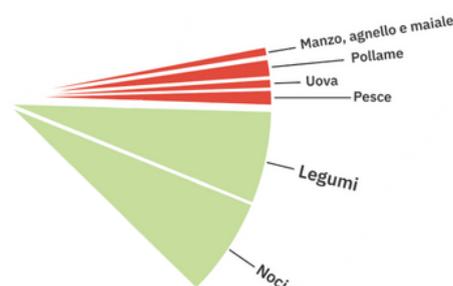
**FOODINSIDER.IT**

# IL CIBO E LA SCIENZA

Nel 2019 la **commissione EAT-Lancet**, composta dai 37 maggiori esperti mondiali di clima, salute e sostenibilità, pubblica un report che definisce quale sia la dieta per la salute planetaria dopo aver revisionato tutta la letteratura scientifica sull'argomento. L'obiettivo è **garantire un'alimentazione sana ai 10 miliardi di persone che abiteranno la Terra nel 2050** con una gestione rispettosa delle risorse terrestri. Il cibo, secondo la commissione, rappresenta la leva più importante per migliorare la salute dell'uomo e del pianeta.

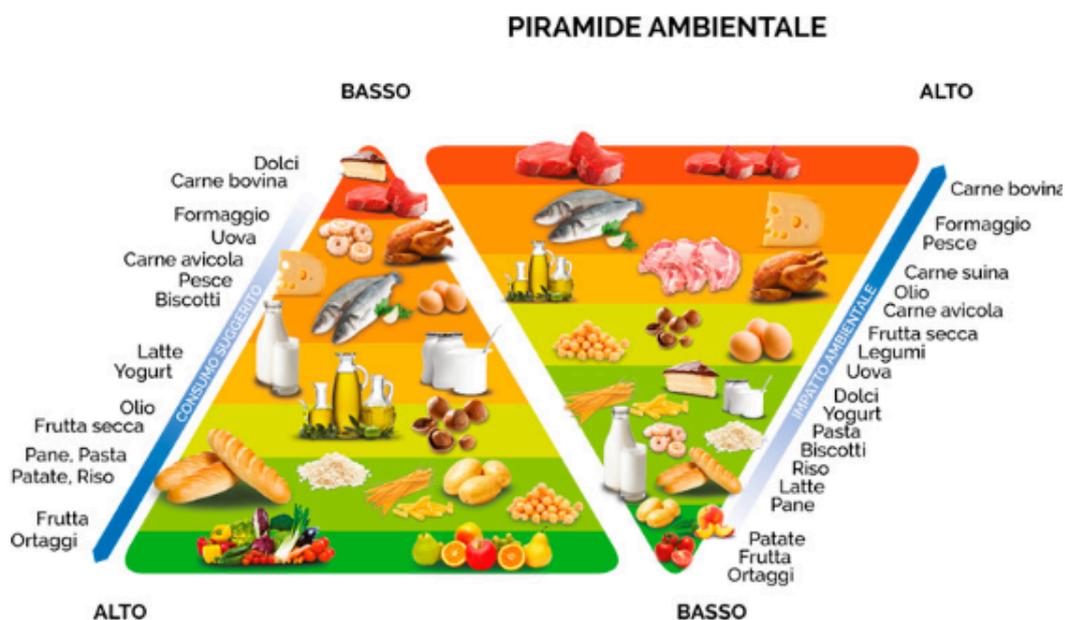


Le raccomandazioni si possono sintetizzare con l'immagine di un piatto a cui dovremmo fare riferimento, che specifica le categorie di cibo da privilegiare nella nostra dieta. Il modello restituisce l'idea che **il consumo di prodotti animali debba essere ridotto al minimo**, mentre il consumo globale di frutta, verdura, cereali, legumi e semi oleosi deve almeno raddoppiare rispetto alle abitudini attuali.



# LA DOPPIA PIRAMIDE

Alla stessa conclusione è arrivata **Fondazione Barilla** che, sempre sulla base di studi scientifici su nutrizione, salute e ambiente, ha disegnato una Doppia Piramide Alimentare che affianca, a quella tradizionale, **una piramide rovesciata relativa all'impatto sul clima** delle nostre scelte alimentari in termini di emissioni di gas serra. Il fatto che le due piramidi siano complementari dimostra che **mangiare in modo sano**, seguendo i dettami della dieta mediterranea e le indicazioni dell'OMS, **fa bene anche al pianeta**, non solo alla nostra salute.



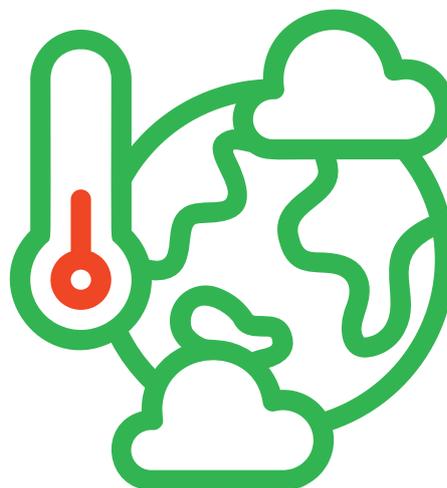
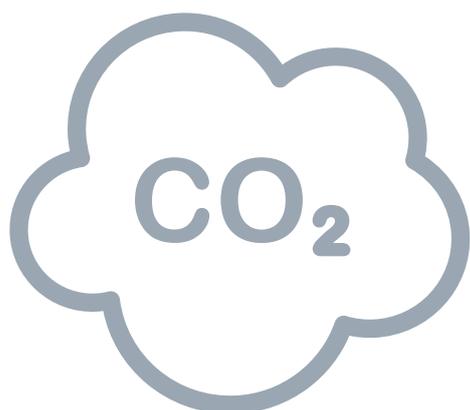
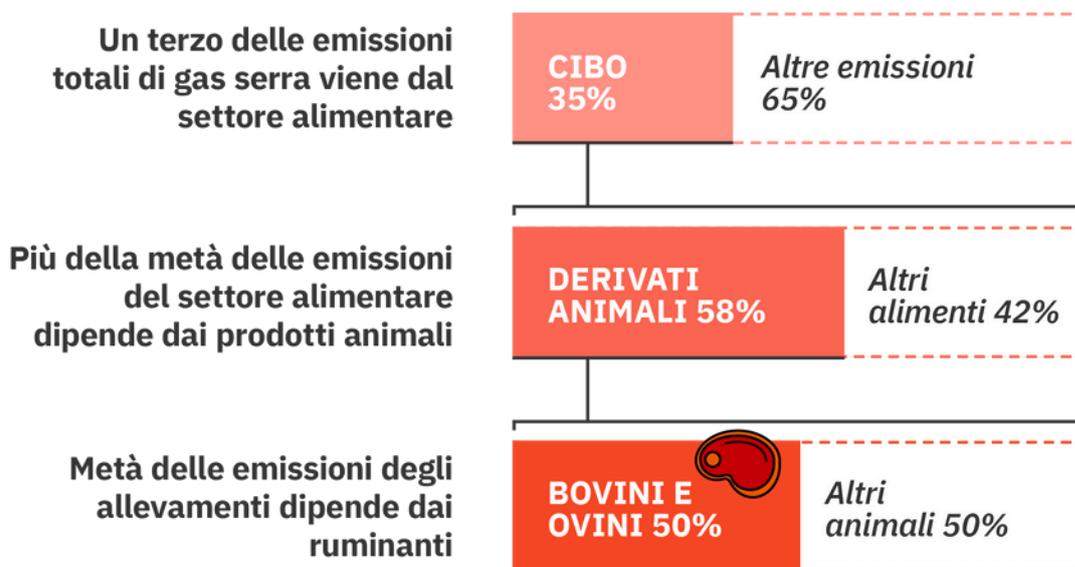
Gli esperti a livello mondiale concordano nell'affermare che **gli alimenti di origine vegetale** come frutta, verdura, cereali integrali e legumi hanno l'impronta carbonica più bassa, quindi **sono meno inquinanti**, e fanno bene alla salute delle persone. Mentre i grassi animali e gli oli tropicali (come burro e olio di palma), la carne rossa e quella processata (salumi, salsicce e wurstel), i dolci e i prodotti da forno a base di farina raffinata e zucchero che troviamo in cima alla piramide alimentare e negli spicchi più piccoli del piatto Lancet, sono meno salutari e causano un aumento delle emissioni di gas serra nell'atmosfera.



# IL CIBO AMICO DEL PIANETA

Perché si parla di cibo amico del pianeta? Perché ci sono degli alimenti che vengono prodotti danneggiando l'ambiente, consumando tante risorse e provocando l'emissione di molti gas serra, che contribuiscono al surriscaldamento del pianeta. Ce ne sono altri che, al contrario, crescono in condizioni tali da richiedere poche risorse, contribuiscono alla tutela e fertilità dei suoli e fanno anche bene all'uomo.

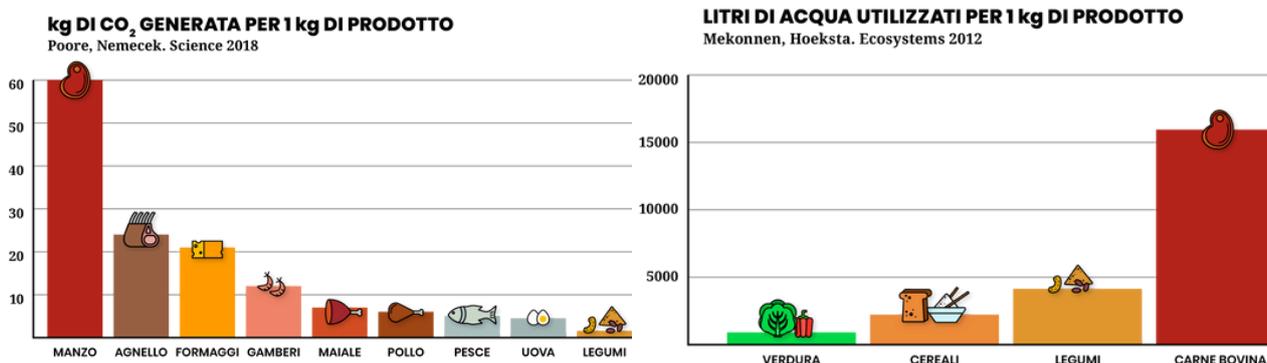
**Scoprire quali sono i cibi che fanno bene all'ambiente e che non inquinano è importante per fermare il riscaldamento globale.** Mangiandoli più spesso, saremo anche più sani e forti.



# I LEGUMI, CIBO DEL FUTURO

Gli esseri umani hanno sempre mangiato i legumi, sin dal Neolitico: nell'antica Roma erano **uno dei cibi preferiti dei gladiatori**, che non consumavano carne, e nella Bibbia si parla di quanto ci rendano belli e floridi.

Oggi i legumi sono studiati come cibo del futuro, per via dei loro benefici verso la salute umana e la sostenibilità ambientale. Non sarà facile nutrire 10 miliardi di persone nel 2050, ma grazie a ceci, fagioli, lenticchie e affini ce la faremo, dicono gli scienziati. Sono **la migliore fonte proteica che abbiamo a disposizione**, perché contengono elementi preziosi come fibre e antiossidanti. Sono anche un toccasana per l'ambiente: **la loro coltivazione aumenta la fertilità del suolo**, un fatto importante, perché un terzo dei terreni è ormai improduttivo, secondo la FAO. Le radici delle Leguminose vivono in simbiosi con i batteri azoto-fissatori, che trasformano l'abbondante azoto atmosferico in prezioso azoto organico, che verrà poi utilizzato dalle piante e dagli animali per costruire anche le proteine.



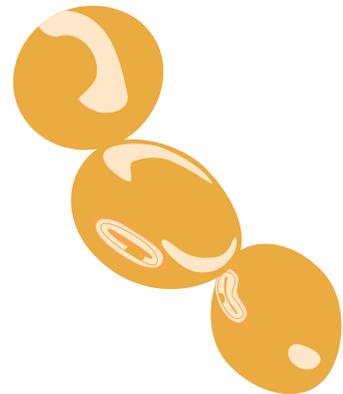
Scegliere i legumi al posto della carne ci permette anche di evitare di inquinare con i gas serra che derivano dagli allevamenti, che pesano per il 15% su tutti i gas di origine antropica emessi in atmosfera. I contributi dei legumi nella mitigazione dei cambiamenti climatici non finiscono qui: **richiedono poca acqua per venire coltivati** e sono il modo più efficiente per sfruttare i suoli agricoli del pianeta, perché mangiamo direttamente i prodotti della terra senza usarli per nutrire gli animali. Questo spiega bene il fatto che i legumi non solo fanno bene al corpo, ma anche alla terra e al futuro del Pianeta. **Venivano chiamati "la carne dei poveri", ma ormai è chiaro a tutti che sono "la carne dei furbi"!**



# IL LUPINO, ECOLOGICO E SANO

I lupini sono legumi e come tali sono un cibo nutriente, ecologico e aiutano il pianeta!

Il lupino bianco produce semi grandi e lisci che sarebbero amari se li assaggiassimo appena raccolti, ma già in tempi antichissimi i popoli del Mediterraneo avevano capito che, lasciandoli a bagno in acqua e sale, l'amaro scompare e quei grandi semi così nutrienti - perché ricchi di proteine, ferro, calcio e tante altre sostanze preziose - diventano squisiti. Li mangiavano gli antichi Egizi e i Romani e ancora oggi, nei mercati di Italia, Grecia, Spagna, Portogallo, Egitto e Turchia, la gente li compra già ammollati e vengono consumati nei pasti principali e come snack.



Arricchiscono il suolo 🌱 - Come tutte le leguminose, i lupini fissano l'azoto nel terreno, riducendo la necessità di fertilizzanti chimici e migliorando la fertilità del suolo.

Richiedono poca acqua 💧 - La loro coltivazione necessita di meno acqua rispetto ad altre fonti proteiche come la soia o la carne.

Crescono senza pesticidi 🚜 - I lupini sono resistenti ai parassiti e alle malattie, quindi spesso non richiedono alcun trattamento.

Alternativa alle proteine animali 🍴 - Sono ricchi di proteine vegetali, rappresentando un'opzione nutriente e sostenibile rispetto alla carne.

Coltivabili in terreni difficili 🌍 - Crescono bene anche in suoli poveri e in climi aridi, rendendoli una risorsa preziosa per l'agricoltura del futuro.

# IL MIGLIO, UN SUPER CEREALE

Il miglio è un alimento resistente alla siccità, **ha bisogno di poca acqua** ed è facile da coltivare su suoli poveri e secchi. Ha un ciclo colturale breve che, dalla semina al raccolto, dura in genere solo tre mesi, oltre ad essere **resistente a parassiti e malattie**.

Nonostante sia una coltura poco esigente, è in grado di produrre granelle con ottime qualità nutrizionali. Il chicco è molto nutriente, costituito principalmente da carboidrati complessi, proteine e grassi insaturi. L'amido a lenta digestione, insieme alle fibre e ai polifenoli, lo rendono un **alimento utile per tenere sotto controllo glicemia e colesterolo**.



È ricco di minerali (ferro, magnesio, potassio, zinco, fosforo, calcio) e vitamine del gruppo B: è definito un nutri-cereale perché più completo rispetto a grano, riso e mais. Il miglio non contiene glutine e può essere consumato da soggetti affetti da celiachia o sensibili al glutine. Per questo il miglio è **un cibo inclusivo**, che fa bene alla salute e che, richiedendo meno fertilizzanti e pesticidi, aiuta a ridurre le emissioni di gas serra e, quindi, a **mitigare le cause del cambiamento climatico**. Per tutti questi motivi, l'ONU ha dedicato il 2023 alla riscoperta del miglio.

# CIBO BIOLOGICO PER LA TERRA

L'agricoltura biologica è un tipo di agricoltura volto a produrre alimenti e fibre **evitando di sfruttare eccessivamente le risorse naturali**, in particolare del suolo, dell'acqua e dell'aria, ed escludendo l'utilizzo di prodotti chimici di sintesi (fertilizzanti, diserbanti e pesticidi). Il principio alla base dell'agricoltura biologica è quello di preservare la fertilità del suolo, l'equilibrio e la biodiversità dell'ambiente in cui si coltiva. Oltre al **divieto di utilizzo di pesticidi e di fertilizzanti chimici sintetici**, nell'agricoltura biologica non vengono impiegati organismi geneticamente modificati, viene applicata la rotazione delle colture ed è previsto che gli allevamenti non utilizzino antibiotici e garantiscano il benessere animale.

Tutti i prodotti biologici passano attraverso diverse fasi di controllo prima di arrivare sulle nostre tavole. Dal produttore al consumatore, la normativa europea garantisce che gli alimenti etichettati come biologici siano stati prodotti, trasformati, manipolati e distribuiti secondo norme specifiche.

**Mangiare prodotti biologici aiuta a preservare la fertilità dei terreni e permette di consumare cibi 'puliti', e amici del pianeta.**



# IL BUON PANE CHE NON SI SPRECA!

Il pane a scuola deve essere buono per tutti, anche per i bambini celiaci. Deve essere gustoso, fragrante e profumato nelle diverse varietà in cui viene offerto, anche integrale. Ma soprattutto il pane non va buttato via perché è un bene prezioso che la scuola 'maestra' deve valorizzare dal punto di vista culturale oltre che nutrizionale.

Quindi se avanza il pane in mensa che si fa?

Lo si porta in classe e lo si mangia come merenda;

Lo si può portare a casa, possibilmente utilizzando contenitori idonei;

Lo si recupera da utilizzare ancora in cucina per fare il pan grattato, oppure come ingrediente per ricette di recupero;

Lo si può raccogliere donare ad enti caritatevoli.





# ULTERIORI STRUMENTI

## VIDEO

Martino 'mi piace il bio e lo mangio io' 1 parte  
[bit.ly/Martinobiologico1](https://bit.ly/Martinobiologico1)

Martino 'mi piace il bio e lo mangio io' 2 parte  
[bit.ly/4hS8Hbj](https://bit.ly/4hS8Hbj)

Martino e la Green Food Week  
<https://www.youtube.com/watch?v=JGfKV9uA3Z0>

## APP e GIOCHI

6/8 anni  
[Il gioco dell'oca sull'azione del clima](https://bit.ly/4iePWyx)  
<https://bit.ly/4iePWyx>

9/12 anni  
[Noi, il cibo, il pianeta](https://www.wethefoodtheplanet.org/it/)  
<https://www.wethefoodtheplanet.org/it/>

>12 anni  
[Il linguaggio del suolo](https://bit.ly/43xRwYz)  
<https://bit.ly/43xRwYz>

Materiale educativo a cura di Federica Buglioni, Claudia Paltrinieri, Paola Trionfi e  
Valentina Taglietti, Per informazioni scrivere a [greenfoodweek@foodinsider.it](mailto:greenfoodweek@foodinsider.it)  
© FOODINSIDER.IT