



SPECIALE
ALIMENTAZIONE

Il cibo che alimenta ...un mondo migliore

Mangiare sostenibilmente è un piacevole atto con cui possiamo deliziarci e preservare la salute, nostra e del pianeta

Mangiare è un'azione tanto semplice quanto complessa. E' un bisogno, dato che non possiamo fare a meno di nutrirci, ma è pure un piacere che coinvolge tutti i sensi ed inoltre è il primo importante strumento che ci permette di preservare la salute ... e non solo la nostra. Dalla scelta di cosa mangiare, quanto e quale cibo consumare, dipende infatti anche il benessere delle altre persone e della Terra.

Mangiare è quindi un atto naturale, tuttavia ricco di implicazioni che fanno appello alla nostra responsabilità e non solo al nostro palato. Ciò vale ancor di più durante le festività natalizie: come ben sappiamo, rispetto ad altri periodi dell'anno siamo sollecitati ad acquistare di più, mangiare di più, produrre più rifiuti, avere sulle nostre tavole cibi poco sani: il cenone o il pranzo tradizionale con tutti i parenti possono essere davvero

pesanti ...e non solo per la nostra digestione. La consapevolezza, necessaria in ogni momento, nelle festività divine ancor più cruciale perché ormai è chiaro a gran parte delle persone che per essere sostenibili non basta cercare di non esagerare nelle porzioni oppure evitare solamente certi cibi, come il paté di fegato d'oca o le aragoste che comportano grandi sofferenze per gli animali. In realtà dietro ogni cibo c'è

un mondo da conoscere, da apprezzare o disdegnare.

Dieta o stile sostenibile?

La "dieta sostenibile" come sostiene la prof. Francesca Forno dell'Università di Trento nell'intervista che ci ha rilasciato, riduce lo spreco alimentare, promuove l'economia locale, sostiene il territorio, l'ambiente e tutela la salute di chi mangia e di chi produce il cibo.

In questo speciale alimentare approfondiamo questi temi, che abbiamo recentemente discusso anche con gli alunni di tre classi seconde dell'Istituto Comprensivo Margherita Hack di Gorle: coinvolgere le giovani generazioni in tali riflessioni è dirimente perché, pur non occupandosi degli acquisti e della preparazione del cibo, ragazzi e ragazze sono molto sensibili alle implicazioni ambientali delle produzioni e del consumo ali-

Il cenone o il pranzo tradizionale con i parenti possono essere davvero pesanti ...e non solo per la nostra digestione

mentare, oltre che desiderosi di fare la loro parte per diffondere informazione e conoscenza, come traspare dagli articoli scritti da loro stessi durante il laboratorio di giornalismo svolto in classe con la redazione di infoSostenibile.

Le proposte dal territorio

Il nostro territorio è ricco di iniziative che stanno andando nella giusta direzione, un segno è il fatto che a Bergamo e in Valcamonica ci siano due dei quattro Distretti Biologici lombardi recentemente riconosciuti da Regione Lombardia. Acquistare biologico e sostenibile è possibile grazie a vari negozi bio, alle cooperative di consumo e distribuzione, ai tanti mercati agricoli sparsi in città e provincia e ai negozi di vicinato attenti alla produzione locale di qualità. Anche servirsi direttamente dai produttori agricoli non è difficile:



ce ne sono parecchi situati non lontani da paesi e città. Gli agriturismi offrono ristorazione di pregio a filiera cortissima e troviamo anche trattorie e pizzerie in rete con gli agricoltori del territorio, che offrono interessanti menù a km zero. In questo speciale, ma lo facciamo durante tutto l'anno nel nostro giornale, diamo vo-

lontani da paesi e città. Gli agriturismi offrono ristorazione di pregio a filiera cortissima e troviamo anche trattorie e pizzerie in rete con gli agricoltori del territorio, che offrono interessanti menù a km zero. In questo speciale, ma lo facciamo durante tutto l'anno nel nostro giornale, diamo vo-

lontani da paesi e città. Gli agriturismi offrono ristorazione di pregio a filiera cortissima e troviamo anche trattorie e pizzerie in rete con gli agricoltori del territorio, che offrono interessanti menù a km zero. In questo speciale, ma lo facciamo durante tutto l'anno nel nostro giornale, diamo vo-

lontani da paesi e città. Gli agriturismi offrono ristorazione di pregio a filiera cortissima e troviamo anche trattorie e pizzerie in rete con gli agricoltori del territorio, che offrono interessanti menù a km zero. In questo speciale, ma lo facciamo durante tutto l'anno nel nostro giornale, diamo vo-

lontani da paesi e città. Gli agriturismi offrono ristorazione di pregio a filiera cortissima e troviamo anche trattorie e pizzerie in rete con gli agricoltori del territorio, che offrono interessanti menù a km zero. In questo speciale, ma lo facciamo durante tutto l'anno nel nostro giornale, diamo vo-

il gusto dell'inclusione

serate senza barriere al bopo

Gli allievi dei Percorsi Personalizzati di ABF ti aspettano per una cena speciale presso il BOPO di Ponteranica!

tutti i giovedì sera



prenotazione
obbligatoria
entro il martedì
☎ 338 6110826

