



Regione Emilia-Romagna



PER MANGIARE SANO NON ANDARE LONTANO

Consigli per un consumo consapevole e responsabile



“Fa’ che il cibo sia la tua medicina e che la tua medicina sia il cibo”

Così recitava **Ippocrate**, padre della medicina, che nel 400 circa a.C. introdusse il concetto secondo il quale alimentazione, salute e malattia sono fortemente interconnesse. D'altronde è nell'antica Grecia che ha origine il termine **dieta**, che significa modo di vivere, letteralmente "modo di regolare igienicamente se stessi, specialmente nel cibo".

Questa filosofia è oggi più che mai attuale. La grande disponibilità di cibo, può indurre a credere che la **società dell'abbondanza** sia quella che garantisce le migliori condizioni di vita, ma in realtà si tratta di un apparente benessere.

Spesso infatti l'**alimentazione eccessiva, o scorretta**, è abbinata ad una insufficiente attività fisica che pone le condizioni per l'insorgere di malattie quali obesità, diabete, ipertensione, malattie cardiovascolari, considerate le odierne emergenze sanitarie del mondo occidentale.

Ogni volta che ci mettiamo a tavola per mangiare compiamo, dunque, delle **scelte** che sono determinanti per il nostro benessere e per il futuro del nostro pianeta.

Per questo le istituzioni sono interessate a promuovere **cultura e informazione alimentare**, con l'obiettivo di stimolare la formazione di una coscienza critica, svelando i possibili condizionamenti che intervengono nelle scelte di acquisto e di consumo, poiché attraverso il cibo si migliora e si preserva la qualità di vita dell'individuo e della comunità.

Imparare a **conoscere cosa si mangia**, ad apprezzare la varietà e la qualità dei cibi del nostro territorio, non solo migliorano la nostra cultura e consapevolezza alimentare ma diventano anche un fattore di civiltà.

Per una regione come l'Emilia Romagna è importante anche comunicare cosa sta dietro a un **prodotto di qualità**. L'agricoltura costituisce la fonte primaria del cibo ma è anche una importante componente dell'ambiente e dell'economia di un territorio. Un prodotto di qualità, quindi, oltre ad essere sicuro e buono deve garantire anche il rispetto dell'**ambiente e di principi etici**.

Ecco perché l'Assessorato Agricoltura della Regione Emilia-Romagna ha tra le proprie priorità quella di **educare al consumo consapevole** degli alimenti e, ancora prima, alla conoscenza delle produzioni agroalimentari locali e delle tecniche produttive, che consentono di rispettare l'ambiente e la biodiversità.

Senza dimenticare che il cibo non è solo nutrimento, ma **esprime il territorio** con la sua storia e tradizione, un momento di incontro e condivisione con gli altri: tutti valori da conservare, difendere, tramandare alle giovani generazioni.

A scenic view of a Tuscan hillside. The foreground is dominated by a lush green vineyard. In the middle ground, a large stone tower with a red-tiled roof stands prominently, next to a white building with a similar roof. The background shows rolling hills with terraced vineyards and a dirt road winding through them. The sky is clear and blue.

Prima Parte

DAL PRODUTTORE AL CONSUMATORE

L'AGRICOLTURA DEL TERRITORIO



Quale **catena produttiva** ha portato il pane, il vino, l'olio, la frutta, le verdure, il latte, il formaggio, la carne sulla nostra tavola?

Il **primo anello** di questa catena è l'**agricoltore**, anche se il consumatore, sempre più spesso, conosce solo la parte finale di questa filiera, cioè il punto vendita.

“Mangiare è un atto agricolo” dice l'intellettuale contadino americano Wendell Berry e questo concetto esprime una verità non evidente, ma ovvia: i nostri acquisti in materia di cibo determinano l'agricoltura, una componente importante del territorio e del paesaggio in cui viviamo.

Gli **agricoltori emiliano-romagnoli** hanno grande tradizione nella produzione di una vasta gamma di **alimenti tipici** - dall'ortofrutta, ai lattiero-caseari, alle carni fresche e trasformate - e non temono concorrenza in fatto di qualità.

Non a caso la Regione Emilia-Romagna è una delle prime per numero di prodotti agroalimentari riconosciuti dall'Unione europea attraverso i marchi **DOP** e **IGP**.

Una professionalità che negli ultimi decenni si è evoluta con l'attenzione alla **sostenibilità ambientale**, alle produzioni biologiche e integrate, alla tutela della biodiversità.

Ma oggi la **globalizzazione** dei mercati, che rende disponibili prodotti agroalimentari da ogni continente a prezzi stracciati, rischia di penalizzare l'agricoltura di qualità del nostro territorio.

Una tendenza che si aggrava nei periodi di crisi economica, con la conseguente diminuzione del potere d'acquisto di molti cittadini, che potrebbe spingere i consumatori a sacrificare la spesa

alimentare a beneficio di altri consumi.

I produttori agricoli - l'anello più debole della filiera che porta i prodotti dal campo alla tavola - vedono una continua **erosione** del loro reddito, a causa soprattutto di uno scarso potere contrattuale nei confronti della grande distribuzione organizzata.

Anche la nostra qualificata agricoltura rischia di vedere vanificati gli sforzi fatti in direzione delle produzioni di qualità, **compromettendo un intero patrimonio**, non solo produttivo, ma anche sociale e culturale.

Dare **valore al cibo**, riconoscere un prodotto di qualità e pagarlo al giusto prezzo, è importante per la salute e la conservazione dell'ambiente, ma anche per il mantenimento di posti di lavoro, ricerca, innovazione.

Favorire l'incontro tra produttori e consumatori è dunque un modo per creare consapevolezza alimentare e garantire sostenibilità economica all'agricoltura e al territorio.





L'agricoltura biologica

L'agricoltura biologica è un metodo di produzione che non utilizza sostanze chimiche di sintesi e che valorizza invece le risorse naturali del campo coltivato, l'agroecosistema.

È un sistema **regolamentato** da norme europee e certificato lungo tutto il percorso, dalla produzione alla vendita. Principi fondamentali dell'agricoltura biologica sono:

- **L'esclusione di prodotti chimici** di sintesi per limitare l'inquinamento ambientale.
- **La conservazione** della fertilità del suolo.
- **Il ripristino** della biodiversità ambientale e la conservazione di siepi e zone umide.
- **Il divieto** di impiego di sementi e organismi geneticamente modificati.
- **Il benessere degli animali** e la loro alimentazione con foraggi e cereali provenienti da coltivazioni biologiche.

Tutti i prodotti biologici immessi sul mercato sono contrassegnati da un apposito **codice di riconoscimento** tramite il quale è possibile risalire all'azienda produttrice e di trasformazione e all'**organismo di controllo**, incaricato dal Ministero per le Politiche Agricole.

EMILIA-ROMAGNA: LA REGIONE PIÙ BIO

L'Emilia-Romagna, secondo l'ultimo rapporto Bio Bank, si conferma anche nel 2009 ai vertici della classifica nazionale delle regioni più biologiche, con il primato in ben quattro settori:

- mense scolastiche (147)
- aziende con punti vendita diretta (359)
- mercatini (37)
- siti di e-commerce (20)

Le aziende agricole certificate sono 2.772, circa 80.500 ettari la superficie coltivata.

COS'È L'AGRICOLTURA SOSTENIBILE

Per agricoltura sostenibile si intendono sistemi di produzione in grado di produrre cibo per i consumatori e reddito per gli agricoltori **senza compromettere l'ambiente**, patrimonio di tutti e risorsa per le **future generazioni**.

I modelli più diffusi di agricoltura sostenibile sono la produzione integrata, l'agricoltura biologica e quella biodinamica.

L'agricoltura biodinamica

L'agricoltura biodinamica fondata dal filosofo austriaco **Rudolf Steiner** nel 1924, compresa nella normativa sull'agricoltura biologica, si differenzia da questa perché pone particolare attenzione alla **fertilità della terra** e alla interazione con i cicli naturali come le **fasi lunari**.



La produzione integrata

È un sistema di produzione intermedio tra l'agricoltura biologica e quella convenzionale, che **riduce l'utilizzo di sostanze chimiche**. Sono oltre 30 anni che la Regione Emilia-Romagna sperimenta e promuove queste pratiche agronomiche capaci di conciliare un'agricoltura intensiva con le esigenze dell'ambiente e della salute dei consumatori.

La produzione integrata è regolamentata da disciplinari di produzione applicati da migliaia di aziende agricole e controllati da Enti certificatori.

I prodotti sono identificati dal **marchio regionale QC - Qualità Controllata**.



L'evoluzione del sistema agro-alimentare ha portato ad **aumentare il numero di passaggi** dalla produzione al consumo finale, con una remunerazione per il produttore sempre più bassa e prezzi al consumo sempre più alti.

La **distanza tra produttori e consumatori**, sempre maggiore, rende difficile conoscere i prodotti alimentari e riconoscere quello che si produce nel territorio.

Un primo strumento per avere maggiore consapevolezza e controllo su ciò che acquistiamo e mangiamo è rappresentato dalla **conoscenza**: capire cosa e come si produce significa per i consumatori riappropriarsi di conoscenze e gestire meglio la propria spesa alimentare.



COSA SIGNIFICA FILIERA

Con il termine **filiera** si intende il percorso che accompagna un **prodotto alimentare** "dalla terra alla tavola".

Un processo che vede coinvolti tutti gli **attori** del sistema: agricoltori, produttori di sementi e mangimi, industria di trasformazione, trasportatori e distributori, commercianti all'ingrosso e al dettaglio, GDO - catene distributive, fino al consumatore.

Consumo consapevole significa riconoscere come componente della qualità di un prodotto:

- La **sostenibilità ambientale** del processo produttivo e dei servizi ad essi collegati, quali l'uso dell'energia e dei trasporti. Elevato utilizzo di sostanze chimiche o lunghi trasporti contribuiscono all'inquinamento ambientale e all'emissione di gas a effetto serra con ricadute negative sulla collettività.
- La **sostenibilità sociale e l'eticità** in termini di rispetto e non sfruttamento della manodopera.
- Un **prezzo equo** per tutti i soggetti che ne costituiscono la filiera, dagli agricoltori ai consumatori.

Negli ultimi anni si è sviluppata una **nuova modalità di acquisto/vendita** che prevede un rapporto diretto tra produttori e consumatori finali, definita comunemente "**filiera corta**".

FILIERE LUNGHE: QUALI CONSEGUENZE?

Produttori

- erosione del reddito
- appropriazione del valore aggiunto da parte di altri attori della filiera
- mancanza di potere di contrattazione

Consumatori

- percezione del distacco con gli aspetti legati alla produzione/trasformazione del cibo
- sfiducia nei metodi di produzione industriale (scandalo BSE, diossina, ecc.)
- percezione di mancanza di valori culturali ed etici legati al cibo



In Emilia-Romagna vi sono **diverse iniziative** che promuovono l'incontro tra produttori e cittadini quali la vendita diretta nell'azienda agricola, i Mercati Contadini, i Gruppi di Acquisto Solidale.

La vendita diretta in azienda

Il numero di aziende che effettua vendita diretta dei propri prodotti è in aumento costante, spesso in collegamento con altri servizi legati alla multifunzionalità, quali l'agriturismo, le fattorie didattiche e l'agricoltura sociale. La **vendita diretta** può essere esercitata **all'interno dell'azienda o all'esterno**, come, ad esempio, nei Farmers Markets, nei mercatini comunali, nelle fiere o nei distributori automatici di latte fresco.

Questo rapporto diretto permette, oltre che un vantaggio economico per produttori e consumatori, uno stimolante **scambio di informazioni** sulle caratteristiche del prodotto e sulle modalità di produzione.

La vendita diretta è **disciplinata** dal Decreto Legislativo n.228/01, che consente gli imprenditori agricoli, singoli o associati, purché iscritti al Registro delle Imprese, di vendere direttamente al dettaglio.

La norma consente la vendita della propria produzione e di prodotto acquistati da terzi, purché i primi siano

prevalenti (50,1%) rispetto ai secondi, in termini di quantità o valore.

I Farmers Markets o Mercati contadini

I Mercati contadini, conosciuti anche come Farmers Markets o Mercati degli agricoltori, sono luoghi, generalmente all'aperto, **organizzati e gestiti dai produttori** che vendono direttamente le loro produzioni. Sono attivati con l'autorizzazione dei **Comuni** e hanno la finalità di **valorizzare la tipicità e la provenienza** dei prodotti offerti. Per gli enti pubblici che li sostengono sono anche importanti elementi di valorizzazione del territorio e di sviluppo locale. Una modalità di vendita diffusa da tempo negli Stati Uniti, che sta prendendo piede anche in Italia. Realizzati prevalentemente in **ambito urbano**, hanno l'indubbio vantaggio di non richiedere spostamenti ai cittadini per incontrare i produttori.

Essi possono costituire inoltre dei momenti di **educazione alimentare** attraverso le degustazioni, i laboratori sensoriali, le attività didattiche e dimostrative realizzate dagli stessi produttori.

In Emilia-Romagna sono attivi attualmente circa **90 mercati contadini**.





GAS

I Gruppi di Acquisto Solidale sono esperienze di **acquisto collettivo** promosse dai consumatori. Si tratta di modalità di acquisto orientate secondo precisi criteri di solidarietà e di sostenibilità ambientale, che nascono da parte di gruppi di cittadini che decidono di incontrarsi/associarsi per acquistare da **piccoli produttori locali** beni alimentari e di uso comune.

Essi nascono da una riflessione sulla necessità di un **cambiamento** profondo dell'attuale **stile di vita** che prenda le mosse dai gesti più semplici, come lo sono le quotidiane scelte di acquisto, a partire dal percorso che i prodotti compiono prima di essere consumati.

Come tutte le esperienze di consumo critico, anche questa vuole immettere una "**domanda di eticità**" nel mercato, per indirizzarlo verso un'economia che metta al centro le persone e le relazioni.

Le attività dei gruppi hanno come principio fondamentale la **solidarietà**, sia tra le persone che aderiscono al GAS, sia verso i produttori scelti come fornitori.

Il **primo** Gruppo di acquisto solidale nazionale è nato nel **1994** in Emilia-Romagna, a Fidenza.

Attualmente in Emilia-Romagna sono censiti circa **60 GAS**; in Italia se ne contano circa 600. Solo a Bologna sono 850 le famiglie che hanno scelto questa forma di acquisto solidale.



GAS IN PRATICA

- I partecipanti al gruppo definiscono, in primo luogo, una lista di prodotti da acquistare ed i produttori da cui rifornirsi.
- In base a questa lista, le diverse famiglie o persone compilano un ordine, quindi gli ordini vengono sommati in un ordine collettivo che viene trasmesso al produttore.
- Quando arriva la merce dal produttore, questa viene suddivisa tra varie famiglie e ognuno paga per la sua parte.

I criteri di solidarietà si realizzano attraverso la scelta di:

- **Produzioni locali:** per ridurre l'inquinamento legato al trasporto, per conoscere personalmente i produttori.
- **Piccoli produttori:** perché più interessati a una relazione diretta con l'acquirente.
- **Produzioni biologiche e sostenibili:** perché non utilizzano sostanze chimiche di sintesi che inquinano e consumano energia. Grande attenzione viene inoltre posta alla riduzione dell'utilizzo di imballaggi.

LAST MINUTE MARKET: NO ALLO SPRECO

Tra le **iniziative istituzionali** di lotta allo spreco si segnala il Last Minute Market, ideata dal prof. Andrea Segré, preside della Facoltà di Agraria dell'Università di Bologna.

Trasformare lo spreco in risorsa, non sprecare neanche un minuto e neanche un prodotto. È questo l'obiettivo di Last Minute Market che offre a imprese ed enti pubblici un servizio che permette il **recupero** dei **prodotti** alimentari **invenduti**, ancora idonei per l'alimentazione.

I beni raccolti mediante il meccanismo del dono sono resi disponibili ad enti e associazioni che offrono assistenza a persone in condizioni di disagio sociale.

In tal modo si promuove un'azione di **sviluppo sostenibile locale** con ricadute positive sia a livello economico-sociale, sia ambientale per la riduzione dei rifiuti in discarica.



I VANTAGGI DELLA FILIERA CORTA

Vantaggi economici

- Prodotti di qualità a un prezzo più economico per chi acquista e più equo per chi vende.
- Incentivazione al consumo di prodotti locali.
- Sostegno all'economia locale e ai produttori del territorio.

Vantaggi per la salute, la cultura, il benessere

- Acquisto di prodotti freschi e di stagione, spesso prodotti con metodi biologici e integrati.
- Garanzia della origine e qualità del prodotto.
- Accrescimento della cultura del cibo. L'acquisto dal produttore permette di conoscere la storia del prodotto che portiamo in tavola; aumenta quindi la nostra cultura alimentare.

Vantaggi ambientali

- Riduzione del consumo di combustibili fossili per il trasporto dei prodotti, quindi minore inquinamento ed emissione di CO₂.
- Sostegno della biodiversità: sempre più spesso nelle aziende si trovano vecchie varietà dall'ottimo sapore, il loro acquisto è un modo per garantirne la vita.

E inoltre...

- Un piacevole viaggio vicino a casa. Andare a fare la spesa in fattoria è un momento di relax, divertente e istruttivo per adulti e bambini.





Seconda Parte

ALIMENTAZIONE E BENESSERE



Noi siamo quello che mangiamo

(Ludwig Feuerbach)

Alimentarsi per l'uomo e per tutti gli esseri viventi è una necessità vitale: il cibo è infatti la principale fonte di calorie e nutrienti indispensabili per le proprie funzioni vitali.

Alimentazione corretta e sano stile di vita hanno un ruolo importante nel mantenimento di quella condizione di benessere fisico e psichico, che viene definita **salute**.

Nutrirsi in maniera corretta, fin dai primi anni di vita, significa non solo garantire un corretto accrescimento e un sano sviluppo psico-fisico, ma anche prevenire l'insorgenza di numerose patologie cronico-degenerative quali malattie cardiovascolari, diabete mellito, obesità ed alcuni tipi di tumori.

La maggiore incidenza di sovrappeso e obesità, sia in età infantile che adulta, è probabilmente da ricondurre al modificarsi degli stili di vita e al diffondersi di modelli e stili alimentari industrializzati. Non va dimenticato che all'alimentazione si legano strettamente anche gli aspetti economici e produttivi.

La promozione di uno stile di vita sano e di interventi di educazione alimentare finalizzati a **modificare** le errate abitudini alimentari, a promuovere una riduzione della sedentarietà e l'abbandono di comportamenti a rischio (alcol, fumo) rappresentano una delle principali priorità nelle strategie di educazione alla salute. Adottare uno stile alimentare sano può influire positivamente sulle aspettative di vita.

Tra gli **obiettivi** principali dell'educazione alimentare vi è senza dubbio anche quello di riuscire a trasmettere alle persone la coscienza dell'inscindibilità del binomio **alimentazione e cultura**.

L'atto dell'alimentarsi è infatti intriso di contenuti affettivi, psicologici, antropologici e rituali che sono da sempre alla base di questo momento.

La presente sezione evidenzia, in particolare, gli effetti positivi di un'alimentazione che si ispira ai principi della cosiddetta "**dieta mediterranea**" e che attribuisce un ruolo fondamentale al consumo di frutta e verdura, così come auspicato nel "**Programma per l'orientamento dei consumi e l'educazione alimentare**" della Regione Emilia-Romagna, che costituisce il documento di riferimento per l'attività di educazione alimentare per il triennio 2009/2011.



LA DIETA MEDITERRANEA



Alla parola "**dieta**" siamo soliti attribuire un significato negativo, associandolo alla necessità di limitare l'assunzione di cibo. Se andiamo invece a ricercare l'etimologia della parola **dieta** possiamo constatare che essa deriva da una parola greca a cui si dà il significato di "vita", "**stile di vita**" o "modo di vivere".

L'alimentazione è infatti una delle basi fondamentali della nostra vita e una sua più corretta conoscenza può aiutarci a vivere meglio e più a lungo.

Con il termine **dieta mediterranea**, coniato dallo scienziato americano Ancel Keys, s'identificano le abitudini alimentari dei Paesi che si affacciano sul mare Mediterraneo. Areali definiti dalla diffusione dell'olivo, dalla enorme varietà di prodotti ortofrutticoli, da grandi tradizioni culturali e alimentari.

La **scienza medica**, negli ultimi decenni, ha riconosciuto che la dieta mediterranea è il **miglior tipo di alimentazione** oggi esistente per la protezione della salute e il benessere dell'individuo.

Un'alimentazione ricca di vegetali e povera di grassi animali e zuccheri semplici, che ha **dimostrato** di determinare, nelle popolazioni che la seguono, una **maggiore longevità** e un **minore rischio** di insorgenza di importanti patologie, quali i tumori e le malattie cardiovascolari.

Caratteristiche principali della "dieta mediterranea" sono:

1. elevato consumo di **frutta e verdura**, fresca e di stagione;
2. consumo di **cereali integrali**;
3. consumi importanti di **legumi** (fagioli, ceci, lenticchie);
4. impiego quasi esclusivo di **olio extravergine di oliva** come grasso di condimento;
5. consumo elevato di **pesce** e moderato di altri alimenti di origine animale.

Questo tipo di alimentazione è stato abbandonato negli anni 1960-70 perché ritenuto troppo povero e poco attraente rispetto ad altre modalità alimentari, provenienti in particolare dagli Stati Uniti, dove abbondano alimenti ricchi di grassi, zuccheri e bevande gassate.

La diffusione del modello alimentare "americano" ha contribuito in pochi decenni al preoccupante aumento di obesità e di malattie come il diabete, già in età infantile e adolescenziale.

Secondo le statistiche, per la prima volta nella storia dell'umanità, le giovani generazioni hanno un'aspettativa di vita inferiore rispetto a quella dei loro genitori.

Ecco perché è importante **recuperare** il modello alimentare mediterraneo, riconosciuto come uno dei più coerenti con le "**Linee guida per una sana alimentazione**" dell'INRAN e considerato positivo anche per il minore impatto ambientale rispetto a quello nordamericano.

Ecco perché Italia, Spagna e Grecia hanno chiesto all'**UNESCO** il riconoscimento della Dieta Mediterranea, come **Patrimonio Culturale Immateriale dell'Umanità**, per la sua importanza culturale e per trasmetterne il valore alle generazioni future.





Il grande cambiamento dello stile di vita dal dopoguerra ad oggi, con l'avvento del progresso tecnologico e la riduzione delle attività lavorative manuali, ha comportato una drastica diminuzione dell'attività fisica e del consumo energetico di ciascun individuo.

Il consiglio dei nutrizionisti è dunque quello di **"rimodellare"** la nostra alimentazione su quella mediterranea, adottando però una **dieta mediterranea "moderna"**, che tenga conto delle modificazioni intercorse nello stile di vita e del minor dispendio energetico dovuto alla diffusa sedentarietà.

L'INRAN (Istituto Nazionale di Ricerca su Alimenti e Nutrizione), ha perciò presentato a Parma, nel 2009, la **"piramide della dieta mediterranea moderna"**.

Ma cos'è una **piramide alimentare**? Si tratta di una visualizzazione grafica ideata dai nutrizionisti al fine di indicare in maniera immediata e facilmente comprensibile i comportamenti alimentari **più salutari**.

Alla **base** della piramide troviamo gli alimenti che devono essere consumati con **maggiore frequenza**, cadenza che si riduce man mano che ci si sposta verso l'**apice**.



Essa è strutturata con l'indicazione, alla base, degli alimenti che dovrebbero comporre il pasto principale e, via via a salire, degli altri alimenti, le cui porzioni sono indicate in riferimento alla **frequenza** di consumo consigliata, che può essere giornaliera o settimanale, per mantenersi in uno stato di benessere ottimale.

Viene inoltre dato valore all'efficacia della tradizione alimentare mediterranea nel preservare lo stato di salute, inteso nella sua accezione più ampia, ovvero di **"benessere psico-fisico"**, in cui sono soddisfatte non solo le esigenze biologiche e funzionali, ma anche quelle sensoriali, culturali, sociali.

Ecco quindi che troviamo oggi, come parte integrante della dieta mediterranea, **l'attività fisica**, il piacere della **convivialità**, il consumo di **prodotti locali** e di **stagione**.

Ne fanno parte anche un buon bicchiere di **vino** ai pasti e il suggerimento di consumare **porzioni moderate**.

DIETA MEDITERRANEA: UN PO' DI STORIA

Il termine è stato coniato dallo scienziato americano Ancel Keys, il primo a intuire le virtù della dieta mediterranea. Negli anni '50, durante le sue ricerche, egli notò una bassissima incidenza di malattie cardiovascolari in Italia, presso gli abitanti della Campania, e nell'isola di Creta. Prese quindi avvio la famosa ricerca "Seven Countries Study", basata sul confronto dei regimi alimentari di 12.000 persone, di età compresa tra 40 e 59 anni, sparse in sette Paesi del mondo. I risultati non lasciarono dubbi: la mortalità per infarto si dimostrò molto più bassa presso le popolazioni mediterranee rispetto a paesi, come la Finlandia, dove la dieta era ricca di grassi saturi (burro, strutto, latte e suoi derivati, carni rosse). Ancel Keys si stabilì poi nel Cilento, dove proseguì i suoi studi e dove continuò a vivere fino a 100 anni; una ottima riprova delle sue teorie.

LA PIRAMIDE DELLA DIETA MEDITERRANEA MODERNA



Popolazione adulta (18-65 anni)

Consumo SETTIMANALE

<2 porzioni DOLCI

<2 porzioni CARNI

<1 porzioni SALUMI

1-2 porzioni POLLAME

2-4 porzioni UOVA

>2 porzioni PESCE, MOLLUSCHI

>2 porzioni LEGUMI

Consumo GIORNALIERO

1-2 porzioni FRUTTA A GUSCIO, SEMI, OLIVE

Erbe, spezie, aglio, cipolle (per ridurre il sale aggiunto)

2-3 porzioni LATTE E DERIVATI (preferibilmente a ridotto contenuto di grasso)

3-4 porzioni OLIO D'OLIVA

PASTI PRINCIPALI

1-2 porzioni FRUTTA

>2 porzioni VERDURA

1-2 porzioni PANE, PASTA, RISO, COUSCOUS e altri cereali, preferibilmente integrali

Variare i colori

BERE ACQUA

ATTIVITÀ FISICA

CONVIVIALITÀ

STAGIONALITÀ

PRODOTTI LOCALI



MANTENERE PORZIONI MODERATE
(possono variare su base nazionale)

BERE VINO CON MODERAZIONE
NEL RISPETTO DELLE TRADIZIONI SOCIALI E RELIGIOSE

Fonte: INRAN 2009



Frutta e verdura

Frutta e verdura sono alla base delle raccomandazioni dei nutrizionisti per almeno tre motivi:

- contengono un'alta percentuale di acqua e quindi poche calorie
- forniscono una preziosa quantità di fibre utili a mantenere la funzionalità intestinale oltre che a dare un senso di sazietà
- apportano vitamine, sali minerali e fitonutrienti dei quali l'organismo ha grande bisogno.

E' stato dimostrato che tutte queste sostanze hanno una potente azione antiossidante e protettiva nei confronti di malattie cardiovascolari e tumori.

Cereali

Un posto privilegiato nella dieta mediterranea è occupato dai cereali - integrali o il meno raffinati possibile - poiché più ricchi in fibra alimentare e nutrienti. Questo gruppo comprende pane e pasta, riso e altri cereali minori (mais, orzo, farro, avena).

Ricchi in carboidrati, essi costituiscono la più importante fonte di amido e, quindi, di energia facilmente utilizzabile. Apportano anche buone quantità di vitamine del gruppo B.

Olio extravergine di oliva

L'olio di oliva è il condimento privilegiato nella cucina mediterranea rispetto a burro, margarina e altri grassi animali. E' una ricca fonte di acidi grassi monoinsaturi (i cosiddetti grassi buoni), di antiossidanti, tra cui la vitamina E, di polifenoli e fitosteroli che esplicano azioni protettive per il nostro organismo.

Legumi

Una volta denominati "la carne dei poveri", fagioli, ceci, lenticchie costituiscono una fonte di tanti nutrienti: carboidrati a lento assorbimento, proteine e fibra alimentare. Il valore biologico di queste proteine è però minore rispetto a quello delle proteine presenti negli alimenti di origine animale.

Pesce

Generalmente la dieta mediterranea consiglia un consumo di pesce superiore al consumo di carne. A livello nutrizionale il pesce presenta proteine di elevato valore biologico, sali minerali, vitamine e micronutrienti, acidi grassi essenziali, i cosiddetti Omega 3 "salvacuore", che preservano la salute di cuore e arterie e il sistema immunitario.

Frutta a guscio

Le frutta secca, come le noci, contiene acidi grassi essenziali. Per questo ne è consigliato un consumo frequente, facendo attenzione alla quantità, dato il loro elevato potere calorico.



CARNE

In un'adeguata alimentazione, il consumo di carne è importante perché contribuisce all'apporto di proteine di elevata qualità. Le carni presentano inoltre vitamine del gruppo B, niacina e minerali quali ferro, zinco e rame. La composizione della carne varia da specie a specie e, all'interno della stessa, in relazione alle caratteristiche dell'animale (età, alimentazione e metodi di allevamento). Nella scelta della carne è opportuno orientarsi verso i tagli più magri, privilegiando le carni contraddistinte da marchi di qualità, come QC Qualità Controllata, DOP, IGP, agricoltura biologica.

FRUTTA E VERDURA: OBIETTIVO 5 PORZIONI



16 |

I nutrizionisti raccomandano per la protezione della salute il consumo di 5 porzioni al giorno tra frutta e verdura, che corrispondono a circa 400 grammi, possibilmente di colori diversi. La varietà dei colori di frutta e verdura infatti non è casuale! Ad ogni colore corrispondono vitamine e sostanze specifiche, dal nome complesso, tutte indispensabili al nostro organismo per rimanere in salute.

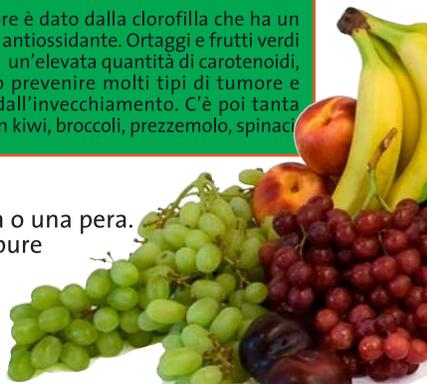
I COLORI DELLA NATURA E DELLA SALUTE

COLORE	FRUTTA / ORTAGGI	PROPRIETÀ
BLU-VIOLA	Prugne, uva nera, frutti di bosco, fichi. Melanzane, radicchio.	Il viola indica la presenza di potassio, magnesio e di un phytochemicals caratterizzato da un elevato potere antiossidante: le antocianine. Gli alimenti di questo gruppo contengono alcune sostanze importanti per la vista, la struttura dei capillari sanguigni e la funzione urinaria. Sono ricchi di fibra.
ROSSO	Anguria, arancia rossa, ciliegia, fragola. Barbabietola rossa, pomodoro, peperone rosso, ravanello.	Frutta e verdura rosse sono preziose contro tumori e malattie cardiovascolari grazie all'elevato contenuto di due phytochemicals con potente azione antiossidante: il licopene e le antocianine. I pomodori, ben maturi, sono la fonte più importante di licopene. Fragole, arancia rossa e peperone contengono elevate quantità di vitamina C.
BIANCO	Mele, pere, castagne. Aglio, cipolle, cavolfiore, finocchio, funghi, porri, sedano.	Tipico di questo gruppo di frutta e ortaggi è il contenuto in fibre, sali minerali e di un phytochemical con potente azione antiossidante: la quercetina. Nel cavolfiore c'è tanto potassio oltre a calcio e fosforo. Aglio e cipolla contengono allilsolfuro che protegge dalle patologie coronariche.
GIALLO ARANCIO	Albicocca, arancia, cachi, limone, mandarino, melone, pesca. Carota, peperone, zucca.	Tipico di questo gruppo è il contenuto in β-carotene, precursore della vitamina A, che interviene nella crescita, potenzia la vista e le difese immunitarie. Analoga funzione hanno anche i flavonoidi, i fitonutrienti caratterizzanti questo tipo di colore. L'arancia, il limone, il peperone sono ricchi anche in vitamina C. Limone e melone apportano potassio.
VERDE	Kiwi, uva bianca. Agretti, asparagi, bietta, broccoli, carciofi, cetrioli, cicoria, indivia, lattuga, rucola, spinaci, zucchine.	Questo colore è dato dalla clorofilla che ha un forte potere antiossidante. Ortaggi e frutti verdi contengono un'elevata quantità di carotenoidi, che aiutano prevenire molti tipi di tumore e difendono dall'invecchiamento. C'è poi tanta vitamina C in kiwi, broccoli, prezzemolo, spinaci.

Cosa si intende per porzione?

Frutta: una porzione equivale a un frutto, come una mela o una pera.

Verdura: una porzione equivale a un piatto di insalata oppure a 250 grammi di ortaggi da cuocere.



ALCUNI CONSIGLI PRATICI per mangiare meglio....

Ritorno alla semplicità, stop ai cibi sofisticati, pochi cibi confezionati e conservati. Il vero gusto a tavola nasce da cibi semplici, da alimenti del proprio territorio, freschi e di qualità, dal piacere di cucinare e mangiare in compagnia.



Per cominciare... un'alimentazione varia ed equilibrata

Variare spesso le scelte a tavola. Non ci sono alimenti buoni o cattivi, occorre mangiare un po' di tutto con moderazione, scegliendo preferibilmente prodotti locali e di stagione.

Riscopriamo l'arte di cucinare

Riscopriamo il piacere di cucinare in casa, magari semplici ricette di famiglia, rivisitate o alleggerite seguendo la nostra creatività e il nostro gusto. Attraverso i piatti raccontiamo la nostra storia e la cultura del territorio in cui viviamo, i saperi delle generazioni che ci hanno preceduto. Sapori e valori che nessun fast food potrà offrire e tramandare!

Privilegiare metodi di cottura semplici

Per conservare il più possibile il contenuto nutrizionale degli alimenti ed evitare la dispersione di preziose vitamine e sali minerali, conviene utilizzare metodi di cottura semplici, quali cottura al vapore, al cartoccio, al forno o sulla piastra.

Meglio evitare i fuoripasto

Attenzione ai fuoripasto e agli aperitivi. Snack industriali, patatine fritte, dolciumi sono ricchi di zuccheri, sale e grassi saturi. Sono quindi esageratamente calorici, ma "vuoti" a livello nutrizionale.

Assumere spesso alimenti ricchi in fibre e cereali integrali

Secondo tutte le ricerche un'alimentazione a base di cereali integrali contribuisce al benessere e alla prevenzione di numerose malattie, cosiddette del benessere. Anche in questo caso meglio variare e non limitarsi al solo grano. Orzo, farro, mais hanno proprietà e gusti specifici!

Abbondare in frutta e verdura, fresca e di stagione

Rigorosamente di stagione e maturate al sole sono l'ideale per mantenersi in forma senza bisogno di integratori e pastiglie! Raggiungere la quota delle cinque porzioni al giorno raccomandate non è difficile. Un esempio può essere rappresentato da una spremuta d'arancia a colazione, un frutto a metà mattino e pomeriggio, un'insalata mista a pranzo, una zuppa di verdura o verdura cotta a cena.

Ricordiamoci che le patate, ricche di amido, a livello nutrizionale sono assimilabili al gruppo degli alimenti ricchi di carboidrati, i cereali, e quindi da consumare in quantità limitate.



Riscoprire i legumi

Fagioli, ceci, lenticchie sono un'ottima, e poco costosa, fonte di proteine vegetali. Molto versatili in cucina si prestano a tanti usi: dall'antipasto, alle zuppe, alle insalate. Un gustoso piatto a base di cereali e legumi, come ad esempio pasta e ceci, può ritenersi a livello nutrizionale un piatto completo.



Mangiare più pesce

Chi l'ha detto che è complicato cucinare il pesce? Ci sono tantissime ricette semplici, a cominciare da quelle a base di pesce azzurro. L'Adriatico è ricco di alici, sarde, saraghina, sgombri; tutti pesci economici, gustosi, ricchi di acidi grassi polinsaturi, gli omega 3, i cosiddetti grassi salvacuore.



Grassi: scegliere la qualità e limitare la quantità di grassi di origine animale

Preferire come condimento l'olio extravergine di oliva, meglio se utilizzato a crudo.

Alcuni grassi sono essenziali per il nostro organismo come gli omega 6, caratteristici degli oli vegetali e gli omega 3 presenti nel pesce. In ogni caso conviene sempre limitare le quantità.



Per insaporire usare poco sale e molte erbe aromatiche

Si può ridurre l'uso del sale sostituendolo con erbe aromatiche, succo di limone o aceto balsamico. Via libera dunque a prezzemolo, aglio, rosmarino, salvia, timo, origano, erba cipollina, menta, finocchio selvatico... per dare "brio" alle pietanze!



Per dolcificare, meglio il miele

Il miele è un prodotto naturale, ricco di sostanze particolarmente utili all'organismo: vitamine, sali minerali ed antibiotici naturali. Meglio però diffidare dei prodotti troppo economici e acquistarlo direttamente dai numerosi produttori del territorio.



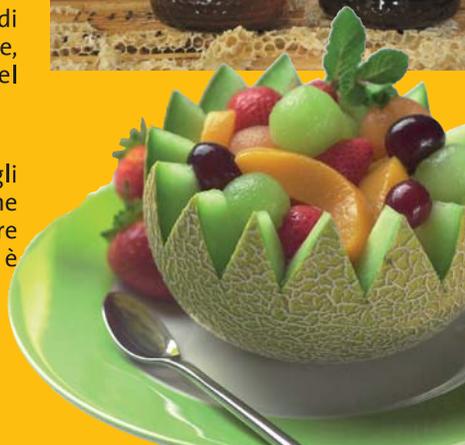
E se proprio i dolci ci attirano... provare la frutta come dessert

Zuccheri, dolci e bevande zuccherate: da consumare con moderazione. Quando la voglia di dolce si fa irresistibile si può, a seconda delle stagioni, soddisfare la gola senza far soffrire la linea. Qualche esempio? Una macedonia di frutta, qualche pallina di melone con sopra un po' di miele, un frullato di fragola posto in freezer nei cubetti del ghiaccio e consumato come fosse un gelato.



Mangiare con calma, assaporando il cibo

Assaporare lentamente i cibi, godere della scelta degli alimenti, facilita il senso di sazietà e la digestione. Anche una tavola ben apparecchiata contribuisce ad associare il pasto a un momento di benessere e cura. Mangiare è un piacere.



...e non dimenticare di:

Bere acqua in abbondanza, meglio se del rubinetto

L'assunzione di almeno 1,5 litri di acqua al giorno è fondamentale per il mantenimento della salute. Dissetiamoci pure con l'acqua del rubinetto, sicura e controllata, senza inutile spreco di bottiglie di plastica e di energia.

Bere vino con moderazione

E' cosa risaputa che per la salute può essere vantaggioso consumare ogni tanto una piccola quantità di vino rosso, ad esempio un bicchiere a pranzo e uno a cena. Il vino contiene infatti elementi antiossidanti capaci di combattere i radicali liberi, molecole che provocano l'invecchiamento cellulare e sono all'origine di altre malattie. In particolare l'assunzione moderata del vino rosso rende meno probabile l'infarto cardiaco.

Fare tanto movimento

E' importante trovare il tempo nella giornata di fare un po' di attività fisica, almeno mezz'ora al giorno. L'attività fisica, infatti, non solo svolge un ruolo di prevenzione nei confronti di numerose malattie, ma ha un effetto importante sul nostro benessere e influenza positivamente l'umore.



Il piacere di mangiare insieme e della convivialità

Cibo è anche e soprattutto convivialità, un ponte tra noi e gli altri, un'occasione per incontrarsi, socializzare, comunicare. La parola "convivio" rimanda etimologicamente a "cum vivere", vivere insieme.

Mettersi a tavola è un atto che va oltre il nutrimento stretto. E' un modo per dare la giusta importanza al piacere legato al cibo, imparando a godere della diversità delle ricette e dei sapori.

Mangiare in compagnia è un modo per trasformare il gesto nutrizionale dell'alimentazione in fatto culturale, per conoscere e apprezzare le diversità dei territori e dei popoli che li abitano.



PICCOLI CONSIGLI rivolti ai genitori

20 |

Coinvolgiamo i nostri figli in cucina, il miglior laboratorio di educazione alimentare, dove possono apprendere e usare la fantasia. Approfittiamo del fatto che ai bambini piace manipolare i cibi, facciamoli partecipare alla preparazione dei pasti, ad apparecchiare la tavola, alla combinazione dei colori, alla scelta delle tovaglie e dei piatti.



Conta l'esempio!

Mangiare insieme con tutta la famiglia ha un effetto positivo sulla salute dei bambini. Durante i pranzi e le cene in famiglia, i bambini imparano dai grandi a fare la giusta scelta degli alimenti. Anche in campo alimentare l'educazione diventa efficace quando è "testimoniale", cioè quando gli adulti mettono in pratica in prima persona ciò che vorrebbero insegnare ai bambini.



I cibi adatti ai più piccoli

Nell'alimentazione dei bambini non devono mancare cereali, carni magre e molta verdura. Acqua e latte dovrebbero sostituire le bibite zuccherate, mentre la frutta è ideale come dessert, spuntino o merenda.



La merenda semplice: un gioco da ragazzi

Anche per la merenda coinvolgiamo i nostri bambini nella preparazione, scegliamo con loro ingredienti semplici e freschi, preferibili alle merendine confezionate. Qualche esempio? Pane e olio, pane ricotta e miele, spiedini di frutta, bruschetta al pomodoro. I bambini saranno orgogliosi delle loro preparazioni.



Nelle fattorie didattiche per conoscere il mondo rurale e l'origine degli alimenti

Il cibo non è qualcosa di anonimo che nasce nei supermercati. Organizziamo delle uscite in fattoria per avvicinare i bambini al mondo rurale, far comprendere i legami che intercorrono fra gli alimenti, l'agricoltura e l'ambiente, il lavoro che fanno i contadini per produrli, infine come arrivano sulle nostre tavole.



DIZIONARIETTO DELL'ALIMENTAZIONE

...tra vecchi e nuovi termini



Alimento

Gli alimenti, o cibo, sono per definizione qualsiasi sostanza in grado di fornire energia, permettere lo sviluppo e il mantenimento dei tessuti e la regolazione dei processi vitali. Attraverso gli alimenti introduciamo il materiale dal quale l'organismo trae l'energia utile al suo funzionamento. L'energia vitale ci viene fornita dai principi nutritivi contenuti negli alimenti: **glucidi** (o carboidrati o zuccheri); **lipidi** (o grassi); **protidi** (o proteine); **vitamine, sali minerali, acqua**. L'uomo ha selezionato gli alimenti nel corso dei millenni, in relazione alla loro reperibilità in quel determinato territorio e al proprio fabbisogno biologico.

Alimenti funzionali / Nutraceutical Food

Un cibo viene definito funzionale se contiene un componente, naturalmente presente o aggiunto, che determina un beneficio per il mantenimento della salute e la prevenzione delle malattie. Tali componenti possono essere: Vitamina E, Acido folico, Tirosina, Triptofano, Colina, Lecitina, Selenio, Licopene, Carotenoidi e Vitamine, Acidi Grassi Polinsaturi, Polifenoli, Probiotici e Prebiotici. Esempi di alimenti funzionali sono lo **yogurt**, per il contenuto in probiotici, microrganismi vivi che hanno un'azione benefica sull'intestino o il **pomodoro**, grazie al suo contenuto in licopene, elemento che riduce il rischio di tumori. Il termine "funzionale" è stato coniato in Giappone negli anni '80. Nell'Unione Europea manca ancora una legislazione specifica su questa categoria di alimenti e sulla sua etichettatura.

Antiossidanti

Sostanze in grado di contrastare l'azione dei radicali liberi, molecole che esplicano un'azione negativa sull'organismo, aumentando il rischio di malattie cardiovascolari e di invecchiamento precoce. Sono considerati antiossidanti i sali minerali - soprattutto selenio, zinco e manganese -, le **vitamine**, in particolare le vitamine A, C ed E, i **fenoli**, quali ad esempio l'idrossitirosole e l'oleuropeina, contenuti nell'olio d'oliva, i **flavonoidi** quali il resveratrolo e la quercitina contenuti nei vegetali di colore rosso.

Junk food o cibo spazzatura

Tante calorie, grassi a profusione, quasi sempre idrogenati, zero vitamine, additivi e aromi artificiali in quantità... ecco tracciato l'identikit del perfetto "junk food". Eppure, il successo del cosiddetto cibo-spazzatura è travolgente: patatine strafritte, snack dai gusti più strani e iperdolci, bibite gassate e zuccherate esercitano un'attrazione irresistibile soprattutto sui ragazzi, con rischi non indifferenti per la loro salute. L'allarme è scoppiato in America nel 2001, con il rapporto del ministro della sanità: "Il peso eccessivo e l'obesità arriveranno presto a causare negli Stati Uniti tanti decessi quanto quelli causati dal fumo". Un allarme che ormai fa parte delle emergenze di tutto il mondo occidentale e non solo.

Licopene

Il licopene è un **carotenoide** antiossidante, responsabile del colore rosso di alcuni vegetali, che protegge l'organismo dall'invecchiamento e da alcuni tumori. Esso si trova principalmente nel

pomodoro maturo, ingrediente tipico della dieta mediterranea, ed è particolarmente concentrato nella buccia. Per fare scorta di licopene occorre mangiare quindi pomodori di stagione, ben maturi con la buccia. La cottura ne aumenta il livello di assorbimento, meglio ancora se con olio di oliva che contiene vitamina E.

Locavoro

E' un termine proveniente dagli Stati Uniti, entrato nel dizionario Oxford American nel 2007, che unisce locale e onnivoro. Traduzione: una persona che mangia soltanto derrate prodotte in un raggio di 100 miglia - 160 chilometri. Una definizione coniata da un movimento che si propone di salvare la terra mangiando locale con lo scopo di ridurre l'impronta carbonio dei prodotti alimentari, valorizzando i produttori del territorio. Una tendenza arrivata anche in Europa, tanto che in Francia ha già un sito specifico.

Mangiare

Mangiare e nutrirsi non sono sinonimi. Mangiare, seduti a tavola, significa mettersi in relazione con altre persone, ricavando dal pasto non solo nutrimento ma anche gratificazione. Mangiare è un momento di socialità a livello familiare o amicale in cui raccontarsi.

Nutraceutica

La nutraceutica è una scienza che combina nutrizione e farmaceutica (da qui il nome) e che si occupa di studiare gli alimenti che hanno un effetto benefico sulla salute umana. Si tratta di un campo molto vasto e abbastanza indefinito. La disciplina è talmente giovane che necessita di verifiche a lungo termine e di conferme scientifiche.

Nutrizione

E' la scienza che studia il rapporto tra la dieta, intesa come regime alimentare, e lo stato di salute o malattia. L'esistenza di un legame tra ciò che si mangia e lo stato di salute o lo svilupparsi di alcune malattie è riconosciuta fin dall'antichità. Nel 475 Anassagora, sosteneva l'esistenza nel cibo di principi che vengono assorbiti dal corpo umano e usati come componenti "generativi" (una prima intuizione dell'esistenza dei principi nutritivi). Nel 1747 il medico inglese James Lind condusse il primo esperimento di nutrizione, scoprendo che il succo di limone era in grado di far guarire dallo scorbuto. Solo nel 1930 si scoprì che questa proprietà era dovuta alla vitamina C.

Phytochemicals o Fitonutrienti

I prodotti ortofruttili, soprattutto se freschi, contengono i **phytochemicals**, composti organici di origine vegetale che proteggono l'organismo con diversi meccanismi che vanno dall'azione antiossidante nei confronti dei radicali liberi, alla protezione degli acidi grassi polinsaturi, alla funzione di privilegiare lo sviluppo di una flora batterica intestinale utile.

PER SAPERNE DI PIÙ

Siti di interesse regionale e nazionale

www.ermesagricoltura.it/La-pagina-del-consumatore

www.ermesambiente.it/consumabile

www.saluter.it

www.emiliaromagnaturismo.it

www.museideltgusto.it

www.stradedel pesce.it

www.prober.it

www.sportellomensebio.it

www.politicheagricole.it

www.inran.it

www.salute.gov.it/guadagnaresalute-stilidivita

Siti del mondo agricolo

www.coldiretti.it

www.confagricoltura.org

www.emiliaromagna.cia.it

Siti Filiera corta/ Consumo consapevole

www.retegas.org

www.mercatidelcontadino.it

www.mercatidellaterra.it/bologna

www.lastminutemarket.org



“Il cibo a saperlo leggere è un libro di memoria e, se ci viene dalla terra in cui siamo nati, è anche un pezzo della nostra infanzia e della nostra storia”

Pino Caruso, attore e scrittore

SOMMARIO

2 Introduzione

Prima Parte

Dal produttore al consumatore

4 L'agricoltura del territorio

5 L'agricoltura sostenibile

6 Il consumo consapevole

7 Vendita diretta, mercati contadini

8 GAS

Seconda Parte

Alimentazione e benessere

11 Una sana alimentazione

12 La dieta mediterranea

17 Alcuni consigli pratici per
mangiare meglio

20 Piccoli consigli rivolti ai genitori

21 Dizionario dell'alimentazione

Testi:

Tiziana Nasolini
Alimos Soc.Coop

Supervisione:

Rossana Mari, Maria Gallina
Regione Emilia Romagna

Regione Emilia-Romagna

Assessorato Agricoltura
Viale Silvani 6
40122 Bologna
www.ermesagricoltura.it

Alimos – Alimenta la salute

Via dell'Arrigoni 60
47522 Cesena
www.alimos.it

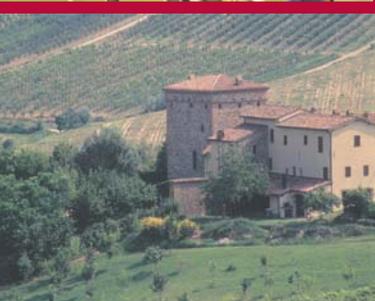
Immagini fotografiche:

F. Dell'Aquila, M. Govoni,
A. Samaritani, L. Riccioni
Diateca Agricoltura
Regione Emilia-Romagna

Partecipanti concorso fotografico
"I luoghi del Cibo"

Finito di stampare gennaio 2010
presso Wafra litografia _ Cesena





mangiabile

**PER
ALIMENTARSI
BENE NON SI
PUO' DIGERIRE TUTTO**



consumabile
IMPARIAMO A STARE AL MONDO

Realizzato nell'ambito del Programma generale di intervento 2009 della Regione Emilia-Romagna con l'utilizzo dei fondi del Ministero dello Sviluppo Economico