

17ª EDIZIONE

QV LA NAZIONE

CRONISTI in CLASSE 2019

ChiantiBanca



 CONAD
 Persone oltre le cose
SER LAPO MAZZEI
PRATO

III C

Riscoprire il pasto sano

Dalla cucina della nonna ai cibi take away: com'è cambiata la tavola

IL CIBO è molto importante per l'uomo, si mangia tutti i giorni, per avere l'energia, i mattoni del nostro corpo, il giusto funzionamento dell'organismo e, non ultimo, il piacere! Ma c'è differenza fra cibo sano e non sano.

In questo secolo, i giovani mangiano i cibi a cottura rapida, perché sono pronti subito, hanno un gusto buono e ingredienti semplici: ma sono sani? Per avere una cottura rapida, i prodotti vengono precotti e così perdono proteine, acqua e sostanze nutritive; questi cibi hanno più grassi e sale, fanno più ingrassare e predispongono ad un sacco di malattie che neanche conosciamo. Oggi a lezione abbiamo fatto delle ricerche: sembra che il cibo sano convenga! La frutta, la verdura, le carni bianche, il pesce e altre cose naturali, prima di tutto, fanno rimanere in forma, e poi, più ti abitui a mangiare bene, più desideri farlo. Secondo un esperimento, con soli 8 euro al giorno puoi mangiare un pasto molto sano; e se insisti per al-



LA VIGNETTA Chi mangia sano, va forte e va lontano

meno un mese, avrai la pelle più bella e il tuo corpo diventerà più forte. Però è anche molto faticoso, perché bisogna cucinare tutto partendo da zero e ci vuole più tempo e impegno, e perché si deve rinunciare a quelle schifezze che, è inutile negarlo, piacciono a tutti; quindi questo può rendere un po' tristi, soprattutto quando si tratta di mangiare fuori con gli amici. Abbiamo

anche letto, però, che a lungo andare proprio il consumo di sostanze sane dovrebbe invece indurre il buonumore.

Questo risultato spaventa, perché abbiamo visto che il cibo sano costa di più. Certo, lo vediamo da noi che è meglio pagare un po' di più in cambio di qualcosa di migliore, ma di solito la differenza non è troppa. L'acqua, ad esempio è fon-

damentale per il nostro corpo; ne siamo composti per circa il 60%! Beviamo tutti i famosi 2,5 litri di acqua al giorno raccomandati?

Non è vero che le acque migliori sono quelle che costano di più. Basta fare un giro e controllare tutte le etichette, che per obbligo devono riportare l'elenco di tutte le sostanze disciolte. Si può scoprire addirittura che la stessa acqua, della stessa fonte viene imbottigliata con marchi diversi e venduta a prezzi molti diversi!

A Prato, poi, come in altre fortunate città, puoi prendere gratuitamente l'acqua dai «fontanelli», che sono ormai installati in diverse zone e erogano acqua naturale, refrigerata e gassata, che viene costantemente controllata e filtrata: un grande risparmio per i cittadini e meno danni per l'ambiente. Insomma, in questo mondo abbiamo tante risorse, ma non le sappiamo usare bene. Speriamo che tutti possano conoscere la sana alimentazione e che abbiano la possibilità di seguirla. Noi, d'ora in poi, ci proveremo.

FOCUS

Bio o non bio?
I prezzi
a confronto

PREZZI a confronto di prodotti comuni. Il viaggio fra gli scaffali fa emergere dati interessanti fra prodotti comune/biologico/biologico del supermercato. Latte (1 litro) 1,22/1,79/1,49; pasta (500 gr) 1,25/2,29/0,88; pane a fette (400 gr) 1,12/2,60/1,59; 6 uova 1,69/1,99/1,52; petto di pollo (1 kg) 11,90/20,39/10,40; biscotti frollini (1 kg) 2,61/11,12/5,74; olio evo (1 l) 7,99/19,96/12,66; passata di pomodoro (1 kg) 2,40/4,14/1,65; farina 00 (1 kg) 0,79/1,67/0,90; lenticchie secche (1 kg) 5,40/8,24/5,30; mele golden (1 kg) 1,15/5,20/2,98. Ne risulta che la spesa biologica può addirittura costare il 97,18% in più dei prodotti senza certificazione, soprattutto se si tratta di frutta e verdura fuori stagione. Ma, se ci si rivolge a uova e latte biologici marchiati dal supermercato, si può notare come costino poco più rispetto agli stessi in versione non bio; alcuni prodotti possono anche costare meno come la pasta e la passata di pomodoro. Il segreto di questi marchi del supermercato sembra stia nel rivolgersi a produttori locali, perché, saltando i passaggi intermedi, si può risparmiare oltre il 50%. In Italia stanno nascendo spontaneamente i Gas, i gruppi di acquisto solidale di gente che si organizza per fare la spesa collettivamente direttamente dal produttore biologico, risparmiando sulle grosse quantità. Il consiglio è, allora, di rivolgersi a questi gruppi per l'acquisto di frutta, verdura e uova; e, per il resto, di scoprire i prodotti bio del vostro supermercato di fiducia.

L'INTERVISTA ALESSANDRO CAVALLO, DIRETTORE CONAD, SPIEGA PERCHÈ I SUPER PUNTANO SULLA FILIERA
«Il biologico conviene di più dei grandi marchi»

Gli alimenti che non devono mancare nella dieta

ALESSANDRO Cavallo, direttore della Conad di via Pistoiese, ha risposto ai nostri dubbi sui cibi sani, quelli biologici e il rapporto qualità/prezzo nella grande distribuzione.

A suo avviso, mangiar sano costa di più?

«Sì, è vero che costa di più, e mi riferisco senza dubbio al cibo biologico. Il motivo è che non viene utilizzato nulla che alteri la genuinità dei prodotti (come pesticidi, fertilizzanti, conservanti, ecc.), pertanto tale prodotto richiede più controlli ed è, per forza di cose, fornito in quantità inferiori; per questo deve costare di più».

Conviene allora acquistare cibi biologici?

«Certo che sì, perché i vantaggi che derivano al nostro organismo da un'alimentazione sana sono senz'altro superiori e preferibili rispetto al danno che possono ricevere le nostre tasche».

Cosa si può fare per stare meglio?

«Tutti sanno che occorre mantenersi in movimento, cioè svolgere qualche attività sportiva, e curare la propria alimentazione. Io preferisco dedicarmi al buon cibo, perché non so quanto sia sano eccedere con gli attrezzi in palestra, ma so che a mangiar bene non si sbaglia mai».

Da esperto nel settore, può darci qualche buon consiglio?

«Suggerisco di controllare bene tutte le etichette e di affidarsi per lo più ai prodotti biologici con il logo del supermercato di fiducia. Questi, infatti, provengono dal territorio circostante, ricevono adeguati controlli, e si mantengono quindi su prezzi più contenuti, rispetto a quelli dei grandi marchi». Fra noi 26 studenti prevale la via di mezzo: un'alimentazione abbastanza corretta ed equilibrata, che è quella suggerita dai genitori, inframezzata però da pasti decisamente non sani, che sono i nostri preferiti!

LA REDAZIONE IN CLASSE

PAGINA curata dagli studenti della III C della «Ser Lapo Mazzei»: Manahil Afzaal, Camilla Bertuccelli Gadducci, Gaia Boret, Mattia Bussotti, Emanuel Dana, Mattia

Di Martino, Xi Gong, Federica Hu, Xier Huang, Zihan Ji, Shalin Keka, Cristina Lin, Daniela Lin, Fabrizio Lin, Hamza Mazhar, Diana Mocanu, Isaac Omobude, Alex Rami-

rez, Miko Ramos, Niccolò Romeo, Francesca Tommolini, Marianna Xu, Valentina Yang, Alex Zheng, Sandro Zhu, Ginevra Zocchi. Docente-tutor: Marzia Buceti