



Menu' Sostenibile

verso EXPO



Costruire Expo 2015 come tappa di uno sviluppo sostenibile e solidale a dimensione d'uomo per tutti gli uomini del Pianeta

ACU-Associazione Consumatori Utenti – Sede regionale della Lombardia e Lega Consumatori

Progetto realizzato nell'ambito del Programma generale di intervento 2013 della Regione Lombardia con l'utilizzo dei fondi del Ministero dello Sviluppo Economico

Lo Sviluppo Sostenibile e la dieta sostenibile

E' del 1987 il Rapporto della Commissione Ambiente e Sviluppo delle Nazioni Unite, presieduta da Brundtland, contenente la definizione di **sviluppo sostenibile**.

In sintesi lo sviluppo sostenibile deve realizzarsi in equilibrio fra il soddisfacimento delle esigenze presenti senza compromettere la possibilità delle future generazioni di sopperire alle proprie.

Fin dall'inizio lo sviluppo sostenibile è stato considerato come una prerogativa ambientale a protezione dell'ecosistema e della biodiversità. In seguito però la sostenibilità ambientale si è estesa al "**sistema**" economico e sociale

Oggi lo sviluppo sostenibile è diventato una vera e propria linea guida delle iniziative pubbliche sovranazionali e nazionali che si pongono il concreto obiettivo di contenere le emissioni dei gas serra e l'innalzamento della temperatura del Pianeta. In questo contesto i programmi di protezione ambientale vengono via via perfezionati e introdotti nei vari settori e comparti della produzione e del consumo. E' noto l'impegno per la diffusione delle produzioni di energia da fonti rinnovabili,

per l'efficiamento energetico nel settore edilizio ed abitativo, per il risparmio idrico per l'agricoltura a basso impatto ambientale, ecc..

La discussione e gli approfondimenti tecnici e scientifici hanno avuto un impulso molto importante negli ultimi 15 anni.

Nel 2010 la FAO (www.fao.org) e la Bioversity International (www.bioversityinternational.org) hanno realizzato un simposio mondiale su "**Biodiversità e diete sostenibili: uniti contro la fame**" e il rapporto finale è



molto significativo già dal titolo: **Diete Sostenibili e Biodiversità**.

Nel 2010 vengono definite le strategie di accesso al cibo e di lotta alla fame sulla base di un nuovo paradigma di dieta (dal greco 'stile di vita') che assume multi-dimensionalità e connette in termini indissolubili la produzione e il consumo.

Le diete sostenibili sono diete a basso impatto ambientale che contribuiscono alla sicurezza alimentare e nutrizionale, nonché a una vita sana per le generazioni presenti e future. Le diete sostenibili concorrono alla protezione e al rispetto della biodiversità e degli ecosistemi, sono culturalmente accettabili, economicamente eque e accessibili, adeguate, sicure e sane sotto il profilo nutrizionale e, contemporaneamente, ottimizzano le risorse naturali e umane.

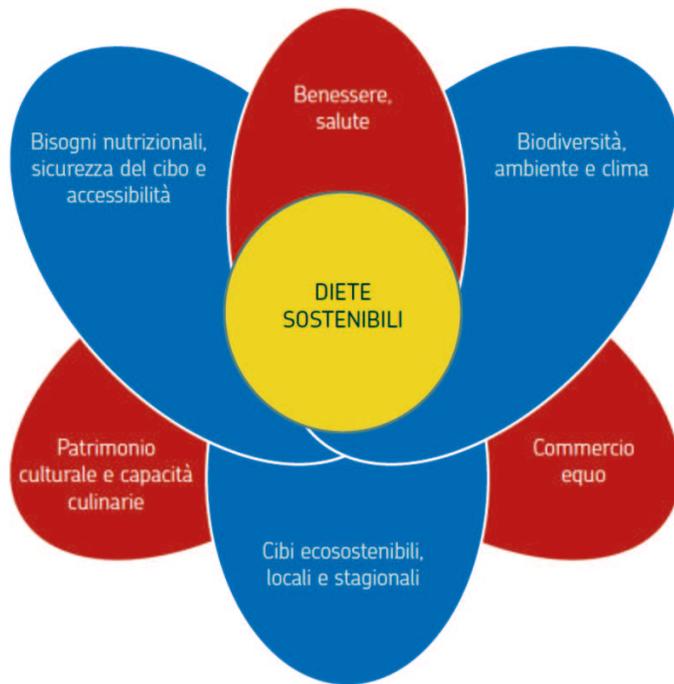
Questa definizione di dieta, ovvero dello stile di vita, è ancora più preziosa se pensiamo che la salute degli esseri umani non può essere separata e slegata dalla salute degli ecosistemi.

I sistemi produttivi agro-alimentari sono chiamati a profonde e radicali trasformazioni, quanto meno di efficientamento, per far fronte all'aumento della popolazione mondiale, alla progressiva urbanizzazione e alla progressiva riduzione delle risorse naturali.

La FAO sostiene che le diete sostenibili limitano il consumo di acqua e la produzione di gas serra, permettono di migliorare la biodiversità alimentare valorizzando così gli alimenti tradizionali e locali, importanti anche dal punto di vista nutrizionale.

Per la realizzazione di questa strategia, la FAO ritiene necessario il coinvolgimento di tutti i soggetti della società civile, della produzione agro-alimentare e del commercio, degli esperti della nutrizione, della salute e dell'ambiente, dell'istruzione e della cultura.

Oggi è ampiamente riconosciuto come il raggiungimento della dieta sostenibile per ogni uomo del Pianeta debba passare attraverso la valorizzazione del patrimonio culturale, la conoscenza della qualità intrinseca degli alimenti e le abilità culinarie che contribuiscono anche a raggiungere e migliorare la sicurezza alimentare



La dieta sostenibile è lo stile di vita da raggiungere nel tempo più breve possibile per tutti gli uomini del Pianeta in accordo con i principi fondamentali della sostenibilità generale.

La rappresentazione grafica della FAO del 2010 esprime con molta semplicità e chiarezza le relazioni essenziali tra dieta sostenibile e l'universo di riferimento.

La dieta mediterranea e' un patrimonio dell'umanita'

La dieta sostenibile trova un importante ancoraggio culturale nell'UNESCO (United Nations Educational Scientific and Cultural Organization) che nell'ambito della valorizzazione dei patrimoni culturali immateriali dell'umanità ha definto nel 2010

Dieta Mediterranea Patrimonio dell'Umanità

La definizione che l'UNESCO accredita alla dieta mediterranea rappresenta un elogio anche alle tradizioni alimentari italiane e agli stili di vita virtuosi maturati nel tempo nel bacino del Mar Mediterraneo.

La dieta mediterranea rappresenta un insieme di competenze, conoscenze, pratiche e tradizioni che vanno dal paesaggio alla tavola, includendo le colture, la raccolta, la pesca, la conservazione, la trasformazione, la preparazione e, in particolare, il consumo del cibo.

La dieta mediterranea è caratterizzata da un modello nutrizionale rimasto invariato nel tempo e nello spazio, costituito principalmente da olio di oliva, cereali, frutta fresca o secca e verdure, una moderata quantità di pesce, latticini e carne, e molti condimenti e spezie, il tutto accompagnato da vino o infusi, sempre nel rispetto delle tradizioni di ogni comunità.

Tuttavia, la dieta mediterranea (dal greco diaita, "stile di vita") è molto più che un semplice alimento. Essa promuove l'interazione sociale, poiché il pasto in comune è alla base dei costumi sociali e delle festività condivise da una certa comunità, e ha dato luogo a un notevole corpus di conoscenze, canzoni, massime, raccolti e leggende. La dieta si fonda sul rispetto per il territorio e la biodiversità, e garantisce la conservazione e lo sviluppo delle attività tradizionali e dei mestieri collegati alla pesca e all'agricoltura nelle comunità del Mediterraneo, come nelle zone della Soria in Spagna, Koroni in Grecia, Cilento in Italia e Chefchaouen in Marocco. Le donne svolgono un ruolo indispensabile nella trasmissione delle competenze, così come della conoscenza di riti, gesti tradizionali e celebrazioni, e nella salvaguardia delle tecniche.



“Alla base della piramide alimentare si trovano i cibi da consumare quotidianamente, al vertice quelli da assumere con moderazione. A partire dalla piramide alimentare è stata ricostruita una piramide ambientale sulla quale sono stati posizionati gli alimenti a seconda del loro impatto sul Pianeta. La stima degli impatti ambientali associati a ogni singolo alimento è stata fatta utilizzando dati pubblici calcolati secondo il metodo della analisi del ciclo di vita o LCA che prende in considerazione le principali fasi di vita del prodotto (dalla coltivazione delle materie prime al momento di consumo), considerando tre indicatori ambientali:

*il **Carbon FootPrint** o impronta sui Gas Serra, che misura le emissioni di gas serra che ogni prodotto genera dalla coltivazione alla fase di distribuzione o cottura.*

*Il **Water FootPrint** o Impronta Idrica, che quantifica i consumi delle risorse idriche.*

*L'**Ecological FootPrint** o Impronta Ecologica, che calcola la superficie di territorio occupata per rigenerare le risorse impiegate.*

Seguendo questa metodologia è stato dimostrato che gli alimenti alla base della Dieta Mediterranea sono anche quelli che hanno un minor impatto sull'ambiente. Quindi gli alimenti che sono consigliabili per un consumo maggiore secondo le indicazioni del modello mediterraneo, sono anche quelli che hanno un impatto ambientale inferiore.”

L'organizzazione del menù si ottiene pertanto prendendo in considerazione le indicazioni nutrizionali ufficiali denominate LARN (Livelli di Assunzione Raccomandati di Nutrienti) elaborate dalle autorità scientifiche, considerando gli studi epidemiologici connessi alla salute/stili di vita/alimentazione, facendo tesoro delle linee guida generali della dieta sostenibile e mediterranea, utilizzando le preziose indicazioni delle due piramidi rovesciate, considerando le peculiarità culturali e culinarie di ciascuna comunità, famiglia e persona, personalizzando per quanto possibile la soluzione pratica di quello che viene messo in tavola per ciascun commensale.

E' l'esperienza di esperti ma anche di ciascun consumatore e famiglia che consente l'elaborazione di menù giornalieri, settimanali, mensili e stagionali. I menù sono a tutti gli effetti uno strumento anche di programmazione dell'economia familiare e collettiva. Ad esempio nella ristorazione scolastica o aziendale o militare il menù è indispensabile. Ma anche per un ristorante o una pizzeria il menù rappresenta un fattore essenziale del servizio, sia in termini di qualità come di varietà e professionalità.

A livello domestico ognuno di noi è chiamato a conoscere e studiare il menù che il proprio figlio ha nella propria scuola e quello che i singoli componenti della famiglia seguono fuori casa ogni giorno.

ACU consiglia che in ogni casa sia previsto un raccogli-tore (o uno spazio dedicato nel proprio pc) utilizzato per raccogliere questi menù e archivarli via via che vengono aggiornati da ciascun componente della famiglia.

Per facilitare l'elaborazione personalizzata e/o familiare di un menù giornaliero o quanto meno settimanale, si consiglia di rilevare secondo **la tabella** nella pagina successiva, tutto ciò che si consuma, scrivendo ciò che si mangia esattamente nell'ordine con cui si bevono le bevande e si mangiano i cibi, denominando tutto ciò con i termini che ognuno usa normalmente (es. la pasta: può essere fresca o secca, integrale o di semola di grano duro, il formato penne o spaghetti...).

L'esito di questa scrittura permette di riflettere anche sulla propria cultura alimentare: scrivere pasta al pomodoro invece di penne al sugo di pomodoro, permette di capire meglio il nostro rapporto con il cibo e quindi con il nostro corpo e la nostra salute.

TABELLA DI RILEVAZIONE INDIVIDUALE GIORNALIERA E SETTIMANALE DEI CONSUMI DI CIBI E BEVANDE INDICATI SECONDO UN ORDINE TEMPORALE E CON I TERMINI COMUNI SETTIMANA DAL...AL....

	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Colazione del mattino							
Spuntino della mattinata							
Pranzo							
Spuntino del pomeriggio							
Cena							
Post cena							

ESEMPIO DI MENÙ GIORNALIERO (molto ricco e fin troppo abbondante!)

Colazione: caffè con zucchero bianco, latte e 5 biscotti. Tre noci, una mela, acqua di rubinetto.

Spuntino della mattinata: yogurt magro.

Pranzo: Spaghetti aglio olio e peperoncino, grana grattugiato, 2 bicchieri di acqua di rubinetto, insalata verde condita con olio extra vergine di oliva, petto di pollo al forno, pane tipo pugliese, dolce al cioccolato, arancia, caffè con zucchero bianco.

Spuntino del pomeriggio: tè al limone con zucchero bianco e biscotti. 1 pera.

Cena: passato di verdure con crostini di pane e conditi con olio extravergine di oliva, prosciutto cotto, patate lesse e condite con olio extravergine di oliva, 1 bicchiere di vino rosso, acqua di rubinetto.

Post cena: Una tazza di tisana alla malva addolcita con miele.

Una volta completata questa raccolta settimanale per ciascun componente della famiglia si affronta una stesura di un menù settimanale per ognuno per definire di seguito quello comune all'intera famiglia. Questo lavoro è molto semplice se tutti i componenti della famiglia consumano tutti i pasti in casa, mentre nelle altre situazioni si richiede una maggiore attenzione nel rispetto dei vincoli medico/nutrizionali o di disponibilità economiche/gusti/preferenze gastronomiche.





ACU
Associazione Consumatori Utenti
Sede regionale della Lombardia

Via Padre Luigi Monti 20/c

20162 Milano

tel. 02-6615411/2

fax 02-6425293

www.associazioneacu.org

mail:

associazione@associazioneacu.org

aculombardia@sedi.associazioneacu.org

www.mangiosano.org



LEGA CONSUMATORI

Lega Consumatori

Via delle Orchidee 4/A

20147 Milano

tel. 02-48303659

fax 02-48302611

www.legaconsumatori.it

mail: milano@legaconsumatori.it

**Costruire Expo 2015 come tappa di uno sviluppo sostenibile e solidale
a dimensione d'uomo per tutti gli uomini del Pianeta**

*ACU-Associazione Consumatori Utenti – Sede regionale della Lombardia e Lega Consumatori
Progetto realizzato nell'ambito del Programma generale di intervento 2013 della Regione Lombardia con l'utilizzo dei fondi del
Ministero dello Sviluppo Economico*