

gli speciali di **VIVERSANI**

TUTTO SU... green

8 IDEE PER IMPARARE A VIVERE IN MODO ECO-FRIENDLY

Mangia
GLI ALIMENTI BIO E A KM 0: COME ORIENTARSI

provaci ora...
A CUCINARE CON GLI "AVANZI"
A CREARE DA SOLA I DETERSIVI VERDI
A COLTIVARE IN TERRAZZO UN PICCOLO ORTO
A FARTI BELLA SCEGLIENDO I COSMETICI ECO

Curati al naturale
DAL COLLESTEROLO ALLO STRESS, DALLA STIPSI ALLA CEFALGIA...

La dieta Love
COME ILLUMINARE LA CARNE E MANTENERE IL PESO FORMALE

Coronavirus

quali rapporti con l'ambiente?

GLI SPECIALI DI VIVERSANI
Bimestrale
Casa Editrice Universo
Tiratura: 150.000 copie



PERCHÉ UN MENU SIA "GREEN" DEVE AVERE DUE QUALITÀ: NON FARE MALE ALL'AMBIENTE E FARE BENE A NOI...

Green è un concetto molto in voga, che si parli di cibo, di stile di vita e anche di bellezza e benessere. Green, tuttavia, non dovrebbe solo essere sinonimo di ecosostenibile, ma anche di benefico per la nostra salute e il **nostro benessere**. Non bisogna, infatti, dimenticare che il destino degli uomini e quello del pianeta Terra sono indissolubilmente legati. Abbiamo, dunque, cercato di capire se è possibile adottare uno stile alimentare "green" che privilegi il consumo di alimenti con un bassissimo impatto ambientale e che, tuttavia, facciano anche bene alla salute.

cosa porti
in tavola?

ALIMENTAZIONE

UNO STUDIO

Un team dell'università di Oxford (Gb) ha valutato l'impatto su salute e ambiente di alcuni fra i più comuni alimenti nelle diete occidentali. Tra questi vi sono frutta, verdura, legumi, noci, cereali, bevande zuccherate, carne rossa, pollo, latticini, uova e pesce. In linea di massima gli alimenti amici della salute lo sono anche del Pianeta. Ma non tutti: il pesce è una scelta salutare, ma ha un forte impatto ambientale, i cibi ricchi di zuccheri hanno un basso impatto sul Pianeta ma fanno male.



Km 0 e filiera corta?

Lo scorso anno è stata approvata alla Camera una proposta di legge per la valorizzazione e la promozione dei **prodotti agricoli e alimentari** provenienti da filiera corta e a chilometro zero. I due concetti, per quanto simili, presuppongono tuttavia un approccio economico un po' differente.

- ★ I prodotti a km 0, infatti, sono alimenti prodotti (ed eventualmente trasformati) e commercializzati in un raggio territoriale di **massimo 70 km**.
- ★ I prodotti a filiera corta, invece, presuppongono la "cancellazione" dei cosiddetti intermediari e, quindi, un concetto tipo **"dal produttore al consumatore"**. In realtà, al massimo, è ammesso un intermediario, in quanto può accadere che il contadino non disponga di locali o del personale adatto alla vendita e, pertanto, è consentita la vendita in piccole botteghe di paese o simili.

Tre diete a confronto

Uno studio condotto dal gruppo di Nutrizione del dipartimento di Scienze degli alimenti e del farmaco dell'università di Parma ha messo a confronto le tre principali diete alimentari:

- ★ **onnivora, vegetariana e vegana**.
- ★ È emerso che la dieta onnivora, a parità di calorie, è quella con il maggiore impatto ambientale complessivo, mentre, con un certo stupore, si è visto che dieta vegetariana e vegana si equivalgono da questo punto di vista.
- ★ La ragione di tale risultato è, forse, da ascrivere al fatto che i vegani spesso consumano alimenti trasformati, le cui materie prime provengono da lontano (pensiamo, per esempio, ai burger di soia e ai tanti altri cibi confezionati che troviamo al supermercato). L'impatto di questi prodotti, alla fine, equivale a quelli di origine animale (comunque pochi) consumati dai vegetariani.

CHE COS'È IL LOCALAVORISMO

Con questo termine si vuole indicare uno stile alimentare basato sul solo consumo di prodotti locali, nel pieno rispetto della stagionalità dei prodotti e dell'ambiente. Usato in contrapposizione al concetto di "globalizzazione", mira a favorire lo sviluppo e la sopravvivenza dei piccoli produttori locali.

- ★ Tuttavia, studi condotti negli Stati Uniti e in Gran Bretagna hanno rivelato che l'emissione di gas serra legata al trasporto degli alimenti impatti per il 9-11% sul costo totale, mentre il volersi ostinare a coltivare prodotti in luoghi vicini, ma inadatti, comporta spesso un impatto disastroso sull'ecosostenibilità e sulla salute del Pianeta.
- ★ Per esempio, le emissioni di carbonio derivate dalla produzione dei pomodori nel Regno Unito, attraverso l'uso di serre riscaldate, risultano essere quasi quattro volte maggiori rispetto a quelle prodotte dalle coltivazioni in Italia, forse non a km zero, ma ben più ecosostenibili.

Troppi cibi arrivano ancora da lontano

«Spesso i prodotti industriali sono lavorati in luoghi lontanissimi, da dove vengono raccolti, allevati o pescati. Ciò ha un impatto sia sull'ambiente, sia sui valori nutrizionali degli alimenti a cui vengono anche aggiunti **additivi e conservanti**» spiega Monica Neri, titolare del ristorante Marne Ostrichina a Napoli, con un percorso personale fatto di letture, viaggi e ricerche, dal buddismo zen alla filosofia occidentale.

- ★ Oggi ci nutriamo quasi esclusivamente di prodotti industriali **preconfezionati**, e non ci stiammo riferendo solo a quelli solitamente demonizzati come merendine, sughi pronti, carne in scatola, crocchette di pesce o piatti surgelati, ma anche a quelli considerati "geniuni", come pasta, passate di pomodoro, pelati e legumi precotti.
- ★ «Sono tutti cibi che si danno l'illusione di cucinare partendo dalla materia prima, mentre si tratta di prodotti industriali che prima di arrivare alle nostre tavole hanno **viaggiato in lungo e in largo** per il Pianeta, per essere lavorati in Paesi dove i costi di produzione sono più bassi» aggiunge Monica Neri.



Gli alimenti eco-buoni

Ecco gli alimenti Planet earth friendly e grandi alleati della nostra salute.

LE NOCI

Già nel Medioevo le noci venivano considerate un farmaco mentre, a partire dal XVI secolo, i medici iniziarono a usarle nella cura dei problemi neurologici.

Benefici per la salute Le noci, come tutta la frutta secca al naturale, non contengono colesterolo e sono ricche di preziose sostanze nutritive, come proteine e fibre alimentari. Con acido folico, niacina e vitamine E e B₆, oltre che ricche di minerali come magnesio, rame, zinco, selenio, fosforo e potassio, le noci contengono anche grassi polinsaturi in grado di proteggere le arterie dai danni provocati da cibi ricchi di lipidi.

Benefici per il Pianeta I boschi di noci presentano un impatto ambientale bassissimo e richiedono pochissime cure. Inoltre, dai loro gusci è possibile ricavare elettricità, mentre gli scarti possono essere usati per fertilizzare le piante di noci stesse o altre piante.

Quante mangiarne Cinque o sei al giorno storicizzate sui piatti o nello yogurt, oppure consumate come spuntino scacciafame.

I PISELLI

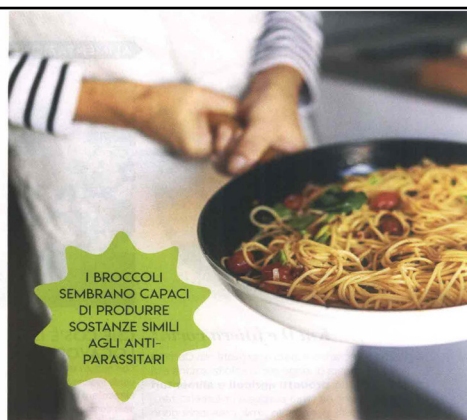
Sono molto versatili in cucina e non hanno grosse esigenze di coltivazione quindi è possibile acquistarli a km 0 (o quasi) in tutta Italia.

Benefici per la salute

Le proteine (sono infatti le proteine) (sono infatti le vitamine, soprattutto A e B₆). Inoltre, contengono il pi che interviene nella sintesi del Dna e dell'emoglobina, particolarmente ricchi di ferro. **Benefici per il Pianeta** I piselli sono fertilizzanti rispetto ad altri legumi, grazie all'azoto, che promuove la crescita nel caso poi venissero usati nello stesso luogo.

Quante mangiarne 90 g se freschi, 45 grammi se secchi.

I POMODORI DI APRILE NON SONO SICURAMENTE IMPORTANTI



I BROCCOLI SEMBRANO CAPACI DI PRODURRE SOSTANZE SIMILI AGLI ANTI-PARASSITARI

OCCHIO AI LATTI VEGETALI

Occorrono oltre 6 litri d'acqua per produrre un litro di latte di mandorle. E l'80% delle mandorle viene coltivato in California, che sta attraversando in questo decennio un periodo di

I FAGIOLI

Un recente studio sostiene che aumentare le coltivazioni dedicate ai legumi, e quindi anche ai fagioli, potrebbe rivelarsi una scelta positiva a favore della sostenibilità.

Benefici per la salute Sono un'ottima fonte di proteine e aminoacidi preziosi. I fagioli borlotti, in particolare, sono ricchi di potassio, indispensabile per tenere lontane spossatezza e crampi.

Benefici per il Pianeta I legumi, e quindi anche



ALIMENTAZIONE

L'OLIO D'OLIVA

La Food and drug administration ha definito l'olio extravergine d'oliva un superfood con virtù eccezionali assimilabili agli effetti sulla salute di alcuni farmaci di sintesi.

Benefici per la salute Secondo studi recenti condotti negli Stati Uniti e in molti Paesi europei l'olio evo sembra avere spiccate virtù antitumorali e protettive dell'intestino. Infatti, la presenza di acido oleico consente di ridurre gli stati infiammatori cronici e acuti dell'intero sistema digerente e, in particolare, quelli della mucosa intestinale.

Da non dimenticare anche l'azione protettiva nei confronti dell'apparato cardiovascolare, resa possibile dall'elevato contenuto di acidi grassi essenziali omega 6 e omega 3.

Benefici per il Pianeta Gli alberi migliorano la consistenza e la stabilità del suolo, tenendo lontani desertificazione ed erosione.

Secondo studi del Consiglio oleico internazionale la coltivazione di olivi potrebbe assorbire le emissioni di anidride carbonica di una città di 7 milioni di abitanti.

Quanto consumarne La dose consigliata (a crudo) è di 2-3 cucchiaini al giorno. Tuttavia è ideale anche per cucinare, vista l'ottima resistenza alle alte temperature.



LA PASTA BIO

Banale? Assolutamente no! La pasta certificata bio prodotta in Italia con grano italiano bio è uno degli alimenti più ecosostenibili che esistano. Sì, poi, è integrale non può che fare bene anche alla salute.

Benefici per la salute La pasta integrale bio, cotta al dente così da contenerne il carico glicemico, condita con olio evo o un buon sugo al pomodoro (quarzo è stagione) gratifica il palato, sazia a lungo e regala energia per molte ore.

Benefici per il Pianeta La pasta integrale ha un processo di lavorazione più ecosostenibile rispetto a quella normale in quanto la farina integrale è prodotta con meno passaggi rispetto a quella raffinata. Questo significa un minore impiego di acqua e di energia. In generale, comunque, la pasta è economicamente sostenibile (in termini di prezzo) per i consumatori e ha una resa elevata.

Quante mangiarne Una porzione (pari al proprio pugno) una volta al giorno rappresenta la dose ottimale per non ingrassare e fare il pieno di carboidrati preziosi.

I BROCCOLI

Questi vegetali richiedono davvero poche cure durante tutto il processo produttivo. E, se il clima è abbastanza mitico, crescono un po' dappertutto. Contengono elevate quantità di ferro e soprattutto di calcio, quindi sono particolarmente indicati a chi deve fare il pieno di questo elemento e, magari, è intollerante al latte. I broccoli, inoltre, contengono sifonofano, una sostanza in grado di ridurre le infiammazioni delle vie aeree superiori, e di ostacolare la crescita delle cellule cancerogene.



QUESTIONE DI ALLEVAMENTO

La pesca nei nostri mari non è in grado di soddisfare la richiesta del mercato e gran parte del pesce in vendita è d'allevamento.

Tuttavia, l'impatto ambientale dell'acquacoltura e i valori nutrizionali dei pesci di allevamento non devono far storcere il naso: tutto dipende dalle metodiche di allevamento.

Per esempio, il più popolare pesce di acquacoltura (il salmone) ha, in media, un impatto ambientale inferiore rispetto a tutti i tipi di carne.

IL PESCE AZZURRO

Il principe azzurro ha un che di regale mentre il pesce azzurro è quanto di più povero possa offrire il nostro mar Mediterraneo. Purtroppo, non è molto richiesto sul mercato e spesso viene ributtato in mare con un evidente spreco in termini di ambiente ed ecosostenibilità.

Benefici per la salute Secondo una ricerca pubblicata sull'American journal of cardiology, svolta dal Department of human health and nutritional sciences dell'University of Guelph (Canada), il consumo di pesce azzurro è associato a un minore rischio di malattie coronariche, grazie agli acidi grassi omega 3 che sembrano anche avere un'azione stimolante del metabolismo a tutto vantaggio della linea.

Benefici per il Pianeta Scegliere il pesce azzurro significa privilegiare, anche in latte di pesce, la filiera corta e, quindi, ridurre sensibilmente le emissioni di CO₂ dovute al trasporto di specie pescate all'altro capo del mondo e poi vendute nei negozi italiani.

Quante mangiarne Tre porzioni (da 150-200 grammi) alla settimana.

Servizio di Stefania Colombo, con la consulenza del dottor Lanfranco Roviglio, specialista in dietologia a Saronno, e di Monica Neri, laureata in Business administration a Parigi e titolare del ristorante Mame Ostrichina a Napoli.

Servizio di Stefania Colombo.

Con la consulenza del dottor Lanfranco Roviglio, specialista in dietologia a Saronno, e di Monica Neri, laureata in Business administration a Parigi e titolare del ristorante Mame Ostrichina a Napoli.