




Climate box

UNBOX IT

Climate Box

IO2 Attività didattiche

Project Nr. 2020-1-DE02-KA204-007443



The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Domande guida – M3-U1-A1

1. Hai preparato i tuoi pasti da solo?
2. Se non hai preparato tu il tuo pasto, ma l'hai acquistato già pronto: sai da dove vengono i singoli ingredienti? E le condizioni di lavoro delle persone che hanno preparato il tuo pasto?
3. In che misura i tuoi pasti sono stati "lavorati"?
4. Quanta carne e pesce hai mangiato?
5. Quanti latticini (latte, uova, yogurt ecc.) hai mangiato?
6. Quante verdure e frutta hai mangiato?
7. Le verdure e la frutta erano locali e/o di stagione?
8. Cosa e quanto hai bevuto?
9. Approssimativamente, quante calorie hai assunto durante il tuo pasto?
10. A quanto ammontava la quota dei cosiddetti "prodotti a marchio/certificati" (Bio, FairTrade ecc.)?
11. Hai guidato l'auto per ritirare il pasto/la spesa?
12. Come è stato confezionato il tuo cibo? Che tipo di imballaggio è stato usato?
13. Hai mangiato tutto? Se non hai mangiato tutto, cosa ne hai fatto degli avanzi?
14. Approssimativamente, quanti soldi hai speso per acquistare il tuo cibo?

Spiegazione (per ogni domanda) – M3-U1-A1

1. Certo, non sempre abbiamo il tempo di preparare tutto da soli. Ma solo quando prepari i tuoi pasti usando cibi freschi e crudi, sai davvero cosa c'è dentro e da dove provengono gli ingredienti. Assicurati di mangiare pochi integratori alimentari artificiali come esaltatori di sapidità o sostituti. Inoltre, preparare da soli il cibo favorisce l'apprezzamento del cibo stesso e rafforza la percezione sensoriale.

2. Non c'è vergogna nel consumare prodotti già pronti o consumare un pasto in uno snack bar o in un ristorante. Tuttavia, anche in questo caso possiamo prestare attenzione alla provenienza dei prodotti e alla loro preparazione. I prodotti trasformati vengono generalmente acquistati a livello globale e non sono soggetti a un'etichettatura di origine obbligatoria, quindi i clienti non sanno che il prodotto proviene da paesi lontani. Tuttavia, sempre più produttori di prodotti pronti e anche ristoranti stanno rendendo sempre più trasparenti le loro fonti di approvvigionamento: prova a sostenerli!

3. Basta addentare la mela fresca o mangiare la torta di mele? Più un alimento è grezzo, meno energia ha consumato e più risparmiamo anche sui chilometri di trasporto, sugli imballaggi e sull'acqua. Inoltre, contiene ingredienti ancora più preziosi come le vitamine che vengono distrutte dal riscaldamento, ad esempio. Quindi fa una grande differenza sia per l'ambiente che per la tua salute se scegli una mela fresca o preferisci comprare una torta di mele già pronta in pasticceria.

4. I prodotti a base di carne sono responsabili del 40,7% delle emissioni derivanti dalla produzione alimentare, inoltre consumano molte risorse come acqua e seminativi, motivi per cui dovremmo consumare raramente la carne. Gli esperti raccomandano non più di 300 g di carne a settimana, che equivalgono ad esempio a due pasti a settimana che includono la carne.

5. Dopo i prodotti a base di carne, i prodotti lattiero-caseari sono responsabili della seconda quantità più elevata di emissioni, rappresentando il 23,6% delle emissioni derivanti dalla produzione alimentare - uno dei motivi per cui dovremmo consumare solo raramente prodotti lattiero-caseari o prodotti animali nel loro insieme.

6. Frutta e verdura sono ricche di buone vitamine e fibre, hanno un sapore delizioso e possono essere prodotte in modo ecologico. Ecco perché è una buona decisione se

frutta e verdura costituiscono una parte importante della nostra dieta quotidiana. Si consigliano giornalmente tre porzioni di verdura (circa 400 grammi) e due porzioni di frutta (circa 250 grammi).

7. La frutta e la verdura di produzione propria hanno molti vantaggi: vengono trasportate per un tempo più breve e quindi risparmiano energia. Possono maturare completamente e avere un sapore migliore. Inoltre, vengono sostenute le imprese locali, garantendo così posti di lavoro e rafforzando l'economia regionale.

8. In generale, le persone hanno bisogno di circa 2-3 litri di acqua al giorno, a seconda delle dimensioni, del peso e dell'attività. L'acqua del rubinetto è migliore dell'acqua in bottiglia a causa delle risorse che non vengono utilizzate per la produzione e il trasporto. Possiamo anche fare attenzione a non bere bibite gassate e bevande simili che contengono molto zucchero e sostanze artificiali dannose per il nostro corpo.

9. Per vivere in modo sano, è anche importante prestare attenzione a quanto mangiamo e da cosa traiamo la nostra energia: non tutte le calorie sono uguali. I prodotti pronti in particolare contengono spesso calorie malsane nascoste a causa di molti grassi o zuccheri non necessari. Un apporto calorico giornaliero ideale varia a seconda dell'età, del metabolismo e dei livelli di attività fisica, tra le altre cose. In genere, l'apporto calorico giornaliero consigliato è di 2.000 calorie al giorno per le donne e 2.500 per gli uomini.

10. L'agricoltura biologica è una benedizione per il nostro ambiente: i pesticidi sintetici e quindi le sostanze spesso altamente tossiche sono vietati e non possono entrare nel nostro cibo, nel suolo e nelle acque sotterranee. Sono vietati anche i fertilizzanti artificiali che inquinano le falde acquifere e l'acqua potabile con nitrati. Pertanto, la produzione di alimenti biologici provoca fino al 30% in meno di CO₂. Le aree coltivate biologicamente, le siepi e i frutteti forniscono l'habitat per più animali e piante. L'ingegneria genetica è generalmente vietata nell'agricoltura biologica. Additivi come coloranti artificiali, dolcificanti e stabilizzanti sono tabù negli alimenti biologici. Il cibo del commercio equo aiuta gli agricoltori e i produttori a guadagnare salari che coprono i loro costi, il che garantisce una vita dignitosa e porta a una vita e una situazione lavorativa migliori.

11. Prendere l'auto è allettante: una breve corsa al supermercato per prendere le cipolle mancanti o al tuo snack bar preferito perché ne hai voglia. Ma ogni viaggio in

auto produce gas di scarico e inquina il nostro ambiente. Ecco perché il motto migliore è: mangia quello che c'è nel frigo. Sarebbe opportuno pianificare ciò che mangerai durante la settimana e fare così una spesa consapevole.

12. Un altro vantaggio del cucinare da sé è poter ridurre l'uso di imballaggi e confezioni per gli alimenti. Puoi aver cura di acquistare il minor numero possibile di prodotti confezionati in plastica e risparmiare sui piatti usa e getta ecc. se mangi il tuo cibo a casa o lo prepari e lo porti con te in un contenitore riutilizzabile

13. A volte i nostri occhi sono più grandi del nostro stomaco. Cerca di comprare e preparare solo quanto puoi e riesci a mangiare. Se hai degli avanzi, conservali e mangiali più tardi o utilizzali per una nuova pietanza. Purtroppo, più di un terzo del cibo mondiale viene buttato via e il cibo che NON mangiamo utilizza circa 250 chilometri cubi di acqua e produce 3,3 miliardi di tonnellate di gas serra.

14. Non ci sono linee guida o raccomandazioni per la quantità di denaro che dovresti spendere per il cibo. La domanda interessante è piuttosto: quanto mi costa se consumo ad es. prodotti già pronti e quanto sarebbe costato lo stesso piatto fatto in casa? Scoprilò!



Per approfondire:

- ❖ “La tua impronta nutrizionale” del Wuppertal Institute:
<https://wupperinst.org/en/a/wi/a/s/ad/2951>