
GREEN FOOD WEEK



DAL 13 AL
17 APRILE 2026

**IL CIBO
AMICO DEL
PIANETA**

FOODINSIDER.IT



Il cibo che danneggia il pianeta

Perché si parla di cibo amico del pianeta? Perché ci sono degli alimenti che vengono prodotti danneggiando l'ambiente, consumando tante risorse e provocando l'emissione di molti gas serra, che contribuiscono al surriscaldamento del pianeta. Ce ne sono altri che, al contrario, crescono in condizioni tali da richiedere poche risorse, contribuiscono alla tutela e fertilità dei suoli e fanno anche bene all'uomo.

Scoprire quali sono i cibi che fanno bene all'ambiente e che non inquinano è importante per fermare il riscaldamento globale. Mangiandoli più spesso, saremo anche più sani e forti.



Crescere sani per vivere a lungo

Ogni volta che mangiamo facciamo una scelta importante.

Non solo per il nostro corpo... ma anche per il pianeta.

Gli scienziati ci spiegano che il cibo può avere un impatto sull'ambiente: per esempio, alcuni alimenti consumano più acqua o producono più "fumo invisibile" (che si chiama CO₂), altri invece ne producono molto meno.

Per aiutarci a capire come mangiare bene, esiste la Piramide Alimentare della Dieta Mediterranea, proposta dalla SINU (Società Italiana di Nutrizione Umana).

Questa piramide ci dice che alla base, cioè quello che possiamo mangiare più spesso, ci sono:

- 🥕 Verdura
- 🍏 Frutta
- 🌾 Cereali (meglio integrali)
- 🥕 Legumi

Salendo nella piramide troviamo i cibi da mangiare meno spesso:

- 🧀 Formaggi
- 🍗 Carne
- 🍰 Dolci

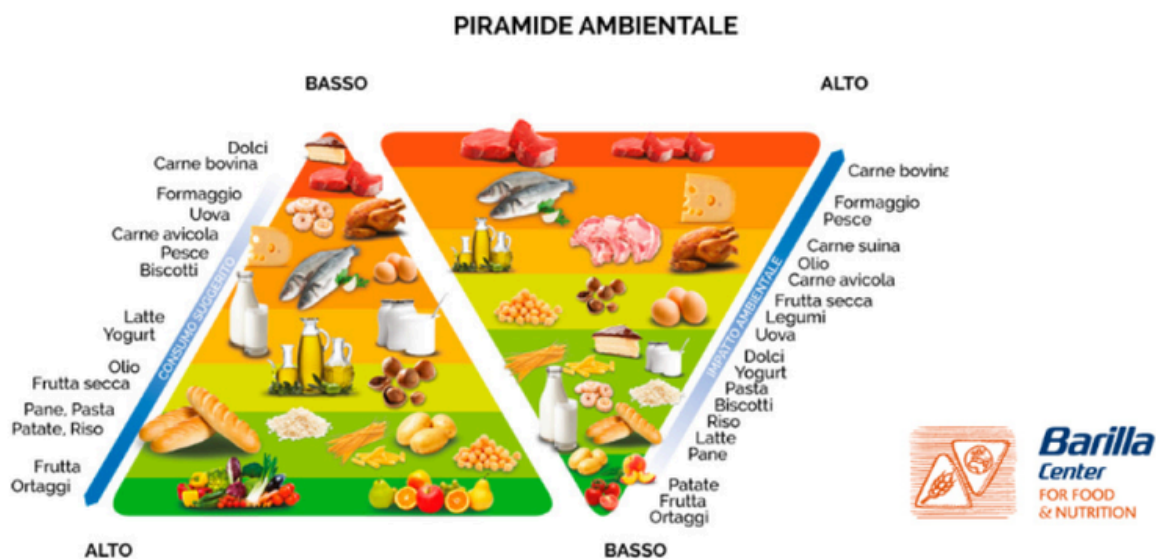


La doppia piramide

Esiste anche un'altra immagine molto interessante: la Piramide Ambientale rovesciata.

Cosa ci rappresenta? Gli alimenti che fanno bene a noi (come legumi, frutta e verdura) sono anche quelli che "pesano" meno sul pianeta.

Quelli che dovremmo mangiare meno spesso sono anche quelli che inquinano di più.. Il fatto che le due piramidi siano complementari dimostra che mangiare in modo sano, seguendo i dettami della dieta mediterranea e le indicazioni dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, fa bene anche al pianeta, non solo alla nostra salute.



Gli esperti a livello mondiale concordano nell'affermare che gli alimenti di origine vegetale come frutta, verdura, cereali integrali e legumi hanno l'impronta carbonica più bassa, quindi sono meno inquinanti, oltre a fare bene alla salute delle persone. Mentre i grassi animali e gli oli tropicali (come burro e olio di palma), la carne rossa e quella processata (salumi, salsicce e wurstel), i dolci e i prodotti da forno a base di farina raffinata e zucchero che troviamo in cima alla piramide alimentare sono meno salutari e più inquinanti.



Il piatto Eat Lancet

Gli scienziati hanno studiato tantissime ricerche e hanno creato un'idea di alimentazione che aiuta sia le persone sia la Terra.





Il loro obiettivo è molto grande: far sì che nel 2050, quando sulla Terra vivranno circa 10 miliardi di persone, tutti possano mangiare in modo sano senza consumare troppe risorse del pianeta.

Secondo questi esperti, il cibo è uno degli strumenti più importanti per migliorare la salute delle persone... e anche quella della Terra!

Per spiegare meglio cosa mangiare, hanno disegnato un piatto speciale.

Questo piatto ci aiuta a capire quali cibi scegliere più spesso.

Il messaggio è semplice:

-  Mangiare molta più frutta e verdura
-  Scegliere cereali e legumi
-  Usare anche semi e frutta secca
-  Mangiare meno carne e meno prodotti animali

In poche parole:

Più cibi vegetali, meno cibi animali.

Così possiamo crescere sani... e aiutare anche il pianeta a stare meglio.





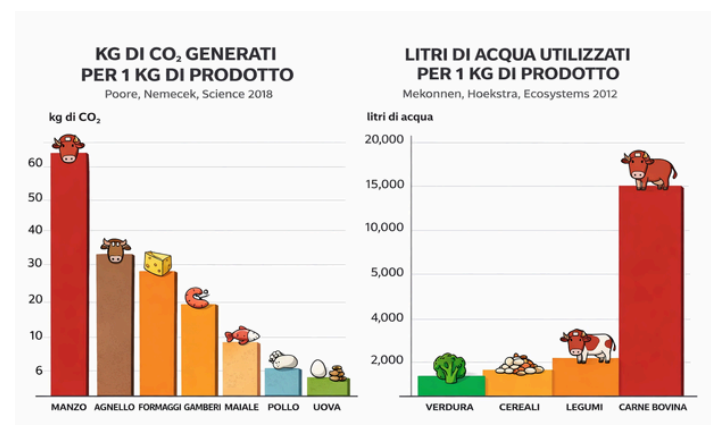
I legumi: cibo amico del pianeta

Gli esseri umani hanno sempre mangiato i legumi, sin dal Neolitico: nell'antica Roma erano uno dei cibi preferiti dei gladiatori, che non consumavano carne, e nella Bibbia si parla di quanto ci rendano belli e floridi. Oggi i legumi sono studiati come cibo del futuro, per via dei loro benefici verso la salute umana e la sostenibilità ambientale. Non sarà facile nutrire 10 miliardi di persone nel 2050, ma grazie a ceci, fagioli, lenticchie e affini ce la faremo, dicono gli scienziati. Sono la migliore fonte proteica che abbiamo a disposizione, perché contengono elementi preziosi come fibre e antiossidanti. Sono anche un toccasana per l'ambiente: la loro coltivazione aumenta la fertilità del suolo, un fatto importante, perché un terzo dei terreni è ormai improduttivo, secondo la FAO.

Le radici delle leguminose vivono in simbiosi con i batteri azoto-fissatori, che trasformano l'abbondante azoto atmosferico in prezioso azoto organico, che verrà poi utilizzato dalle piante e dagli animali per costruire anche le proteine.

Scegliere i legumi al posto della carne ci permette anche di evitare di inquinare con i gas serra che derivano dagli allevamenti, che pesano per il 15% su tutti i gas di origine antropica emessi in atmosfera.

I contributi dei legumi nella mitigazione dei cambiamenti climatici non finiscono qui: richiedono poca acqua per venire coltivati e sono il modo più efficiente per sfruttare i suoli agricoli del pianeta, perché mangiamo direttamente i prodotti della terra senza usarli per nutrire gli animali. Questo spiega bene il fatto che i legumi non solo fanno bene al corpo, ma anche alla terra e al futuro del Pianeta.





Il miglio, un super cereale

Il miglio è stato tradizionalmente consumato in Italia per secoli, era una delle colture di base durante l'epoca romana e nel medioevo, ma col passare dei secoli è stato progressivamente soppiantato da altri cereali come il grano. La traccia della sua importanza la ritroviamo nei nomi di tanti Comuni (Migliarina, Migliarino, Migliaro...)

E' un alimento resistente alla siccità, che ha **bisogno di poca acqua** ed è facile da coltivare su suoli poveri e secchi. Ha un ciclo colturale breve che, dalla semina al raccolto, dura in genere solo tre mesi, oltre ad essere resistente a parassiti e malattie.

Nonostante sia una coltura poco esigente, è in grado di produrre granelle con **ottime qualità nutrizionali** grazie al suo contenuto in vitamine e minerali e da sempre è considerato un alimento utile per rinforzare in modo naturale unghie e capelli. L'amido a lenta digestione, insieme alle fibre e ai polifenoli, lo rendono un alimento utile per **tenere sotto controllo glicemia e colesterolo**.



È ricco di minerali (ferro, magnesio, potassio, zinco, fosforo, calcio) e vitamine del gruppo B. Il miglio non contiene glutine e può essere consumato da soggetti affetti da celiachia e sensibili al glutine. Per questo il miglio è un **cibo inclusivo**, che fa bene alla salute e che, richiedendo meno fertilizzanti e pesticidi, aiuta a ridurre le emissioni di gas serra e, quindi, a **ridurre le cause del cambiamento climatico**.

Esistono tantissime ricette con il miglio, prova a cercarle su youtube!

Il biologico per proteggere la fertilità del suolo

L'agricoltura biologica è un tipo di agricoltura volto a produrre alimenti evitando di sfruttare eccessivamente le risorse naturali, in particolare del suolo, dell'acqua e dell'aria, ed escludendo l'utilizzo di prodotti chimici di sintesi (fertilizzanti, diserbanti e pesticidi). Il principio alla base dell'agricoltura biologica è quello di preservare la fertilità del suolo, l'equilibrio e la biodiversità dell'ambiente in cui si coltiva. Oltre al divieto di utilizzo di pesticidi e di fertilizzanti chimici sintetici, nell'agricoltura biologica non vengono impiegati organismi geneticamente modificati, viene applicata la rotazione delle colture ed è previsto che gli allevamenti non utilizzino antibiotici e garantiscano il benessere animale.

Tutti i prodotti biologici passano attraverso diverse fasi di controllo prima di arrivare sulle nostre tavole. Dal produttore al consumatore, la normativa europea garantisce che gli alimenti etichettati come biologici siano stati prodotti, trasformati, manipolati e distribuiti secondo norme specifiche.

Mangiare prodotti biologici aiuta a preservare la fertilità dei terreni e permette di consumare cibi 'puliti', e amici del pianeta.



Risorse



VIDEO MARTINO MUPPET

Martino 'mi piace il bio e lo mangio io' 1 parte

<https://www.youtube.com/watch?v=dJa-ERCzlwc>

Martino 'mi piace il bio e lo mangio io' 2 parte

<https://www.youtube.com/watch?v=PeNGkBUSbQ8&t=6s>

Martino e la Green Food Week

<https://www.youtube.com/watch?v=JGfKV9uA3Z0>

FAO RISORSE DIDATTICHE SCARICABILI - 8-12 anni

<https://www.fao.org/about/visit-us/learning-resources/it>

Il nostro rapporto con il CIBO negli ultimi 100 ANNI è cambiato molto: come?

WILL MEDIA VIDEO >12 anni

<https://www.youtube.com/watch?v=ZlyfZQDShig>

MIUR - NUTRIZIONE GIOCANDO - insegnanti scuole primarie e secondarie 1° grado

https://www.epicentro.iss.it/alimentazione/pdf/C_17_pubblicazioni_3131_allegato.pdf