

**Principi e raccomandazioni per
un'alimentazione sostenibile destinata a
bambini e adolescenti**



Impressum

Editore

Versione 3: Federazione Fourchette verte Svizzera
Versione 1: Direzione dell'economia pubblica e della salute del cantone
Basilea Campagna, Promozione della salute Basilea Campagna,
Centro Agricolo Ebenrain
Versione 2: RADIX Fondazione svizzera per la promozione della salute

Autori:

RADIX scuole che promuovono la salute
Cornelia Conrad Zschaber
Centro Agricolo Ebenrain, ErnährungPlus
Maya Mohler
Servizio PEP (Prevenzione dei disturbi alimentari),
Ospedale Universitario di Berna
Thea Rytz

Con la consulenza di:

Ufficio federale della sicurezza alimentare e di veterinaria OSAV
Anita Ryter
Educazione 21
Andrea Bader
Fourchette verte Jura bernese
Florianne Chételat
Fourchette verte Svizzera
Esther Jost, Stéphane Montangero
Promozione Salute Svizzera
Franziska Widmer Howald
Alta scuola di Ginevra, Nutrizione e dietetica
Danielle Siegfried, Raphaël Reinert
Kibesuisse Federazione svizzera delle strutture d'accoglienza per
l'infanzia
Vallone Jutta
Società Svizzera di Nutrizione SSN
Angelika Hayer

Si ringraziano inoltre per il prezioso contributo:

Fourchette verte Vaud
Laurence Margot
Fourchette verte Ginevra
Tania Lehmann
Traduzione in italiano a cura di:
Fourchette verte Ticino
Elisa Pedrazzini
Christine Massera
FRC – Federazione romanda dei consumatori
Barbara Pfenniger
gggessen.ch
Annette Matzke
IGHWPH - groupement d'intérêt en économie familiale des
hautes écoles pédagogiques de Suisse
Ute Bender
freistil
Sophie Frei

Grafica
trivialmass.ch

Foto
Titolo: Regine Flury, Basilea
Promozione Salute Svizzera, Fourchette
verte

Versione 3 2016.1

In collaborazione con



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



LANDWIRTSCHAFT | NATUR | ERNÄHRUNG



Schweizerische Gesundheitsstiftung
Fondation suisse pour la santé
Fondazione svizzera per la salute



VOLKSWIRTSCHAFTS- UND GESUNDHEITSDIREKTION



sge Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

Introduzione

Fourchette verte – Ama terra (FV-AT) nasce dall'integrazione nel 2016 di schnitz und drunder* (progetto di alimentazione sostenibile per bambini e adolescenti) con il marchio dell'alimentazione equilibrata Fourchette verte. FV-AT si concentra dapprima sulle strutture che accolgono bambini (asili nido, scuole dell'infanzia, centri extrascolastici, ecc.) e sulle scuole che offrono un servizio di ristorazione equilibrato, ecologico e locale. In futuro, l'attribuzione del marchio sarà possibile per tutte le strutture detentrici del marchio Fourchette verte.

Fourchette verte – Ama terra è la garanzia che un'organizzazione indipendente controlli e confermi il rispetto dei criteri di qualità definiti: è un forte segno distintivo agli occhi del pubblico.

Le brochure di Fourchette verte Svizzera, nelle declinazioni «bambini piccoli» e «junior», descrivono i principi di un'alimentazione equilibrata basata sulle raccomandazioni della Società Svizzera di Nutrizione (consultabili sul loro sito internet), e indicano come suddividere i rifiuti rispettando l'ambiente.

La presente brochure è complementare a quelli descritti sopra e approfondisce i temi della sostenibilità come l'ecologia, ma anche le condizioni sociali di lavoro nella filiera alimentare e il benessere degli animali negli allevamenti.

Mangiare è un atto che va oltre nutrirsi. Se il cibo è consumato in un ambiente disteso e conviviale è una fonte di piacere, gioia, rilassamento, benessere ed energia. Trascorrere il pranzo in compagnia favorisce la solidarietà e il rispetto di rituali e di regole a tavola, contribuendo a rafforzare le capacità di socializzare. I bambini e i ragazzi sviluppano attraverso lo scambio con gli altri il piacere del gusto e quello di stare insieme.

Questi valori sono importanti per la società e l'ambiente di oggi e di domani.

*Il progetto schnitz und drunder è stato lanciato nel 2006 nel cantone di Basilea Campagna. RADIX e Landwirtschaftliches Zentrum Ebenrain (BL) l'hanno condotto fino al 2015 su richiesta di Promozione Salute Svizzera, con la collaborazione di diversi cantoni germanofoni.

Contenuti

Sviluppo sostenibile e promozione della salute	5
Informazioni generali sull'alimentazione sostenibile	7
Eco-bilancio	7
Prodotti locali e di stagione	7
Pianificazione dei menu	8
Imballaggio	8
Stoccaggio e conservazione	8
Preparazione	9
Spreco alimentare	9
Marchi alimentari	10
Marchi alimentari	10
C'è bio e bio	10
Scelta degli alimenti	13
Acqua e bevande	14
Verdura e frutta	15
Prodotti cerealicoli e patate	16
Latte e latticini	16
Carne, pesce, uova, legumi e sostituti della carne	17
Burro, olio e frutta oleaginosa	18
Tabella della stagionalità	19
Dolci	21
Informazioni sulla salute orale	21
Alimenti specifici per bambini e piatti pronti	22
L'essenziale in breve	23
Costi di un'alimentazione sostenibile	25
Una buona pianificazione dei menu risparmiando tempo e denaro	25
Metodi di lavoro razionali	26
Pianificazione dei menu, l'essenziale in breve	26
Pianificazione del tempo/delle funzioni	27
Preparazione dei pasti	29
Mangiare e bere insieme	31
Condividere	31
Autoregolazione dei bambini – condizioni imposte dagli adulti	32
Un piatto variato	33
Neofobia – la paura dei nuovi alimenti	34
Bambini e giovani partecipano all'organizzazione	35
Dove mangiare e con chi?	35
«Integrazione è sia dare sia ricevere»	36
Bibliografia e link	37



Sviluppo sostenibile e promozione della salute

Lo sviluppo sostenibile è un punto cruciale dell'evoluzione della nostra società. Incarna la visione secondo la quale una società solidale, un benessere economico e un ambiente sano sono necessari per rispondere ai bisogni fondamentali (alimenti, vestiti, formazione, realizzazioni sociali o sicurezza) di tutti gli esseri umani, anche in futuro. Ogni quattro anni, il Consiglio federale pubblica una strategia comune per lo sviluppo sostenibile. La formazione allo sviluppo sostenibile è iscritta nel piano di studi obbligatori di ogni regione linguistica. Nel 2012, la fondazione éducation21 è stata creata dalla Conferenza svizzera dei direttori cantonali dell'istruzione pubblica e dai differenti uffici federali, al fine di sostenere le scuole per tale obiettivo.

A livello internazionale, la sostenibilità (o sviluppo sostenibile) è generalmente raggiunta attraverso tre campi di azione: societario, economico e ambientale. Si considerano poi le componenti spaziali, ad esempio globale o locale (solidarietà, ripartizione equilibrata delle risorse), così come quelle temporali (ieri, oggi e domani).

Nell'illustrazione a fianco, la salute non è espressamente citata ma sono essenzialmente le persone in buona salute che possono impegnarsi in uno sviluppo sostenibile. Se è giustamente pianificato in tutti i piani spazio-temporali, la sua attuazione genera il benessere degli esseri umani, degli animali e delle piante, ovunque, oggi come domani.

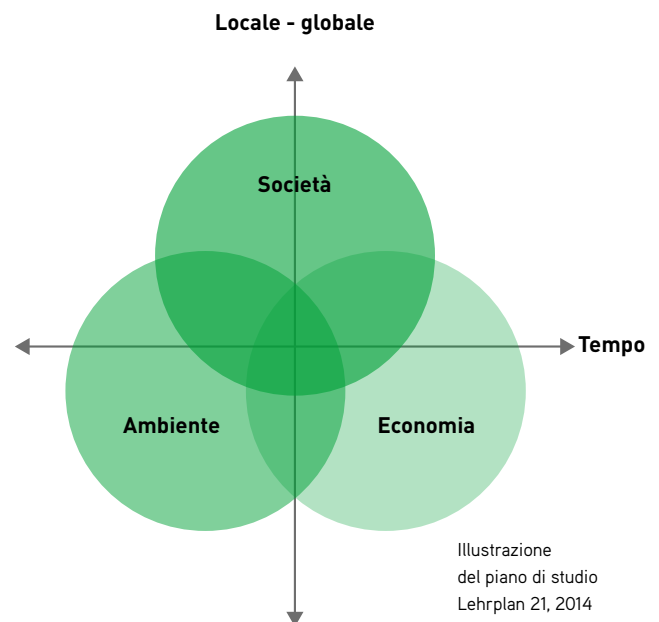
Se gli individui s'impegnano per uno sviluppo sostenibile della società e dell'economia, tutti ne approfittano:

- la società beneficia della prosperità e della salute che risultano da un'economia e un ambiente sostenibile (qualità di vita, qualità dell'aria, acqua potabile, servizi pubblici performanti, disponibilità di generi alimentari, ecc.);
- l'economia si sviluppa grazie ad una società educata, con individui che vivono in pace, che consumano e agiscono nel rispetto di uno sviluppo sostenibile, beneficiando di materie prime nate da un ambiente sano, disponibili a lungo termine in quantità sufficiente;
- l'ambiente approfitta di una società e di un'economia che agiscono in modo ecologico.

È evidente che rispettando le persone, gli animali e l'ambiente, tutti i consumatori possono, attraverso il loro comportamento, contribuire a una migliore qualità di vita per loro stessi e per gli altri.

A livello di alimentazione, ciò interessa l'intera catena alimentare, dalla produzione all'eliminazione degli scarti alimentari: l'acquisto, il trasporto, lo stoccaggio, la trasformazione, i metodi di preparazione, il servizio, l'eliminazione e l'imballaggio.

La ristorazione può contribuire in maniera importante. Qualsiasi sia il suo ruolo - consumatore, responsabile, collaboratore, membro di una famiglia, o altro - ognuno è confrontato ogni giorno a prendere decisioni a medio e lungo termine. Ogni passo verso uno sviluppo sostenibile contribuisce a costruire un futuro migliore. Non è realistico voler cambiare tutto immediatamente, occorre piuttosto fissare delle priorità, cominciare da piccoli obiettivi e perseverare.





Informazioni generali sull'alimentazione sostenibile

I seguenti capitoli riassumono informazioni importanti sull'alimentazione sostenibile. Sono essenziali per la pianificazione, l'acquisto, gli ordini, lo stoccaggio e la preparazione dei pasti nella ristorazione.

Prima di tutto, sono descritti i bilanci ecologici, poiché servono a valutare gli aspetti ambientali; queste osservazioni non prendono però in considerazione gli aspetti sociali ed economici.

Eco-bilancio

Per alcuni alimenti esistono valutazioni dettagliate del loro impatto ambientale dato dall'insieme dei processi, dal campo alla tavola. Queste informazioni possono essere utili al consumatore per decidere cosa acquistare. Come ogni metodo però anche gli eco-bilanci presentano vantaggi e svantaggi.

L'immagine complessa della produzione e commercializzazione ecologica di un prodotto può essere molto differente da una regione all'altra; per questo gli eco-bilanci dovrebbero riferirsi in maniera specifica a una regione e ai suoi prodotti, ma talvolta queste informazioni non sono disponibili. Il paragone dei prodotti svizzeri con quelli importati non permette di studiare l'incidenza dei diversi aspetti ambientali. Prendendo ad esempio la frutta e la verdura, le emissioni di CO₂ sono fondamentali per alcuni vegetali, mentre per altri è il consumo idrico ad essere essenziale, com'è spesso il caso nelle regioni più aride.

Attualmente, gli eco-bilanci non sono legati ad alcuni aspetti importanti per la sostenibilità quali la biodiversità, la qualità del terreno, la disponibilità di terra e acqua, le condizioni di lavoro delle persone e il benessere degli animali o la salvaguardia del paesaggio.

Occorre quindi integrare altri sistemi per valutare un'alimentazione sostenibile a 360°.

Prodotti locali e di stagione

Scegliere verdura e frutta in base alla distanza del luogo di produzione e al calendario delle stagioni presenta diversi vantaggi: i bambini scoprono grazie a tali prodotti i diversi periodi dell'anno; inoltre, questi ortaggi sono freschi, maturi e gustosi, e percorrono tragitti brevi.

L'acquisto di prodotti locali aiuta ad assicurare impieghi e condizioni di lavoro secondo le prescrizioni svizzere. Gli alimenti importati possono però puntualmente completare il menu, fornendo un mezzo di sussistenza alla popolazione. Quando si acquistano prodotti d'importazione, è sempre opportuno rispettare la stagionalità, informarsi sulle condizioni di lavoro e sui metodi di produzione, sia per quando riguarda il mondo animale sia vegetale. I marchi Fairtrade, MSC o la Gemma, ad esempio, garantiscono determinati standard (per saperne di più pag. 10).

Il trasporto è un altro fattore da prendere in considerazione: la merce che viaggia su strada in Svizzera è poco inquinante, come pure quella proveniente dall'Europa o quella che giunge via nave da oltreoceano; il trasporto aereo invece è una grande fonte di inquinamento. I prodotti freschi, ad esempio gli asparagi dal Perù, sono molto deperibili e hanno un peso e un volume notevoli; queste verdure d'importazione hanno quindi un impatto ambientale molto più rilevante rispetto alle stesse provenienti dalla Svizzera o dai paesi limitrofi.

Anche lo stoccaggio e la produzione incidono sulla sostenibilità. Le derrate alimentari locali come le mele, le carote e le patate si conservano a lungo e sono quindi disponibili anche all'infuori della stagione di raccolta. I magazzini commerciali sono però refrigerati e quindi anch'essi producono inquinamento. In Svizzera, certi alimenti sono coltivabili fuori stagione grazie a serre riscaldate che consumano molta energia. In entrambi i casi, è meglio scegliere prodotti locali e di stagione, anche se ancora non esiste un'indicazione affidabile concernente lo stoccaggio in celle refrigerate o le coltivazioni sotto serra.

È utile avere a disposizione un calendario dei prodotti stagionali al momento della pianificazione dei menu, dell'acquisto o delle comande.

Il tema dei prodotti locali e di stagione può essere un metodo ludico e concreto per educatori e docenti per sensibilizzare i giovani sulla sostenibilità alimentare. Education21 (www.education21.ch/it) offre supporto pedagogico per tutti i livelli scolastici. Nella Svizzera italiana, Radix propone regolarmente attività per le scuole e il sito internet della Società Svizzera di Nutrizione (www.sge-ssn.ch/it) mette a disposizione del materiale.

Pianificazione dei menu

Un'alimentazione sostenibile e consapevole si basa su menu variati, equilibrati e rispettosi della stagionalità, vegetariani o che prevedono carne al massimo tre volte a settimana.

Diversi fattori, come la grandezza delle porzioni, il numero e l'età dei commensali, influenzano la pianificazione e la preparazione dei pasti.

Evidentemente, bisogna sempre considerare ciò che è presente in magazzino o nella dispensa. I menu, la lista della spesa o le comande possono essere riutilizzate di anno in anno e migliorate in funzione dell'esperienza. I criteri Fourchette verte – Ama terra possono essere discussi con il personale di servizio o il mandante del catering. Il rispetto dello sviluppo sostenibile è un elemento decisivo per i clienti e i responsabili del luogo d'accoglienza.

Imballaggio

L'imballaggio è determinante per la conservazione, l'igiene e la distribuzione degli alimenti. Conviene valutare ad ogni occasione se l'imballaggio sia necessario e quale sia il migliore. L'uso di prodotti freschi, locali e di stagione, trasportati in sacchi o contenitori riutilizzabili, permette di ridurre l'impatto ambientale.

Stoccaggio e conservazione

I prodotti alimentari a lunga conservazione sono spesso economici e possono essere acquistati in grandi quantità. Secondo il metodo di conservazione, contribuiscono a rendere il menu variato nel rispetto dell'ambiente. La frutta e la verdura secche, ad esempio, anche se di origine straniera, sono adatte (preferire i marchi Bio, Fairtrade, ecc.).

La pasta, il riso, le marmellate o la senape in tubetto si conservano a lungo e sono ingredienti di uso quotidiano. Per questi alimenti, come per quelli freschi, è possibile risparmiare energia, applicando un buon sistema di stoccaggio.

Gli alimenti in scatola hanno bisogno di più energia di quelli freschi per essere prodotti, per questo devono essere usati solamente come elementi di riserva o per variare i menu in inverno.

Il valore nutrizionale dei surgelati è eccellente ma la loro produzione e conservazione richiede molta energia. Il loro utilizzo dovrebbe quindi essere sporadico, scegliendo derrate di provenienza indigena. In termini di spreco, è preferibile congelare gli alimenti facilmente deperibili piuttosto che gettarli una volta scaduti.

La luce, l'ossigeno e la temperatura influenzano la durata di conservazione degli alimenti. Ecco qualche precisazione tratta dal sito foodwaste.ch.

Conservare al riparo dalla luce: essa accelera la degradazione delle materie grasse (irrancidimento). La conservazione dei prodotti contenenti grassi può essere prolungata grazie a imballaggi opachi e luoghi in ombra.

Stoccaggio al freddo: le basse temperature ritardano il deperimento degli alimenti.

Conservazione della frutta: mele, albicocche, pere, frutti di bosco (lamponi, fragole, ecc.), fichi, kiwi, ciliegie, prugne, pesche e uva, sono da tenere in frigorifero.

Al contrario, ananas, avocado, banane, platano, mango, melone, papaia e agrumi, mal sopportano il freddo. Per rallentarne il processo di maturazione ed evitare l'attacco di moscerini della frutta, possono comunque essere conservate in frigorifero.

Conservazione della verdura: insalata verde, cavolfiori, broccoli, carote, cavolo bianco, cavoletti di Bruxelles, rape, sedano, asparagi e cipolle si mantengono in frigorifero.

Al contrario, melanzane, cocomeri, fagiolini, zucche, peperoni, pomodori e zucchine, sono sensibili al freddo ed è meglio riporli altrove.

Preparazione

Dal rapporto «Energieeffizienz von Kochmethoden, Messungen mit Eiern, Kaffee, Kartoffeln und Teigwaren» (efficacia energetica dei metodi di cottura, misurazioni realizzate per le uova, il caffè, le patate e la pasta), redatto in tedesco dal WWF e dalla centrale elettrica del Canton Zurigo (www.wwf.ch/kochen), emerge che conviene:

- Usare sempre un coperchio per la cottura in pentola, si risparmia il 40% dell'energia.
- Scegliere un apparecchio specifico per la cottura (cuoci-uova, cuoci-riso) o una pentola con doppia parete, per ridurre il consumo energetico del 30% (rispettivamente del 60%).
- Scegliere la placca con il diametro più simile a quello della padella.
- Verificare che il fondo della padella sia piatto, in modo che il contatto con la placca sia ottimale.
- Preferire lo steamer per cuocere grandi quantità.
- Usare padelle con coperchio adatte per le piccole porzioni.
- Usare il forno con parsimonia e riempirlo in maniera ottimale. Il calore ventilato permette di risparmiare il 15% dell'energia rispetto al calore convenzionale, sia superiore sia inferiore.
- Riscaldare in un bollitore l'acqua per il tè o per il brodo, per risparmiare il 50% dell'energia rispetto a una cottura sulla placca.
- Spegnere la macchina del caffè dopo l'uso per ridurre il consumo di energia.
- Al momento dell'acquisto, scegliere gli apparecchi più moderni (forni, placche per cottura, lavastoviglie, frigoriferi, congelatori), quelli che necessitano meno energia, sono apparecchi che vengono sovente usati tutti i giorni per circa 15 anni.

Spreco alimentare

In Svizzera, gli alimenti sono facilmente disponibili, a qualsiasi ora e in qualsiasi luogo. Se i bambini, gli adolescenti o gli adulti non si occupano degli acquisti e della preparazione dei pasti, non possono conoscere l'origine dei prodotti e il lavoro che occorre per realizzare un menu. Per questo, gli alimenti non sono sempre considerati con il giusto valore e rischiano di essere in parte o completamente gettati, anche se sarebbero ancora consumabili.

L'associazione foodwaste.ch, piattaforma indipendente svizzera di dialogo e informazione riguardo lo spreco alimentare, stima che circa un terzo degli alimenti prodotti in Svizzera venga gettato o sprecato tra il luogo di produzione e il piatto del consumatore. Ciò equivale a circa 2 milioni di tonnellate di cibo all'anno, ovvero il contenuto di 140.000 camion che, posti uno di seguito all'altro, collegherebbero Zurigo a Madrid. La metà di questo spreco avviene nella ristorazione: circa un pranzo intero per persona al giorno finisce nella spazzatura.

Per ridurre lo spreco, l'Ufficio federale della sicurezza alimentare e di veterinaria (USAV) ha redatto una guida destinata ai produttori e fornitori a proposito di questo tema (www.blv.admin.ch/blv/it/home.html). Uno degli aspetti da considerare è la data di scadenza (da consumare entro il...) e la data di durata minima del prodotto (consumare preferibilmente entro il...). L'USAV spiega che quest'ultimo termine significa che quella scadenza è relativa innanzitutto a un valore qualitativo e che l'alimento per qualche tempo rimane sicuro dal punto di vista igienico, nella misura in cui mantiene le sue proprietà olfattive, visive e gustative.

Oltre alle considerazioni ecologiche e sociali, la riduzione dello spreco alimentare in una struttura permette di risparmiare. Un'organizzazione adeguata, acquisti mirati, stoccaggio delle merci giudizioso e una preparazione che rispetti i consigli di risparmio energetico, permettono di ridurre i costi a vantaggio della qualità dei prodotti e del rispetto dell'ambiente. Lo spreco alimentare è un argomento trasversale, trattato regolarmente in diversi capitoli di questa brochure.

Per saperne di più riguardo lo spreco alimentare, consultare www.foodwaste.ch (in tedesco).

Marchi alimentari

Nel corso degli anni sono apparsi numerosi marchi sulle confezioni dei prodotti. Rappresentano un utile mezzo di informazione e possono aiutare nelle scelte, anche se, con l'aumentare dei marchi, la loro efficacia diminuisce.

Chi paga?

I nostri consumi influenzano indirettamente i metodi di produzione degli alimenti. Dal punto di vista della sostenibilità, spesso è più vantaggioso pagare qualcosa in più per un prodotto certificato con un marchio di qualità che per uno economico, poiché la maggior parte di quest'ultimi sono fabbricati a scapito degli esseri umani (salari e condizioni di lavoro deprecabili), degli animali (allevamento intensivo, antibiotici, ecc.) oppure dell'ambiente (monocolture, utilizzo di fertilizzanti, deforestazione delle regioni tropicali, ecc.).

Secondo l'Ufficio federale di Statistica, nel 1945, una famiglia svizzera media spendeva il 36% del suo salario per l'economia domestica, mentre nel 2012 la percentuale era solo del 7%. A ciò, bisogna aggiungere i costi di ristoranti e take-away, per un totale dell'11,5%. Oggi è di cruciale importanza il valore che attribuiamo ai pasti e le priorità della società.

Marchi alimentari

In Svizzera, gli agricoltori devono fornire determinate prestazioni ecologiche (PER) per ricevere i pagamenti diretti dalla Confederazione. Le aziende che applicano i criteri della produzione integrata (IP-Suisse) rispondono a delle regole più restrittive e aumentano così il loro contributo alla protezione dell'ambiente.

Le derrate alimentari, animali e vegetali, prodotte in Svizzera sono ben messe in termini di sviluppo sostenibile. Numerosi prodotti sono contraddistinti da un marchio di qualità. Un'inchiesta svolta dal WWF insieme alla Protezione svizzera degli animali (PSA) e dall'organizzazione di difesa dei consumatori, determina la veridicità del valore aggiunto dei diversi marchi presenti sul mercato svizzero.

Dei marchi affidabili permettono al consumatore di vederci più chiaro tra le varie offerte di generi alimentari e di scegliere in maniera coscienziosa.

Il WWF Svizzero valuta ad esempio i marchi nei seguenti settori:

- a. ambiente (acqua, suolo, biodiversità e clima);
- b. standard sociali e relazioni commerciali eque;
- c. rischi per terzi (additivi, residui);
- d. benessere degli animali;
- e. gestione della pesca;
- f. affidabilità (ad es. controlli indipendenti, trasparenza).

I marchi riconosciuti come «molto raccomandabili» dal WWF garantiscono:

- o una produzione concretamente ecologica;
- o delle misure di protezione degli ecosistemi e della biodiversità;
- o un allevamento rispettoso degli animali;
- o l'assenza di trasporto aereo;
- o delle condizioni di lavoro decenti;
- o l'utilizzo molto limitato di additivi;
- o la rinuncia agli organismi geneticamente modificati;
- o dei controlli annuali indipendenti.

Per avere una visione globale e un parere preciso sui numerosi marchi, bisogna chiedere l'opinione di organismi neutrali. Il sito www.wwf.ch/foodlabels fornisce delle informazioni e dei consigli a riguardo. Una guida può essere scaricata gratuitamente o richiesta in formato cartaceo tascabile. www.labelinfo.ch è un altro riferimento utile per verificare l'affidabilità dei marchi. Entrambi sono disponibili sotto forma di applicazione per smartphone.

Le leggi per l'agricoltura sostenibile sono generalmente più severe in Svizzera che all'estero; definiscono le regole per il rispetto dell'ambiente, ma anche per le condizioni di lavoro e di allevamento. Non è raro che in Svizzera, come all'estero, un marchio sia semplicemente un'azione di marketing e che per essere applicato non siano necessarie che poche regole. Per questo i siti internet sopraindicati sono un valido strumento di informazione.

Per i prodotti stranieri, i marchi con la Gemma o Fairtrade contribuiscono in maniera decisiva alla giustizia sociale. Attestano che le condizioni di lavoro in Svizzera come all'estero siano umane e decenti, comprendano un salario equo e una giusta remunerazione di un produttore.

C'è bio e bio

Bio Suisse, per una produzione biologica completa

Bio Suisse è l'organizzazione responsabile del marchio Gemma. La federazione e i suoi membri s'impegnano per promuovere una cultura e una produzione che rispetti le severe direttive della Gemma. Per fare ciò, le loro esigenze sono superiori a quelle prescritte legalmente e motivano gli agricoltori svizzeri, i grossisti e i consumatori ad abbracciare uno sviluppo sostenibile.

I prodotti biologici rispettano l'ambiente (il loro inquinamento globale è inferiore del 16% rispetto a quello dei prodotti convenzionali) e la loro produzione genera meno gas a effetto serra per ettaro di superficie coltivata. Inoltre, anche se l'agricoltura biologica necessita una maggiore superficie per ottenere la stessa resa che si ha con quella convenzionale (terra, acqua, uso di macchinari, ...) e che, a corto termine, l'inquinamento per chilo di alimento prodotto può essere superiore, la qualità del suolo è garantita sul lungo termine.

Bio federale

In Svizzera, solo una piccola percentuale di aziende aderisce alle ordinanze sull'agricoltura biologica della Confederazione senza seguire le direttive di Bio Suisse. Questi, ricevono i pagamenti diretti riservati all'agricoltura bio, ma non possono apporre il simbolo della gemma sui propri prodotti. Il marchio bio federale – a differenza della Gemma – non esige che l'intera azienda lavori secondo i criteri biologici e vi sono inoltre altre disposizioni riguardo l'uso di additivi ed eccipienti. La maggior parte delle esigenze del marchio bio federale segue quelle dell'ordinanza bio dell'Unione europea, alcune adattate per la Svizzera.

Bio europeo

Contrariamente a Bio Suisse (Gemma), il marchio dell'Unione europea, Bio EU, non prevede delle zone di compensazione ecologica. Gli agricoltori di Bio Suisse devono garantire che almeno il 7% del terreno aziendale non sia coltivato, questo vale anche per le vigne e le aziende forestali. La Gemma autorizza un uso minore (circa due terzi) di additivi ed eccipienti rispetto al marchio europeo o svizzero. I prodotti che seguono unicamente le direttive bio nazionali e dell'Europa devono rispettare criteri meno severi su biodiversità, consumo di acqua, sostenibilità, commercio equo e standard sociali.

In Svizzera, come all'estero, i prodotti certificati con la Gemma si differenziano da quelli con il marchio EU: le materie prime biologiche EU sono prodotte secondo delle prescrizioni molto meno restrittive di quelle della Gemma (trasporto aereo, più fertilizzanti, meno esigenze riguardo la rotazione delle colture, ...).

Nelle fattorie Bio Suisse, tutta la produzione è controllata, non solo una parte; gli agricoltori hanno obblighi sociali elevati per il loro personale. In inverno, il riscaldamento delle serre è proibito, si possono solamente proteggere gli ortaggi dal gelo. La frutta e la verdura con la Gemma hanno dunque un impatto ecologico inferiore di altre.

Disponibilità dei prodotti bio

Talvolta, i prodotti biologici non sono quantitativamente sufficienti a coprire il fabbisogno della grande ristorazione. In questo caso, i prodotti regionali e di stagione sono un'ottima alternativa.

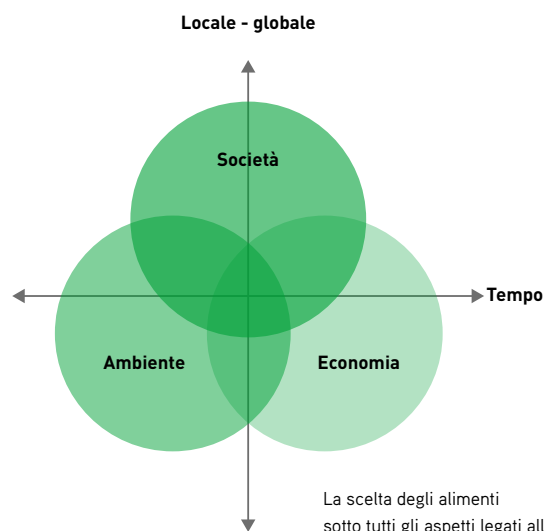




Scelta degli alimenti

L'alimentazione è responsabile di circa un terzo dell'inquinamento ambientale causato durante la vita di una persona. Gli eco-bilanci mostrano che il consumo di carne e di altri prodotti di origine animale rappresenta la maggior parte dell'impronta ecologica di un menu. Nelle pagine seguenti, dai grafici informativi, emerge che la produzione e il trasporto sono dei fattori cruciali in termini di alimentazione sostenibile.

Per ogni gruppo di alimenti della piramide sono stati descritti alcuni aspetti dell'alimentazione sostenibile: il punto di vista ecologico, come pure la dimensione sociale ed economica. Naturalmente, le raccomandazioni per un'alimentazione sana ed equilibrata sono altrettanto importanti. Come menzionato nell'introduzione, le brochures di Fourchette verte Svizzera descrivono i principali nutrienti, basandosi sulle raccomandazioni della Società Svizzera di Nutrizione (SSN) (<http://www.sge-ssn.ch/it/io-e-te/mangiare-e-bere/in-modo-equilibrato/piramide-alimentare-svizzera/>).



La scelta degli alimenti sotto tutti gli aspetti legati alla sostenibilità.



© Società Svizzera di Nutrizione SSN, Ufficio federale della sicurezza alimentare e di veterinaria USAV / 2011

Ben informati, ben nutriti. [sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)



Acqua e bevande

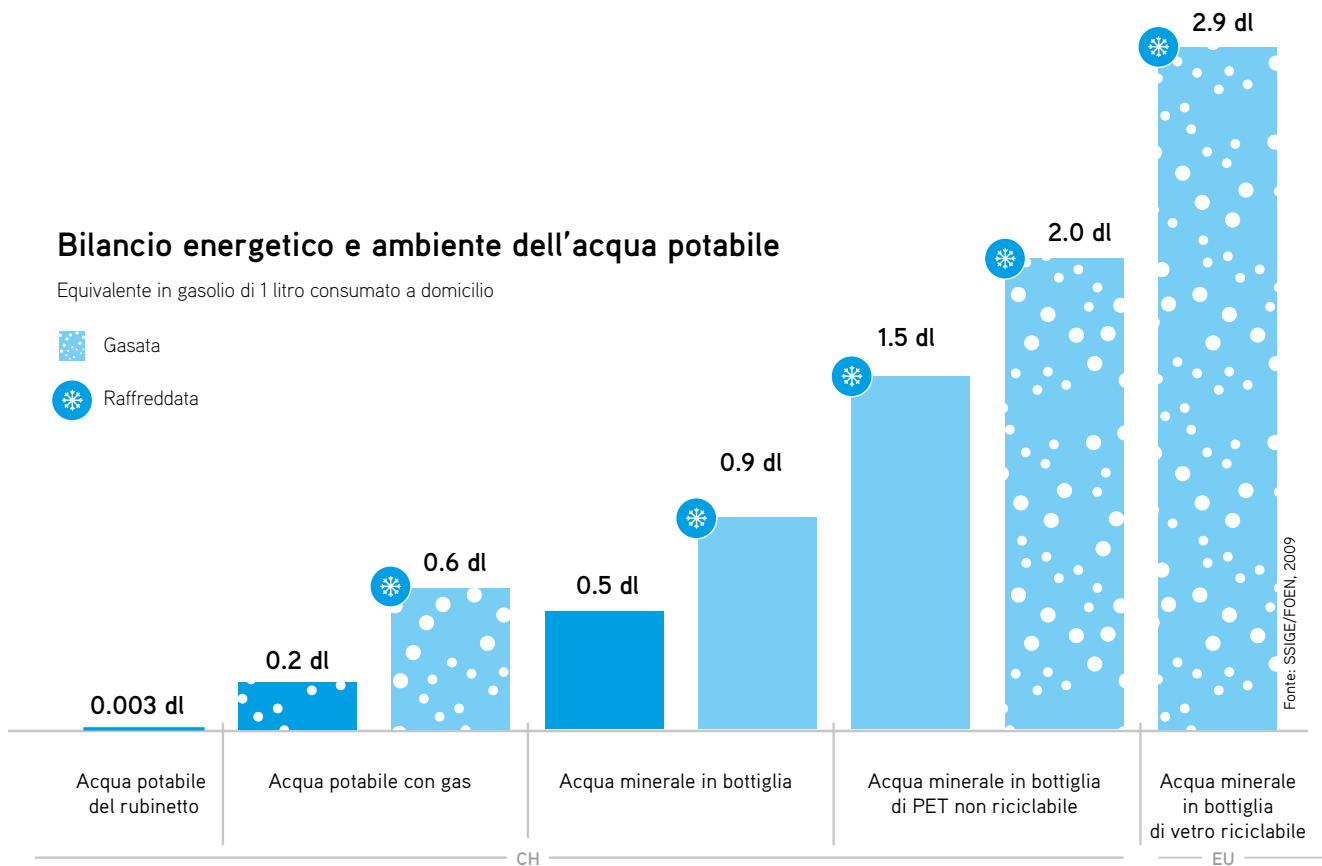
L'acqua del rubinetto, bibita ideale per l'organismo, è anche una derrata sostenibile. Le tisane e gli infusi non zuccherati permettono di variare. Altri trattamenti, come l'aggiunta di gas, di coloranti o aromi, il raffreddamento o l'imballaggio, rendono maggiore l'impronta ecologica delle bibite industriali. Il loro trasporto è altrettanto inquinante: le bibite sono pesanti e voluminose, il loro trasporto dev'essere limitato. Così, l'acqua potabile e le fontane, igienicamente controllate e che si servono di acqua della regione, sono da preferire nella ristorazione.



Bilancio energetico e ambiente dell'acqua potabile

Equivalente in gasolio di 1 litro consumato a domicilio

-  Gasata
-  Raffreddata



Verdura e frutta

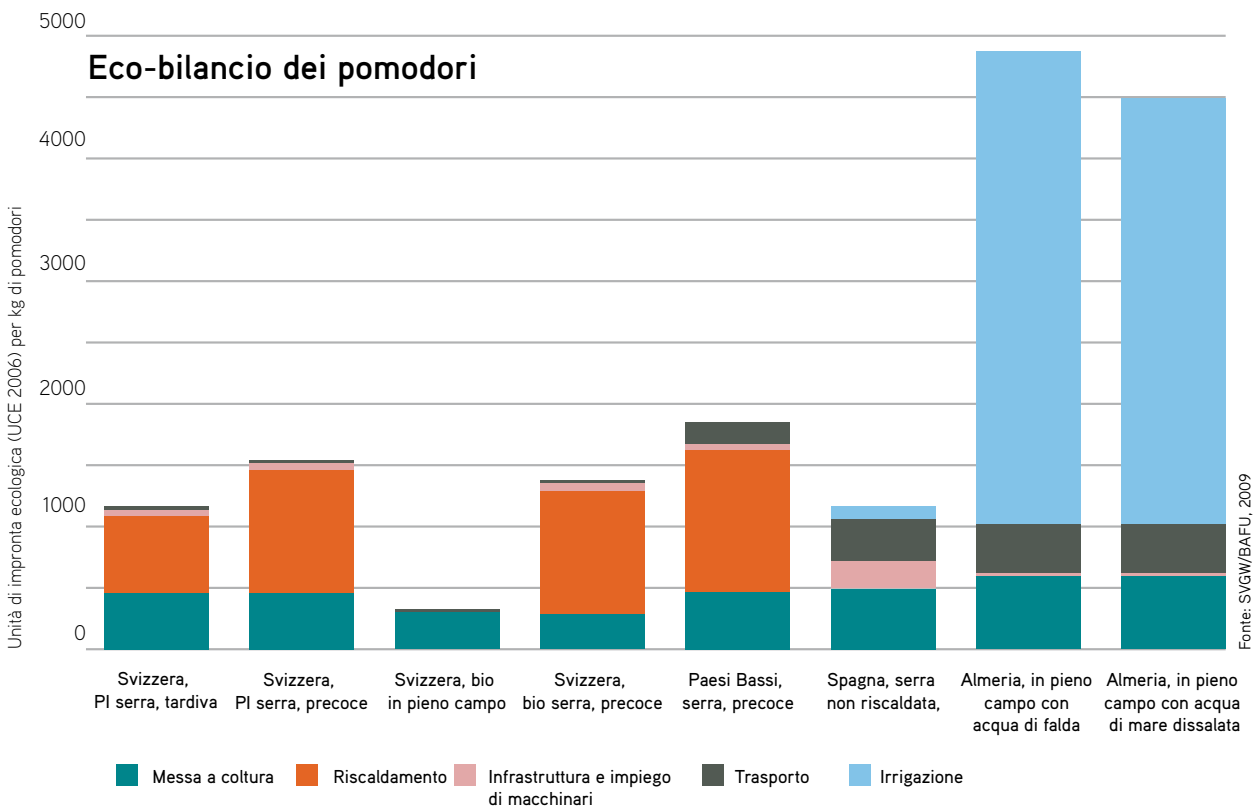
Bisogna considerare molti aspetti nell'acquisto di verdura e frutta: luogo di origine, condizioni di lavoro, metodo di produzione, preparazione, conservazione, imballaggio, consumo e gestione degli scarti. La scelta migliore sono verdura e frutta locali, di stagione, biologici e trasportati in contenitori riciclabili.

Di seguito, il grafico dell'Ufficio federale dell'ambiente, descrive in modo dettagliato alcuni di questi fattori attraverso l'esempio dei pomodori. Ogni stagione apporta verdura e frutta invitanti. Alcune verdure invernali, talvolta un po' dimenticate, come le barbabietole, il sedano rapa o il cavolo bianco, possono essere una valida alternativa.



Tra aprile e maggio, la scelta di frutta è particolarmente ridotta; la frutta secca, i prodotti surgelati e le conserve possono allora portare colore nel piatto. In questi mesi, mele e pere non hanno più un eco-bilancio ottimale, poiché sono state stoccate a lungo in depositi frigoriferi. Tuttavia, per rispetto dell'agricoltura nazionale e al fine di ridurre gli sprechi, è consigliato servire questi frutti regolarmente.

Per lo sviluppo sostenibile, le arance e la frutta esotica sono da valutare con spirito critico. I metodi di produzione, trasformazione, stoccaggio e trasporto, sollecitano molto le risorse e il controllo sulle condizioni di lavoro spesso non sono trasparenti, salvo se vi è la presenza di un certificato specifico (ad es.: Fairtrade). D'altronde, i succhi di frutta e di verdura locali possono perfettamente sostituire quelli di frutta esotica.



Prodotti cerealicoli e patate

Prodotti cerealicoli

Il grano (base per il pane, la pasta, ecc.), la segale, la spelta, l'avena, l'orzo e ogni altro tipo o miscela di cereali, sono alimenti essenziali, spesso prodotti in Svizzera o nei paesi limitrofi. Per ricevere i pagamenti diretti della

Confederazione, gli agricoltori devono fornire le prestazioni secondo le norme ecologiche richieste. Ad oggi, quasi il 100% delle aziende svizzere le rispettano (secondo un comunicato stampa di swiss granum, piattaforma comune della filiera dei cereali, delle oleaginose e dei legumi, 11/04/2014). Inoltre, se i produttori rinunciano a regolatori della crescita, fungicidi, insetticidi e stimolatori chimici delle difese naturali, possono beneficiare di un premio supplementare «Extenso» dall'Ufficio federale dell'agricoltura (UFAG).

L'offerta in cereali bio non è per il momento sufficiente a coprire la domanda. I prodotti certificati IP-Suisse (farina, pane, ecc.) costituiscono una buona alternativa al bio.

Il riso e il mais sono cereali consumati con regolarità in Svizzera; sarebbe opportuno preferire qualità ticinesi o europee, il cui trasporto è breve, oppure scegliere qualità d'oltremare certificate bio e/o Fairtrade.

Per il mais, è preferibile acquistarlo nostrano o svizzero piuttosto che dall'estero e, in ogni caso, biologico.

Patate

Le patate sono un alimento interessante dal punto di vista nutrizionale e molto apprezzato, la loro produzione rispetta inoltre l'ambiente. Rispetto alla quantità in chilogrammi, la loro resa per ettaro è elevata e l'impatto sul terreno ridotto. Per le patate svizzere l'eco-bilancio è particolarmente positivo, considerando anche il breve trasporto.

Altri farinacei

Cosa dire dei farinacei simili ai cereali come amaranto, quinoa, tapioca? Questi antichi prodotti, poco presenti nella cucina tradizionale svizzera, sono delle interessanti possibilità per rendere i menu variati, soprattutto quelli vegetariani. Queste piante sono coltivate in regioni temperate, in qualche caso in Europa, ma più spesso oltremare. Presso i grossisti o nei negozi specializzati si trovano anche in qualità bio.

Quando i prodotti di questo tipo sono acquistati in quantità eccessive o vi sono molto scarti, (ad es. il pane), i prezzi sul mercato mondiale tendono ad aumentare, rendendo i cereali inaccessibili alle popolazioni sfavorite, come nel caso della quinoa; ora tra l'altro coltivata anche entro i confini elvetici.



Latte e latticini

Benessere degli animali e redditività

Il benessere degli animali non è incompatibile con la redditività della produzione lattiera. Al contrario, un animale in buona salute e sereno, è produttivo a lungo. Per questo, le condizioni di allevamento devono prendere in considerazione il benessere degli animali, esigendo dai produttori di latte di rispettare la legge svizzera sulla protezione del bestiame, una delle più severe al mondo. Alcuni programmi di politica agricola, prevedono su una base volontaria delle condizioni ancora più restrittive, e differenti marchi impongono dei criteri supplementari a quelli legali.

Bio Suisse lavora in stretta collaborazione con la Protezione Svizzera degli Animali al fine di garantire il benessere del bestiame. Le direttive di Bio Suisse esigono di trattare gli animali con rispetto, offrendo loro ampi spazi per il pascolo, così come mangime biologico.

Quest'ultimo dev'essere prodotto in un'azienda esente da additivi chimici di sintesi. In tal modo, l'allevamento ecologico copre ogni possibilità di miglioramento.

Alimentazione delle vacche da latte

Perché una vacca possa produrre 10.000 litri di latte o più, ha bisogno di un'alimentazione specifica, contenente soia ad esempio. Oggi, la Svizzera importa dieci volte più soia rispetto al 1990 e il 41% di queste importazioni serve a nutrire i bovini, in particolare le mucche da latte.

Questo legume cresce spesso in terreni ottenuti dalla deforestazione delle regioni tropicali e la sua coltivazione richiede la rotazione delle colture, imponendo l'uso di zone supplementari, che non possono essere consacrate all'alimentazione della popolazione. È anche per questo che val la pena di valorizzare, in Svizzera, l'uso di mangimi a base di graminacee. I produttori, grossisti e consumatori contribuiscono in maniera decisiva allo sviluppo sostenibile scegliendo della latte di qualità regionale o biologico.



Carne, pesce, uova, legumi e sostituti della carne

Alimenti di origine animale

Un'alimentazione equilibrata comporta alimenti di origine animale. Questi prodotti sono da considerare dei tesori della nostra dieta, ogni boccone è da gustare e sono da limitare sia la frequenza sia la quantità. In effetti, per la crescita e la produzione di latte o di uova è necessario che gli animali dispongano energia e proteine, ottenute dal mondo vegetale o animale, come i grandi pesci che si nutrono di pesci più piccoli.

Impatto del modo di nutrirsi

Per valutare l'impatto ambientale dei piatti vegetariani e di quelli a base di carne o pesce, sono state paragonate le ricette di 11 ristoranti di Zurigo ed è stato determinato il loro impatto ecologico. I menu che prevedono carne o pesce generano mediamente più gas a effetto serra, con un impatto ecologico globale più elevato rispetto a quelli vegetariani. Di conseguenza, la scelta di un'alimentazione vegetariana, anche solo parziale, contribuisce fortemente a ridurre l'impatto ecologico.

Le varianti vegetariane sono maggiormente apprezzate se comprendono delle pietanze innovative e la cui elaborazione non è stata semplicemente di rimpiazzare la carne con del formaggio o una "bistecca" vegetale. Per crescere e rigenerarsi, l'organismo ha bisogno di proteine di qualità.

Questa qualità può essere garantita associando diversi alimenti, ad esempio:

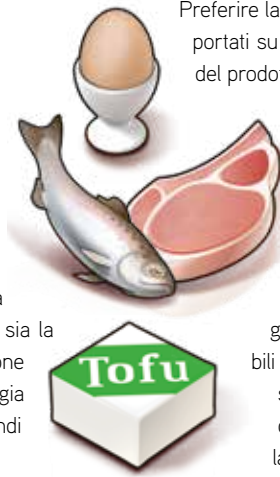
- patate e uova (rösti con uova, insalata di patate con uova sode);
- cereali e legumi (riso e fagioli, couscous con ceci, curry di lenticchie con riso e verdure);
- cereali e latticini (risotto al formaggio, pasta con salsa ai formaggi, ecc.);
- patate e latticini (patate gratinate, gnocchi con salsa ai formaggi, ecc.);
- noci, semi e dessert a base di latticini completano perfettamente dei menu vegetariani.

Carne

Come indicato nel capito «latte e latticini», le leggi e gli obblighi svizzeri riguardo alle condizioni di allevamento sono più severi di altri paesi, al fine di rispettare il benessere degli animali. Il marchio BIO e altre certificazioni considerano anche la necessità degli animali di poter uscire regolarmente all'aria aperta, di crescere vicino alla madre (nel caso dei vitelli) e un uso ottimale dei pascoli.

L'impronta ecologica della carne è dovuta principalmente alle condizioni di allevamento (alimentazione del bestiame ad esempio) e al trasporto aereo del mangime.

Anche le emissioni di gas a effetto serra (per es.: metano di bovini, ovini e caprini) influiscono sull'impatto ambientale. I prodotti biologici, in questo ambito, sono più rispettosi di quelli da produzione integrata o di quella convenzionale.



Preferire la carne fresca (non congelata), di allevamenti locali, trasportati su strada o ferrovia, permette di migliorare la sostenibilità del prodotto.

La produzione di carne in Svizzera è sufficiente per coprire le raccomandazioni della Società Svizzera di Nutrizione (SSN), che prevede di servire carne al massimo 2-3 volte a settimana. Il consumo di piccole quantità di carne sotto forma di ragù, insaccati o ali di pollo, permette di evitare lo spreco alimentare, il numero di capi macellati e le importazioni. Mangiare gallina in brodo o altre preparazioni con carni meno nobili qualche volta l'anno è un'altra possibilità per ridurre gli sprechi: una gallina può essere produttiva solo un anno o due, dopodiché è rimpiazzata da un'altra più giovane; la sua carne è comunque gustosa, anche se meno tenera di quella di pollo.

In principio, non è necessario acquistare carne all'estero. Se ciò è necessario, bisogna prestare attenzione alla legge svizzera sulla protezione degli animali o scegliere un prodotto con un marchio riconosciuto.

Pesce

Il pesce è la principale risorsa di proteine di una grande parte dei paesi in via di sviluppo. In Svizzera è sempre più apprezzato, così come i frutti di mare.

La forte domanda a livello mondiale ha conseguenze nefaste sulle riserve marine. Secondo il WWF, la quota massima di pesca di circa un terzo dei pesci è stata superata e il 61% degli stock ittici è a rischio.

Per questo, non è consigliabile incrementare il consumo di pesce, ma è necessario piuttosto cercare di consumarne in modo ragionevole e di verificare la sua origine al momento dell'acquisto. Le organizzazioni di difesa dell'ambiente pubblicano da tempo guide all'acquisto del pesce, per esempio http://www.wwf.ch/it/attivi/vivere_meglio/guida_online/pesci_e_frutti_di_mare/.

Per il pesce selvatico, il marchio MSC (Marine Stewardship Council) certifica nel mondo intero un tipo di pesca che non permette di catturare più pesci di quanti non riescano a riprodursi.

I pesci da acquacoltura, che rappresentano quasi la metà del consumo mondiale di pesce, devono essere nutriti correttamente. La maggior parte sono predatori, quindi si nutrono a loro volta di pesce. L'alimentazione d'allevamento è prevalentemente a base vegetale, completata da farine e olio di pesce.

Scegliere pesci d'allevamento e frutti di mare bio garantisce che i rifiuti dell'industria ittica siano riciclati per l'alimentazione dei pesci, che l'ambiente sia rispettato e che i medicinali siano utilizzati in maniera parsimoniosa.

I pesci dei nostri laghi svizzeri rispettano tutti i criteri di sostenibilità.

Uova

Le uova si consumano talvolta sotto forma di frittata, sode o alla coque, ma sono soprattutto presenti come ingredienti in altri alimenti, come le torte, la pasta all'uovo, le salse, ecc. Oggi, una gallina ovaiole produce quasi un uovo al giorno e per farlo ha bisogno di una grande quantità di cibo. Per questo, il consumo di uova dev'essere calibrato per evitare lo sviluppo di allevamenti intensivi.

La produzione in batteria o in gabbia, non è etica perché non rispetta gli animali; in Svizzera è proibita da oltre 20 anni. La legge svizzera sulla protezione degli animali esige come condizione minima l'allevamento al suolo. I marchi di qualità che garantiscono un allevamento all'aria aperta o in libertà richiedono anche l'accesso a prati. L'alimentazione delle galline ovaiole deve essere di origine biologica per tutte le uova bio. In Svizzera, il consumo di uova supera la produzione indigena. L'industria agroalimentare deve quindi importare questo prodotto dall'estero e potrebbe provenire da allevamenti in batteria. Al momento dell'acquisto, verificare le informazioni riguardanti il benessere degli animali.

Legumi

I legumi hanno un impatto ecologico limitato e sono delle scelte interessanti rispetto ai prodotti d'origine animale. Si conservano a lungo, sono facili da trasportare e utilizzare. I criteri di commercio equo si rivelano importanti in questo caso poiché in molti paesi la loro produzione e commercializzazione è una grande fonte di sostentamento per le popolazioni indigene. Si consiglia di favorire i prodotti certificati bio e di evitare quelli trasportati per via aerea o su strada.

Sostituti della carne

Gli alimenti industriali simili alla carne non sono necessari in un'alimentazione povera in carne. Soddisfano tuttavia la voglia di una scaloppina o di una salsiccia, e hanno un impatto ecologico inferiore alla carne. Questi prodotti danno la possibilità di ridurre i consumi di prodotti animali e di variare i menu vegetariani. Siccome si presentano sotto forma di polpette, scaloppine, ecc., i sapori sono famigliari e si possono usare delle ricette classiche. Così, vegetariani e non, possono sedere a tavola mangiando piatti apparentemente simili.

I surrogati di carne sono a base di alimenti che necessitano talvolta di molte risorse (soia, lupino, grano, latte, ecc.). A dipendenza del loro grado di trasformazione, possono presentare un grande tenore in grasso o sale e spesso, la forma, il colore e il sapore sono garantiti dagli additivi. Dal punto di vista ecologico, solo il tofu bio e i prodotti a base di lupino svizzero sono raccomandati.

Burro, olio e frutta oleaginosa



Burro o margarina

La produzione svizzera di burro, materia grassa di origine animale, è sufficiente a rispondere alla domanda interna. La fabbricazione di margarina ha bisogno di più passaggi di trasformazione dell'olio vegetale e, paragonata al burro, utilizza molte più risorse. Quest'ultima può inoltre contenere olio di palma o altri prodotti d'oltreoceano. La produzione di burro regionale ha generalmente un miglior bilancio ecologico rispetto alla margarina, malgrado ciò, a livello globale la margarina supera il burro per valore ecologico. La scelta resta al consumatore, ma se si sceglie la margarina, si consiglia sempre di verificarne gli ingredienti e sceglierla biologica.

Oli vegetali

Il bilancio ecologico degli oli è pessimo. Anche se, in proporzione, il consumo individuale è relativamente basso, questo aspetto è da tenere presente per oli e salse dell'insalata.

In Svizzera, le colture di colza e di girasole sono importanti. Gli agricoltori che rinunciano completamente all'uso di regolatori della crescita, fungicidi, insetticidi e stimolatori chimici di sintesi delle difese naturali, ricevono un contributo finanziario, che rappresenta un incitamento a favore della sostenibilità. In questo settore, gli oli nazionali sono generalmente superiori a quelli stranieri. A dipendenza dell'origine, il bilancio ecologico potrebbe essere più o meno positivo per la stessa tipologia di olio. Ad esempio, l'impatto dell'olio di soia negli Stati Uniti è quattro volte inferiore a quello dell'olio prodotto in Brasile. L'olio d'oliva dall'Europa è interessante dal punto di vista ecologico.

Nell'alimentazione - come nella cosmetica, nei detersivi o nei carburanti - l'olio di palma è quasi onnipresente, ciò ha provocato una grande crescita nella coltivazione.

In effetti, ha delle caratteristiche ideali per la tecnologia alimentare in diversi ambiti, specialmente nell'industria. La forte domanda provoca la deforestazione massiccia nelle aree tropicali, a favore della monocultura. In scala così vasta, le piantagioni hanno un effetto indiretto sull'ambiente, gli animali, le persone e il clima globale. L'olio di palma è molto presente nei prodotti di trasformazione. Fortunatamente, una parte dei produttori svizzeri usa olio di palma proveniente da aziende certificate e con metodi di produzione sostenibili, come dimostra un'analisi del WWF - purtroppo sono un'eccezione. Leggere con spirito critico la dichiarazione degli ingredienti sulle confezioni di alimenti, evitando i prodotti che contengono olio di palma e/o preferire olio con un certificato di sostenibilità, è un atto di rispetto.

In conclusione, come per altri prodotti, anche per i grassi e gli oli, occorre fare attenzione ai marchi, alle condizioni di stoccaggio (refrigerazione moderata e oscurità), al trasporto (dalla Svizzera o dall'Unione Europea) e all'imballaggio (il più leggero possibile, opaco e/o riciclabile).

Frutta oleaginosa

La maggior parte della frutta oleaginosa contiene grassi di buona qualità nutrizionale e proteine vegetali. Le noci sono un prodotto locale e ricco in acidi grassi Omega 3, una fonte preziosa se il consumo di pesci di mare è scarso. Verificare la provenienza della frutta oleaginosa per evitare trasporti troppo lunghi è come sempre consigliato (mandorle da monoculture in California VS mandorle spagnole). Se la frutta oleaginosa è coltivata unicamente in paesi lontani, preferire quella da aziende biologiche e che rispettano il commercio equo.

Tabella della stagionalità: quando acquistare quali frutti o verdure?

Verdura svizzera

	Gen.	Feb.	Mar.	Apr.	Mag.	Giu.	Lug.	Ago.	Sett.	Ott.	Nov.	Dic.
carciofi												
melanzane												
asparagi												
barbabietola												
broccoli												
carote												
sedano rapa												
sedano												
cicoria pan di zucchero												
cavolo												
cavolo bianco/rosso												
cavolfiore												
cavolo rapa												
zucca												
cetrioli												
zucchine												
coste												
indivia												
spinaci												
finocchio												
fagiolini												
lattuga												
lattuga iceberg												
lattuga romana												
formentino												
mais*												
cipolle												
ramolaccio												
piselli												
porri												
taccole												
peperoni												
patate*												
ravanelli												
ravanelli bianchi												
rucola												
insalate diverse												
scorzonera												
pomodori												
tapinambur												

*Fanno parte degli alimenti ricchi di carboidrati e non del gruppo «verdura e frutta».



Il bilancio ecologico degli alimenti:

Definizione:

Un ecobilancio è un'analisi sistematica dell'impatto che un prodotto può avere sull'ambiente dall'inizio alla fine del suo ciclo di vita. Tiene conto di diversi tipi di emissioni (per esempio CO₂, nitrati, prodotti fitosanitari...) e l'utilizzo delle risorse (per esempio energia, acqua, terreno...).

Punti di impatto ambientale:

Il risultato dell'ecobilancio è riassunto in un unico valore, che viene espresso in punti di impatto ambientale. Più questo valore è elevato, più l'impatto sull'ambiente è importante.

Quantità:

Questo grafico rappresenta i punti di impatto ambientale dei diversi alimenti per una certa quantità. Le quantità sono basate sulle raccomandazioni della piramide alimentare svizzera.

Metodo:

I punti di impatto ambientale sono stati calcolati secondo il metodo della saturazione ecologica. Viene tenuto conto dell'impatto ambientale delle derrate alimentari, dalla produzione al supermercato. Non è tenuto conto dell'impatto ambientale ulteriore generato dal trasporto fino al domicilio, dallo stoccaggio nel frigorifero, dalla preparazione, dallo spreco alimentare e da altri fattori.

Consigli:

Come gestire la propria alimentazione per renderla il più compatibile possibile all'ambiente? Dei consigli possono essere reperiti nella nostra rubrica FOODprints: www.food-prints.ch

Legenda:

Origine:
 / CH = Svizzera
 / EU = Europa
 / UN = fuori dall'Europa
 PI = produzione integrata
 Ø = media

Impressum:

Fonte: ESU-services GmbH
 Graphik: truc.ch, Berna
 © Copyright 2020:
 Società Svizzera di Nutrizione SSN
www.sgs-ssn.ch

Con il sostegno di:



www.healthy3.ch

Bibite		Origine	Quantità	Punti di impatto ambientale
	Caffè nero	UN	2 dl	575
	Thé nero	UN	2 dl	51
	Tisana alla menta	CH	2 dl	15
	Acqua minerale in bottiglia PET	CH	2 dl	90
	Acqua del rubinetto	CH	2 dl	0.3

Verdura e frutta

	Trasporto aereo	UN	120 g	1392
	Trasporto via nave	UN	120 g	273
	Trasporto su strada	EU	120 g	257
	Trasporto su strada	CH	120 g	217
	Verdure coltivate in serra (riscaldata Ø)	CH	120 g	351
	Verdure coltivate all'aperto	CH	120 g	181

Cereali, patate e leguminose

	Riso (crudo)	UN	60 g	465
	Pasta (cruda)	EU	60 g	391
	Pane	CH	100 g	324
	Patate	CH	240 g	260

Latticini, carne, pesce, uova e tofu

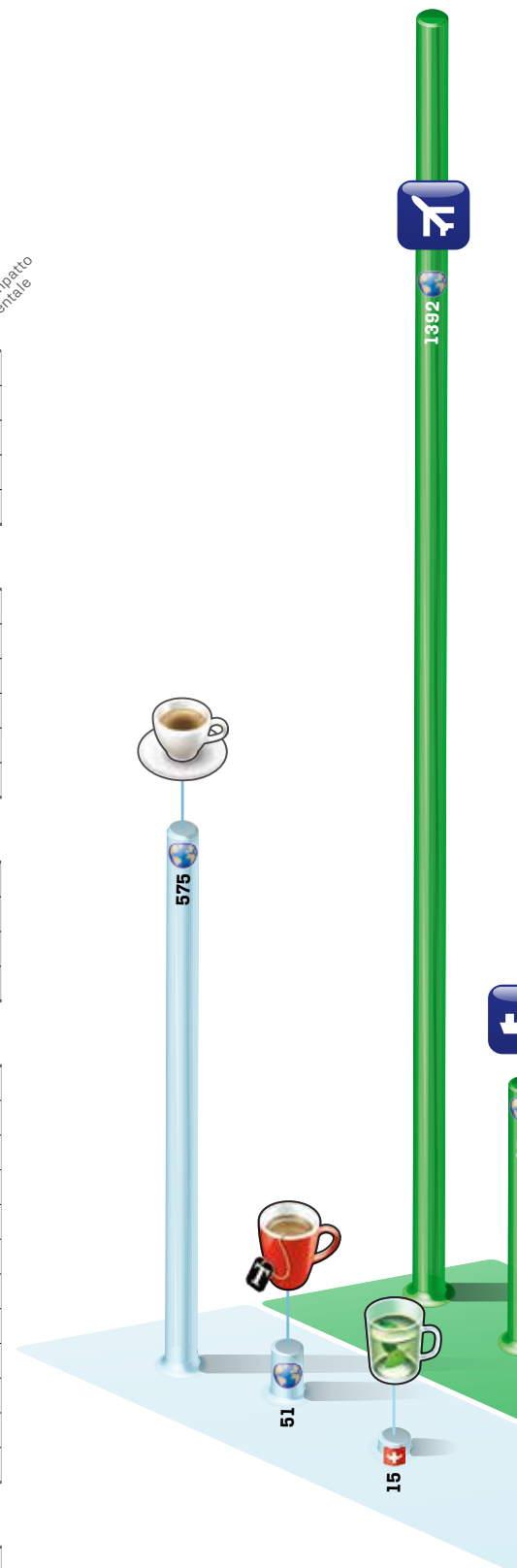
	Carne (Ø)	CH	110 g	3236
	Manzo (PI)	CH	110 g	5928
	Maiale (PI)	CH	110 g	2180
	Pollo (PI)	CH	110 g	1601
	Pesce (Ø)	EU	110 g	2021
	Salmone affumicato (allevamento)	EU	110 g	3196
	Pesce di mare (selvatico)	EU	110 g	1309
	Filetto di trota (allevamento)	EU	110 g	1560
	Uova	CH	110 g	1438
	Latte	CH	2 dl	428
	Tofu	Mix	110 g	351
	Formaggio	CH	30 g	334

Oli, grassi e frutta oleaginosa

	Olio d'oliva	EU	10 g	495
	Mandorle	UN	25 g	182
	Burro	CH	10 g	120
	Olio di colza	EU	10 g	104

Dolci, snack salati e alcolici

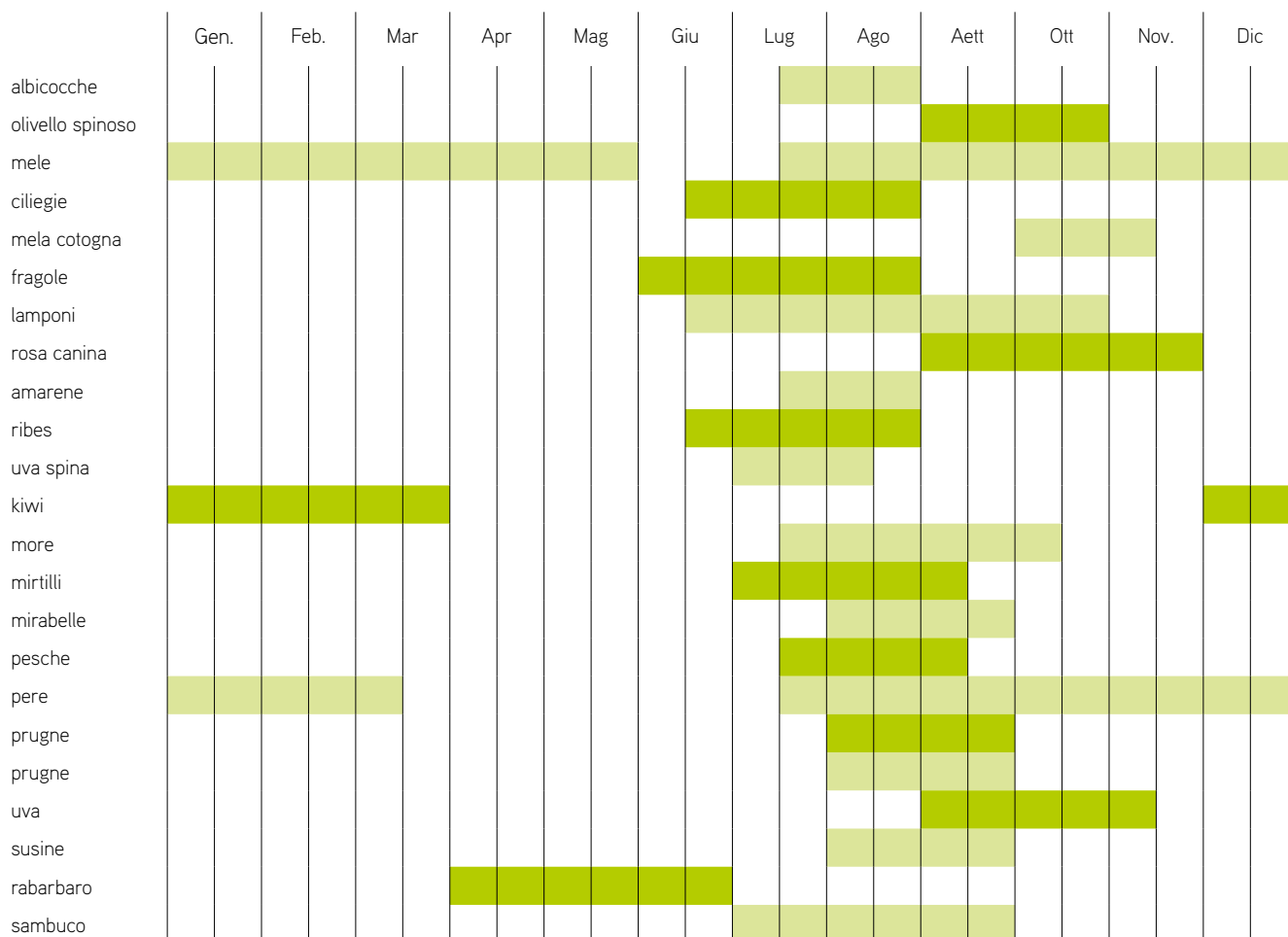
	Vino rosso	EU	1 dl	1117
	Birra	CH	3 dl	516
	Cioccolato al latte	Mix	20 g	346
	Chips	CH	30 g	191



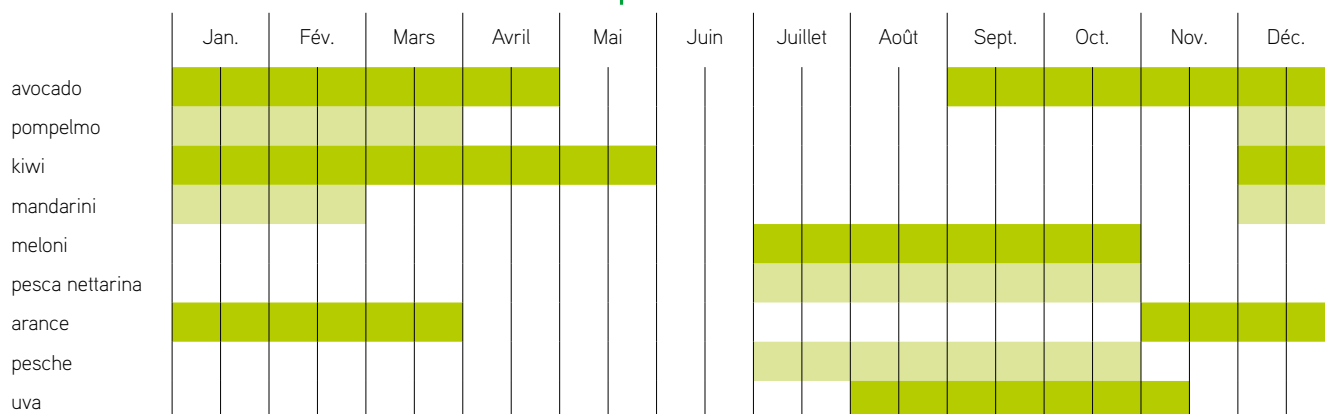
Scelta degli alimenti

Tabella della stagionalità: quando acquistare quali frutti o verdure?

Frutta svizzera



Frutta del sud dell'Europa



Fonte: centro agricolo Ebenrain, Sissach.

Dolci

Zucchero e miele

La canna e la barbabietola da zucchero sono piante sottoposte ad agricoltura intensiva in tutto il mondo. Un'analisi del politecnico di Zurigo sulla sostenibilità della produzione industriale di zucchero nel mondo dimostra che lo zucchero svizzero ricavato dalle barbabietole ha un miglior bilancio, sia ecologico sia sociale, rispetto a quello brasiliano da canna da zucchero. D'altro canto, la produzione di zucchero è un'importante fonte di reddito per le popolazioni del Sud America: un altro aspetto da considerare quando si acquista questo prodotto, ricordando di prestare attenzione ai metodi di coltivazione e alle condizioni di lavoro.

Il miele svizzero e quello da commercio equo sono consumati in piccole quantità. Esaminare attentamente le etichette riguardo alla provenienza ed il tipo di commercio, il prezzo maggiore è spesso giustificato.

Il succo di pera concentrato può sostituire lo zucchero o il miele. Acquistando quello svizzero, prodotto con frutta da alberi ad alto fusto, si garantisce il mantenimento di sistemi agricoli ecologicamente importanti.



Panetteria, pasticceria e biscotti

I migliori prodotti di questa categoria sono confezionati in maniera casalinga, partendo dagli ingredienti grezzi. L'industria agro-alimentare utilizza sovente materie prime come il cacao, lo zucchero, le noci o l'olio di palma, la cui produzione non rispetta l'ambiente e giuste condizioni di lavoro. I marchi di qualità permettono di distinguere ingredienti e prodotti dal commercio equo.

Cioccolato

La coltivazione classica di cacao nelle regioni calde e umide prevede l'uso massiccio di prodotti chimici contro parassiti e malattie crittogamiche. Gli agricoltori bio scelgono colture miste (invece di monoculture), su piccole superfici. Le piantagioni di cacao sono così meno vulnerabili e contribuiscono a preservare l'ecosistema. Come per ogni prodotto d'importazione, si consiglia di acquistare cioccolato certificato da un marchio di qualità come Fairtrade.

Informazioni sulla salute orale

Bisogna abituare i bambini a un consumo moderato di dolci. Le seguenti osservazioni permettono di gestire il consumo di alimenti zuccherati, proteggendo i denti.

- spesso è possibile ridurre le quantità di zucchero nelle ricette. Gli edulcoranti chimici sono sconsigliati.
- Evitare di lasciare dolci in bella vista di fronte ai bambini. Chiedere agli adulti di dare il buon esempio.
- Introdurre momenti precisi durante i quali sono disponibili dei dolci, i bambini amano i rituali (non creare troppe eccezioni).
- Bere acqua o tisane non zuccherate.
- Concedere bevande dolci solo in occasioni eccezionali (compleanni, ecc.), durante i pasti, e solo se il bambino in seguito si lava i denti. Le bibite zuccherate contengono zuccheri e sono acide, fattore che riduce la protezione della placca e rende i denti più vulnerabili all'attacco dei batteri responsabili della carie.
- Mai proporre un biberon contenente una bevanda zuccherata.
- Lavare sempre i denti dopo aver mangiato dei dolci.

Alimenti specifici per bambini e piatti pronti

Alimenti specifici per bambini

Esaminando l'alimentazione specifica per bambini disponibile in Svizzera (esclusi gli alimenti per neonati), si costatano le seguenti tendenze: gli alimenti per bambini contengono generalmente più zucchero, grassi e additivi (emulsionanti, coloranti, esaltatori di gusto, agenti conservanti, aromi) di altri analoghi destinati agli adulti (cereali per la colazione, merendine, biscotti, ecc.); la loro consistenza è spesso molle e poco invitante; il gusto è omogeneo; gli ingredienti di base difficilmente riconoscibili; sono raramente contrassegnati da marchi di qualità ambientale; infine, vitamine aggiunte e altri elementi proclamati salutari, mascherano alti tenori di grassi e zuccheri. La fabbricazione e l'imballaggio di questi prodotti richiedono un forte impiego di risorse.

Consigli che concernono l'alimentazione dei bambini.

- Evitare di offrire ai bambini alimenti elaborati, eventualmente proporli come eccezione e scegliere solo quelli con marchi legati alla sostenibilità.
- Analizzare la composizione tramite l'etichetta sulla confezione per poter riconoscere il basso valore nutritivo, senza lasciarsi influenzare dalla pubblicità o dai bambini.
- Favorire la disponibilità d'ingredienti grezzi: inventare delle ricette sostitutive per i prodotti pronti. Stabilire un piano alimentare con i bambini, lasciarli partecipare alla preparazione dei pasti, comprare insieme a loro degli ingredienti presso il produttore, al mercato, coltivare delle verdure, delle erbe, ecc.

Prodotti di terza gamma (congelati e surgelati), quarta gamma (verdure pronte all'uso), quinta gamma (piatti pronti)

In termini generici, ogni prodotto lavorato, richiede molta energia. Così come il loro stoccaggio e rinvenimento (prodotti precotti). I piatti pronti permettono però un risparmio in termini di tempo e di personale.

I semi-preparati, come le verdure crude, surgelati o sottovuoto, occupano un ruolo significativo nella ristorazione. Sono di principio prodotti di buona qualità. Lo stoccaggio e il trasporto dei prodotti refrigerati, ma soprattutto congelati, sono molto onerosi per quanto riguarda l'energia. In tal senso, i prodotti sottovuoto sono ecologicamente più vantaggiosi.

Per provare a capire l'impatto di questi prodotti, bisognerebbe analizzare (con l'aiuto delle tabelle presenti in questo documento) quello di ogni singolo ingrediente: più sono più diventa difficile trarre conclusioni.

FOODprints® -

Consigli per cibi e bevande sostenibili

La Società Svizzera di Nutrizione SSN ha riassunto i consigli di FOODprints per fornire alla popolazione degli strumenti semplici a favore di un'alimentazione sostenibile, per privati e per la ristorazione.

Una scheda informativa raccoglie le raccomandazioni di base, come consigli contro lo spreco e suggerimenti per vivere un'alimentazione più consapevole. Si trovano su www.sge-ssn.ch/foodprints

Regole generali

L'essenziale in breve

Proporre carne e prodotti di origine animale in quantità moderate.

Preferire alimenti di origine animale (carne, pesce, uova, latte e latticini) prodotti in Svizzera e/o certificati da un marchio BIO o MSC.

Scegliere verdura e frutta di stagione, coltivati in pieno campo all'aria aperta.

Dare la precedenza agli ingredienti locali, evitare i prodotti trasportati via aereo.

Evitare il più possibile i prodotti provenienti dalle aree aride.

L'acqua del rubinetto è sempre disponibile.

Evitare il più possibile lo spreco alimentare.

Scegliere ciò che ha meno imballaggio possibile, oppure preferire i contenitori più leggeri e trasportare sempre in contenitori o sacchetti riutilizzabili.

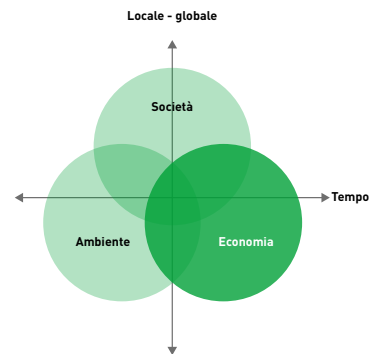
Preferire i metodi di cottura che usano meno energia.

Riciclare in maniera attenta contenitori e rifiuti.

Krautkohl
2 50.
100g



Costi di un'alimentazione sostenibile



Un approccio coscienzioso delle risorse personali, materiali e finanziarie permette un'alimentazione sostenibile. In tal modo, è considerata anche la dimensione «economica» dello sviluppo duraturo.

Per proporre un'alimentazione equilibrata e dal basso impatto ambientale, è necessario prevedere un budget adatto. Tuttavia, nutrirsi prestando attenzione allo sviluppo sostenibile non è in definitiva più oneroso. La tabella di seguito sintetizza i metodi per risparmiare e gli eventuali costi aggiuntivi tipici di un'alimentazione "ecologica". I costi reali variano in funzione del livello di stipendio, della regione e della possibilità d'acquisto.

Eventuali costi aggiuntivi	Eventuali risparmi
Prodotti con marchio (p.es. BIO) che garantiscono una produzione rispettosa dell'ambiente, degli animali e delle eque condizioni sociali	Meno pasti a base di carne e di pesce e/o delle porzioni più piccole di tali alimenti
Prodotti locali e a km 0	Acquisto di prodotti locali direttamente dal produttore (offerte, prodotti di seconda scelta al momento della raccolta)
	Acquisto di prodotti di stagione
	Meno spreco alimentare
	Scelta dell'acqua come bevanda principale
	Nessun alimento specifico destinato ai bambini

Le offerte vantaggiose dei prodotti non lavorati, locali e di stagione, sono da tenere in considerazione (ad es. patate, frutta, verdura, yogurt). In seguito i dettagli per una corretta pianificazione dei menu, dei metodi di lavoro razionali e che permettono di risparmiare.

Una buona pianificazione dei menu risparmiando tempo e denaro

In generale, le derrate alimentari prodotte da un'agricoltura rispettosa dell'ambiente sono più costose di quelle prodotte in modo convenzionale. Tuttavia, se la carne e i prodotti a base di carne sono sostituiti da più verdure, patate e leguminose, con un'aggiunta di formaggio, yogurt, uova

e latticini, questi costi supplementari sono in gran parte compensati. È perciò possibile, con gli stessi soldi, proporre degli alimenti di qualità superiore, che non solo saziano, ma forniscono anche più vitamine e sali minerali. Rinunciare al confort costoso dei prodotti già pronti o precotti (dolci e torte) favorisce un risparmio, così come servire delle porzioni adatte, evitando lo spreco.

Consigli per scegliere e acquistare gli alimenti in modo responsabile

- Favorire prodotti di stagione e locali, meno costosi dei prodotti d'importazione.
- Prestare attenzione al rapporto qualità/prezzo.
- Tener conto delle condizioni di produzione.
- Fare attenzione alla provenienza.
- Dare uno sguardo critico ai lunghi tragitti, soprattutto per quelli effettuati via aereo.
- Approfittare delle offerte speciali e delle grandi confezioni integrandole nella pianificazione.
- Non acquistare più di quello che può essere consumato entro la data di scadenza.
- Calcolare correttamente le quantità favorendo la qualità. Evitare lo spreco.
- Prediligere prodotti senza imballaggio.
- Acquistare gli ingredienti base e non delle miscele già pronte (ad es. muesli).
- Scegliere dei pezzi di carne (tagli) meno costosi (ad es. parte anteriore come la spalla, carne di manzo macinata, volatili interi, ecc.) e consumare la carne in modo ragionevole.
- Sostituire i prodotti costosi con altri più economici, creare delle ricette fantasiose.
- Preferire l'acqua del rubinetto, la bevanda meno cara che ci sia, così come le tisane e i tè non zuccherati.
- Compensare i menu più cari con degli altri meno costosi.
- Curare la presentazione dei piatti affinché ogni pasto sia come un "pranzo della festa".

Metodi di lavoro razionali

Le risorse finanziarie e del personale sono spesso limitate. È essenziale adottare dei metodi di lavoro efficaci per la preparazione dei pasti. Qui di seguito qualche esempio.

Conoscenze tecniche

L'ideale è poter contare in cucina su professionisti per la pianificazione e la preparazione dei menu. Se così non fosse, è necessario formare il personale al fine di migliorare le loro conoscenze su l'alimentazione, la sostenibilità e i metodi di preparazione.

Attrezzatura della cucina

Anche se non si ha a disposizione una cucina professionale, sono da sviluppare i punti seguenti.

- Disporre la cucina in modo logico secondo le attività (preparazione, cottura, pasticceria, pulizia, ecc.) facilita il lavoro e migliora l'efficienza.
- Utilizzare in modo saggio il materiale e gli utensili da cucina di qualità (ad es. coltello ben affilato).
- Preparare tutti gli ingredienti e i materiali prima di incominciare a lavorare (mise en place).
- Utilizzare il minor numero di piatti possibile.
- Prestare attenzione all'ordine e alla pulizia per guadagnare tempo.

Pianificazione

- Pianificare i menu per tre o quattro settimane permette di ottimizzare il trasporto della merce. Inoltre, le derrate alimentari possono essere scongelate e preparate in tempi utili.
- Nella pianificazione, guardare la ripartizione degli alimenti e la frequenza con cui sono previsti, per esempio la carne, il pesce, le uova, la pasta, il riso, ecc.
- Pianificare i compiti/funzioni prima di incominciare a lavorare.
- In caso di mancanza di tempo: prevedere dei piatti di breve preparazione, come quelli a base di uova, di riso, di pasta, di carne/pesce ai ferri.
- Prevedere dei prodotti crudi, che possono essere preparati in poco tempo (ad es. insalata di pomodori e verde).
- Preparare due pasti in una volta (cucinare x 1, mangiare x 2); come da esempi seguenti.
 - Verdure: raffreddare la seconda porzione nell'abbattitore e utilizzarla per la preparazione di zuppe o come gratin.
 - Patate bollite pronte al consumo da utilizzare l'indomani per la preparazione degli gnocchi, una zuppa o rösti.
 - Pasta: raffreddare la seconda porzione nell'acqua fredda per preparare l'indomani un gratin o un'insalata di pasta.
 - Lasagne, congelare la seconda porzione.
- Leggere bene le ricette prima della preparazione, in modo che siano presenti tutti gli ingredienti.

Pianificazione dei menu, l'essenziale in breve

I punti seguenti sono essenziali per una ristorazione rispettosa dell'ambiente.

Scelta delle derrate alimentari: controllare che la merce sia fresca e di buona qualità. Prevedere dei menu variati ed equilibrati. Pianificare dei giorni senza carne.

Metodi di preparazione: adatti a preservare la qualità e la presentazione degli alimenti. Cucinare con pochi grassi e variare le preparazioni.

Sprechi: limitare gli imballaggi, acquistare materie prime sciolte, scegliere dei contenitori riciclati e compostabili. Limitare la produzione di sprechi (stoviglie o contenitori usa e getta). Eseguire il riciclaggio: vetro, plastica, carta, cartone, rifiuti organici, oli, ecc.

Stagionalità: adattare la scelta al periodo dell'anno, con specialità fredde o calde, più o meno nutrienti.

Prodotti locali e di stagione: acquistare materie prime regionali e stagionali permette un impatto economico positivo, rispetta maggiormente l'ambiente (produzione, trasporto, stoccaggio ecc.) e porta a consumare alimenti più gustosi.

Organizzazione: sviluppare la cucina per una massima efficienza, stimare i tempi necessari per la preparazione, fare la spesa secondo una lista, avere a disposizione tutti gli ingredienti prima di cominciare e sapere quali utensili o apparecchi possono servire.

Presentazione: curare l'aspetto visivo, variare i colori e le forme all'interno dello stesso pasto, scegliere il vasellame adatto, non sovraccaricare i piatti, pulire i bordi.

Acquistare in modo intelligente: l'acquisto degli alimenti deve essere adatto al budget. Eventualmente quest'ultimo può essere rivalutato. È necessario tener conto dell'origine e del metodo di produzione degli alimenti.

Scorte: Prevedere delle scorte e controllare regolarmente le date di scadenza.

Eventuali avanzi: conservarli in modo appropriato e integrarli nei menu dei giorni successivi.

Preparazione dei pasti

La maggior parte della verdura e della frutta fresca, se non sono preparati e stoccati correttamente, perdono l'80% delle vitamine e dei minerali. La più sensibile è la vitamina C che può servire anche da indicatore: se la perdita di vitamina C è ridotta, sarà lo stesso per molte altre vitamine e minerali. La luce, l'ossigeno, l'acqua e il calore riducono il tenore di vitamina C. Non tutti gli elementi nutritivi sono però sensibili agli stessi elementi, per esempio la vitamina A resiste alle alte temperature.

Si può ridurre la perdita di vitamine e minerali dei vegetali lavandoli rapidamente interi, tagliandoli solo all'ultimo momento e cuocendoli senza o con pochissima acqua, in una pentola tra gli 80 e i 98°C. Senza contare che il piacere gustativo è ancora più intenso: meno sono aggredite le sostanze sostanze, più il prodotto finale sarà saporito. I bambini lo percepiranno, hanno molte più papille gustative degli adulti.

Preparazione e perdita di vitamine

Preparazione

Valutazione della perdita di vitamina C*

In rapporto agli altri tipi di verdura, gli ortaggi a foglia hanno una maggiore superficie e vi è una perdita di vitamine in particolare durante la conservazione, il lavaggio e la preparazione.

Conservazione delle verdure a foglia

Conservazione in cantina, 12 °C, un giorno	40 %
Conservazione nel frigo, 4 °C, un giorno	25 %
Congelazione, -18°, 1 mese	20 %

Lavaggio delle verdure a foglia

Taglio e pulizia sotto l'acqua corrente	35 %
Lavaggio nell'acqua, prima del taglio, 60 minuti	5 %
Lavaggio nell'acqua, prima del taglio, 5 minuti	0,5 %

Tutte le verdure perdono le vitamine quando vengono cotte e mantenute al caldo.

Cottura (verdure in generale)

Cottura in acqua salata, 100°C	55 %
Pentola a pressione, a 120°C	25 %
Cottura al vapore	15 %
Cottura nel wok	14 %

Mantenere al caldo (verdure in generale)

Mantenere al caldo per 1 ora a 80°C	20 %
-------------------------------------	------

* a seconda del tipo e del taglio delle verdure, lo stato di maturazione, la preparazione e la temperatura di cottura.

Come meglio preservare le vitamine

- Utilizzare rapidamente le verdure fresche e se questo non è possibile, preferire le verdure congelate.
- Conservare le verdure (ad es. l'insalata) al massimo a 4°C.
- Tagliare il meno possibile le verdure, l'insalata e la frutta. Se questo non è possibile, farlo solo prima dell'utilizzo.
- Pulire minuziosamente e rapidamente le verdure.
- Tagliare gli alimenti il più tardi possibile prima di utilizzarli.
- Utilizzare delle pentole con chiusura ermetica, cuocere senza o con meno acqua possibile. Si raccomanda anche la cottura al vapore e nel wok.
- Cuocere le verdure "al dente". Tutte le cotture troppo lunghe fanno disperdere le vitamine.
- Utilizzare la pentola a pressione per velocizzare la preparazione delle leguminose e cottura delle verdure intere, ad es. patate e barbabietole.
- Cuocere le verdure surgelate senza scongelarle.
- Non lasciare a lungo gli alimenti e i piatti esposti a una fonte di calore.
- Evitare i resti o farli raffreddare rapidamente e conservarli per un brevissimo tempo nel frigo.

<http://www.sge-ssn.ch/it/io-e-te/derrate-alimentari/sostanze-nutritive/vitamine>



Mangiare e bere insieme

Apertura al gusto e al piacere della tavola
per bambini a partire da un anno di vita

Condividere

Un'alimentazione equilibrata e sostenibile non si limita solo all'aspetto nutrizionale ed ecologico, ma include anche gli aspetti gustativi, culturali e conviviali legati ai pasti.

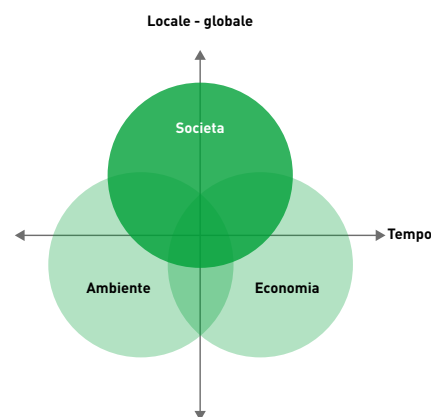
Le esperienze dei bambini e degli adolescenti durante i pasti, potrebbero influenzare il loro futuro. Piatti gustosi e curati, un'atmosfera rilassante, un atteggiamento di rispetto reciproco sono tutti gli ingredienti per promuovere la condivisione e il piacere di mangiare.

Quali condizioni, quali atteggiamenti e quali comportamenti sono in grado di fornire una buona atmosfera a tavola? I pasti sono un momento di scambio. Al fine di garantire il buon umore durante il pranzo, è necessario lasciare ai bambini il tempo per mangiare, prendere confidenza con il cibo e compiere progressi nella capacità di assaggiare tutto in modo autonomo e in funzione della loro età. Gli adulti accompagnano il bambino e incoraggiano l'apprendimento. Così, dal bambino all'adolescente, ognuno si sente bene mentre mangia, in sicurezza e a proprio agio all'interno del gruppo. Talvolta, i professionisti e i genitori hanno la tendenza a controllare cosa, come e in quale quantità mangiare; hanno bisogno di verificare che bambini e adolescenti mangino a sufficienza, equilibrato, moderatamente e "quello che ci vuole". Le esigenze o le regole per assaggiare nuove pietanze o finire ciò che si ha nel piatto, fanno parte di tale approccio. Se i bambini non si sentono compresi o hanno l'impressione di essere controllati da regole che non capiscono, possono sopraggiungere dei blocchi e dei conflitti nei confronti del cibo. Molte regole portano a confondere il bambino, generano frustrazione o senso di colpa; possono anche spingere a un adattamento silenzioso del bambino, senza che sia sostenuto nel suo sviluppo personale.

Le buone intenzioni spesso sono nascoste dietro a un atteggiamento educativo verso il cibo sopravvalutato e molto rigido: tutti desiderano una dieta equilibrata per i bambini e gli adolescenti, una formazione che valorizza le buone maniere e un atteggiamento rispettoso a tavola, il tutto sviluppando le competenze per una gestione sostenibile delle risorse. Malgrado le intenzioni siano lodevoli, questo modo di procedere può nuocere allo sviluppo del bambino o dell'adolescente.

Ad esempio, invitare il bambino a degustare alimenti diversi, lasciargli la possibilità di servirsi da solo, è un modo per rafforzare la sua fiducia. "Vuoi assaggiare un po' di broccoli oggi?" è un modo di approcciarsi più appropriato che: "Bisogna provare tutto".

I bambini cooperano meglio quando l'adulto gli mostra un esempio credibile, li prende sul serio, gli dà fiducia, gli lascia abbastanza tempo e dà la possibilità di fare le proprie esperienze e trarre insegnamento. La base per una corretta educazione è che gli adulti mantengano un buon rapporto con i bambini. Fiducia, pazienza, buon esempio e condizioni positive sono aspetti importanti che favoriscono un ambiente accogliente e conviviale durante i pasti.



Un approccio rispettoso e accogliente verso gli altri è un aspetto importante della dimensione sociale della sostenibilità.

Consigli

Bibliografia per ulteriori approfondimenti sull'accoglienza e la cura dei bambini:

- Blülle-Gründer, Theres (2014). Mit Kindern essen. Verhaltenseinladungen statt Verhaltensanweisungen. [Mangiare con i bambini. Manger avec les enfants. Invitarli piuttosto che imporre], in: Horch, wie der Magen knurrt! [Ascolta il tuo stomaco che brontola] und Kinder n° 93, p. 15 à 24 (in tedesco).

Per i bambini e gli adolescenti:

- Schmidt, Sabine (2011): Wie Kinder beim Essen essen lernen. [Come i bambini imparano ad a mangiare mangiando], in: Schönberger, Gesa & Methfessel, Barbara (éd.). Mahlzeiten. Alte Last oder neue Lust. [Pasto. Vecchia ferita o nuovo desiderio] VS-Verlag, p. 55 à 70 (in tedesco).

Autoregolazione dei bambini – condizioni imposte dagli adulti

Durante i pasti, si dovrebbe dare la possibilità ai bambini e adolescenti di servirsi da soli il piatto e la bibita. In questo modo si dà la possibilità di introdurre il concetto di quantità e imparare a valutare l'appetito e la sete. Può essere utile anche consigliare loro di servirsi piccole porzioni, e sapere che possono servirsi una seconda volta e mangiare con calma. Se i bambini e i giovani hanno l'opportunità di prestare attenzione ai loro stimoli interni (sensazione di fame e sazietà, preferenze di gusto, appetito e sete) sono in grado di auto-regolarsi in modo innato. Essi saranno così più orgogliosi ed entusiasti di padroneggiare in modo indipendente tutti i cambiamenti necessari. Per fare questo, non bisogna congratularsi troppo con loro, osservarli o dargli costantemente dei consigli. I bambini si sentono più a loro agio quando si sentono sicuri e possono fare le loro esperienze in tranquillità. E quando accade una piccola disavventura, gli adulti sono lì per risolvere la situazione senza coinvolgere il bambino.

Questo margine di manovra concesso durante i pasti è consigliato quando i bambini sono in giovane età, quando iniziano a camminare da soli, ma hanno anche la facoltà di decidere dell'offerta equilibrata che gli propongono gli adulti, cosa desiderano mangiare e quando non hanno più fame. La coercizione, anche se fatta con delicatezza, causa la resistenza. Questo vale per bambini di tutte le età. Soprattutto durante i pasti, si può interrompere il senso di appartenenza al gruppo e rovinare il divertimento. Quando i bambini piccoli hanno ancora bisogno degli adulti per mangiare, questi ultimi devono prestare particolare attenzione ai loro segnali. Quando si disinteressano al cibo mentre stanno mangiando, è spesso segnale che non hanno più fame. I bambini e gli adolescenti per principio non sono obbligati a finire il piatto. Le sensazioni di fame e sazietà sono fortemente disturbate quando diamo più importanza agli stimoli esterni (dimensione delle porzioni) rispetto a stimoli interni (sazietà). Molto spesso, gli adulti spingono i bambini a finire il piatto perché non vogliono buttare il cibo o perché desiderano trasmettere le stesse indicazioni che gli erano state imposte quando erano piccoli. Ma obbligare a finire il piatto è un modo di punire il bambino perché ha riempito troppo il piatto, sia in termini di appetito sia di gusto, mangiare non deve essere né un obbligo né una punizione. In una società in cui la tendenza è mangiare troppo piuttosto che troppo poco, e in cui i bambini e gli adolescenti sono costantemente incoraggiati a mangiare, è fondamentale accettare la loro sazietà. È anche un modo per insegnargli a servirsi delle quantità che possono mangiare. Gli adulti sono responsabili anche delle condizioni in cui si svolge il pasto: scelgono cosa viene servito, l'orario e il luogo in cui si consumano i pasti.

In tale contesto, i bambini scoprono il loro appetito in totale autonomia, senza pressione, e sviluppano diverse abilità sociali, come ad esempio ascoltare gli altri, condividere, essere ascoltato, cambiare del punto di vista, gestire i conflitti, essere indipendente e tollerante.

I bambini e gli adolescenti sono così presi sul serio, così come esperti del loro proprio campo.

Gli adulti che lasciano il tempo ai bambini di fare le proprie esperienze e che accettano le loro scelte di quantità e di alimenti, contribuiscono notevolmente alla loro salute mentale e alla prevenzione dei disturbi alimentari.

Consigli

- Suggestioni divertenti alla scoperta della fame, la sete e la sazietà, per bambini tra i 4 e gli 8 anni: Papperla PEP. Körper und Gefühle im Dialog [Quando il corpo e le emozioni interagiscono], Schulverlag plus 2014, pagina da 36 a 40 e da 50 a 53 (in tedesco).
- Troverete idee per sviluppare in gruppo la gastronomia e l'arte a tavola: Rytz, Thea; Frei, Sophie (2015). PEP – Gemeinsam Essen. Praxis- handbuch für Ess- und Tischkultur in Tagesschulen [Guida gastronomica e dell'arte a tavola nelle scuole; in tedesco], documento in pdf scaricabile su: www.pepinfo.ch / Rubrique PEP – Gemeinsam Essen (in tedesco).

Un piatto variato

I bebè e i bambini piccoli mangiano gli alimenti che gli sono proposti. Prendono esempio e accettano di mangiare quello che i genitori, i fratelli o le sorelle e gli altri bambini mangiano. Questo vale per tutti: il cibo non si mangia perché è apprezzato ma perché è noto. Può quindi essere saggio offrire regolarmente piatti nuovi. Un nuovo gusto deve essere testato tra le 10 e le 15 volte, per diversi mesi, fino a quando il bambino si abitua. Degli studi sui bambini piccoli hanno dimostrato risultati positivi nel caso in cui è proposto un nuovo alimento tre volte in un breve periodo. Anche in questo caso, è consigliabile invitare a gustare il cibo con delicatezza, senza sforzarli. In questo modo i bambini impareranno a scoprire e ad apprezzare un'alimentazione variata.

Perché tutti possano comporre il proprio piatto, scegliendo degli alimenti distinti, in base alle loro preferenze, è consigliato non mettere tutto nello stesso piatto. Il gratin e il ragù sono facili da cucinare, ma possono togliere ai bambini la capacità di scegliere. Il condimento dei carboidrati, le verdure e le salse devono essere servite separatamente in tavola. Frutta a guscio, noci e formaggio grattugiato possono essere presenti in piccoli contenitori separati, in modo che i bambini possano servirsi da soli. Anche se per diversi giorni o settimane i bambini continuano a scegliere lo stesso piatto, non è preoccupante, questo comportamento generalmente si autoregola.

Gli alimenti devono essere conditi in modo variato, senza il timore di sapori sconosciuti. Non esitate a preparare delle verdure dolci e salate, delle salse al curry o delle altre specialità che favoriscono lo sviluppo del gusto. Per i bambini in età prescolastica, conviene evitare piatti troppo speziati, acidi, amari o molto piccanti, questi gusti possono essere introdotti gradualmente in età scolastica. A circa dodici anni il gusto di un bambino è in gran parte formato. Le mense scolastiche e le strutture d'accoglienza per l'infanzia sono frequentate da bambini e ragazzi di cultura diversa con preferenze gustative e abitudini alimentari molto diverse, soprattutto per quanto riguarda il piccante.

Se il cibo è interessante, suscita l'interesse dei bambini. Dei piatti particolarmente attraenti, di diversa consistenza o con componenti colorate, come la salsa al pomodoro o la purea di barbabietola, stimolano il desiderio di mangiare.

I pasti possono anche essere a tema, come ad esempio sulla base del colore o della cucina dei paesi d'origine bambini. I libri illustrati e le ricette sui viaggi culinari possono essere in grado di trasformare la scoperta della provenienza del cibo e delle diverse culture in una vera avventura. Tuttavia, bisogna garantire che i bambini e gli adolescenti provenienti da diverse culture culturali non siano stigmatizzati; devono essere in grado di valorizzare il loro cibo preferito proveniente dal loro paese di origine. Il prossimo capitolo fornisce altre informazioni sull'integrazione.

Consigli

- Migration auf dem Teller [I piatti testimoni della migrazione]: www.contact-spuren.ch (in tedesco).
- Kuhl, Anke & Maxmeiner, Alexandra (2012). Alles Lecker. Von Lieblings-speisen, Ekelessen, Kuchendüften, Erbsenpupsen, Pausenbrotten und anderen Köstlichkeiten [Pietanze preferite, alimenti odiati, odori in cucina, flatulenze, merende e altro], Klett Kinderbuch (in tedesco).
- Leitzgen, Anke M. & Rienermann, Lisa (2013). Entdecke, was dir schmeckt [Scopri cosa ami mangiare], Beltz & Gelberg (in tedesco).

Neofobia – La paura dei nuovi alimenti

Abitudini alimentari e gusti sono specifici per ogni individuo e dipendono dalle esperienze alimentari e dalla situazione culturale di ogni individuo. Alcune preferenze organolettiche sono determinate dall'evoluzione biologica. Il riconoscimento di sapori e odori può proteggere dal cibo avariato o addirittura tossico. Molte sostanze pericolose hanno un sapore dissuasivo amaro. I neonati non reagiscono a nessun altro gusto con un rifiuto così chiaro; arrivano al mondo con una preferenza per il dolce, caratteristico del latte materno. Inoltre, tutto ciò che è zuccherato raramente contiene sostanze tossiche. Molti studi effettuati sui neonati dimostrano che, a prescindere dalla loro cultura, accettano facilmente il dolce e rifiutano tutto ciò che è acido, amaro e salato. I bambini piccoli amano poi il salato e, in età adulta, anche l'amaro diventa un sapore interessante. I bambini e gli adolescenti hanno abitudini alimentari molto diverse e sono facilmente influenzabili dagli altri. Di conseguenza accade regolarmente che mangino troppo poco o molto. Le preferenze possono variare da un gruppo all'altro, da un bambino all'altro o anche da un giorno all'altro. Incoraggiare i bambini e i giovani a scoprire nuovi sapori richiede pazienza e un'atmosfera rilassante. L'ideale è che gli adulti diano l'esempio e si dimostrino curiosi e aperti alla novità.

Il cibo e le bevande che i bambini amano sono associati a sentimenti positivi: piacere, gioia, ma anche protezione e sicurezza. In generale, piacevoli sensazioni sono rafforzate e quelle spiacevoli sono evitate. Con gli alimenti nuovi e sconosciuti, i bambini non sanno cosa aspettarsi. Piaceranno? Causeranno nausea o mal di stomaco? Molti bambini hanno bisogno di essere incoraggiati a mangiare o bere qualcosa che non conoscono. Per alcuni anche solo toccare qualcosa di nuovo può provocare un senso di incertezza e indecisione. Mettere in bocca un alimento sconosciuto e la sua deglutizione è un passo significativo, perché una volta che la sostanza estranea entra nel corpo il bambino deve avere fiducia nel fatto che sarà digerito. Quasi tutti i bambini tra i due e i cinque anni, attraversano una fase in cui rifiutano il cibo o la nuova bevanda che gli viene offerta. Questo periodo è chiamato «neofobia» e designa la paura di ciò che è nuovo. Questa fase scompare da sola. Secondo il carattere e l'esperienza precedente del bambino, l'introduzione di un alimento nuovo o di differenti modalità di preparazione possono anche innescare dubbi e/o ansia e il bambino potrebbe rifiutarsi di arricchire la gamma di alimenti che conosce. Soprattutto per chi trascorre l'intera giornata fuori casa e/o sono particolarmente diffidenti, un comportamento alimentare selettivo può essere in grado di fornire sicurezza emotiva e il senso di protezione. Le abitudini alimentari danno un senso di calma e stabilità. Anche in questo caso, costringere, forzare, minacciare o convincere sono contro-produttivi. Un incentivo positivo ad assaggiare, da parte di adulti calmi e curiosi, consapevoli di avere il ruolo di esempio, può tuttavia rimuovere la paura e l'ansia e dare ai bambini il coraggio di aprirsi a nuove esperienze (gusto, consistenza, colore, forma): "Beh, io non conosco quest'odore. Questo non dà veramente fiducia. Ma provo ad assaggiarlo e lo trovo buono. Il sapore assomiglia a quello delle carote con le nocciole. Assaggialo anche tu e dimmi cosa ne pensi".

Consigli

Il libro illustrato di Lauren Child «Nein, Tomaten ess ich nicht» tratta con umorismo la neofobia e del piacere che deriva dal fatto di assaggiare cibi nuovi:

- Child, Lauren (2013). *Nein, Tomaten ess ich nicht* [No, io non mangio i pomodori], Carlsen (in tedesco).
- «Des situations commensales adolescentes: entre pluralité normative, conflits et construction de soi» Marie-Pierre JULIEN, le giuste misure da prendere, una sociologa storica di norme alimentari, PUR et PUFR Tables des Hommes 2013.

Bambini e giovani partecipano all'organizzazione

Far sentire i giovani partecipi del pasto è una condizione necessaria per far sì che si rechino con piacere presso la mensa o il ristorante scolastico. I bambini piccoli usano tutti i loro sensi quando è il momento di preparare i pasti; possono tagliare le verdure, impastare, mescolare una salsa o sorvegliare la pasta che cuoce nell'acqua. In molte mense scolastiche e centri di accoglienza questo coinvolgimento è limitato, anche se è presente la propria cucina e non fanno uso di un servizio di catering. Tuttavia, nell'ambito di progetti settimanali, bambini potrebbero anche cucinare di volta in volta in gruppi; i bambini potrebbero essere coinvolti nella pianificazione dei menu e dare il loro parere a riguardo, senza che questo sia l'unico fattore determinante.

Ci sono diversi modi, anche semplici, per coinvolgerli nella preparazione dei pasti: il pomeriggio, alcuni potrebbero cuocere il pane con una persona che li supervisiona, altri potrebbero tagliare la frutta e porla in un vassoio di grandi dimensioni per comporre un disegno. Si potrebbero piantare erbe aromatiche in giardino da tagliare e aggiungere all'insalata. Queste attività sono importanti perché i bambini hanno una percezione limitata dell'alimentazione e se sono coinvolti nella preparazione e nel servizio, la accettano più facilmente. I bimbi, aiutando gli adulti a piantare e coltivare le verdure, scoprono l'importanza dei cicli naturali e sono felici dei loro raccolti. La partecipazione implica un processo di negoziazione permanente. Delle forme interattive di comunicazione portano a un maggior successo e sono più durature rispetto alla semplice espressione della volontà.

Arredamento e decorazioni della sala da pranzo, la partecipazione ad apparecchiare la tavola, scelta dei menu, l'introduzione dei rituali da parte dei bambini, regole sviluppate da loro su come comportarsi a tavola: sono tutte le aree in cui si può vivere la partecipazione.

Con i più piccoli, dei giochi con le marionette e giochi di ruolo possono servire a spiegare come si svolge un pasto e quali regole e usanze sono importanti a tavola.

Un esempio pratico: un marziano sbarca nel centro extrascolastico o nella mensa scolastica, i bambini gli spiegano come lavare le mani prima di andare a tavola o di non fare il pagliaccio. A poco a poco, quando è stato spiegato tutto alla marionetta: questa può partecipare al pranzo e chiedere di volta in volta ai bambini come si deve comportare. I rituali e le regole associate ai pasti devono essere regolarmente discusse all'interno del gruppo.

Dove mangiare e con chi?

I pasti sono momenti cruciali della giornata, se consumati in un'atmosfera tranquilla e accogliente, sono più apprezzati. Dei piccoli tavolini, dove tutti possono sedersi ad ascoltare gli altri e avere conversazioni poco rumorose, sono preferibili a tavoli di grandi dimensioni.

In termini di organizzazione, gli spazi dovrebbero essere luminosi, con adeguate temperature, mobili modulabili e delle misure di mitigazione del rumore. Radio, televisione e telefoni cellulari devono essere spenti.

Il mobilio deve essere adatto all'età dei bambini, con tavoli stretti che facilitano le conversazioni e un'acustica adeguata. I bambini e gli adolescenti imparano così a conversare a tavola e non urlare. L'ideale è che la dimensione delle sedie sia adatta ai bambini in modo che i loro piedi possano toccare per terra, per il loro benessere e per aiutarli a concentrarsi sul pasto. Anche la luce può influenzare l'atmosfera, l'ideale è quella del giorno. La luce al neon può avere un impatto negativo.

I bimbi più piccoli apprezzano un ambiente familiare e il fatto di condividere la tavola con dei ragazzi più «grandi» in grado di dargli il buon esempio. Viceversa, secondo degli studi, i più grandi preferiscono mangiare separati dai più piccoli; si sentono maggiormente a loro agio se i tavoli sono organizzati in piccoli gruppi come al ristorante (tavoli alti e sgabelli da bar). Di tanto in tanto, i giovani possono anche essere autorizzati a mettersi in piccoli gruppi e cercare un posto per mangiare nel luogo della ricreazione o all'entrata della scuola. Si sentono più sicuri e autonomi e gli altri giorni saranno più disposti a formare gruppi più grandi.

Nei ristoranti scolastici, soprattutto per i più giovani, può essere d'aiuto separare fisicamente o tramite una canzone o una filastrocca, le attività del mattino e il pasto.

I più grandi e gli adolescenti attendono che tutti siano a tavola, prima di augurarsi un «buon appetito» e iniziare a mangiare. In molte mense, l'inizio del pranzo avviene prima del servizio. La persona che supervisiona presenta quello che c'è da mangiare e augura un buon appetito, solo allora si comincia a mangiare. Il «ritmo» - ovvero i tempi e i rituali - del pasto è un riferimento importante per i bambini.

«L'integrazione è sia dare sia ricevere»

Citazione di Regina Kopp, direttrice di un asilo nido

Le strutture di accoglienza possono avere un impatto positivo sullo sviluppo dei bambini e degli adolescenti, in particolare quelli che vivono in difficili contesti familiari. Sono così ben preparati per esempio a entrare nella scuola e frequentare la Scuola dell'Infanzia con un forte orientamento socio-culturale. I bambini si sentono a loro agio in classe e possono concentrarsi sull'apprendimento. Il successo nell'apprendimento, la formazione e la salute sono innegabilmente interconnessi.

Lavorare con i genitori

Lavorare con i genitori immigrati è fondamentale. Questi ultimi devono sentire di essere i benvenuti e che possono aver fiducia dell'istituzione. Per questo, bisogna considerare la situazione culturale, ad esempio evitando di organizzare incontri serali con i genitori durante il Ramadan, se alcuni bambini provengono da paesi musulmani. I genitori possono anche essere coinvolti attraverso azioni pratiche, come semplici giochi di movimento con oggetti usati quotidianamente, che richiedono poca interazione in italiano, e attraverso la preparazione dei pasti e lo scambio di ricette provenienti da diverse culture. Il colloquio personale può essere preferibile a una riunione di gruppo con, se necessario, un mediatore culturale per facilitare la comunicazione tra i genitori e l'istituzione.

A Friburgo-en-Brigau, per esempio, in un asilo nido interculturale (Kinder und der und Familienzentrum der Arbeiterwohlfahrt), è stato avviato un progetto di corso di cucina per aiutare i migranti ad adottare un'alimentazione sana. "Abbiamo presto scoperto che queste persone sapevano perfettamente cucinare e sono stati dei maestri nel riutilizzare gli avanzi per farne delle pietanze appetitose". Spiega Regina Kopp, direttrice del centro. È così che si è sviluppato uno scambio multiculturale di ricette, a vantaggio di tutti i partecipanti. Così, Regina Kopp conclude: "L'integrazione è sia dare sia ricevere".

- Il disco alimentare per i bambini, della Società Svizzera di Nutrizione (SSN), è uno strumento semplice per capire il concetto di una dieta equilibrata. È stato tradotto in dieci lingue e può essere scaricato da www.sge-ssn.ch/it/disco-dell'alimentazione/.

Considerare le altre culture - ma senza equivoci

Per i genitori di altre culture, è importante sapere con certezza che le norme culturali dei pasti saranno rispettate. «Noi teniamo conto delle altre culture» spiega R. Kopp. Per esempio, in generale, a mezzogiorno niente maiale. Secondo la direttrice dell'asilo nido questa dinamica non deve trascurare le nostre tradizioni con il pretesto di tener conto degli altri.

A cosa bisogna fare molta attenzione?

Bisogna far sì che le famiglie, i bambini e gli adolescenti si sentano benvenuti nell'asilo nido, a colazione, alla mensa, ecc.:

- Rispettare le tradizioni alimentari delle diverse culture, per esempio, niente carne di maiale a pranzo, oppure proporre una valida alternativa.
- Apertura e interessamento del personale per altre culture e altre lingue (atmosfera della struttura/della scuola, politica del personale).
- I bambini e gli adolescenti di uno stesso paese possono anche parlare nella loro lingua madre.
- Praticare dei rituali svizzeri e stranieri.
- Rafforzare le dinamiche psicosociali (ad es.: programma «Tina e Toni» / www.tinaetoni.ch)
- Affrontare i temi: avere nuovi compagni, visitare amici e intrattenere rapporti d'amicizia.
- Stimolare le competenze di italiano
- Proporre eventualmente corsi di italiano alle mamme, mentre i figli sono a scuola o all'asilo; farlo in collaborazione con i programmi scolastici.

Il testo di questo capitolo si basa sull'articolo in tedesco «Sie kommen, wenn sie sich willkommen fühlen» (Arrivano quando si sentono accolti) della giornalista Ulrike Schnellbach (www.schreib-gut.de/texte/kitakroz.html). Si ringrazia per l'autorizzazione alla riproduzione.

Bibliografia e link

FOODprints® - Consigli per cibi e bevande sostenibili (SSN), 2014, www.sge-ssn.ch/it/foodprints [consultato il 22.3.2016]

Dinkel F., Kägi T.: Ökobilanz Getränkeverpackungen, Gesamtbericht von Carbotech AG im Auftrag des Bundesamts für Umwelt (BAFU) [Eco-bilancio degli imballaggi delle bibite, rapporto di Carbotech AG, su mandato dell'Ufficio federale dell'ambiente, (UFAM)], 2014, www.ufam.admin.ch [consultato il 30.05.2015]

Lebensmittel-Labels im Test [Test sui certificati per alimenti], www.wirtschaft.ch (in tedesco), e www.wwf.ch http://www.wwf.ch/de/aktiv/besser_leben/footprint/?511/Lebensmittel-Labels-im-Test (in tedesco), 18.11.2003 [consultato il 29.05.2015]

Jungbluth N., Itten R., Stucke M.: Umweltbelastungen des privaten Konsums und Reduktionspotenziale [Carico ambientale del consumo privato e potenziale di riduzione], rapporto finale 2012 (in tedesco).

Office fédéral de l'environnement OFEV, www.bafu.admin.ch > Economie et consommation > Dossiers > 2012 > Objectif Transparence > L'exemple des denrées alimentaires suisses: Lait des prés - la crème de la crème [consultato il 30.05.2015]

Stucki M., Jungbluth N., Flury K.: Ökobilanz von Mahlzeiten: Fleisch- und Fischmenüs versus vegetarische Menüs, ESU-services Ltd, 2012

Botta Diener M., Kinderernährung gesund und praktisch [Un'alimentazione sana e pratica per bambini], éd. Beobachter (in tedesco), 2008

Matzke A. Gut, gesund und günstig essen [Mangiare bene e sano, spendendo poco], www.gggessen.ch, (in tedesco) [consultato il 19.08.2015]

