
Menu di Natale a impatto sostenibile

Autore: Daniele Signa

Fonte: Città Nuova

Nonostante la crisi geopolitica ed economica proponiamo alcune portate per delle feste natalizie a minor impatto ecologico possibile

Un noto jingle pubblicitario di dolci natalizi entrava nelle nostre case e ci faceva respirare l'aria delle feste. «A Natale puoi/ fare quello che non puoi fare mai». Ma da qualche mese i rincari affliggono i consumatori italiani. **I pranzi e le cene natalizie saranno ricchi di alimenti costosi?** Dai dati Istat le famiglie italiane spendono mediamente il 13% in più rispetto ad agosto 2022 per la spesa alimentare settimanale, considerando che già ad agosto i prezzi erano aumentati dell'11% rispetto ai mesi precedenti. Nel frattempo, sullo sfondo, **la guerra tra Russia e Ucraina e i cambiamenti climatici, che hanno reso il mese di ottobre un prolungamento della stagione estiva, hanno influito sull'incremento dei costi.** Per non parlare della siccità e del livello dei nostri fiumi, in testa il fiume Po, che rasenta i minimi storici stagionali. Bombe d'acqua, tempeste di vento, trombe d'aria e violente grandinate hanno provocato danni all'agricoltura nazionale per un valore che supera già i 6 miliardi di euro dall'inizio dell'anno, pari al 10% della produzione nazionale. E i giornali fanno già riferimento ai problemi che si ripercuoteranno sui costi di produzione della carne in particolare bovina.

D'altronde sappiamo che i nostri bovini necessitano di mangime proveniente dall'agricoltura... i costi di produzione della carne risulteranno perciò in crescita e con i rincari energetici le nostre famiglie faranno più fatica. Si mangeranno tortellini di carne e polpettone? Ma **è davvero così un dramma non poter mangiare carne bovina? Da nutrizionista rispondo che la carne bovina si può consumare ma con moderazione.** I costi ambientali ed economici dei nostri amici bovini sono maggiori rispetto agli animali da cortile come polli, conigli, galline... la carne bovina ha un'impronta ecologica e idrica più impattante rispetto alla carne bianca. L'impronta ecologica stima quanta superficie in termini di terra e acqua la popolazione umana necessita per produrre, con la tecnologia disponibile, le risorse che consuma e per assorbire i rifiuti prodotti. Si parla di 16.000 litri di acqua per chilo di manzo, 2.800 litri per un chilo di pollo. **La produzione di 1 kg di carne bovina comporta una emissione pari a circa 22,1 kg di anidride carbonica con una perdita di habitat stimata intorno ai 17 m².** La carne di pollo e di tacchino ha un minor impatto perché per produrne 1 kg sono rilasciati nell'ambiente all'incirca 5,96 kg di CO₂, con una perdita di 4,6 m² di habitat. Ma i bovini impattano maggiormente anche perché producono metano, un altro gas serra, prodotto dai batteri presenti nel loro rumine. Prendiamo in considerazione alcuni dati: il nostro pianeta è popolato da un miliardo e 280 milioni di bovini. Quest'immensa mandria occupa, direttamente o indirettamente, il 24% della superficie terrestre e consuma una quantità di cereali sufficiente a sfamare centinaia di milioni di persone. Il paradosso è che più di un terzo della popolazione mondiale non raggiunge i fabbisogni nutrizionali adeguati e una parte della popolazione umana (i Paesi più ricchi) si sovralimenta con alimenti dal costo ambientale elevato.

E allora niente carne bovina a Natale? Puntiamo alla carne bianca, del buon tacchino meglio se allevato da qualche fattoria vicino casa, allevato all'aperto. Oppure optiamo per del buon coniglio che ha assaporato erbe di prato, radici o semi e si è mosso liberamente dentro ampi recinti. Ma anche del buon brodo di gallina, che abbiamo visto razzolare e beccare trifoglio, cicoria e vermetti. Insomma, puntiamo al sapore, alla territorialità, al rispetto del benessere animale e

dell'ambiente.

Si potrebbe fare un menu di pesce? Sì e no, se abitate vicino alla costa o ad un lago certamente, scegliete quello pescato con tecniche sostenibili e certificate. Animali adulti e che non devono riprodursi in quel periodo. Sicuramente evitate pesce se abitate lontani dal mare, avrà percorso chilometri su gomma prima di arrivare a noi, con conseguente emissione di anidride carbonica. Evitate il pesce proveniente da altri Paesi per lo stesso motivo. Ma il salmone affumicato, almeno a Natale? Bisogna capire se è di allevamento, più ricco di striature bianche di grasso. Ma lo eviterei sempre per ragioni di trasporto.

Puntiamo allora ai classici gamberoni? Se di derivazione tropicale o asiatica li eviterei. Hanno un importante impatto sul pianeta, numerosi sono i danni causati dai loro allevamenti sugli ecosistemi di mangrovie, veri paradisi della biodiversità.

Quindi neanche a Natale si può mangiare quello che non si può mangiare mai? Si può imparare a mangiare bene, in modo saporito, scegliendo prodotti di stagione, territoriali, sostenibili e portando a tavola i tanti colori delle verdure. Non dimentichiamoci dei legumi, alleati insieme ai cereali e loro derivati a fornirci tutto l'apporto di amminoacidi di cui il nostro corpo necessita. E poi ricordiamoci delle uova, delle verdure di stagione, delle ricette dei nostri nonni che così bene conoscevano i ritmi della nostra Terra. Mangiare in modo sostenibile anche a Natale sarà l'occasione per condividere con i nostri cari il rispetto e la cura per il Creato, ringraziando per il dono di quanto ricevuto. E sarà probabilmente più economico!

Un possibile menu?

Antipasto

Crema di ceci su letto di radicchio rosso

Uovo impanato dal cuore morbido con verdura colorata a dadini

Zucca trifulata con noci

Primo

Tortellini di carne bianca in brodo di gallina

Cannelloni con crema di fagioli cannellini e cicoria

Secondo

Tacchino ripieno di trita bianca e castagne

Cavolo nero con dadini di zucca in padella

Dessert

Crema di ricotta con gocce di cioccolato

Dolcetti di marzapane e carote

E buon appetito!

—

Sostieni l'informazione libera di Città Nuova! Come? [Scopri le nostre riviste](#), [i corsi di formazione agile](#) e [i nostri progetti](#). Insieme possiamo fare la differenza! Per informazioni: rete@cittanuova.it _