
Tutti a tavola, seconda tappa

Autore: Daniele Signa

Fonte: Città Nuova

Sostenibilità, stagionalità, Km 0, ecologia integrale: sono alcune delle parole chiave della seconda tappa del corso di formazione agile “Tutti a tavola. Come organizzarsi per un'alimentazione sana e sostenibile”. Martedì prossimo, 14 novembre, alle 20,30, si svolgerà il secondo appuntamento del percorso formativo tenuto dal biologo nutrizionista Daniele Signa

Durante gli anni di università mi capitò tra le mani una frase di Gandhi: «La Terra possiede risorse sufficienti per provvedere ai bisogni di tutti, ma non all'avidità di alcuni». Alimentarsi, oggi, non è solo una questione di salute ma anche di sostenibilità ambientale. La seconda tappa del percorso formativo **“Tutti a tavola”** si focalizzerà proprio sul **messaggio ecologico, antropologico e sociale del cibo**. Per una scelta consapevole bisogna partire dalla nostra quotidianità, dalle scelte che ogni giorno facciamo dal momento dell'acquisto a quello in cui ci sediamo a tavola. Non basta guardare la provenienza dei prodotti, aspetto importante, bisogna infatti **sostenere un consumo locale dei prodotti**, che hanno percorso pochi chilometri. Ma il discorso risulta più ampio: bisogna accorciare la filiera, raggiungere i contadini e gli allevatori, bisogna pagare il giusto prezzo a chi il cibo lo produce. **Incrementare l'economia locale arricchisce tutti**, il consumatore, il produttore e anche l'ambiente perché si riduce il più possibile il trasporto e quindi l'emissione di gas serra. Incontrare il **coltivatore consente di toccare con mano il ritmo del pianeta**, le sue stagioni, ma anche le problematiche che affronta. Sono noti i danni causati dai cambiamenti climatici che stanno affliggendo i nostri raccolti. Si creano rapporti, collaborazioni, supporti ad un'economia agricola che deve diventare sempre più circolare. Nella seconda lezione si parlerà anche di **costi ambientali degli alimenti che si acquistano**, non solo il packaging, che incide sull'emissione dei gas serra ma anche il tipo di alimento. Si parlerà di impronta ecologica e idrica: la stima di quanta superficie di terra e di quanta acqua, la popolazione umana necessita per produrre, con la tecnologia disponibile, quel determinato alimento. Saranno sfatati alcuni miti sulla **dieta green** e si darà spazio alla varietà dei nutrienti che possono soddisfare i bisogni alimentari senza incidere troppo sul nostro pianeta. Molto spesso si sente dire che la dieta vegetariana è, in termini sostenibili, molto più efficiente delle diete attuali caratterizzate da elevati consumi di carne. Tuttavia, se una dieta vegetariana è composta da alimenti fuori stagione, congelati o confezionati allora è più efficiente una porzione di carne. La scelta di **mangiare sano** andrà di pari passo con la scelta di **alimenti sostenibili**. Valorizzare la biodiversità, ridurre gli scarti, scegliere alimenti con una minore impronta ecologica e idrica, sostenere alimenti che preservano il suolo e le sue risorse, consumare alimenti prodotti con un basso uso di fitochimica, acquistare organizzandosi in piccoli gruppi, avvicinarsi e conoscere le nostre campagne saranno tra gli argomenti della prossima tappa. **Occorre diventare cittadini consapevoli con uno stile alimentare attento in grado di preservare le risorse del nostro splendido pianeta**. Per **abbonarsi** è necessario cliccare [qui](#), e procedere per l'acquisto come per un normale abbonamento. Tutti gli abbonati alla formazione agile riceveranno via email le istruzioni per accedere al percorso formativo scelto e **avranno accesso in via riservata a tutta la documentazione** relativa. **Ci si può iscrivere al corso in qualsiasi momento ed anche a corso concluso**, dal momento che il materiale è scaricabile anche per chi si abbona successivamente. Ricordiamo che è possibile sottoscrivere un abbonamento **anche per i corsi svolti lo scorso anno**, di cui è possibile scaricare le registrazioni e la documentazione. Per info si può scrivere a rete@cittanuova.it o telefonare al **342.6266594**. Il corso si concluderà il 12 marzo, con un appuntamento ogni secondo martedì del mese al costo di soli **42 euro**.

-
1. Questo cibo sì e questo cibo no? Facciamo insieme la spesa, *10 ottobre*
 2. I nutrienti, il territorio e le stagioni per uno stile sostenibile, *14 novembre*
 3. Una colazione da re! Il buongiorno si vede dal mattino, *12 dicembre*
 4. Pranzare quando non c'è il tempo, *9 gennaio*
 5. Stasera si cena tutti insieme!, *13 febbraio*
 6. Alimentazione per tutte le età, *12 marzo*

È possibile rivedere la **prima lezione** dal titolo: “Questo cibo sì e questo cibo no? Facciamo insieme la spesa”, eccezionalmente messa a disposizione di tutti i lettori di *Città Nuova* e non solo degli abbonati. <https://www.youtube.com/watch?v=1LZ-X5mks2Q&t=13s> Per ulteriori **informazioni sul corso** si può [leggere l'articolo](#) di presentazione. __

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 __