

nel nostro piatto

un'esperienza interattiva e multimediale per tutte le età
per capire, scegliere e controllare cosa mangiamo



dal 14 al 27
marzo 2024

Movicentro

via Alessandria, 9 - Acqui Terme (AL)

un progetto di



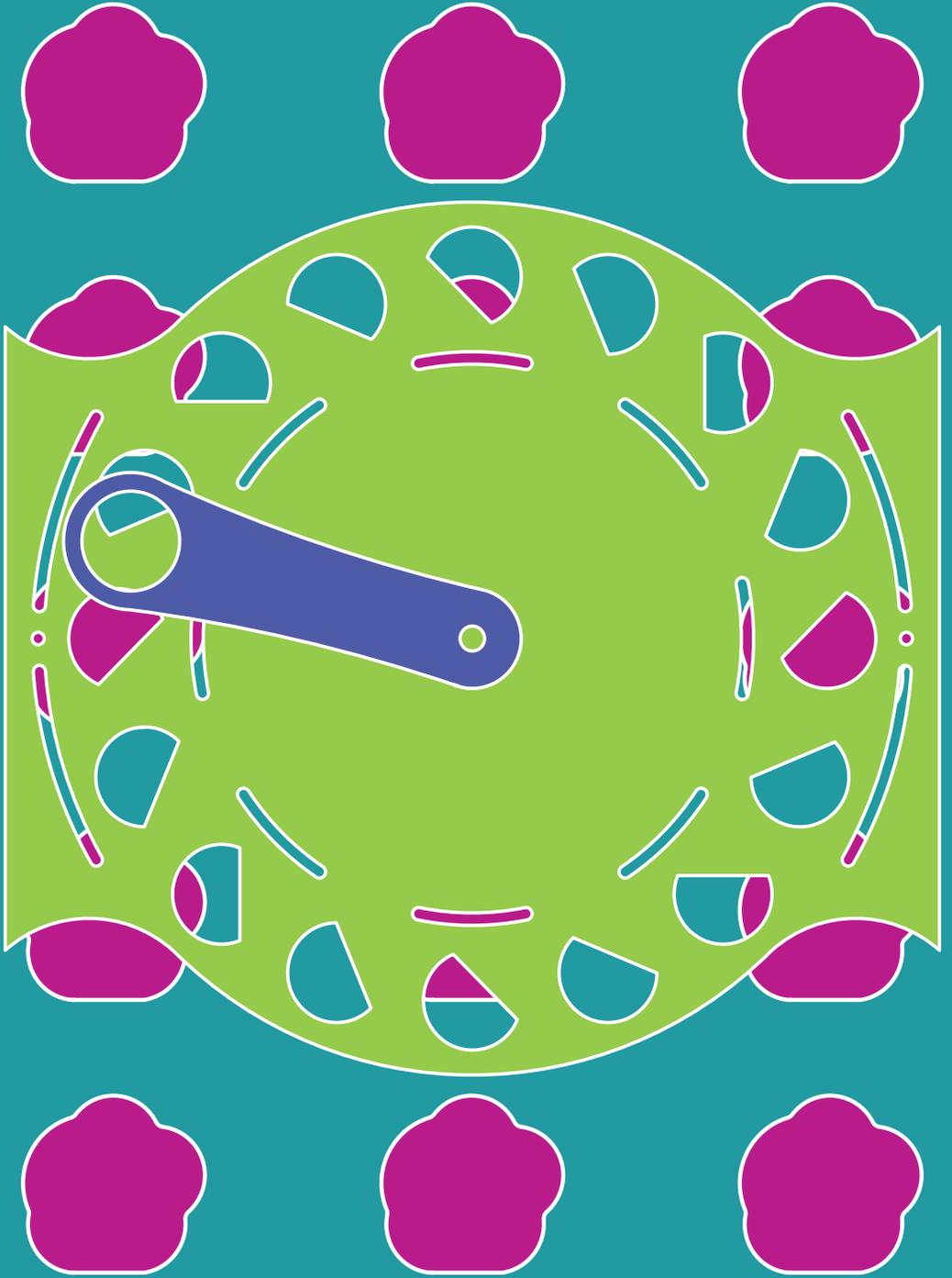
CITTÀ DI ACQUI TERME

in collaborazione con



ACQUI TERME
Città europea
del vino 2024
European Wine City 2024





Un percorso espositivo interattivo e multimediale accompagna il visitatore alla scoperta delle nostre abitudini alimentari e del cibo che mangiamo. Con questo obiettivo la mostra "Nel Nostro Piatto" richiama l'attenzione di giovani e adulti, anche attraverso il gioco, sulla qualità dei prodotti che acquistiamo e sull'importanza della certificazione, sulla loro provenienza, sul metodo di produzione e le conseguenze ambientali, parlando anche di spreco alimentare.

Essere informati sugli alimenti presenti nei piatti che prepariamo e scegliamo contribuisce a tutelare la nostra salute e l'ambiente in cui viviamo, temi sui quali la Regione ha riposto la massima attenzione, approvando quest'anno le Linee guida regionali sull'educazione al cibo e sull'orientamento ai consumi, con l'intento di promuovere un consumo alimentare consapevole attraverso la conoscenza della qualità dei prodotti e dei sistemi di produzione sostenibili, delle caratteristiche del nostro territorio rurale insieme agli aspetti ambientali e sociali da cui provengono le produzioni agricole del Piemonte.

Rispetto al cruciale tema dello spreco alimentare, la Regione ha lanciato a marzo il progetto "Porta a casa il gusto autentico del Piemonte" che, assieme a una campagna di comunicazione, ha portato alla distribuzione di alcune migliaia di food e wine bag presso una selezione di ristoranti, agriturismi ed enoteche regionali su tutto il territorio piemontese, da fornire ai clienti per portare a casa il cibo avanzato e la bottiglia di vino da consumare in seguito.

Su questo tema abbiamo registrato l'attiva collaborazione delle associazioni di categoria del commercio e dei produttori, che hanno selezionato gli esercizi aderenti, segno del fatto che ridurre gli sprechi alimentari in ristoranti e agriturismi è un gesto di rispetto verso la filiera agroalimentare piemontese di qualità che lavora con grande impegno ed è elemento di sensibilizzazione e visibilità verso una clientela consapevole e sempre più alla ricerca di proposte di sostenibilità ambientale ed alimentare.

Vittoria Poggio

Assessore alla Cultura, al Turismo e al Commercio

Regione Piemonte

Il tema dell'educazione alimentare si sta imponendo all'attenzione della comunità scientifica internazionale per le ricadute a volte negative sulla salute dell'uomo e più in generale sulla necessità di garantire a tutti una nutrizione dignitosa. Nel corso dei secoli abbiamo modificato significativamente il modo di mangiare in base alla necessità di far fronte al reperimento di cibo, utilizzando a volte metodi meno costosi e contemporaneamente più produttivi.

I criteri con i quali selezioniamo gli alimenti variano a seconda delle condizioni ambientali, lavorative ma soprattutto socioeconomiche: queste ultime hanno dato il via a riflessioni su come provare a raggiungere l'obiettivo di garantire uno standard qualitativo minimo del cibo da assicurare per tutti.

Risultato di tradizioni e culture regionali diverse tra loro, la dieta mediterranea è forse la più equilibrata, anche se talvolta contaminata da scelte e indirizzi imposti e accettati dall'industria mondiale.

Al di là della riduzione dei negozi o botteghe enogastronomiche in contrapposizione all'invasione sempre maggiore di centri commerciali ricchi di prodotti, quello che sta cambiando sono da un lato le dinamiche di acquisto e dall'altro la conoscenza dei prodotti.

*Sulla scorta della positiva esperienza divulgativa del progetto *Experimenta*, grazie alla collaborazione fra il Museo Regionale di Scienze Naturali e la Fondazione Vera Nocentini, la mostra "Nel Nostro Piatto" coltiva l'ambizione di diventare un percorso di educazione alimentare e una vera e propria guida pratica per riconoscere il cibo di qualità. Con piccoli accorgimenti come, ad esempio, imparare a decifrare un'etichetta oppure a combinare pasti equilibrati, è infatti possibile aiutare il nostro organismo a trovare l'equilibrio migliore per farci stare meglio.*

Un sentito ringraziamento, dunque, agli organizzatori di questa mostra didattica che aiuta con esempi pratici a selezionare il cibo più confacente alle nostre necessità e quindi a migliorare la nostra relazione con il cibo.

**Danilo Rapetti Sardo
Martini**
Sindaco

Città di Acqui Terme

Sono lieto ed onorato di ricevere ad Acqui Terme la mostra "Nel Nostro Piatto" che, dopo aver toccato molti dei comuni centro zona della Regione Piemonte, giunge nella nostra città.

Una mostra che affronta il tema dell'educazione alimentare tenendo presente quanto siano coinvolti e correlati gli elementi cognitivi con le dimensioni emotive, affettive, sociali.

I ragazzi e le famiglie che visiteranno la mostra potranno interagire con le proposte contenute nelle diverse aree tematiche, sperimentare comportamenti diversi e acquisire le necessarie conoscenze per mangiare in modo sano.

In un territorio come quello dell'acquese ove la tradizione gastronomica è punto fondamentale del passato e del presente, questa mostra potrà testimoniare che il cibo è anche affetto, memoria socialità, relazione e che è fondamentale accogliere e tenere conto della diversità dei vissuti per potersi avvicinare nel modo migliore all'educazione alimentare facendo scelte corrette per se stessi e per la collettività di cui siamo parte.

Gli alimenti che quotidianamente decidiamo di portare nel nostro piatto sono un importante strumento attraverso il quale esercitare la nostra cittadinanza attiva. Dico questo in primis per una semplice locuzione di senso: noi siamo vivi perché mangiamo. Il cibo, insieme ad acqua e ossigeno, è la fonte energetica primaria che occorre a noi viventi per sopravvivere. Dunque, il primo rapporto che dovremmo avere a cuore è proprio quello con l'alimentazione, mentre troppo spesso non la valorizziamo o peggio ancora la diamo per scontata.

Ridare valore al cibo, così come tutti noi dovremmo impegnarci a fare, significa comprendere che l'alimentazione e l'agricoltura prosperano quando sanno essere espressione di una visione complessa e olistica della vita. Non solo produzione e consumo, ma sapienza e memoria, conoscenza e spiritualità, pratiche tradizionali e moderne tecnologie che si intersecano con le dinamiche politiche ed economiche di un dato territorio.

Mangiare è un'azione che reiteriamo tre volte al giorno. Se impariamo ad abbracciare tutti i significati e i valori di cui è portatrice e la compiamo con più consapevolezza, allora è proprio lì che esercitiamo la nostra cittadinanza attiva e che possiamo contribuire nel quotidiano a cambiare il sistema alimentare in meglio. D'altronde il cambiamento è ormai diventato un'esigenza inderogabile. Allo stato attuale il nostro sistema alimentare è responsabile di oltre il 30% delle emissioni di anidride carbonica, fa un uso sconsiderato di plastica monouso, utilizza il 70% delle risorse idriche e per mezzo di pratiche intensive contribuisce alla perdita di biodiversità e al degrado del suolo. Tutte queste esternalità negative concorrono a produrre cibo per 12 miliardi di viventi, anche se gli abitanti della terra non arrivano nemmeno agli 8. Questo significa che il 30% del cibo viene gettato nella spazzatura senza essere consumato, e nonostante questo eccesso di risorse alimentari, permangono gravi paradossi nell'accesso al cibo: quasi due miliardi e mezzo di persone vivono in condizioni di insicurezza alimentare non potendo accedere ad una alimentazione adeguata; mentre altri due miliardi soffrono a causa della ipernutrizione e del consumo di alimenti ultra-processati.

Penso sia chiaro a tutti che ci troviamo di fronte a una situazione che chiede a gran voce di smettere di essere indifferenti e di agire; è una questione di giustizia ambientale e sociale da cui dipende la nostra sopravvivenza. La mostra "Nel Nostro Piatto" è uno strumento educativo importante sotto questo punto di vista. Attraverso una trattazione della questione alimentare vasta e articolata, e al contempo di facile comprensione e concretezza, contribuisce a rendere le persone più consapevoli, e quindi anche responsabili nella scelta del cibo con cui decidono di nutrirsi.

un progetto di



REGIONE PIEMONTE

Marco Protopapa, Assessore Agricoltura e Cibo
Vittoria Poggio, Assessore Cultura, Turismo, Commercio



Una Buona Occasione
www.unabuonaoccasione.it

DIREZIONE AGRICOLTURA E CIBO

Paolo Balocco, Direttore

SETTORE COORDINAMENTO ATTIVITÀ SULLE POLITICHE DEL CIBO

Valentina Archimede, Dirigente del Settore

Barbara Minati, Chiara Maeva Soster

DIREZIONE CULTURA E COMMERCIO

Raffaella Tittone, Direttore

MUSEO REGIONALE DI SCIENZE NATURALI

Marco Fino, Dirigente Settore Museo Regionale di Scienze Naturali

Elena Giacobino, Responsabile del reparto "Museologia e

Didattica" - Museo Regionale di Scienze Naturali



CITTÀ DI ACQUI TERME

Danilo Rapetti Sardo Martini, Sindaco

Rossana Benazzo, Assessore al Marketing Territoriale

in collaborazione con



ideazione



MOSTRE "NEL NOSTRO PIATTO" e "AGRI&CAMP"

Ecofficina SRL - interactive multimedia design STUDIO - progetto di allestimento, soluzioni tecnologiche, testi, progetto grafico, prodotti multimediali, programmazione PLC e schede ARDUINO

Manuele Degiacomi, Carlo Degiacomi, Manuela Bili, Andrea Piacenza, Luigi Di Biasi

Informazioni pratiche

SEDE ESPOSITIVA:

Movicentro

via Alessandria, 9 - Acqui Terme (AL)

PERIODO APERTURA DELLA MOSTRA:

dal 14 al 27 marzo 2024

APERTURA AL PUBBLICO:

sabato e domenica

15:30/18:30

INGRESSO LIBERO - VISITE GUIDATE

APERTURA PER SCUOLE E GRUPPI ORGANIZZATI:

dal lunedì al venerdì - 9:00/12:00 - su prenotazione

PRENOTAZIONI E INFORMAZIONI:

■ **Ecofficina SRL**

(segreteria scuole - lunedì/venerdì):

tel. 011/75.76.932 - 338/32.40.636

e-mail: mostranelnostropiatto@gmail.com

■ **ATL Alexala**

tel. 0144/322142

e-mail: iat@comune.acquiterme.al.it

PROGRAMMA EVENTI

www.visitacquiterme.it

ringraziamenti

La Città di Acqui Terme per aver voluto questa tappa del tour e aver ospitato la mostra. I volontari della Potezione Civile per il supporto agli animatori nei fine settimana.

Per la collaborazione, l'USR Piemonte (Stefano Suraniti, Direttore generale dell'Istruzione per il Piemonte, Laura Bergonzi, Dirigente Ufficio IV USR Piemonte).

La prof.ssa Gabriella Morini dell'Università di Scienze Gastronomiche di Pollenzo per la supervisione scientifica.

Dipartimenti di Scienze Agrarie dell'Università di Torino, Agrinnova, Agri New Tech, l'Università di Scienze Gastronomiche di Pollenzo, SlowFood.

La Fondazione Vera Nocentini di Torino per il prezioso contributo a riattivare la mostra nel 2022.

Pietro Perotti per le sculture in gommapiuma.



nel nostro piatto
l'anteprima a
TERRA MADRE
SALONE DEL GUSTO 2022



nel nostro piatto

mostra interattiva e multimediale di divulgazione scientifica



multimediale per tutte le età
controllare cosa mangiamo



nel nostro piatto

mostra interattiva e multimediale di divulgazione scientifica



nel nostro piatto

novembre - dicembre 2022

 <p>Polo del '900</p>	<p>FONDAZIONE culturale</p>  <p>Vera Nocentini biblioteca e archivio storico-sindacale</p>
--	--





nel nostro piatto

11 marzo - 25 aprile 2023



museo
dei campionissimi



nel nostro piatto

1° maggio - 4 giugno



ILMAGGIORE

Fondazione Centro Eventi il Maggiore



nel nostro piatto

15 settembre - 22 ottobre 2023

XIV EDIZIONE

CHEESE

15 - 18 SETTEMBRE 2023 BRA (CN)
IL SAPORE DEI PRATI

e MOVICENTRO



FONDAZIONE
PISTOLETTO
CITTADELLARTE
BIELLA



nel nostro piatto

nostra interattiva e multimediale di divulgazione scientifica

Introduzione al percorso espositivo



Le nostre abitudini alimentari hanno un “peso” per la nostra salute e per la sostenibilità della Terra.

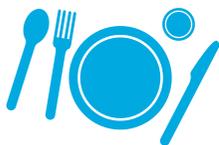
Non sappiamo molto sul cibo che mettiamo o troviamo nel nostro piatto: da dove arriva, che cosa contiene davvero, quali conseguenze produce su di noi e sull’ambiente.

Negli ultimi anni il cibo, le ricette per cucinarlo, i ristoranti e gli chef, sono diventati protagonisti, come mai prima, di trasmissioni tv, reality, libri, web. Le diete e le intolleranze alimentari sono un argomento ricorrente sui media e nelle discussioni in famiglia e fra amici. Ma tutto questa attenzione pubblica non è detto sviluppi in noi una maggiore consapevolezza nella scelta di ciò che si mangia (la qualità del cibo) e quanto si mangia (la quantità).



Il bisogno di cibo per gli uomini è insieme una necessità e un grave pericolo per la Terra e una sfida per il futuro prossimo.

Nel 1970 una persona su quattro soffriva la fame, oggi la soffre ancora una persona su dieci. Oggi siamo 7,9 miliardi, nel 2050 saremo 9,6 miliardi. La sfida del nostro futuro prossimo è come sfamarli tutti, con una produzione distribuita ed equilibrata, senza rendere inabitabile il pianeta. Un conto pesante lo paga la Terra e per questo è fondamentale trovare il modo di ridurre l’impronta ambientale del cibo.



Ognuno di noi (da solo o in famiglia) può adottare diversi criteri per scegliere un cibo.

Buono: fresco, stagionale, gustoso... Pulito: prodotto senza inquinare, trasportato per distanze brevi... Giusto: rispettoso del lavoro di chi lo produce... Sano: nutriente, con materie prime poco trattate...

Modificare abitudini aiuta il nostro corpo e il nostro pianeta.



Per essere consapevoli di ciò che si mangia, è necessario dedicare più tempo all’acquisto, alla preparazione del cibo, alla formazione di una cultura alimentare.

Usiamo la testa nella spesa, in cucina e a tavola. Alcune regole: come saper leggere le etichette, come conservare, e poi... equilibrio, conoscenze scientifiche, cultura, varietà, piacere, benessere...; un po’ di buon senso, fino a limitare gli sprechi.

ISOLA
1

A. Il cibo è una rete?

1. La qualità. Buono, pulito, giusto, sano.
2. Sicurezza dell'alimentazione: rischi e percezioni.
3. Dove si producono i cibi? La produzione agricola e gli allevamenti.
4. Dove si lavorano i cibi? La trasformazione.
5. Dove si acquistano i cibi? I luoghi della distribuzione.
6. Saper cucinare: è importante?

B. Scegliere e controllare: quali comportamenti e abitudini?

C. Io mi impegno a...

D. "L'EQUILIBRIO DEL PIATTO" - il BIO garantito.

ISOLA
2

1. Perché, quando e che cosa mangiamo?
2. Chimica nel cibo/chimica nel corpo: come si incontrano?
3. Diverso cibo, diverse molecole: che cosa contengono i cibi?
4. La pasta al pomodoro: come ricostruire una rete?
5. Come funziona il nostro corpo: che cosa è il gusto?
6. Come funziona il nostro corpo: digestione e assimilazione.
7. La cultura nelle scelte del cibo: sapore e sapere.
8. La salute e il cibo: la quantità.

ISOLA
3

Consigli di buone pratiche:
sprechi di cibo.

ISOLA
4

Consigli di buone pratiche:
l'acqua è di tutti, non mangiamone troppa.

ISOLA
5

Agri & Camp:
alla scoperta dell'agricoltura e della campagna.

NEL NOSTRO PIATTO

5 aree tematiche "isole",
18 postazioni interattive
e multimediali, 6 monitor
tattili, una grande
proiezione centrale, 18
capitoli, 80 giochi,
attività, video e cartoon.

Un'avventura nel cibo, nel corpo umano, nell'alimentazione, nella produzione agricola e negli allevamenti, nel consumo consapevole e nella sostenibilità ambientale, nelle scelte sul cibo, sul loro intreccio con il contrasto al climate change e all'importanza del suolo, con la partecipazione dei visitatori singoli e dei gruppi alle sollecitazioni degli animatori.

L'obiettivo della maggiore consapevolezza.

Come essere consapevoli di ciò che si mangia? Mangiare è un'azione quotidiana, fatta spesso senza prestare particolare attenzione, che intreccia aspetti vitali, economici, culturali, sociali, sanitari, psicologici... Le nostre abitudini alimentari hanno un "peso" per la nostra salute e per la sostenibilità della Terra.

Il bisogno di cibo per gli uomini è insieme una necessità e un'impronta pesante per il pianeta e una sfida per il futuro prossimo. La mostra aiuta i visitatori a conoscere e insieme a confrontarsi con buone pratiche individuali e collettive, suggerite ai singoli senza prescrizioni, come consigli; con la spinta a dedicare più tempo a informarsi; poi a passare dalla conoscenza alle azioni e alle scelte. La consapevolezza induce nuovi e attenti comportamenti e abitudini. Gli exhibit interattivi mirano anche a far conoscere buone pratiche dei vari settori, modifiche legislative, attenzioni e investimenti che fanno capo al cibo: dall'agricoltura e gli allevamenti, alle filiere di trasformazione, alla distribuzione.

Scegliere il cibo di cui nutrirsi richiede anche un'educazione vasta e articolata.

Tra i tanti temi dell'alimentazione: si passa dalla conoscenza del nostro corpo, dal sapore e il gusto, al ciclo di vita dei prodotti, alle filiere della produzione del cibo e il loro lavoro, dalle risorse del pianeta usate dall'agricoltura e allevamenti, alle diverse tecniche di coltivazione, al cibo come cultura, dagli inquinamenti agli sprechi, dalle letture delle etichette alla qualità e ai controlli, agli sprechi, al ruolo del suolo, alle conseguenze visibili e invisibili dei cambiamenti climatici, agli aggettivi da accostare alla parole cibo... buono, pulito, giusto, sano, con tutto quanto è necessario dai vari soggetti per garantirli.

Tra i temi economici e sociali e ambientali bisogna chiedersi perché l'agricoltura e gli allevamenti (la produzione di cibo) è nello stesso tempo causa e vittima dei cambiamenti climatici.

Più si conosce e più si è consapevoli di quanto avviene intorno a noi, con le modifiche e novità rispetto al passato, si è in grado non solo di scomporre i temi complessi e di esaminarli nelle loro interconnessioni, ma anche di scegliere meglio le soluzioni e le trasformazioni da introdurre subito per ottenere risultati in tempi utili.



A.

Il cibo è una rete?



Obiettivo:

abituarsi a conoscere il nostro cibo e scoprire che fa parte di una "rete" complessa ci aiuta a scegliere cosa mangiare.

La frutta: una spremuta d'arancia e un succo d'arancia.

È sempre più importante informarsi sul contenuto del nostro piatto e scoprire la "rete" di connessioni che ogni cibo ha con il mondo. Ad esempio, quali sono le differenti sostanze contenute in una spremuta di arance fatta in casa o in un succo d'arancia confezionato? Quale percentuale di frutta c'è nella bevanda che abbiamo scelto? Interagendo con l'exhibit scopriamo che i succhi di frutta non sono tutti uguali. Per soddisfare la nostra sete possiamo acquistare alternativamente un succo, un nettare di frutta, un "succo e polpa" o una bevanda a base di succo. Fra queste quattro scelte la percentuale di frutta può variare dal 12 (dal 20% per l'arancia) al 100%! **Che cosa indicano e cosa no le etichette?** I valori nutrizionali? Le informazioni sono sufficienti per fare un paragone fra un prodotto e un altro? **Per saperne di più seguiamo i prodotti dalla coltivazione alla produzione e al consumo.**

Un prodotto industriale (il succo) e un prodotto della terra (il frutto) diventano, in mostra, oggetto di una curiosa e divertente ricerca, per gettare le basi di una nuova cultura attenta ai prodotti che scegliamo per la nostra tavola. **Le tappe principali del viaggio:** DOVE, COME, QUANDO, TRASPORTO, CONSERVAZIONE, TRASFORMAZIONE, ENERGIA, IMBALLAGGIO, COSTI.

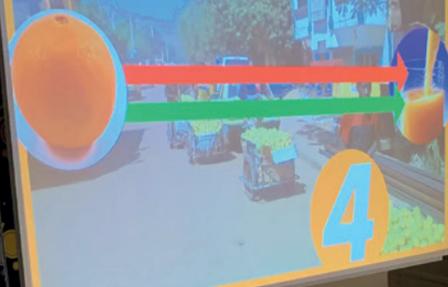
Focus sugli aspetti nutrizionali: le arance contengono vitamina C. Che cosa è? Perché serve alla nostra salute? Al nostro corpo? La vitamina C naturale o sintetica è sempre vitamina C?

Gioco: "IL CICLO DI VITA". Una camminata esplorativa sulla fila di grandi piatti permette di passare dalla coltivazione alla produzione industriale, alla nostra tavola.

Gioco: "IL TAGLIERE DELLE VITAMINE". Con l'aiuto di coltello e tagliere individuare dove sono contenute le vitamine in vari cibi. Quante?



Trasporto?



4

nel nostro piatto

nel nostro piatto



F



1 love

2 come

3 quando

4 trattare

4X3

PRODOTTI

TIPI DI SUCCO

PROVENIENZE

4X2

Usa il lettore di codice a barre

Dove?

1

Solo nelle arance?

2

A.
Il cibo è una rete?



1.

La qualità. Buono, pulito, giusto, sano.



Obiettivo:

ragionare sul profondo e globale cambiamento del cibo negli ultimi 30 anni specie per effetto della trasformazione industriale, con i suoi pro e i suoi contro.

Con la diffusione della trasformazione industriale degli alimenti, come e quanto è cambiato il cibo negli ultimi 30 anni?

Un esempio di standardizzazione del cibo e della produzione industriale: il diffondersi dell'impiego del mais. Oggi, sullo scaffale del supermercato, in più di un prodotto (non solo alimentare) su quattro è contenuto mais. **I PRO e i CONTRO del cibo trasformato dall'industria.** L'industria alimentare garantisce non solo igiene e conservazione (e dunque sicurezza), ma anche cibi con un buon rapporto qualità-prezzo. Sono però necessarie regole chiare, sorveglianza e controlli costanti. **Le tecnologie industriali per la trasformazione degli alimenti sono in continua evoluzione:** dalle irradiazioni all'atmosfera modificata. Alcune sono da tenere sotto osservazione. **In genere gli alimenti trasformati dall'industria sono più ricchi di grassi e zuccheri (calorie) e costano meno?** Oggi la maggioranza di noi sceglie prodotti relativamente a basso costo. Nella seconda metà del '900 una famiglia in media spendeva per il cibo un quarto del proprio stipendio. Negli anni 2000 si è scesi ad un ottavo. A scapito della salute e della qualità?

Gioco: "CIBO TRASFORMATO". Attraverso una partita a dama si scoprono i pro e i contro della produzione industriale e globalizzata.

Gioco: "IL MAIS OVUNQUE". Con l'aiuto del metal detector individuiamo i prodotti dello scaffale di un supermercato contenenti il mais.

Gioco: "MI PIACE, NON MI PIACE!". I cibi che ci piace mangiare, i cibi che non vogliamo nemmeno assaggiare.



nel nostro piatto
CORPO E SALUTE

Il cibo è un
modo di vivere
che ci dà energia
e ci aiuta a crescere
e a stare bene.
Il cibo è un modo
di vivere che ci dà
energia e ci aiuta
a crescere e a
stare bene.

Il cibo
trasforma
dall'industria
tante calorie
in poco costo



**Il cibo
trasformato:
i pro e contro
della produzione
industriale
e globalizzata**

1.

**La qualità. Buono,
pulito, giusto, sano.**



**Che cosa
contiene un
gelato?**

La sfida.



CIPOLLA

2.

Sicurezza dell'alimentazione: rischi e percezioni.



Obiettivo:

la sicurezza nel nostro piatto, quali controlli possibili per prevenire le frodi, le possibilità di contaminazione e inquinamento. Controllare e conoscere gli additivi. Imparare a distinguere tra rischi reali e rischi percepiti.

Mangiare è un piacere, ma anche motivo di dubbi, perplessità e persino paure sui rischi per la salute, provenienti da una non corretta produzione, conservazione e trasformazione degli alimenti. Nei confronti del cibo, la cautela fa parte di un atteggiamento prudente, la paura e gli allarmismi no. Dobbiamo privilegiare cibi che ci fanno bene, favoriti da controlli estesi e garantiti, basati su prove scientifiche solide e affidabili.

Le leggi e le norme sulla sicurezza alimentare cercano di prevenire:

- le pratiche fraudolente o ingannevoli;
- l'adulterazione degli alimenti;
- ogni tipo di pratica che cerca di indurre in errore il consumatore.

I reali problemi di sicurezza alimentare, in Italia, non sempre coincidono con la percezione che ne hanno i consumatori. Che cosa non dovrebbe esserci nel piatto? Alcuni esempi, riferiti alle varie fasi che conducono il cibo dal campo al piatto:

- per la produzione: le frodi, i pesticidi, i fertilizzanti, gli antibiotici...
- per la trasformazione e la distribuzione: la contaminazione, la scorretta conservazione, la scarsità d'igiene, il mancato rispetto della catena del freddo degli alimenti a casa e al ristorante, il discusso tema degli additivi...

Gioco: "L'ORDINE DI ARRIVO DELLE PAURE". Ordinare le proprie percezioni e paure sui cibi e confrontarle con i rischi effettivi e le attenzioni necessarie.

LA GARA DELLE "PAURE"

Attività



Collocare
per ordine di
importanza i
rischi che ritenete
presenti nella
nostra alimentazione.

Poi, con il pulsante
START, avviare la
gara delle
automobiline per
confrontare le
vostre
risposte
con la
realtà.



3.

**Dove si producono i cibi?
La produzione agricola e gli allevamenti.**



Obiettivo:

percorrere, in tre tappe, il ciclo di vita di un cibo
- dal campo alle trasformazioni ai luoghi del consumo - per capire dove è possibile sostituire cattive abitudini con buone pratiche.

Buono, pulito, giusto e sano, nei diversi cicli alimentari: sostenibilità per la salute e l'ambiente.

Conoscere i diversi cicli alimentari per evidenziarne positività e negatività: agricoltura industriale vs. agricoltura tradizionale, agricoltura biologica industriale vs. agricoltura solo biologica.

La prima parte del ciclo alimentare: la produzione agricola tradizionale e biologica; gli allevamenti a terra e in mare; alimentazione e sostanze somministrate.

L'uso della chimica nei campi. Il riso: un esempio di buone pratiche per alleggerire il peso ambientale della coltivazione.

Il marchio "biologico" quali garanzie ci dà?

Il cibo "giusto" è sostenibile, in tutte le filiere, dal punto di vista sociale: dignità del lavoro, autosussistenza di chi produce, diritti e giusta remunerazione per tutti. I principi del commercio equo solidale.

Gioco: "DALLE RADICI ALLE SPIGHE". L'analisi di un ciclo di produzione in campo: il riso.



4.

Dove si lavorano i cibi? La trasformazione.



Obiettivo:

percorrere, in tre tappe, il ciclo di vita di un cibo - dal campo alle trasformazioni ai luoghi del consumo - per valutare i passi legislativi e normativi compiuti negli ultimi anni; per avere maggiore trasparenza, controllo e individuare quanto c'è ancora da fare.

Distinguere le trasformazioni artigianali da quelle industriali.

Le varie tipologie di trasformazione: quella della grande industria alimentare (multinazionale); quella delle piccole/medie aziende; quella artigianale; per finire la trasformazione in casa nostra.

Per **valutare un alimento sotto ogni aspetto** (anche dal punto di vista della salute di chi lo consuma) è necessario avere informazioni di carattere economico e riguardanti un dettagliato elenco degli ingredienti, non sempre comunicate dal produttore e dunque non presenti sull'etichetta. Ad esempio: contenuto di grassi e oli vegetali, presenza di zuccheri e sale, il sodio nascosto. **L'esempio delle bevande: alimenti a tutti gli effetti per lo zucchero che contengono.** Che cosa c'è dentro l'acqua?

L'exhibit propone un elenco di **prodotti con sostanze nascoste**: formaggi grattugiati, salumi, ovoprodotti, pasta secca all'uovo con ripieno. Recenti sperimentazioni, discusse anche in Italia, prevedono etichette con informazioni sintetiche e visuali: i colori del semaforo.

Gioco. "CONSIGLI PER I CONSUMATORI". L'acquisto di carne, pesce, pollame, frutta e verdura...

Gioco: "PUBBLICITÀ VERA O INGANNEVOLE?". Non tutto quello vantato è vero.

5.

Dove si acquistano i cibi? I luoghi della distribuzione.



Obiettivo:

percorrere, in tre tappe, il ciclo di vita di un cibo
- dal campo alle trasformazioni ai luoghi del consumo - per aumentare il livello d'attenzione che bisogna avere come consumatori.

La pluralità dei luoghi di acquisto. Quanti sono?

Ipermercati/supermercati; negozi e piccolo commercio; mercati; mercatini; cascine; produttori diretti; orti; gruppi di acquisto; online. La trasparenza nella vendita, una garanzia per il consumatore, perché permette di valutare e scegliere correttamente un alimento. **La pubblicità è sempre veritiera o spesso ingannevole? Quanto media, advertising e mode ci influenzano nelle scelte di acquisto?** Alcuni consigli/esempi per orientarsi meglio. L'etichetta "made in Italy" garantisce la presenza di materie prime italiane, o solo la trasformazione è italiana e gli ingredienti d'importazione? **Consigli per gli acquisti di carne, pesce, pollame, frutta e verdura. Saper valutare** la stagionalità, la provenienza (e dunque il trasporto necessario dal luogo di produzione a quello di consumo e il suo impatto ambientale), le modalità di conservazione (l'energia necessaria), l'uso eccessivo degli imballaggi (materiali, scarti/rifiuti e energia necessaria per produrli).

Frutta e verdura di stagione sono più buone (i prodotti agricoli sono nel punto più alto delle loro qualità nutritive), costano meno, producono meno impatto ambientale.

Gioco: "L'ALFABETO DELLA GALLINA". Su una plancia del gioco tris costruire un nuovo alfabeto per ascoltare una gallina.



6.

Saper cucinare: è importante?



Obiettivo:

perché tutti in famiglia imparino a cucinare, partecipino alle scelte degli acquisti, alla conservazione delle materie prime, preferiscano la cucina che usa gli ingredienti di base e non solo il cibo già pronto.

Cucinare non è una pratica minore, ma un atto d'intelligenza. Chi cucina sceglie gli ingredienti da acquistare, la loro preparazione e dunque cosa e come mangiare.

Cucinare è un'occasione di conoscenza, per acquisire diverse competenze, tramandare tradizioni e insegnamenti; un atto di libertà, di scelta e di attenzione per sé e gli altri.

Le parole usate da chi cucina: ingredienti, acquisti, preparazione, crudo, cotto, digeribilità, conservazione, scadenza, catena del freddo, frigorifero, dispensa...

In famiglia, chi si dedica alla preparazione dei cibi e come lo fa? Un esempio. Cucinare un uovo:

dall'acquisto, alla cottura, al consumo.

L'attenzione verso gli aspetti sanitari. Consigli per la conservazione degli alimenti dentro e fuori dal frigo. Usare gli ingredienti base con attenzione e rendere commestibili cibi che altrimenti non lo sarebbero.

Gioco: "LA PENTOLA DEL LUPO". Ricreare una ricetta aiutati da una pentola speciale che riconosce i cibi che vengono inseriti al suo interno.

Gioco: "CIBI STRANI PER QUALCUNO E NON PER ALTRI". Brandire una forchetta per scegliere cibi non ordinari nella nostra cultura e comuni in altre culture.

Scopri inoltre

Gioco: "L'EQUILIBRIO DEL PIATTO". Una "macchina" che rovescia il piatto se sbagli usando l'acqua come simbolo della natura, per scoprire la buona pratica del bio garantito.

GIOCO: "IO MI IMPEGNO A...". Selfie con le buone pratiche.





6.

Saper cucinare: è importante?



Inserisci i vari ingredienti
dentro la pentola e attendi
la loro comparsa sul monitor.

PENTOLA
NO

1.

Perché, quando e che cosa mangiamo?



Obiettivo:

interrogarsi sul significato e la funzione del cibo che passa anche attraverso vari aspetti biologici, psicologici e culturali.

Due parole sono importanti da adottare: varietà ed equilibrio.

Per vivere l'uomo ha bisogno:

- dell'ossigeno contenuto nell'aria che respira,
- dei principi nutritivi presenti nei cibi e bevande.

Mangiare è:

- una funzione biologica fondamentale;
- il consumo di sostanze utili e insostituibili.

La differenza tra l'uomo e il koala. Il koala è un animale che mangia solo un cibo: le foglie di eucalipto. L'uomo è onnivoro. Diventiamo onnivori crescendo. Con l'età aumenta il livello di complessità del significato e della funzione del cibo.

Da che cosa dipendono le nostre scelte alimentari quotidiane?

Chi sceglie davvero il nostro cibo? **Perché scegliamo di mangiare un cibo piuttosto che un altro o di mangiare in un modo piuttosto che in un altro?**

Tra le parole importanti del cibo per noi c'è anche la varietà.

Saper mangiare è come saper andare in

bicicletta: richiede equilibrio. E gli altri che cosa fanno? I cibi preferiti e le abitudini degli italiani.

Gioco: "LI CONOSCI E LI MANGI?". Accoppiare immagini e nomi di verdure e ortaggi, cereali e legumi poco noti.

Gioco: "QUANTO È IMPORTANTE VARIARE?". Scopri il perché.

GIOCO: "LA TAVOLOZZA DELLA SALUTE". In natura la varietà si esprime anche nei colori: dietro un elenco di sostanze e un significato da accendere con una pila.



La varietà
è anche nel
colore...

Successiva e punta la
torcia per illuminare
i quadrati colorati
sotto lo schermo.

le verdi

2.

Chimica nel cibo/chimica nel corpo: come si incontrano?



Obiettivo:

conoscere la composizione del corpo per capire le sostanze del cibo e viceversa. Il corpo e i cibi sono entrambi il frutto della chimica. È da evitare la chemofobia, aumentando le conoscenze di base.

Il corpo umano è un organismo che ottiene nutrimento dall'ingerire e digerire alimenti. Le sostanze del nostro corpo arrivano dal cibo, che va ridotto in composti più piccoli.

Per costruire nuove molecole bisogna ridurre i vari alimenti in elementi più piccoli che possano ricombinarsi tra di loro.

Dal cibo arrivano:

1. MICRONUTRIENTI: le sostanze essenziali che il corpo non è in grado di produrre da solo.
2. MACRONUTRIENTI: le sostanze nutritive (carboidrati, zuccheri, proteine, grassi,...).

Il cibo ha tre funzioni per il nostro corpo:

- **energetica** (sia di base sia in funzione dell'attività fisica che pratichiamo);
- **plastica** (sia per la crescita sia per il mantenimento e il ricambio delle cellule);
- **regolatrice** (sia delle reazioni chimiche necessarie al funzionamento dell'organismo sia della protezione dall'invecchiamento e/o dagli inquinanti).

L'importanza qualitativa e quantitativa delle sostanze nutritive ed essenziali varia anche in funzione dello **stato fisiologico** (l'età) dell'individuo.

Gioco: "QUESTI CIBI? NON MI PIACCIONO! EPPURE...". Scoprire i sali minerali contenuti nei cibi di tutti i giorni.

3.

**Diverso cibo,
diverse molecole:
che cosa
contengono i cibi?**



Obiettivo:

valutare correttamente gli effetti dei cibi che mangiamo sulla nostra salute, conoscendo le sostanze in essi contenute; essere aggiornati sulle nuove e verificate scoperte scientifiche che valutano le conseguenze degli alimenti sul funzionamento del nostro corpo.

Possiamo dividere le sostanze contenute nel cibo in gruppi:

proteine; carboidrati o zuccheri; sali minerali; vitamine; sostanze antiossidanti e sostanze che stanno tra l'alimento e il farmaco; grassi. Per ogni gruppo identificare **funzione, quantità, qualità, origine**. Ad esempio: proteine e grassi possono essere di origine animale o vegetale...

La teoria dei radicali liberi e degli antiossidanti.

Quando il ferro si ossida produce ruggine. Quando i componenti delle cellule degli esseri umani si ossidano invecchiano.

Il tema dei grassi (semplici e complessi). Dividere i grassi in cattivi e buoni non ha senso; tutti i grassi (specie alcuni) contengono sostanze preziose per il corpo umano. Per equilibrare i consumi, bisogna conoscerli. Fanno discutere in particolare: **i grassi idrogenati, il colesterolo.**

Gioco: "IL CUCCHIAIO DI GARGANTUA". Con in mano un grande cucchiaino veloci risposte: scegliere o no un cibo... e vedere l'effetto che fa.



I sali minerali (o minerali essenziali) sono alcuni composti inorganici (privi di carbonio).

Essendo in genere elementi chimici, nessun organismo vivente è in grado di sintetizzare autonomamente alcun minerale partendo da altre, pertanto essi devono essere introdotti attraverso l'alimentazione.

SALI MINERALI

Sono i costituenti di alcune fondamentali biomolecole come emoglobina e clorofilla, enzimi digestivi e gli aminoacidi delle proteine (costituenti strutturali della crescita e sviluppo di vari organi e tessuti) come denti e ossa, alla regolazione dell'equilibrio idroscalo delle cellule.

I PRINCIPALI MINERALI PRESENTI NEL CORPO UMANO

Elemento	Contenuto (mg)	Contenuto (% della massa corporea)
Calcio	1200 g	1,5-1,8%
Olio	100 g	0,12%
Fosforo	1000 g	1%
Magnesio	20 g	0,025%
Potassio	170 g	0,21%
Sodio	10 g	0,012%
Zinco	10 g	0,012%

I 16 minerali più abbondanti presenti nel corpo umano sono: Calcio, Fosforo, Sodio, Potassio, Magnesio, Zinco, Selenio, Cloro, Fluoro, Iodio, Silicio, Nichel, Manganese, Molibdeno.

Altri sono presenti solo in tracce (1 g o meno): Cromo, Cobalto, Nichel, Selenio, Stronzio, Vanadio, Tungsteno.

LE SOSTANZE CONTENUTE NEL CIBO (suddivise in gruppi).

Nei cibi possono esserci anche sostanze nocive. Il nostro corpo cerca di evitarle (non mangiandole) e cerca di neutralizzarle (nell'ambito del possibile).

I GRASSI IDROGENATI.

La saturazione.

La saturazione è un processo di idrogenazione dei carboni idrogenati, che consiste nell'aggiunta di atomi di idrogeno ai carboni idrogenati. Questo processo è reversibile e si chiama desaturazione. È un processo che si verifica in natura, ad esempio durante la maturazione dei frutti, e può essere indotto artificialmente in laboratorio.

La saturazione è un processo di idrogenazione dei carboni idrogenati, che consiste nell'aggiunta di atomi di idrogeno ai carboni idrogenati. Questo processo è reversibile e si chiama desaturazione. È un processo che si verifica in natura, ad esempio durante la maturazione dei frutti, e può essere indotto artificialmente in laboratorio.

La saturazione è un processo di idrogenazione dei carboni idrogenati, che consiste nell'aggiunta di atomi di idrogeno ai carboni idrogenati. Questo processo è reversibile e si chiama desaturazione. È un processo che si verifica in natura, ad esempio durante la maturazione dei frutti, e può essere indotto artificialmente in laboratorio.

La saturazione è un processo di idrogenazione dei carboni idrogenati, che consiste nell'aggiunta di atomi di idrogeno ai carboni idrogenati. Questo processo è reversibile e si chiama desaturazione. È un processo che si verifica in natura, ad esempio durante la maturazione dei frutti, e può essere indotto artificialmente in laboratorio.

3.

Diverso cibo, diverse molecole: che cosa contengono i cibi?

4.

La pasta al pomodoro: come ricostruire una rete?



Obiettivo:

per una nuova cultura del cibo che valuti il ciclo di vita di ogni prodotto naturale e artificiale (dal produttore, al trasformatore, al venditore, al consumatore) e il peso sull'ambiente e sulla salute degli uomini della sua produzione.

Sapere tutto su un piatto di pasta al pomodoro e su una pizza.

Un alimento che piace alla maggioranza degli italiani. Quante cose posso sapere su un cibo così semplice? **Il percorso della pasta nel nostro apparato digerente.** Quali sostanze arrivano al nostro corpo.

Il lungo e articolato percorso degli ingredienti dal campo al nostro piatto (produzione, trasformazione e consumo).

Che cosa contengono? Dove sono stati prodotti? Chi li ha trasportati (vicino o lontano dal luogo di produzione nei campi)? Chi li ha trasformati e dove (in quali stabilimenti e con quali tecnologie)? Con quanta energia e consumo d'acqua? Con quali e quanti scarti? Come sono stati conservati (con quali additivi e quali tecnologie) e trasportati (con quali imballaggi)? Che analisi e controlli hanno ricevuto? Quali sono le condizioni di lavoro di chi produce (in agricoltura semina e raccolta), trasforma (industria), distribuisce e vende (grande e piccola distribuzione) questi ingredienti? Come li abbiamo acquistati? In quale struttura? In quali confezioni? Alcuni ingredienti erano già lavorati (ad esempio la pasta e la conserva)? Quali informazioni sono presenti sull'etichetta?

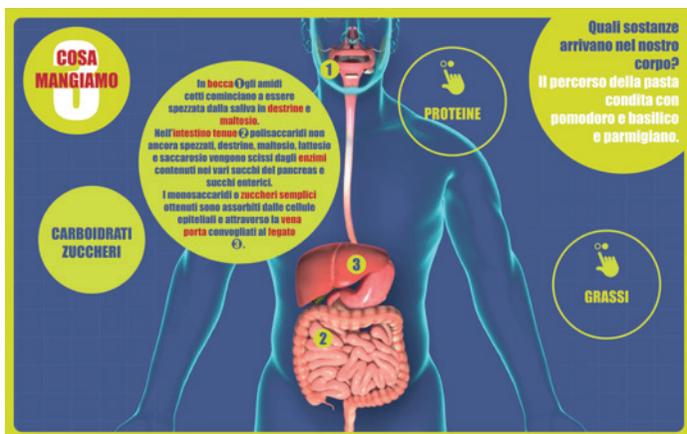
Chi ha cucinato il piatto? La sua storia remota? Da dove è arrivato il pomodoro? Chi ha pensato di fare la pasta dalla farina? Perché la pasta ha centinaia di forme differenti?

Gioco: "LA PASTA AL POMODORO". Quante cose posso sapere su un piatto così semplice?



4.

La pasta al pomodoro: come ricostruire una rete?



5.

Come funziona il nostro corpo: che cosa è il gusto?



Obiettivo:
scoprire il curioso e raffinato funzionamento del nostro corpo: il rapporto tra i suoi organi, i nostri sensi e il cervello. Non sappiamo tutto, stiamo facendo nuove scoperte.

Che cosa è il gusto? Un sistema di recettori, bottoni gustativi e papille.

L'importanza del gusto: a cosa serve? Il gusto ha la funzione di analizzare il contenuto di un alimento riconoscendo le sostanze chimiche di cui è costituito. Il gusto ci aiuta a selezionare i cibi e a trarre piacere dal cibo. **I cinque tipi di gusto: dolce, salato, amaro, acido e umami.** Il gusto mette in moto importanti meccanismi per la digestione dei cibi.

Cosa ci piace? Cosa non ci piace?

I sensi coinvolti e il ruolo del cervello nella scelta di un alimento. La differenza sapore-gusto. L'insieme degli stimoli che dalla bocca e dagli altri sensi arrivano al cervello sono da questo tradotti in "mi piace" o "non mi piace", lo mangio o non lo mangio.

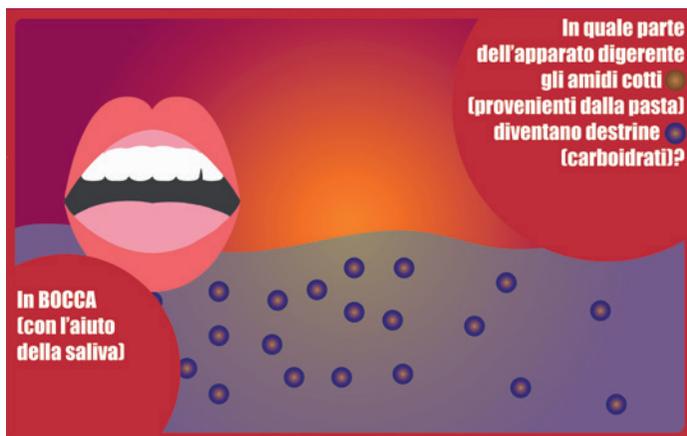
Le sensazioni evocate dal cibo.

Sensazioni chimiche: gustative (i gusti fondamentali), olfattive (fortemente intrecciate tra di loro); chemestetiche: ad esempio piccante e fresco, pungente, astringente.

Sensazioni fisiche: temperatura (caldo, freddo); consistenza (soffice, duro); umidità (bagnato, secco). L'anatomia, gli aspetti genetici, ambientali, culturali del gusto.

Il rapporto diretto tra informazioni e cervello: ad es. i segnali della fame o la sazietà. Punti di vista insoliti: il secondo cervello nell'intestino.

LABORATORI: la lingua blu; la diversa sensibilità all'amaro; il rapporto tra olfatto e gusto: assaggio di patatine con gli occhi bendati.





6.

Come funziona il nostro corpo: digestione e assimilazione.



Obiettivo:
un costante parallelo tra il cibo e il nostro corpo; a cosa servono e come avvengono la digestione e l'assimilazione. Il laboratorio chimico all'interno del nostro corpo: ruoli e sezioni.

Il percorso del cibo nell'apparato digerente con distinzione tra digestione e assimilazione. **L'apparato digerente è un tubo: un uomo è "vuoto" all'interno.** Può apparire strano, ma tutto ciò che si trova nel tubo dell'intestino è in realtà al di fuori del nostro corpo. Il corpo si ferma alle pareti dell'intestino. Niente ci appartiene veramente finché non passa questo confine e viene assorbito. L'intestino è un tubo di 7-9 metri, aperto alle due estremità.

Le varie parti dell'apparato digerente sono specializzate in funzioni diverse, alternando fasi meccaniche a fasi chimiche. Lungo il tubo vi sono ghiandole e organi che vi riversano le sostanze che producono (saliva, bile...).

Quanto tempo ci mette un boccone a percorrere tutto il tunnel dell'apparato digerente e uscire? **In media 24 ore per le parti più indigeribili di un alimento.**

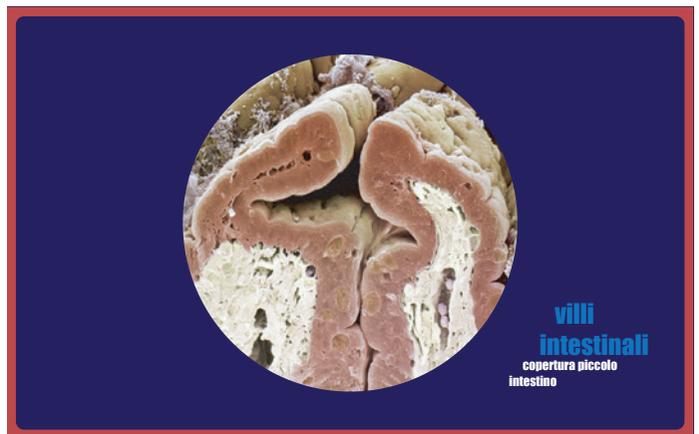
Se invece si prende in considerazione l'assimilazione delle sostanze nutritive la varietà è ampia: gli zuccheri rapidamente, i grassi lentamente, le proteine dipende dal tipo di amminoacidi di cui sono costituite. L'esempio di un viaggio avventuroso: il gelato che attraversa l'apparato digerente.

Le fibre vegetali e la differenza tra l'uomo e gli altri animali (i ruminanti e i conigli).

Gioco: "L'APPARATO DIGERENTE". Immagini curiose del corpo umano al microscopio. Che cosa succede nelle varie sezioni.

Gioco: "IL VIAGGIO DEL CIBO". Dove e ad opera di chi si trasforma il cibo nel nostro apparato digerente.

Gioco: "IL PERCORSO DEL CIBO NELL'APPARATO DIGERENTE". L'esempio del gelato.



...INARE E GUSTARE

nel nostro piatto
QUANTITÀ E QUALITÀ



Sposta il pannello trasparente sopra il modello di apparato digerente e, con l'apposita pistola, leggi i barcode relativi alle varie sezioni. Buon viaggio all'interno dell'apparato digerente!



l'apparato digerente

7.

La “cultura” nelle scelte del cibo: sapore e sapere.

L'uomo è biologicamente lo stesso di tanti secoli fa; non così il cibo. Il cibo globalizzato è cambiato negli ultimi decenni? Alcuni alimenti sono inusuali per qualcuno e non per altri. In Europa mangiamo il coniglio ma non il gatto, il cavallo ma non il cane, le lumache e le rane ma non i serpenti. Valori, tradizioni, usanze, regole, proibizioni ci spingono a preferire alcuni cibi piuttosto che altri. **Gli animali mangiano “solo” per nutrirsi? L'uomo è diverso?** Gli aspetti psicologici e culturali del cibo. Da piccoli e da grandi ci piacciono le stesse cose? Il cibo è un prodotto dell'uomo grazie a vari tipi di trasformazione (industriale, artigianale e casalinga). Le ricette sono un'espressione della nostra cultura. **Conoscere le tante varietà della pasta e del pane, differenti per ogni zona d'Italia.** Gli ingredienti. Radiografia del pane industriale: le farine e gli additivi.

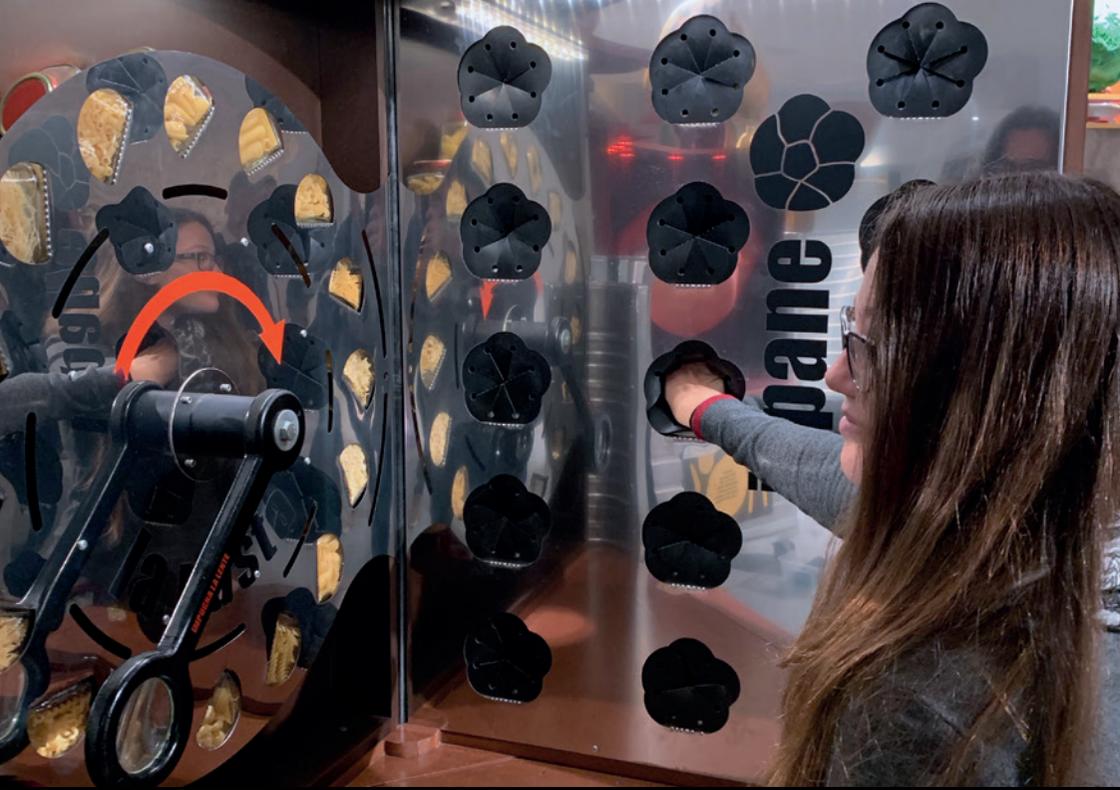
Gioco: “LE TANTE FORME DELLA PASTA”. La varietà della pasta: riconoscere le forme e i nomi.

Gioco: “IL SEGRETO DEL FORNAIO”. La varietà dei pani: toccarli per individuarne tipo e nome e proverbi regionali abbinati.



Obiettivo:

l'uomo non mangia solo per sfamarsi. L'importanza del piacere nell'atto dell'alimentazione e della cultura del cibo (sapere, tecnologia, valori, tradizioni, usanze, significati sociali, familiari, affettivi, aspetti psicologici).



Contano aspetti sociali,
economici, geografici...
e anche
la pubblicità, i flussi di
informazioni, i comportamenti di
gruppo, le mode, il tempo a
disposizione, le disponibilità
economiche di ognuno...

7.

La "cultura" nelle
scelte del cibo:
sapore e sapere.



FARFALLE



Curiosità:
gli italiani ogni anno
consumano a testa 26 kg di pasta a
testa: il più alto livello del mondo!

IL SEGRETO DEL FORNAIO

Con la tela di sacco e la carta della farina ti costruisco
una corona da Regina, nei capelli sulla treccia
grossa ci metto una rosa rossa...



**FRIULI
VENEZIA
GIULIA**
Ciopa - crosta
dura dorata
mollica porosa
con alveoli uniformi

PROVERBIO

"Il pan di paron ai à siet crostis"
"Il pane del padrone ha sette croste"
è molto difficile lavorare sotto padrone

8.

**La salute e il cibo:
la quantità.**



Obiettivo:

qualità (che cosa) e quantità sono due concetti vicini. Il nostro rapporto con il cibo (troppo o troppo poco) può squilibrare l'equilibrio del corpo. Non siamo tutti uguali, siamo diversi... Bisogna considerare ogni singolo cibo, l'insieme della dieta, l'attività fisica, dove si consuma il cibo, con quale spirito...

Quanto cibo nella vita di un uomo?

Nella vita media (80 anni circa) l'italiano medio ingerisce: una montagna di oltre 30 tonnellate di cibo; un lago di 50.000 litri di liquidi (10 autobotti). È stato calcolato che trascorriamo a tavola, in media, 12 anni della nostra vita per ingerire la quantità sopra indicata. **Alcune persone mangiano troppo, altre mangiano poco.** Un'alimentazione senza equilibrio porta agli eccessi in due direzioni: **eccessiva magrezza, obesità.**

Nella nostra società il problema non è lo scarso apporto calorico del cibo, ma piuttosto l'eccesso di apporto calorico. In altre aree del mondo è il contrario. Esempi: l'eccesso di un solo cibo (patate fritte, carne rossa e insaccati...) è un errore alimentare.

Il nostro corpo: l'energia. Mangiare meno, ma anche, in genere, fare più attività fisica. **In ogni momento noi consumiamo "carburante":** valori indicativi del dispendio energetico complessivo per ogni minuto (kcal/minuto) di alcune attività; kilocalorie apportate da alcuni alimenti e tempo necessario per smaltirle. Il consumo di energia varia a seconda dell'età. Il peso corporeo è il bilancio energetico tra entrate e uscite caloriche (a parte alcune patologie). Alimentazione e benessere o malessere psicologico.

Gioco: "IN OGNI MOMENTO CONSUMIAMO CARBURANTE?"

Le calorie e le nostre azioni.



1.

Consigli di buone pratiche: sprechi di cibo.



Una Buona Occasione
educational

ISOLA

3

Obiettivo:

motivare con informazioni chiare e convincenti, dati precisi, conoscenze di base e un po' di buona volontà, l'adozione di piccoli accorgimenti per ridurre i nostri sprechi quotidiani.

È sufficiente analizzare i percorsi delle diverse filiere del cibo dal campo alla tavola, per individuare i **diversi soggetti che contribuiscono a sprecare alimenti che potrebbero essere altrimenti destinati all'alimentazione umana**. Nel percorso dalla produzione, alla trasformazione, alla distribuzione e vendita dei vari alimenti lo spreco è enorme, ma in particolare è concentrato e maggiore proprio in famiglia, cioè derivato dalle **nostre cattive abitudini**. Basta guardare la quantità di rifiuti organici che produciamo.

Si analizzano le cause, gli effetti economici, sociali, ambientali che determinano la situazione attuale degli sprechi e si consigliano **comportamenti di facile applicazione, individuali e familiari, per ridurli**.

Gioco: "IL LUNGO STIVALE DELL'ITALIA: 1300 KM". Occhio alla posizione delle lancette dell'orologio/calendario per frutta e verdura: stagionalità e geografia.

Gioco: "FRIGO DEI MIEI DESIDERI...". Scoprire alcune informazioni collegate alle attenzioni da usare nella conservazione dei cibi: temperatura, durata, collocazione, involucri...

EDUCATIONAL SPRECHI DI CIBO - 7 GIOCHI:

1. Sonata contro gli sprechi alimentari.
2. Lo spreco alimentare: cos'è? Quant'è? Dov'è? Storia di un vasetto di yogurt.
3. Il consumo critico consapevole: acqua e cibo.
4. Consigli, diversi luoghi di acquisto, stagionalità: il calendario.
5. Saper leggere e interpretare le etichette dei prodotti.
6. Informazioni e regole sulla corretta conservazione.
7. Essere capaci a cucinare: le ricette.

CARTOON: "ZERO SPRECO". Zero Food Waste (Regione Piemonte e Centro sperimentale di Cinematografia – Piemonte).



CHE COS'È LO SPRECO?

Secondo voi, è spreco di cibo:

Lo spreco di cibo avviene lungo tutto il percorso dal campo alla tavola.

ALTA RICERCA DI INFORMAZIONI ATTRAVERSO 7 QUIZ.
Sono dedicati agli sprechi alimentari.

ALTA RICERCA DI INFORMAZIONI ATTRAVERSO 7 QUIZ.
SONO DEDICATI AGLI SPRECHI ALIMENTARI.

IL MATERIALE È LIBRO CHE PRESENTA DIFFERENTI STILI (ad esempio, grande, illustrato, stile illustrato, stile illustrato e troppo piccolo).

L'animazione è tratta dal cartoon "ZERO SPRECO".

1.

Consigli di buone pratiche: sprechi di cibo.

MI

PASSARE DALLE INFORMAZIONI ALLA CONSCIOENZA E ALL'AZIONE ATTRAVERSO 7 QUIZ. SONO DEDICATI AGLI SPRECHI ALIMENTARI.

Scegliete una stagione

estate

primaveco

autunno

inverno

ALTA RICERCA DI INFORMAZIONI ATTRAVERSO 7 QUIZ.
SONO DEDICATI AGLI SPRECHI ALIMENTARI.

LA FRUTTA E LA VERDURA NELLE STAGIONI

OBIETTIVO
Consigli per la spesa.
Gli sprechi nei supermercati.



1.

**L'acqua è di tutti,
non mangiamone
troppa.**



Una Buona Occasione
educational

ISOLA

4

Obiettivo:

avvicinarsi a un tema complesso, scoprendo soluzioni nei propri comportamenti individuali che possono essere adottate fin da subito, senza sforzo o significativi cambiamenti del proprio stile di vita, con semplici attenzioni e buona volontà.

Il concetto di acqua "virtuale": l'acqua "invisibile" è quella consumata per produrre un qualsiasi prodotto, in particolare il cibo (bistecca, ortaggi, verdure, frutta, cereali,...). L'agricoltura e gli allevamenti sono tra i principali consumatori di acqua potabile. **Come ridurre i consumi idrici attraverso il mutamento delle proprie abitudini, prima di tutto alimentari.** Come essere "mangiatori" consapevoli di acqua invisibile? **L'acqua ha un ruolo centrale per qualsiasi attività umana e naturale.** L'aumento demografico previsto per i prossimi anni porterà a un maggiore consumo d'acqua per produrre i cibi. I **cambiamenti climatici** in atto modificheranno in maniera sostanziale la distribuzione spazio-temporale e l'ammontare complessivo delle precipitazioni nell'area del Mediterraneo.

Gioco "I NUMERI CONTANO, CONTIAMO I NUMERI". Il consumo d'acqua nel cibo, una parte del grande problema del consumo d'acqua nel mondo.

EDUCATIONAL "L'ACQUA È DI TUTTI, NON MANGIAMONE TROPPI!" 8 GIOCHI:

0. Piovono lettere - Catturare le sillabe che compongono la frase titolo dell'educational;
1. La scarsità idrica e le sue cause;
2. L'acqua virtuale e i suoi tre colori;
3. L'acqua virtuale e i suoi diversi impatti ambientali;
4. L'impronta idrica della nostra alimentazione;
5. Sprechi d'acqua negli sprechi della filiera agroalimentare;
6. Come ridurre gli sprechi di cibo e dell'acqua utilizzata per produrlo;
7. Un'etichetta sull'acqua invisibile.

CARTOON: WATER HUNTERS - (Regione Piemonte e Centro sperimentale di Cinematografia – Piemonte).





1.

L'acqua è di tutti,
non mangiamone
troppa.



IL PROGETTO UNA BUONA OCCASIONE



Dal 2013 la Regione Piemonte ha sviluppato il **progetto "Una Buona Occasione"** di contrasto agli sprechi alimentari a livello domestico, che ha come fulcro il sito web www.unabuonaoccasione.it di informazione e sensibilizzazione (anche attraverso i canali social Facebook, Twitter, Instagram e YouTube) in cui si affrontano **le cause, gli effetti e le implicazioni dello spreco alimentare e si suggeriscono i possibili rimedi.**

Il progetto ha inoltre sviluppato, fino ad oggi, campagne di sensibilizzazione rivolte al mondo scolastico che hanno già coinvolto **150 istituti di ogni ordine e grado e più di 20.000 studenti**, utilizzando materiale appositamente realizzato (dagli educational sullo spreco di cibo e di acqua ai video musicali, ai cartoon tutti reperibili sul sito www.unabuonaoccasione.it/it/scuola/educational-e-non-solo).

UBO-App è invece lo strumento di sensibilizzazione contro lo spreco, dedicato ai giovani ma non solo, con il quale si può scoprire il "Pianeta cibo" nei suoi più svariati aspetti.

L'acqua degli sprechi e gli sprechi dell'acqua...

Con questo gioco di parole vogliamo evidenziare le due ragioni per cui affrontiamo il tema dell'acqua.

SCOPRI DI PIÙ



Educational e non solo

Noi abbiamo bisogno di consumatori consapevoli, ma soprattutto di cittadini responsabili e rispettosi del bene comune.

SCOPRI DI PIÙ

UBO APP: L'ANTIDOTO 2.0 CONTRO LO SPRECO ALIMENTARE

UBO app è un'applicazione gratuita che aiuta a programmare gli acquisti (lista della spesa elettronica), ad acquistare e cucinare le giuste quantità di cibo (porzionatura), a conservare correttamente il cibo (dove, come e quanto tempo), a monitorare e gestire le date di scadenza degli alimenti conservati in frigo o nella dispensa (memo scadenze) e a riutilizzare gli avanzi (ricette antispreco SlowFood); vi sono inoltre, per gli oltre **500 alimenti considerati**, informazioni sulla stagionalità, sui valori nutrizionali, sulla loro impronta idrica e altre curiosità utili a comprendere il significato e il valore del cibo.

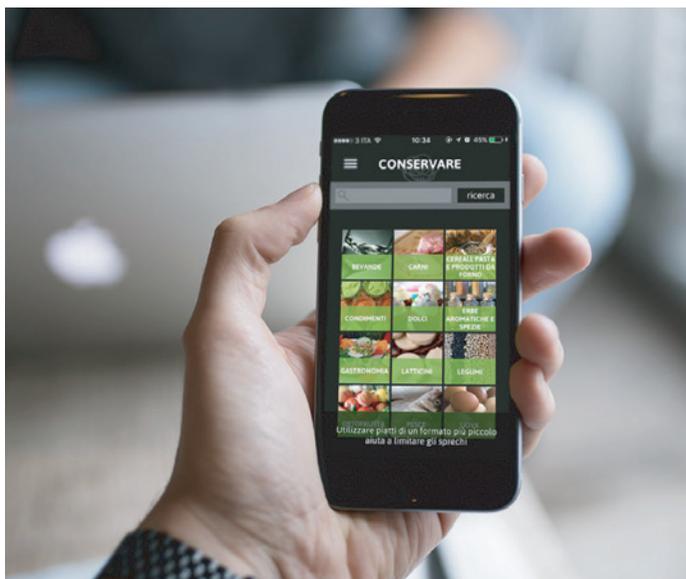
E per aiutare il consumatore ad adottare comportamenti sempre più virtuosi, a breve l'applicazione si arricchirà di due nuove sezioni:

■ **"Plastic free"**, con indicazioni su come essere plastic free nella nostra cucina, utilizzando - per conservare il cibo - materiali alternativi alla plastica in grado di garantire analoga efficacia e praticità;

■ **"Consum-attore"**, con consigli rivolti a quei consumatori che vogliono contribuire ad una evoluzione del mondo agricolo coerente con gli obiettivi di transizione ecologica, al cui raggiungimento tutti dobbiamo aspirare.



Ubo



1.

Agri&Camp Alla scoperta dell'agricoltura e della campagna.



Obiettivo:

Avvicinare produttori e consumatori, per un'agricoltura più sostenibile ambientalmente, economicamente e socialmente.

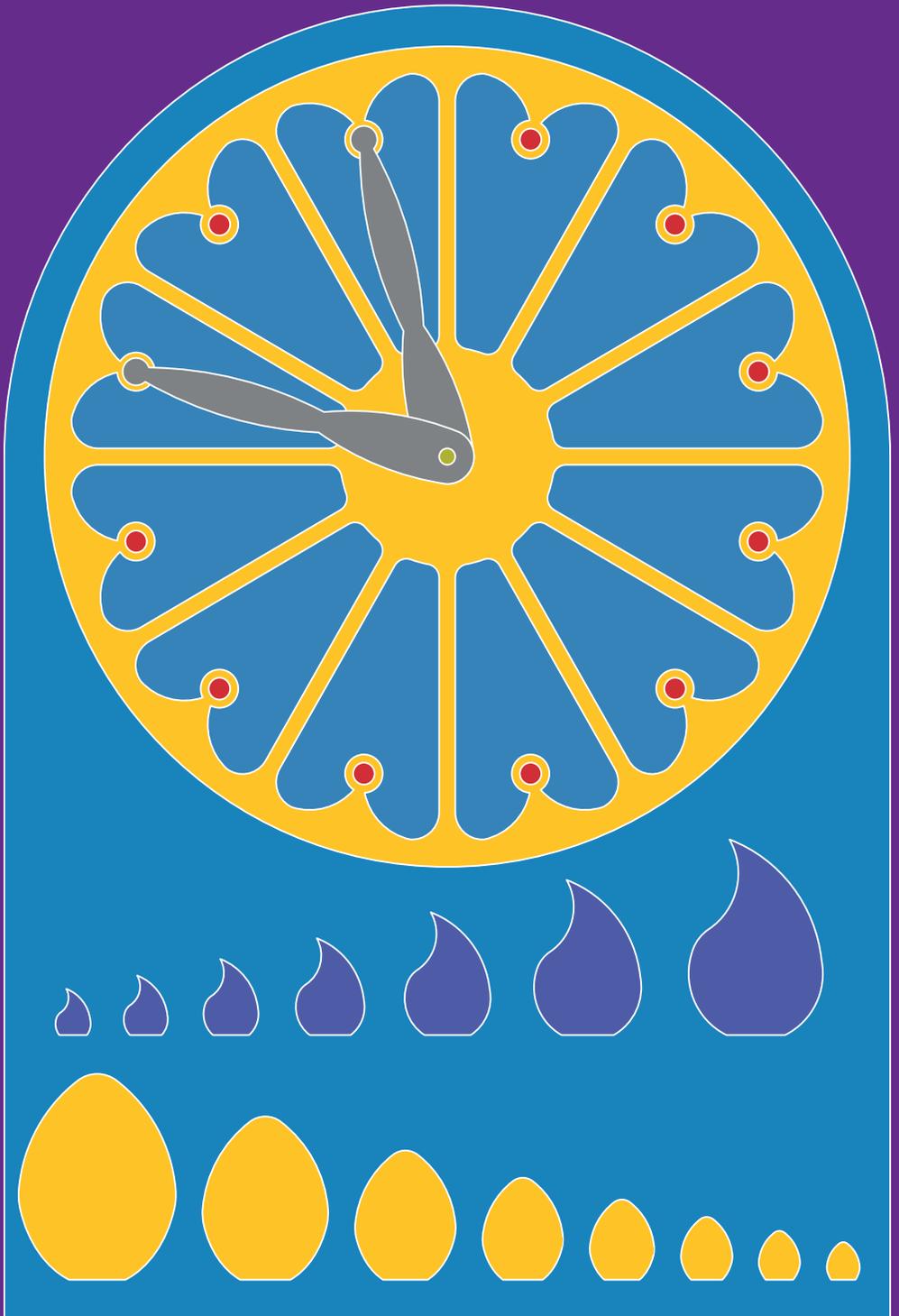
Una sfida interattiva e multimediale, in cinque tappe e sette giochi. **Alla scoperta della campagna, per un'alimentazione salutare all'insegna della sostenibilità ambientale, economica e sociale.**

Un viaggio ludico in compagnia di giovani agricoltori, che parte dal conosciuto, i cibi presenti sul nostro piatto, per approdare ad aspetti sconosciuti ai più, ma per questo non meno importanti. Fra tradizione e innovazione, l'agricoltura diventa allora paesaggio, cultura e attrazione turistica, offerta di sapori e cucine, ma anche luogo della biodiversità, azione di manutenzione dei suoli, sentinella dell'ambiente, nonché ragione di imprescindibile sviluppo economico dei territori e di occupazione, prima tappa del settore agroindustriale che porta il cibo sulla nostra forchetta.

Puzzle, labirinti, giochi sfidanti, imprevisi, avventura ci fanno immergere nelle mille sfaccettature del tema, nei suoi numeri, nelle differenze fra quantità e qualità. **Un'esperienza per informarsi, divertendosi e conoscere, giocando.** Mettersi nei panni degli agricoltori vuol dire anche scegliere come affrontare le criticità proprie di ogni settore (allevamenti, cereali, ortaggi e legumi, frutta, vino...): ad esempio, quali coltivazioni rispetto alla vocazione dei terreni, quali tecniche agricole, come integrare vecchie e nuove tecnologie. In ultimo, ricorrere agli aiuti e sostegni messi a disposizione dalle istituzioni, a partire da Regione Piemonte.

Il nostro desiderio è che, dopo aver giocato con noi, **nasca in ognuno la voglia di andare a visitare di persona i luoghi della campagna**, non solo per recarsi dove nascono i prodotti alla base della nostra alimentazione, ma anche per trovare nei rapporti umani e nella bellezza della natura un nuovo modo di declinare l'agricoltura.







distribuzione gratuita