



**LABORATORIO PERMANENTE della  
SCUOLA del CONSUMO CONSAPEVOLE:  
“GIOVANI CONSUMATORI CRESCONO  
CIBO, SALUTE, TERRITORIO”  
allestito presso IIS “G. Giolitti” – Torino**

## **Materiali per continuare a RIFLETTERE su STAGIONALITA' E KM ZERO...**

**Il cibo più sano, perché più ricco, è quello più completo, più integro, più semplice,  
il meno trasformato, il meno raffinato, il più vicino alle forme originarie,  
il più igienico, ed anche il più vario.**

### **Riflessioni...**

“Attorno al cibo si gioca una partita decisiva per salvare il pianeta, ma noi occidentali sembriamo non rendercene conto, intenti come siamo a desiderare e servire sulle nostre tavole, in ogni stagione, uva e pomodorini pagati a caro prezzo. Importare un chilo di asparagi dal Perù o un chilo di ciliegie dall'Argentina che viaggiano in aereo per arrivare nel nostro piatto significa lasciare nell'atmosfera 6 chili e mezzo di anidride carbonica emessa dai carburanti fossili. Paghiamo circa 8 euro al chilo le carote grattugiate contenute in una vaschetta di plastica, mentre a chi le produce vengono pagate pochi centesimi al kilo. A questo si devono aggiungere le pesanti conseguenze che si pagano alla natura con il massiccio uso dei prodotti chimici, con l'inquinamento di aria, terra, acqua. Tutto questo per avere sulle nostre tavole prodotti non di stagione, sempre più cari, ma più scadenti dal punto di vista nutritivo e del sapore. Sono solo due dei tantissimi esempi nei quali si racchiude l'insostenibilità del modello economico dell'agricoltura e dell'industria del cibo, così come viene concepito in Europa e negli Stati Uniti. Solo per coltivare, allevare, o produrre quello che diventerà il nostro cibo e portarlo sulle nostre tavole, emettiamo il 30 per cento dei gas serra, secondo i dati dell'Onu del Millennium Ecosystem-Assesment, che fotografa lo stato di salute del pianeta. L'inchiesta parte dalla domanda: cosa può fare concretamente l'agricoltura per invertire la rotta e salvare il pianeta? Per rispondere, dobbiamo capire che non si può separare l'agricoltura dal suo prodotto, il cibo, e da come questo è commercializzato e distribuito sui banchi di supermercati e ipermercati di tutto il mondo. Se si vuole cambiare bisogna intervenire su questo tipo di sistema. E qualcosa si sta muovendo in Italia.

Le parole chiave sono: mercati locali, cibi e ristoranti a Km 0, Gruppi di acquisto solidale, agricoltura senza chimica sintetica e riscoperta delle antiche varietà di prodotti.

Molti agricoltori stanno dimostrando che un'agricoltura pulita è possibile e non costa di più. E' un cambio di paradigma, ma non c'è più molto tempo se si vuole salvare la nostra salute e quella del pianeta.”

(Puoi guardare l'interessante servizio di Report su questo tema, collegandoti al sito da cui è stata tratta questa introduzione:

[http://paradisiverdi.ucoz.com/board/report\\_buon\\_appetito\\_inchiesta\\_su\\_clima\\_e\\_agricoltura/2-1-0-39](http://paradisiverdi.ucoz.com/board/report_buon_appetito_inchiesta_su_clima_e_agricoltura/2-1-0-39) )



## Diventare un consumatore consapevole significa<sup>1</sup>:

1 – che io devo fare delle scelte sapendo che ogni mia scelta incide sulla mia salute, sulla società, sull'ambiente in cui oggi vivo io ma in cui domani altri vivranno.  
E vorranno trovarlo ... almeno non peggiore di quello che io ho trovato.

2 - scoprire che il territorio nel quale abito offre certi prodotti perché chi lo abita ha bisogno di quei prodotti per vivere in salute.

3 - sapere che ogni volta che compro qualcosa esprimo un 'voto' positivo o negativo:

a) dico, a chi ha prodotto o vende ciò che ho comprato, che può continuare a produrre o a vendere quella cosa perché io e tanti altri la compriamo

b) viceversa, se evitiamo di comprare i prodotti che non sono di stagione, o che non sono sani, chi li produce o li mette in vendita al mercato o al supermercato e non li vende, capisce che ... gli conviene proporre altra merce.

### QUALCHE RIFLESSIONE:

Il gusto della frutta e della verdura di stagione...	Il gusto del pane buono...
<p>Se poche persone compreranno le fragole a Natale:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- meno aerei voleranno nei nostri cieli per portarle dai paesi più caldi e si produrrà meno CO<sub>2</sub>;</li> <li>- meno prodotti chimici saranno usati: perché per esempio, per far arrivare sulla nostra tavola natalizia le fragole con un bell'aspetto, senza che marciscano, devono essere trattate con prodotti anti muffa e con altri in grado di rallentarne la maturazione; e sono prodotti chimici che lasciano dei residui nelle fragole natalizie che giungono da lontano: e noi li assumiamo insieme alle fragole...</li> </ul>	<p>Torniamo a mangiare il pane semplice:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- il <b>pane scuro</b> (segale, kamut, farro, ai semi di lino o di girasoli aggiunti), perché è un pane nutriente, leggero, salutare;</li> <li>- il <b>pane integrale a lievitazione naturale</b> perché è meno ricco di amidi, meno calorico, e sazia anche prima</li> <li>- <b>Il pane integrale perché fa bene</b> al nostro intestino perché la fibra ci aiuta a mantenerlo attivo. E' inoltre più digeribile, perché il lievito naturale rende più facile la digestione degli amidi.</li> </ul> <p><b>Le farine non raffinate e da coltivazione biologica sono da preferire per la loro ricchezza in principi nutritivi che aiutano il metabolismo. E la loro coltivazione non crea danni al territorio!</b></p> <p>I minerali presenti nei cereali integrali mantengono in salute il nostro organismo. Il pane ottenuto con farine non raffinate è ricco in vitamine, proteine, ed enzimi attivi.</p>

<sup>1</sup> Vedi anche la scheda: "Che cosa significa SOSTENIBILE"



## Proviamo allora a PENSARE POSITIVO

**Se nell'alimentazione impariamo ad apprezzare e rispettare le stagionalità e la semplicità dei cibi che la natura ci offre, riscopriremo la SAGGEZZA dei nostri nonni e bisnonni CHE E' FATTA DI QUESTE CERTEZZE:**

- variare la nostra alimentazione in base al clima della stagione, fa bene alla salute
- nutrirci di cereali antichi e di farine integrali o poco raffinate ci fa riscoprire il gusto del pane buono e aiuta il nostro corpo a rimanere in salute grazie alle vitamine e ai sali minerali contenuti
- frutta e verdura di stagione sono più saporite, perché raccolte al giusto grado di maturazione dal momento che non devono fare tanta strada per arrivare sulla nostra tavola
- frutta e verdura di stagione sono più sane perché non hanno bisogno di prodotti chimici per conservare un aspetto 'fresco', da frutta o verdura 'appena colte'
- frutta e verdura biologiche sono coltivate nel rispetto della salute della natura e dell'uomo
- consumare frutta e verdura a KM Zero significa che l'aria che respireremo sarà meno inquinata da CO2 prodotta dai mezzi che trasportano frutta e verdura da lontano.

## QUALCUNO PERO' POTREBBE PENSARE CHE SIAMO UN PO' INGENUI...

... perché non è detto che contadini e aziende per il solo fatto di essere del territorio offrano prodotti sani, coltivati nel rispetto della natura e della salute di noi consumatori; o – nel caso del pane – non è detto che chi lo produce conosca la filiera della materia prima cioè della farina che utilizza: dalla coltivazione del cereale alla sua trasformazione in farine, alla loro conservazione...

Per acquistare prodotti buoni, è necessario essere informati, avere curiosità ed interesse per quello che si compra.

Se io mi informo, se chiedo, se osservo il cibo che il contadino porta sul mercato (se vedo frutta e verdura non di stagione... non è sua!), se le sue risposte mi convincono, nasce un rapporto di fiducia con il produttore da cui acquisto... ed è più facile che io porti a casa cibo sano, prodotto con sistemi di coltivazione a lotta integrata<sup>2</sup> o di coltivazione biologica<sup>3</sup>.



2 - Logo europeo per i prodotti biologici

<sup>2</sup> L'**agricoltura integrata** o **produzione integrata** è un sistema agricolo di produzione a basso impatto ambientale, che prevede l'uso coordinato e razionale di tutti i fattori della produzione allo scopo di ridurre al minimo il ricorso a sostanze chimiche che hanno effetti nocivi sull'ambiente e/o sulla salute dei consumatori.

Prevede cioè l'adozione di tecniche compatibili con la conservazione dell'ambiente e la sicurezza alimentare attraverso la minimizzazione dell'uso di prodotti chimici di sintesi e il controllo dell'intero processo produttivo. Si tratta di un metodo di difesa delle colture che prevede una drastica riduzione dell'uso di fitofarmaci mettendo in atto diversi accorgimenti. Tra questi, ad esempio, l'uso di fitofarmaci poco o per niente tossici per l'uomo e per gli insetti utili; la lotta agli insetti dannosi tramite la confusione sessuale (uso di diffusori di feromoni); la previsione del verificarsi delle condizioni utili allo sviluppo dei parassiti, in modo da irrorare con fitofarmaci specifici solo in caso di effettivo pericolo di infezione e non ad intervalli fissi a scopo preventivo.

<sup>3</sup> L'**agricoltura biologica** è un metodo, una tecnica colturale, che parte dall'equilibrio della fertilità del suolo, dall'equilibrio dell'ambiente in cui si opera, per produrre e mettere a disposizione del consumatore prodotti sani e buoni.

L'agricoltura biologica riduce drasticamente l'impiego di fertilizzanti, pesticidi e medicinali chimici di sintesi. Al contrario, utilizza la forza delle leggi naturali per aumentare le rese e la resistenza alle malattie."

La fertilità del terreno viene salvaguardata mediante l'utilizzo di concimi organici, la pratica delle rotazioni colturali e la lavorazione superficiale del terreno.



Per qualcuno dire “Prodotti a KM Zero” può essere solo uno slogan.  
Non per noi, però, perché sappiamo come fare scelte attente e consapevoli<sup>4</sup>.

**Dove acquistare prodotti a KM zero, cioè del territorio e quindi stagionali, buoni e sani?  
Ecco alcuni consigli.**

**In primo piano, la NOVITA' dell'ultima ora:**

**Via Onorato Vigliani (“VOV”) 102: il primo FARMER MARKET aperto tutti i pomeriggi dal martedì al sabato, dalle 15.00 alle 19.00**

Puoi acquistare più tranquillamente prodotti sani del territorio:

1 – dai contadini, presenti tutti i giorni nei mercati rionali, che aderiscono ad esempio alla Fondazione “Campagna Amica” ed espongono questo cartello:



2 – dai contadini dei  **Mercati di Campagna Amica**, organizzati dalla Federazione Coldiretti. Per informazioni telefona a Coldiretti: 011 6177277; ecco l'elenco:

**Mercati mensili a Torino:**

- **Torino:** piazza Palazzo di Città, ogni I° domenica del mese
- **Torino:** piazza Madama Cristina, ogni III° domenica del mese (escluso Agosto e Dicembre)

**Mercati settimanali dei produttori:**

- **Agliè:** sabato, ore 15-19, Sotto i Portici di Via Principe Tommaso, (tra piazza Castello e piazza Umberto I)
- **Alpignano:** giovedì, ore 15-19, piazza 8 Marzo
- **Carmagnola:** giovedì, ore 15-19, piazza Martiri della Libertà
- **Castiglione Torinese:** martedì, ore 15-19, piazzetta de " Il centro ", via Torino, 233
- **Chieri:** mercoledì, ore 15-19, piazza Dante
- **Ciriè:** mercoledì, ore 15-19, piazza San Giovanni
- **Collegno:** venerdì ore 14:30-18:30, Piazzale di S. Maria - C.so Francia
- **Grugliasco:** mercoledì, ore 15-19, piazza 66 Martiri
- **Leini:** martedì, ore 15-19, piazza I Maggio
- **Rivoli:** sabato, ore 15-19, via Nuova Collegiata - via F.lli Piol
- **San Giorio di Susa:** sabato, ore 9-13, piazza Micellone
- **San Giusto Canavese:** sabato, ore 15-19, piazza Don Giovanni Scapino
- **Settimo Torinese:** ultima domenica del mese, ore 10-19, piazza Campidoglio (nell'area ex Paramatti)
- **Torino:** martedì e giovedì, ore 15-19,

---

La lotta ai parassiti delle piante è consentita solamente con preparati vegetali, minerali e animali non tossici e con l'utilizzo di insetti predatori e parassiti. (continua fondo pag. 4)

Gli animali vengono allevati con tecniche che rispettino il loro benessere, nutriti con prodotti vegetali ottenuti secondo i principi dell'agricoltura biologica; sono evitate tecniche di forzatura della crescita, metodi industriali di gestione dell'allevamento e seguita una medicina veterinaria basata principalmente sull'uso di rimedi omeopatici e fitoterapici.

<sup>4</sup> Vedi anche scheda: “Dai radicali liberi alla sostenibilità” - 2010

---

Laboratorio permanente della Scuola del Consumo Consapevole:  
“Giovani consumatori crescono: cibo, salute, territorio”  
IIS “G. Giolitti” - Torino [consumoconsapevole.giolitti@gmail.com](mailto:consumoconsapevole.giolitti@gmail.com)

4  
**PER CONTINUARE  
A RIFLETTERE ... KM ZERO  
a.s. 2011 - 2012**



via Francesco Mittone - ang. F.lli Passoni

- **Villarbasse:** venerdì, ore 15-19, via San Martino, pressi Centro Sportivo

- **Volpiano:** giovedì, ore 15-19, piazza Madonna delle Grazie

**Mercato settimanale dei produttori biologici:**

- **Torino:** venerdì, ore 15-19, Giardini La Marmora di via Cernaia

Vedi anche: <http://www.coldiretti.it/> e:

<http://www.piemonte.campagnamica.it/BookingPiemonte/chisiamo.asp?lang=Italiano>

per scoprire le aziende che aderiscono a Campagna Amica ed hanno un punto vendita aziendale.

Cerca anche: i  **Mercati della terra**  che seguono i principi di Slow Food:

<http://www.mercatidellaterra.it/>

3 – in fattoria o nei punti vendita delle cooperative agricole che garantiscono una produzione biologica o a lotta integrata: ad esempio, sulla collina torinese puoi visitare ed acquistare presso la Cooperativa “Agricoopецetto”: <http://www.agricoopецetto.it/>

4 – Con la tua famiglia, puoi associarti ad un Gruppo di Acquisto Solidale (GAS): si chiamano così gruppi formati da famiglie di amici, di vicini che condividono il desiderio di consumare cibo del territorio e che si organizzano andando a comperare direttamente dai produttori (che spesso praticano agricoltura biologica); sul sito [www.retegas.org](http://www.retegas.org) puoi scoprire quale GAS è più vicino a casa tua. A Torino e dintorni ci sono già 44 G.A.S.; in Piemonte ce ne sono 71: puoi scegliere quello più vicino a te!!

5 – Con la tua famiglia, puoi associarti ad un Gruppo di Acquisto Collettivo (GAC): la differenza rispetto ai GAS sta nel fatto che ad occuparsi degli acquisti è un’associazione o un’organizzazione; ad esempio a Torino se ne occupa il Movimento Consumatori: vai sul sito

[www.movimentoconsumatori.to.it/](http://www.movimentoconsumatori.to.it/) , sulla colonna di sinistra trovi il link ai GAC!

6 - Per i prodotti non freschi (pasta, detersivi, ...) scegli di comprare sfuso: si riducono così i volumi degli imballaggi e ne guadagna l’ambiente!

Certi supermercati (AUCHAN, CRAI, COOP, CONAD, SELEX, SIGMA) hanno già gli impianti di distribuzione di detersivi, pasta, riso, spezie con appositi dispenser: puoi servirti da solo, e i contenitori – ad esempio dei detersivi – li riutilizzi portandoli da casa.

Anche il latte può essere comprato sfuso in molti punti della città; cerca il punto vendita più vicino a casa tua: <http://www.milkmaps.com/?z=TO>

E ancora: visita il sito <http://www.negoziolleggero.it/> potrai scoprire il punto vendita più vicino a casa tua dove acquistare prodotti sfusi.

E se nella mia macedonia voglio mettere alcuni dei frutti (ananas, banane, zenzero,...) che in Piemonte ma nemmeno in Italia possono essere coltivati? Sappiamo che questi arrivano sempre da lontano però possiamo rivolgerci al Commercio equo e solidale, che garantisce qualità e i criteri equi, di sostenibilità per i produttori; ad esempio, cerca qui: <http://www.mondo-nuovo.it/>



## STRUMENTI e MATERIALI di APPROFONDIMENTO

### Impronta ecologica<sup>5</sup>

L'impronta ecologica è un metodo di misurazione che indica quanto territorio biologicamente produttivo viene utilizzato da un individuo, una famiglia, una città, una regione un Paese o l'intera umanità per produrre le risorse che consuma e per assorbire i rifiuti che genera.

Calcola la Tua Impronta ecologica:

[www.footprintnetwork.org/it/index.php/GFN/page/ca](http://www.footprintnetwork.org/it/index.php/GFN/page/ca)

### Inchiesta su clima e agricoltura

Report 12 aprile 2008

Introduzione di M. Gabanelli

<http://www.youtube.com/watch?v=SIo2J7DY51k>

Report 12 aprile 2008

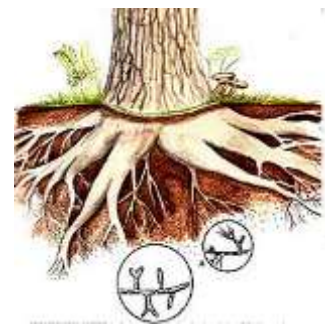
Reportage completo

[http://paradisiverdi.ucoz.com/board/report\\_buon\\_appetito\\_inchiesta\\_su\\_clima\\_e\\_agricoltura/2-1-0-39](http://paradisiverdi.ucoz.com/board/report_buon_appetito_inchiesta_su_clima_e_agricoltura/2-1-0-39)

### Micorrize<sup>6</sup>

Le micorrize: un ritorno alla natura.

Le MICORRIZE sono funghi da sempre presenti in natura, ma quasi scomparsi nei terreni dove l'uomo da decenni coltiva in modo intensivo, utilizzando prodotti chimici: Le MICORRIZE sono funghi molto utili che si uniscono alle radici ed entrano in una relazione simbiotica (di aiuto) con le piante. Le piante micorrizzate producono frutta e verdura più buona e soprattutto più sana perché le MICORRIZE riducono il passaggio degli inquinanti chimici nella frutta e nella verdura che mangiamo! La micorizzazione dei terreni è quindi una pratica che deve sempre più diffondersi per rispettare l'ambiente e la salute dei consumatori!



<sup>5</sup> Vedi anche scheda: "Impronta ecologica: l'impatto pro capite sull'ambiente" in: <http://www.wwf.it/client/render.aspx?root=556>

<sup>6</sup> Vedi allegato e <http://www.ciboecibo.it/Sani.-buoni-e-etici/Curiamoci-con-il-cibo/Il-Dr.-Giusto-Giovannetti-e-le-micorrize/>