



Campionato di giornalismo Giornalisti DI CLASSE

Scuola Media «G. Segantini»
Asso



CIBO E SPORT TRA GLI 11 E 14 ANNI

Dall'inchiesta alla dietista

Intervista virtuale ad Angela Maria Messina

— ASSO —

INFORMARE i ragazzi sulla necessità di una corretta alimentazione e di una regolare attività fisica. Ne parliamo con Angela Maria Messina, nutrizionista e tecnologo alimentare, del progetto della Regione Lombardia "Alimenta il tuo movimento". Come dottoressa?

«Basta farli riflettere sui dati che emergono dal campione di 61 ragazzi frequentanti le classi I C, II B, III A delle scuole medie di Asso, che fotografano la loro giornata alimentare e sportiva. In I C il 26,08 della classe non pratica alcun sport, così come il 50% della II B e il 33,33% della III A. Non fa sport il 34,42% del campione totale. E cosa si mette in bocca? A colazione i più gettonati sono latte e biscotti, ma il 18,03% del campione la salta, così come il 24,59% salta la merenda a scuola e il 37% opta per merendine e focacce. Per il pranzo il 35% dichiara di mangiare molto, il 34% dichiara di man-

giare poco. La merenda pomeridiana è saltata dal 19,67% degli intervistati e a cena il 27,86% si butta su un bel piatto di pasta. Frutta e verdura fanno la parte della Cenerentola: si contano su una mano chi le cita per merenda o cena. Già individuamo indici di stili di vita non salutari derivanti da una alimentazione non corretta e da poco movimento, per esempio».

Come conciliare uno stile di vita corretto con la quotidianità di studenti superimpegnati?

«È importante che la famiglia proponga una dieta corretta e varia che tuteli dall'errato aumento ponderale che potrebbe incidere negativamente sulla salute e sulle attività».

Parliamo di giornata alimentare...

«In ogni giornata bisogna prevedere dei momenti calmi e sereni da dedicare al cibo: un'abbondante prima colazione, uno spuntino leggero a metà mattina, il pranzo e la cena. Tra pranzo e cena è bene fare una merenda. Da evitare lunghi periodi di digiuno seguiti da pasti troppo abbondanti che rendono più faticosa la digestione».

È sufficiente una colazione con caffè o tè e qualche biscotto?

«È preferibile una colazione più ricca perché questi alimenti non sono sufficienti a fornire l'energia

e i nutrienti necessari per iniziare bene la giornata».

Solitamente a cena si tende a mangiare di più, è un'abitudine corretta?

«No. È meglio non affaticare l'organismo con una digestione lunga prima del riposo notturno».

Qualche accorgimento per una maggior varietà nella dieta giornaliera

«Preferire il pesce alla carne, sostituire talvolta salumi e insaccati con uova, scegliere il formaggio come secondo e non come aggiunta ad altri piatti, completare pranzo e cena con frutta e verdura meglio se di stagione. E poi essere attivi ogni giorno».

Già, frutta e verdura, le eterne dimenticate...

«Cinque porzioni al giorno di colore diverso: rosso, giallo/arancio, verde, blu/viola, bianco. In questo modo si danno all'organismo sostanze diverse che svolgono azione protettiva sui diversi apparati».

LASNIGO

Viaggio alla scoperta
della storia
e della filiera alimentare

— ASSO —

L CIBO è un intreccio di cause e conseguenze: ogni aspetto riguardante la produzione e il consumo di un alimento è interconnesso agli altri. Lo sapevano i nostri vecchi che producevano in armonia con l'ambiente e operavano un consumo intelligente, che non pretendevano di mangiare le zucchine in pieno inverno e consumavano le ciliegie locali senza farle volare dal Sud America. Non bisogna andare per forza al di là del Pacifico per trovare cibi e pietanze diversi dai nostri di tutti i giorni. Noi questo viaggio lo facciamo a Lasnigo in Vallassina, con gli anziani e tra le pagine del libro Lasnigo tra scritti e memorie recentemente dato alle stampe. Gli anziani ricordano che se cumpésava «si mangiava con parsimonia». Patate e granoturco, polenta a mezzogiorno e quella avanzata la sera, blanda minestra di latte, formaggio di capra o magro, insalata. Il saracch «salacca», condito con olio e aceto per insaporire la polenta che gli si strofinava sopra o un uovo che galleggiava in burro o lardo. Alla mattina, minestra avanzata la sera precedente o zuppa di cipolle. Con le castagne ci si riempiva la pancia.

LA CARNE soltanto in occasioni di alcune solennità o di malattie e si comprava solo carne da poco prezzo, a seconda delle facoltà della famiglia. Il cibo mangiato era quello più essenziale adatto più a riempire che a soddisfare. A Barni con la polenta avanzata si faceva il mazafam «ammazzafame», a Lasnigo la balota «palla di polenta».

Redattori in classe

La pagina è stata realizzata dalla III C: Matteo Azzolin, Mavie Ballabio, Federico Bosisio, Giampaolo Bosisio, Giovanna Cotroneo, Imam Eddabhi, Valentina Frigerio, Giuseppe Ianno, Chiara Laddaga, Francesca Locatelli, Jessica Locatelli, Fabrizio Masolini, Vanessa Medica, Andrea Milazzo, Ermanno Mombelli, Oleh Pasieka, Serena Pazienza, Raffaele Potenza, Fabiola Rigamonti, Vincenzo Ruggiero, Matteo Sala.



La mitica III C davanti all'Orto di pace della scuola media di Asso «G. Segantini»

— ASSO —

CONOSCERE la biodiversità e custodire semi. La maggior parte degli studenti italiani hanno un papà, un nonno o un bisnonno che ha o

che ha avuto a che fare con la coltivazione della terra, pensiamo noi. Per questo, settanta ragazzi di terza media con le prof. Caminada e Nardini hanno redatto un centinaio di interviste sull'orto e sulle tecniche di coltivazione nei nove paesi della Vallassina, in provincia di Como. Incontrare i nonni per scoprire che la cultura dell'orto

IL CIBO LOCALE HA UNA FACCIA: 70 INTERVISTE AI NONNI DELLA VALLASSINA

Un orto a scuola: è biodiversità

non è morta anche se lo scarto tra mondo contadino e mondo industriale è forte; per capire che bisogna comperare il cibo prodotto più vicino a casa perché solo questo ha una faccia.

LA VENDITA DIRETTA e la biodiversità rurale sono due ottime alleate: l'agricoltore che salva antiche e tradizionali varietà di ortaggi e frutta e le razze animali si salva esso stesso grazie

a loro. Le scuole di Asso hanno da due anni un orto biologico conservativo curato dal prof. Margarita, dove si sta cercando di conservare i semi delle piante locali. Fra questi la scaiola «granoturco» e il miliun, «milione» in italiano, sorta di piccolo cetriolo, verde chiaro a maturazione, frutto della cyclanthera pedata proveniente come il pomodoro, il mais, la patata dall'America e diffuso in Vallassina e nelle Prealpi lombarde

fino a non molti anni addietro. Un informatore ha riferito che negli anni '20 a Sormano l'assoluzione era assicurata se si lasciava al prete in canonica un vasetto di miliun e poi ti faceva recapitare il barattolo. Sempre a Sormano un vecchio menù di ristorante annovera il miliun tra i suoi piatti, come contorno, con le patate, sott'olio o saltato in padella. Vi invitiamo a vedere questo filmato sul salvataggio dei semi in tutto il mondo <http://www.youtube.com/watch?v=1UnpW-aFLYc&url=http://www.seedsavers.net>.