

A cura di Chino Sonzogni

OSPITI

Alcuni allievi della Sme di Giornico (docente Angela Fontana) e della Sme di Giubiasco (docenti Sergio Cavargna e Chiara Nydegger)

“Si dovrebbero proporre solo menu vegetariani, un giorno la settimana, nelle mense scolastiche ticinesi?”

Questo tema è stato affrontato nel dibattito di qualificazione alla finale nazionale de “La gioventù dibatte” a Ber-

na. Su questo tema, come per numerosi altri, è difficile avere unanimità di vedute, ma la diversità d'opinione non deve precludere il dialogo, nel massimo rispetto dell'altro. È questo lo spirito che anima “La gioventù dibatte”. I te-

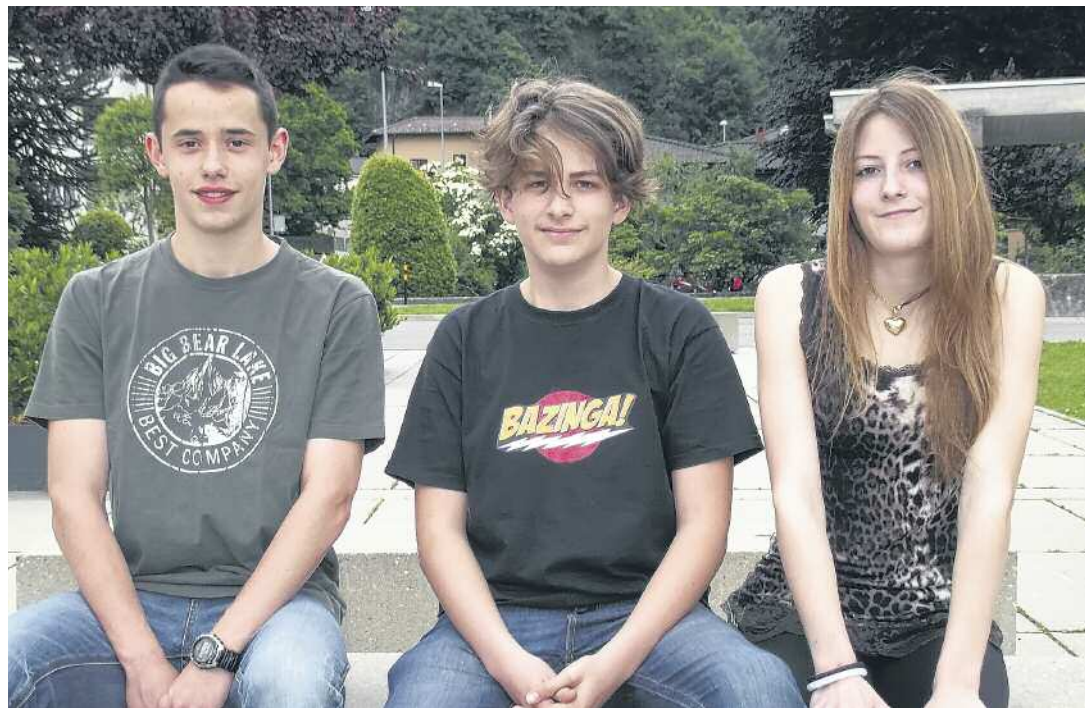
sti, sovente stringati, costituiscono una sorta di scaletta utilizzata dai giovani per i dibattiti, nei quali si affrontano a suon di parole, in un botta e risposta argomentato, della durata di ventiquattro minuti.

VUOI PARTECIPARE ANCHE TU?

Docenti e allievi interessati a collaborare a questa pagina per il dibattito o per la presentazione di libri, film, musica sono invitati a prendere contatto con chino.sonzogni@lagioventudibatte.ch

Tutti vegetariani un giorno la settimana?

FAVOREVOLI



Filippo Meroni, Alessandro Cupolo, Clarissa Fioroni (Scuola media Giubiasco)

Sì, perché attuare questa proposta sarebbe un modo per ridurre l'impatto energetico, il consumo di acqua e di altre risorse vitali.

L'alimentazione è responsabile del 28% dell'impatto ambientale complessivo. Le ripercussioni negative sul pianeta sono causate in particolare dalla produzione di alimenti di origine animale. Secondo i dati del Wwf, carne, latticini e uova rappresentano la metà dell'impronta ecologica alimentare. Secondo la Fao, l'organizzazione dell'Onu per l'alimentazione, il 18% dei gas serra è prodotto dall'industria della carne. Secondo i dati dell'ufficio federale di statistica, in Svizzera ogni anno consumiamo 53 kg di carne a testa, quando la dose raccomandata sarebbe di 36 kg.

Puntando sul vegetale si ridurrebbero i problemi ambientali legati all'allevamento: deforestazione, effetto serra, consumo eccessivo di acqua. Per produrre 1 kg di carne servono 10'000 / 15'000 litri d'acqua contro i 700 / 1'500 per 1 kg di vegetali. Si stima che per produrre 1 kg di carne si debbano disboscare 35 m² di foresta, occorrono 15'500 litri d'acqua, 15 kg di cereali e si producano 36 kg di CO₂. Sempre secondo la Fao, a causa dell'industria della carne, ogni anno scompaiono 17 milioni di ettari di foreste tropicali.

Sì, non solo per un motivo ambientale, ma anche religioso (musulmani), etico e culturale.

Sì, perché è compito della scuola educare i giovani ad una corretta ed equilibrata alimentazione, facendo comprendere che è possibile rinunciare alla carne per un giorno.

A chi dice che con questa proposta si vieta la libertà di scelta, replichiamo che la libertà di scelta dei ragazzi può essere accantonata per favorire la loro salute. A chi sostiene che è necessaria anche la carne, rispondiamo che valide alternative sono tofu, seitan, legumi e latticini. Esistono dei tipi di verdura (ceci e noci) che danno un apporto energetico addirittura superiore a quello della carne: 100 g di ceci = 275 cal > 100 g carne maiale = 250 cal.

Sì, perché si sensibilizzerebbero gli studenti sull'abuso nel consumo di carne nella nostra società.

Il menu vegetariano ridurrebbe l'apporto calorico dei pasti così da indirizzare i giovani verso uno stile alimentare sano.

Sì, perché in Ticino gli studenti delle scuole superiori hanno già la possibilità di mangiare il piatto vegetariano e quindi dovrebbe essere esteso anche alle altre mense scolastiche.

Sì, perché aiuterebbe a far conoscere ricette “nuove”, provenienti anche da altre culture (più sensibili alla cucina vegetariana, come la cucina indiana, asiatica), sensibilizzando sull'importanza dell'interculturalità, un altro elemento centrale di una società più aperta.

Esperienze fuori dal Ticino

Nel 2009 la città belga di Gent ha introdotto il giovedì vegetariano, seguito poi da molte altre città.

A New York, nel maggio del 2013, la mensa di una scuola elementare pubblica del Queens ha proposto per la prima volta unicamente piatti vegetariani. L'esperimento è stato esteso progressivamente fino a cinque giorni la settimana, grazie ai buoni risultati ottenuti.

Nelle scuole del Canton Vaud è già stata introdotta un'iniziativa del genere. Gli allievi delle scuole medie nelle mense hanno un giorno in cui non è prevista carne. Anche alla scuola Rudolf Steiner di Ginevra troviamo un progetto del genere, ma ancora più estremo: la carne è prevista un solo giorno a settimana.

Pareri autorevoli

Il celebre oncologo italiano Umberto Veronesi afferma che con una dieta vegetariana si riduce fino al 30% il rischio di contrarre tumori.

CONTRARI



Marta Rossetti, Giotto Celio, Sara Costi (Scuola media Giornico)

Ognuno ha diritto di mangiare ciò che vuole! L'alimentazione è ancora una delle poche cose libere da leggi e restrizioni!

Non sarebbe corretto attuare questa misura poiché chi è vegetariano lo è per scelta e questo non deve influenzare l'alimentazione delle altre persone.

Un'alimentazione corretta deve contenere tutte le sostanze di cui necessitano i giovani.

Il corpo umano ha bisogno anche di specifiche proteine provenienti dalla carne durante la crescita. Ad esempio, l'assorbimento di ferro (molto importante nella nostra vita quotidiana) è maggiore se mangiamo un etto di carne rispetto ad un etto di verdure.

È impossibile eliminare un alimento importante come la carne, questo è sostenuto dal fatto che le carni occupano un posto importante nella piramide alimentare.

E a chi sostiene che le carni sono pericolose, soprattutto quelle che vengono dall'estero, replichiamo che non tutti i tipi di carne sono nocivi, ad esempio la carne di pollo viene fornita nelle diete ospedaliere. Secondo l'Ufficio federale di statistica il 92% della carne che mangiamo in Svizzera è prodotto nella nostra nazione, dove è proibito aggiungere ormoni nei foraggi per far crescere più in fretta gli animali. Inoltre i pasti serviti nelle mense scolastiche sono equilibrati e preparati da persone competenti nell'ambito alimentare.

La scelta alimentare deve avvenire in un'età consapevole.

L'imposizione di un menu vegetariano (un cambiamento drastico, specialmente per bambini e ragazzi) potrebbe provocare un senso di rigetto, ovvero proprio l'effetto opposto a quanto ci si propone. È molto meglio avvicinare più lentamente i giovani ad abitudini alimentari sane e a uno stile di vita equilibrato. Sempre più ragazzi dopo la scuola praticano sport anche a livello d'élite. Questi giovani hanno un fabbisogno giornaliero di energia che va dalle 2'500 alle 3'200 calorie. **Questi va-**

lori possono difficilmente essere raggiunti solo con alimenti vegetali, in quanto per esempio 100 g di broccoli forniscono solo 27 calorie, mentre la stessa quantità di carne di maiale ne fornisce 250.

A chi sostiene che la carne contribuisce a impoverire la terra, replichiamo che **anche l'agricoltura, di tipo intensivo, fatta in modo non sostenibile, può diventare una minaccia ambientale**: inquinamento delle acque e della terra da pesticidi e concimi, diminuzione della biodiversità eccetera.

Già oggi è possibile richiedere un piatto vegetariano nelle mense ticinesi, dove è inoltre già prevista una periodica assenza di carne, sostituita da pesce e leguminose.

In Ticino abbiamo trentacinque scuole medie, ma solamente nove dispongono di una mensa: **a che scopo introdurre un programma alimentare vegetariano se gli allievi che ne potranno beneficiare sono una minoranza?**

Esperienze fuori dal Ticino

Nell'ottobre 2013 nelle scuole milanesi è stata proposta a 80'000 studenti una settimana interamente vegana, ma l'iniziativa è stata un flop che ha portato solo ad un enorme spreco di cibo.

Molti ragazzi hanno preferito mangiare lontani da scuola, nei take away o nei fast food. Se introducessimo un giorno vegetariano non succedrebbe anche a noi di sprecare moltissimo cibo? E se i nostri studenti andassero un giorno alla settimana a mangiare cibo spazzatura sarebbe la rovina della loro salute!

Pareri autorevoli

Il Prof. Montague Demment dell'University of California ha dichiarato che dovrebbe essere data maggiore importanza agli alimenti di origine animale per combattere la malnutrizione.