



Un'alimentazione che rispetta la salute delle persone e quella del Pianeta


**Fondazione
Barilla**
il tuo cibo, la tua terra

Indice

4	1. Introduzione
14	2. Africa
20	3. Asia Meridionale
26	4. Asia Orientale
32	5. America Latina
40	6. Paesi del Mediterraneo
46	7. Paesi Nordici e Canada
52	8. Stati Uniti d’America

La presente pubblicazione è stata realizzata dal team education della Fondazione Barilla: **Elena Cadel**, Ph.D. e **Alessio Mennecozi**, con la supervisione scientifica di **Sonia Massari**, Ph.D., e **Katarzyna Dembska** M.Sc.

Citazione consigliata: Fondazione Barilla Center for Food & Nutrition, 2021. "Un'alimentazione che rispetta la salute delle persone e quella del Pianeta".

www.noilciboilpianeta.it

ISBN: 9788894528077





1.

Introduzione

Un'alimentazione che rispetta la salute delle persone e quella del Pianeta

In un'epoca in cui il cambiamento climatico rappresenta una delle maggiori sfide ambientali che l'umanità deve affrontare, la questione agroalimentare non può limitarsi al solo aspetto nutrizionale ma deve necessariamente considerare le ricadute che il cibo e i sistemi alimentari generano sul nostro Pianeta, dalla fase di produzione a quella di consumo.



È nota l'importanza dell'alimentazione per la salute. Le abitudini alimentari e gli stili di vita, infatti, sono in grado di influire significativamente sul benessere delle persone e sulla qualità della loro vita, fin dalla più giovane età. Tuttavia, anche il legame tra cibo e ambiente è altrettanto importante. Si ritiene che all'origine dell'aumento delle temperature, dello scioglimento dei ghiacciai e dell'aumento degli episodi meteorologici estremi vi siano le continue emissioni di gas ad effetto serra¹, generate dalle attività umane, tra cui la produzione di cibo. Il modo attuale con cui ci alimentiamo, infatti, è responsabile del 21 - 37% dei gas a effetto serra, arrivando a superare il riscaldamento degli edifici (23,6%) e i mezzi di trasporto (18,5%)² (IPCC, 2019).

Esiste un modo per preservare la nostra salute senza compromettere quella del Pianeta?

La risposta, per fortuna è sì. E non ne esiste un solo modo ma ne esistono molti. Le diete sane e sostenibili contribuiscono a migliorare il benessere e la longevità, ridurre le disabilità e le morti premature (di circa il 20%), senza compromettere le possibilità offerte dal Pianeta, in termini di risorse e capacità rigenerative. Studi recenti, infatti, mostrano che queste diete contribuiscono alla tutela della fauna selvatica, riducendone la perdita fino al 46%, riducono le emissioni di gas serra legate al cibo di almeno il 30% e l'uso agricolo del suolo di almeno il 41%³.

¹ I gas a effetto serra, come la CO₂, sono gas presenti nell'atmosfera che tendono a bloccare l'emissione di calore proveniente dalla superficie terrestre, dall'atmosfera e dalle nuvole, ostacolando così la sua fuoriuscita nello spazio. Essi funzionano come i vetri in una serra per la coltivazione e da qui, infatti, prendono il nome. Questi gas possono essere di origine sia naturale che antropica (ovvero a causa dell'uomo).

² IPCC (2019). IPCC Special Report on Climate Change, Desertification, Land Degradation, Sustainable Land Management, Food Security, and Greenhouse gas fluxes in Terrestrial Ecosystems.
<https://www.ipcc.ch/site/assets/uploads/2019/08/4.-SPM_Approved_Microsite_FINAL.pdf>

³ WWF. Planet-Based Diets | WWF. Planet-Based Diets - Sci.-Based Platf. Encourage Diets Are Good People Planet at
<<https://planetbaseddiets.panda.org/>>



Che cosa sono le diete sane e sostenibili?

Sono diete per adulti sani che includono, a prescindere dalla cultura di riferimento, una grande quantità di alimenti di origine vegetale, come frutta, verdura e cereali integrali. Comprendono una varietà di fonti proteiche, che provengono principalmente da noci e legumi, ma anche da latticini, pesce, pollame e uova, e prevedono un consumo moderato e modesto di carne rossa e cibi ad alto indice glicemico, come patate, riso o pane bianco. A questi elementi di base si possono aggiungere altri accorgimenti come, per esempio, preferire il cibo fresco, di stagione e locale; evitare un consumo eccessivo di cibo; ridurre, riutilizzare e riciclare gli imballaggi alimentari.

Ma come spiegare in modo semplice il legame tra cibo, salute e ambiente?

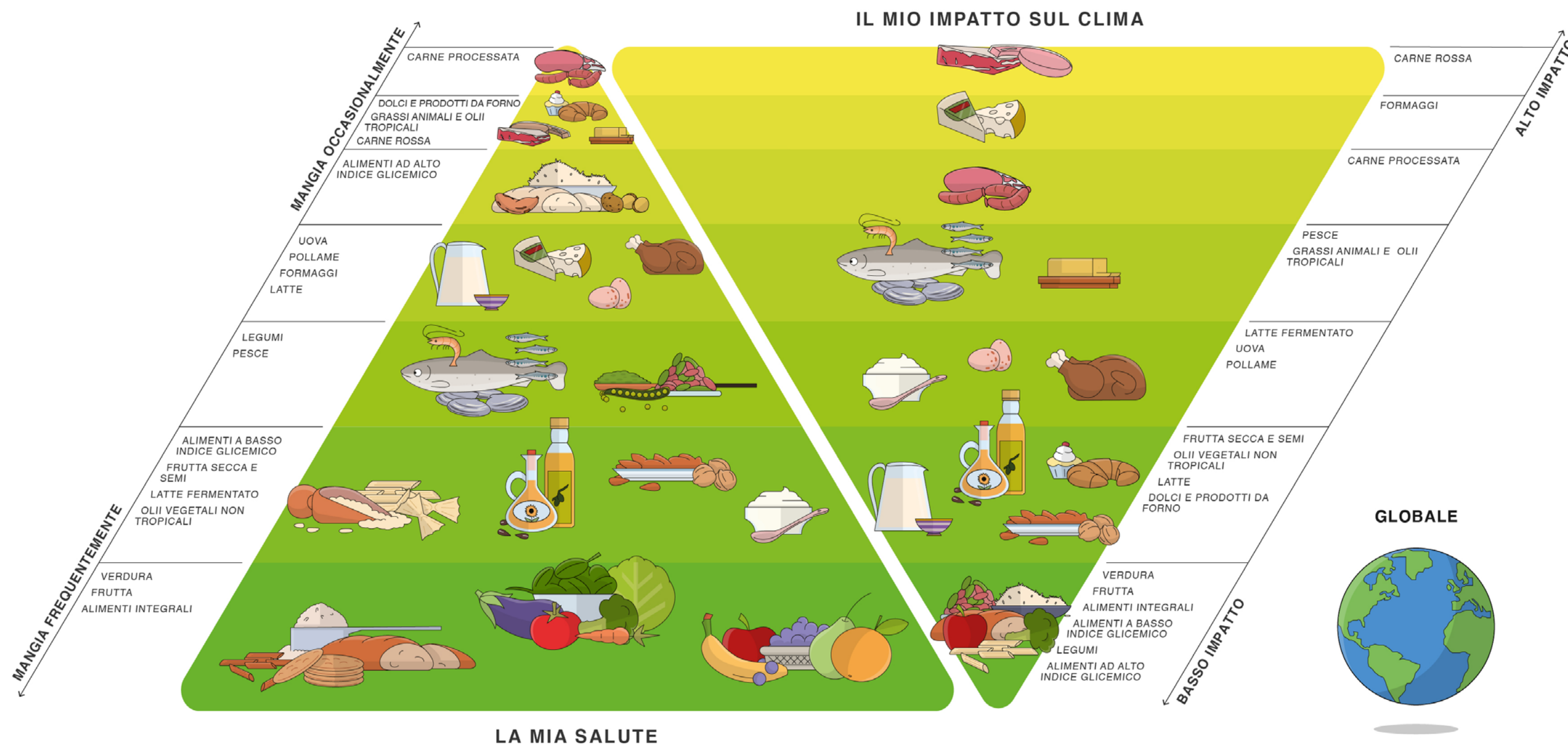
Uno strumento pratico per raccontare questo forte legame è la **Doppia Piramide**. Accostando la Piramide della Salute a quella, capovolta, del Clima si ottiene la Doppia Piramide, che illustra come in un unico modello alimentare possano coincidere due obiettivi diversi ma altrettanto importanti: salute delle persone e tutela dell'ambiente. In essa si può osservare che, generalmente, gli alimenti per cui è consigliato un consumo maggiore sono anche quelli che determinano gli impatti minori sull'ambiente e viceversa. Questo vuol dire che ognuno di noi, assumendo un atteggiamento responsabile in termini alimentari, può conciliare il proprio benessere con quello dell'ambiente. Nei paragrafi che seguono verranno riassunti gli elementi chiave di ciascuna piramide.





Doppia Piramide - Globale

© Fondazione Barilla 2021



CONSUMO GIORNALIERO: **ACQUA**: ALMENO 2 LITRI | **CAFFÈ O TÈ**: MAX 3 TAZZE | **VINO**: MAX 1-2 BICCHIERI | **BIRRA**: MAX 1 LATTINA | **SALE**: MAX 1 CUCCHIAINO.
BEVANDE ZUCCHERATE: OCCASIONALMENTE.
SVOLGERE UNA REGOLARE **ATTIVITÀ FISICA** E VIVERE LA QUOTIDIANITÀ CON CONSAPEVOLEZZA.



La Piramide della Salute presentata in queste pagine deriva dalla revisione della letteratura scientifica che mette in relazione il consumo di determinati cibi, da parte della popolazione adulta, e il rischio di contrarre malattie cardiovascolari. Il perpetuarsi di scelte alimentari scorrette, infatti, può incidere negativamente sulla salute e sul benessere del nostro apparato cardio-circolatorio. Per esempio, è stato calcolato che, nel mondo, nel 2016, le abitudini alimentari sbilanciate sono state responsabili di 9,1 milioni di morti premature per malattie cardiovascolari⁴. All'interno della piramide della salute sono illustrati, in ordine di frequenza, dal basso verso l'alto, gli alimenti che dovremmo consumare con maggiore frequenza. Il messaggio veicolato è che **per prevenire le malattie cardio-vascolari e promuovere la salute, la longevità e il benessere**, a prescindere dalla cultura e del luogo geografico, **l'alimentazione umana deve essere basata soprattutto su alimenti di origine vegetale**, soprattutto frutta, verdura e cereali integrali, che sono alla base della Piramide della Salute. Viceversa, gli alimenti posizionati al vertice vanno consumati con moderazione, perché ricchi di grassi saturi e sale, e associati a un alto rischio cardiovascolare.

Infine, in questa Piramide della Salute è stata fatta una distinzione tra *cibi ad alto e basso indice glicemico*, un indicatore che misura la *velocità* con cui sale la glicemia⁵, ovvero la quantità di zucchero nel sangue, dopo aver mangiato un alimento. Quando l'indice glicemico di un cibo è alto (come, per esempio, nel caso delle patate, del riso o del pane bianco), significa che il nostro corpo assimila velocemente gli zuccheri contenuti in quell'alimento con un ritorno anticipato del senso di fame e il rischio di assumere più calorie del dovuto. Tuttavia, è bene ricordare che se l'indice glicemico è una caratteristica di ogni alimento, quello che conta è l'insieme dei cibi e le quantità che compongono un pasto e lo stile alimentare generale.

La Piramide del Clima presentata in queste pagine **si basa sulle emissioni di gas a effetto serra di origine antropica** (*Carbon Footprint*), responsabili dei cambiamenti climatici. La metodologia utilizzata per il calcolo è l'analisi del ciclo di vita (*Life Cycle Assessment, LCA*) che, in questo caso, determina la quantità di gas a effetto serra che viene emessa considerando tutta la filiera, dalla fase agricola fino a quella di distribuzione e consumo di un alimento, contemplando, se necessaria, anche la cottura. In questo modo si disegna un quadro complessivo dell'impatto ambientale di un alimento, che viene **espresso** in massa di **anidride carbonica equivalente** (CO₂ - eq)⁶.

4 Riccardi, G., Vitale, M. & Vaccaro, O. Are Europeans moving towards dietary habits more suitable for reducing cardiovascular disease risk? *Nutr. Metab. Cardiovasc. Dis.* 30, 1857–1860 (2020).

5 L'indice glicemico non misura quanto si alza ma solo quanto velocemente si alza la glicemia.

6 CO₂ equivalente: è un'unità di misura che esprime l'impatto sul riscaldamento globale di una certa quantità di gas a effetto serra rispetto alla stessa quantità di anidride carbonica (CO₂).

Ovvero, tutte le emissioni che provengono da un alimento vengono convertite in un valore di CO₂ - eq, come se dal sistema fosse emessa solo anidride carbonica, utilizzando dei parametri fissi definiti dal Gruppo Intergovernativo sul Cambiamento Climatico (*Intergovernmental Panel on Climate Change, IPCC*).

La **cultura alimentare** è la leva più efficace per ridefinire in termini concreti il rapporto uomo-cibo. È solo a partire da una cultura dell'alimentazione maggiormente attenta ai valori della salute e della sostenibilità in tutte le sue declinazioni, che possono essere affrontate con successo anche le grandi emergenze alimentari del nostro secolo, da quelle legate all'accesso al cibo, alla prevenzione di un'ampia gamma di patologie, al rispetto dell'ambiente. La cultura è da sempre un moltiplicatore di risultati, grazie alla sua capacità di attivare e orientare le energie delle persone in forma collettiva. Limitarsi all'individuazione di soluzioni tecniche alle problematiche emergenti, trascurando la diffusione di una dimensione culturale e di conoscenza, significa pianificare interventi di breve termine, rinunciando a incidere sulle cause profonde delle difficoltà attuali.





Alla luce di questa impostazione, per reindirizzare il futuro dell'alimentazione è importante *valorizzare le varietà territoriali e l'eccellenza degli ingredienti, recuperare i sapori antichi*, capaci di essere rinnovati nel gusto contemporaneo, *trasferire la conoscenza e il saper fare*, recuperare il valore del cibo come tramite di *rapporto fertile fra le generazioni*, nella semplicità e chiarezza dei suoi benefici, ma anche valorizzare il serbatoio ricco e articolato della *convivialità*, senza dimenticare di diffondere la *cultura del gusto e del saper vivere* attraverso il cibo autentico, perché rivitalizzando la magia e lo stupore del cibo nei suoi rituali e nel suo piacere spensierato, quale carburante esistenziale e culturale.

Tutti questi aspetti culturali sono presenti nelle pagine che seguono, dove sono presentati **sette esempi di Doppie Piramidi Culturali** per l'Africa, l'Asia meridionale e l'Asia orientale, l'America Latina, i Paesi nordici e il Canada, i Paesi del Mediterraneo e gli Stati Uniti d'America. Nel modello della Doppia Piramide, infatti, sono presenti una grande varietà di alimenti e di peculiarità culturali che possono caratterizzare una dieta sana e sostenibile. Non esiste, infatti, un solo modello di dieta sostenibile, ma ne esistono diversi che possono essere perseguiti in svariate aree del Pianeta, in un modo accessibile, economico, sicuro, equo e culturalmente accettabile. Le piramidi culturali qui presentate, infatti, **mostrano alcuni esempi di alimenti chiave e le pratiche tradizionali che tutelano la salute cardiovascolare e l'ambiente** (senza pretesa di esaustività).





2.

Africa

La dieta tradizionale africana, in tutto il continente, si caratterizza, anche se non in modo esaustivo, da una cucina che fa un grande utilizzo di prodotti di origine vegetale e comprende verdure a foglia verde, frutta tropicale, legumi, tuberi e cereali integrali, come il miglio, il sorgo e il *teff*, un cereale originario degli altopiani etiopici. I prodotti animali sono consumati in quantità moderate e sono, soprattutto, pesce oceanico e d'acqua dolce, latte fermentato e, in misura minore, selvaggina, pollame, manzo e montone.



2.1

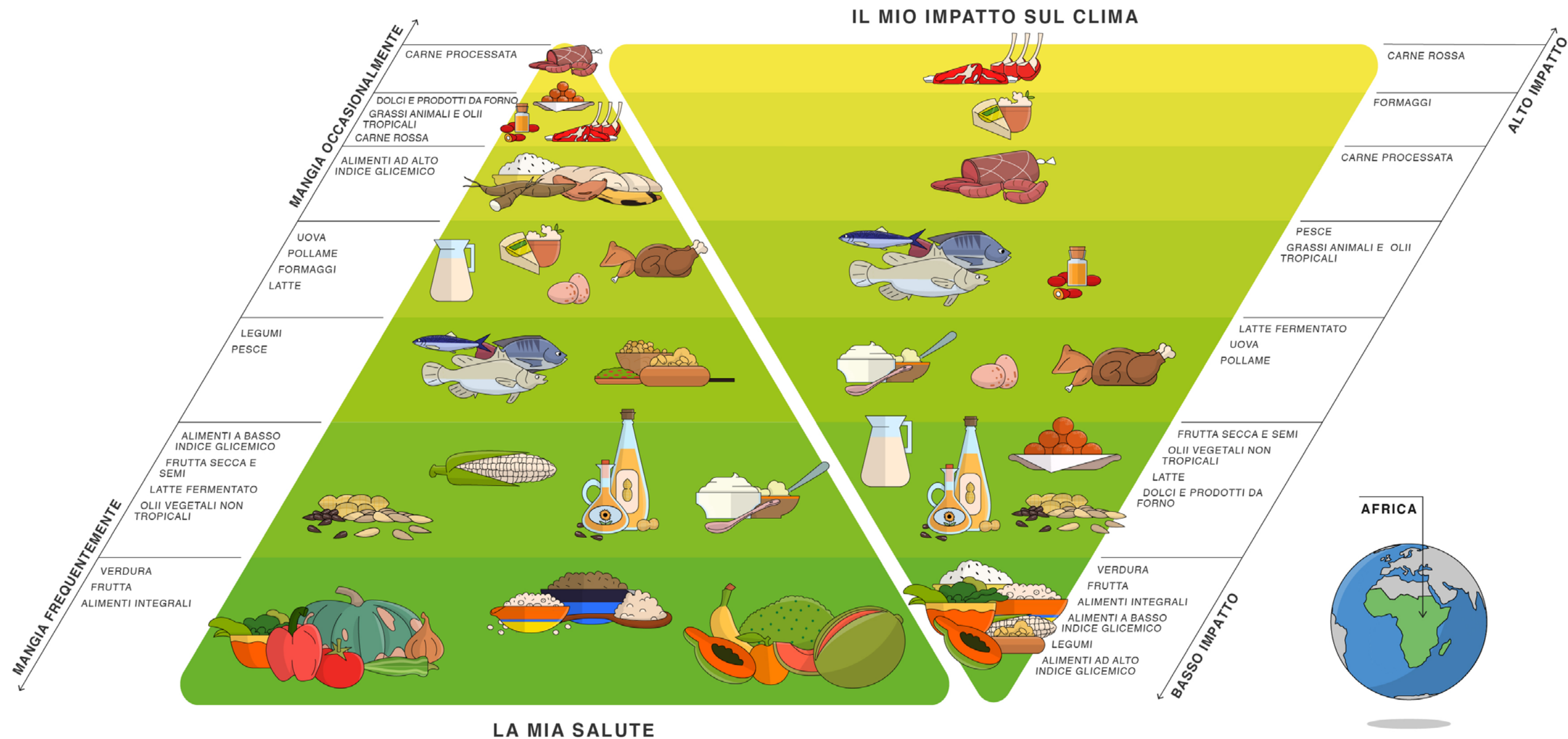
Cibi caratteristici presenti all'interno della Doppia Piramide Africana

Gruppo alimentare	Cibo
Verdura	Verdure a foglia verde (come spinaci, foglie di senape, foglie di manioca, foglie di patata dolce, foglie di zucca), okra (gombo), zucche, cipolle, peperoni, pomodori
Frutta	Papaia, arance, banane, giaco, mandarini, meloni
Cereali integrali	Miglio, sorgo, teff
Frutta secca e semi	Arachidi, semi di girasole e di melone
Olii vegetali non tropicali	Olio di girasole, olio di arachidi
Cibi a basso indice glicemico	Farina di mais bianca
Latte fermentato	Yogurt, latte fermentato
Pesce	Pesce persico del Nilo, tilapia, sgombro
Legumi	Ceci, lenticchie, fagioli dell'occhio
Formaggi	Fiocchi di latte (cottage cheese), formaggi a pasta dura
Latte	Latte
Pollo	Pollo, faraona
Uova	Uova
Cibi ad alto indice glicemico	Manioca, riso bianco, pane bianco, patata dolce, platano
Carne rossa	Capra, agnello
Carne processata	Salsicce, carna secca salata (e.g., Biltong)
Grassi animali e olii tropicali	Olio di palma
Dolci e prodotti da forno	Frittelle (tipo castagnole)



Doppia Piramide - Africa

© Fondazione Barilla 2021



CONSUMO GIORNALIERO: **ACQUA**: ALMENO 2 LITRI | **CAFFÈ O TÈ**: MAX 3 TAZZE | **VINO**: MAX 1-2 BICCHIERI | **BIRRA**: MAX 1 LATTINA | **SALE**: MAX 1 CUCCHIAINO.
BEVANDE ZUCCHERATE: OCCASIONALMENTE.
SVOLGERE UNA REGOLARE **ATTIVITÀ FISICA** E VIVERE LA QUOTIDIANITÀ CON CONSAPEVOLEZZA.



2.2 Paesi rappresentati

Nigeria, Repubblica Democratica del Congo, Sudafrica, Tanzania ed Etiopia. Paesi diversi, culturalmente e geograficamente, ma si possono trovare alcuni tratti comuni, come, per esempio, la presenza di un piatto unico a base di un ingrediente amidaceo e una preparazione, in umido, di verdure, legumi o, talvolta, pesce fresco o carne cotta, condita con arachidi, spezie ed erbe aromatiche. Inoltre, tradizionalmente, il cibo viene posto su un piatto condiviso al centro del tavolo da cui gli ospiti si servono.



2.3 Piatti famosi e curiosità

L'*Injera* è un alimento chiave della cucina etiope ed eritrea e viene preparata con la farina di *teff*. Con la sua farina, mischiata con l'acqua, si preparano una sorta di crêpe spugnose, con numerose bollicine sulla superficie e un sapore leggermente acidulo, derivanti dalla fermentazione dell'impasto base. L'*injera* è l'ingrediente base dello *zighini*, un altro piatto tipo della cucina etiope (ma anche della cucina eritrea e somala), composto dalla suddetta crêpe, sulla quale viene servito uno spezzatino piccante (a base *berberè*, un mix di spezie locali) di pollo o di manzo, della verdura cotta, legumi vari e verdura fresca. La pietanza è tradizionalmente consumata con le sole dita delle mani, strappando un pezzo di injera e raccogliendo al suo interno le pietanze che vi sono appoggiate sopra.

In tanti Paesi del continente africano si pratica l'*entomofagia*, ovvero il consumo umano di insetti. Si calcola che circa 470 specie di insetti, in particolare bruchi e locuste, vengano mangiati abitualmente in Africa, soprattutto in quella centrale. Molte delle popolazioni locali li consumano, anche perché ritengono che molti insetti commestibili abbiano proprietà medicinali.

2.4 Impatto sull'ambiente

L'aumento dei redditi negli ultimi anni e l'urbanizzazione in rapida crescita hanno contribuito a un cambiamento radicale nella dieta degli africani, che li ha avvicinati verso un modello occidentale, ricco di cereali raffinati ad alto indice glicemico, grassi, zuccheri e prodotti di origine animale: tutti cibi che andrebbero consumati con moderazione. In questo modo, come si vede nella Doppia Piramide, si mette a rischio la salute delle persone e quella dell'ambiente.



3.

Asia Meridionale

L'Asia meridionale ospita un quinto della popolazione mondiale, racchiudendo al suo interno una grande varietà di climi, culture e tradizioni, anche dal punto di vista alimentare. Tuttavia, alcuni dei cibi tradizionali sono noti da più di cinquemila anni, come le verdure a foglia verde, le lenticchie, il burro chiarificato e lo yogurt. Le persone che si stabilirono nella valle dell'Indo tra il 3300 e il 1700 a.C. iniziarono a coltivare riso, grano, orzo, tamarindo, melanzane e cetrioli, facendo un grande uso di spezie, come pepe nero, zenzero, cumino, coriandolo e radice di curcuma, essiccati e macinati in una polvere d'arancia e dallo zafferano portato dai Greci. Questa grande varietà di aromi si riflette nei curry (*masala*) ampiamente utilizzati, che sono una miscela di spezie pestate in un mortaio la cui composizione varia in base agli usi e da regione a regione.



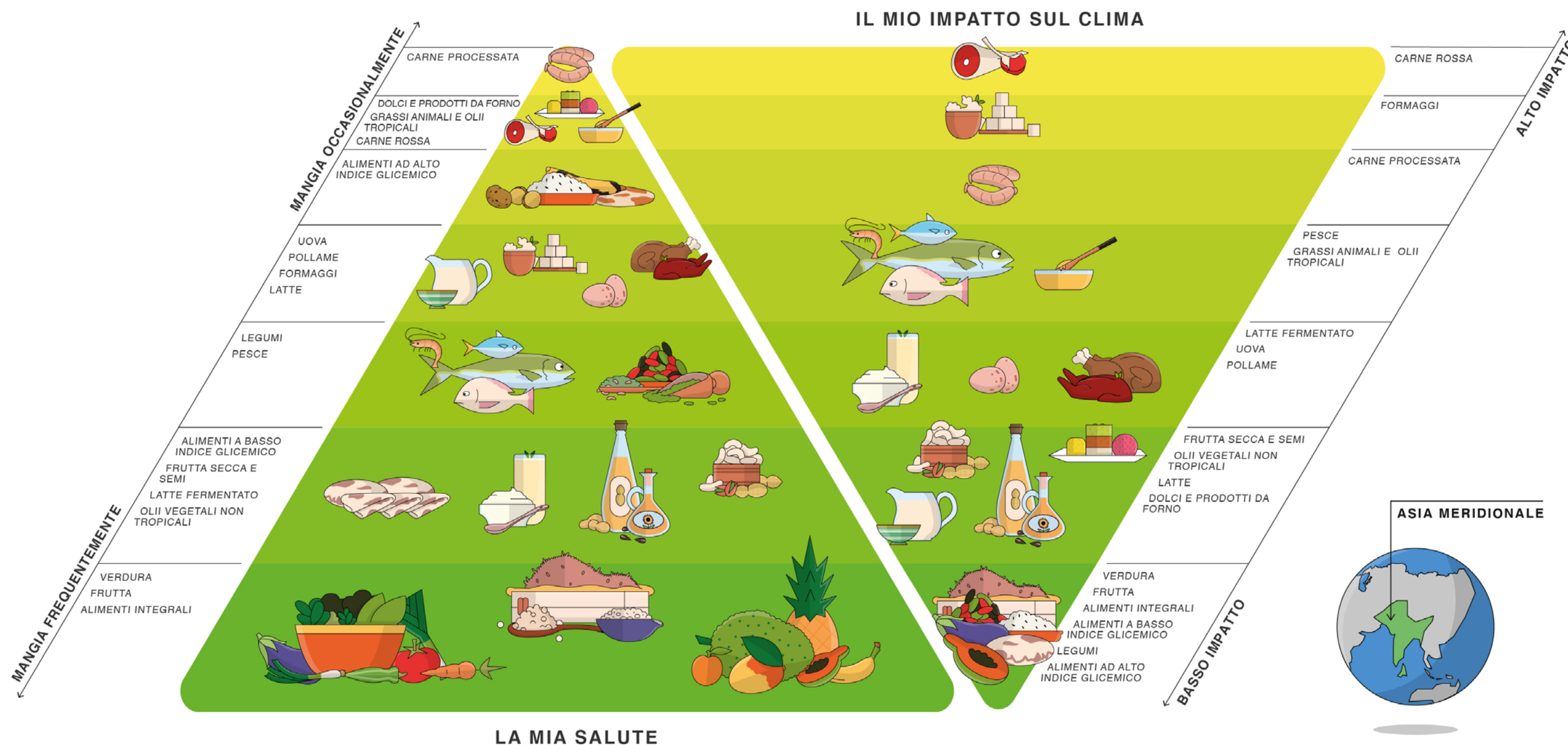
3.1 Cibi caratteristici presenti all'interno della Doppia Piramide dell'Asia Meridionale

Gruppo alimentare	Cibo
Verdura	Verdure a foglia (come spinaci, foglie di senape, fieno greco), okra (gombo), melanzane, cipolle, porri e scalogni, carote, pomodori
Frutta	Mango, papaia, arance e mandarini, ananas, banane, giaco
Cereali integrali	Riso integrale, sorgo, miglio
Frutta secca e semi	Arachidi, anacardi, pistacchi
Olii vegetali non tropicali	Olio di girasole, olio di arachidi
Cibi a basso indice glicemico	Chapati, roti (pani tipici dell'Asia meridionale)
Latte fermentato	Yogurt, lassi
Pesce	Sgombro macchiato, dentice bianco, sgombro indiano, gamberetti
Legumi	Fagioli neri, rossi e verdi, piselli spezzati, lenticchie rosse e verdi
Formaggi	Fiocchi di latte (cottage cheese), paneer (tipologia di formaggio fresco)
Latte	Latte
Pollo	Pollo, anatra
Uova	Uova
Cibi ad alto indice glicemico	Naan (pane lievitato, cotto nei caratteristici forni d'argilla a forma di campana rovesciata, i Tandoor), riso bianco, patate, platano
Carne rossa	Montone, agnello
Carne processata	Salsicce di pollo
Grassi animali e olii tropicali	Ghee (burro chiarificato)
Dolci e prodotti da forno	Pasticceria indiana (mithai)



Doppia Piramide - Asia Meridionale

© Fondazione Barilla 2021

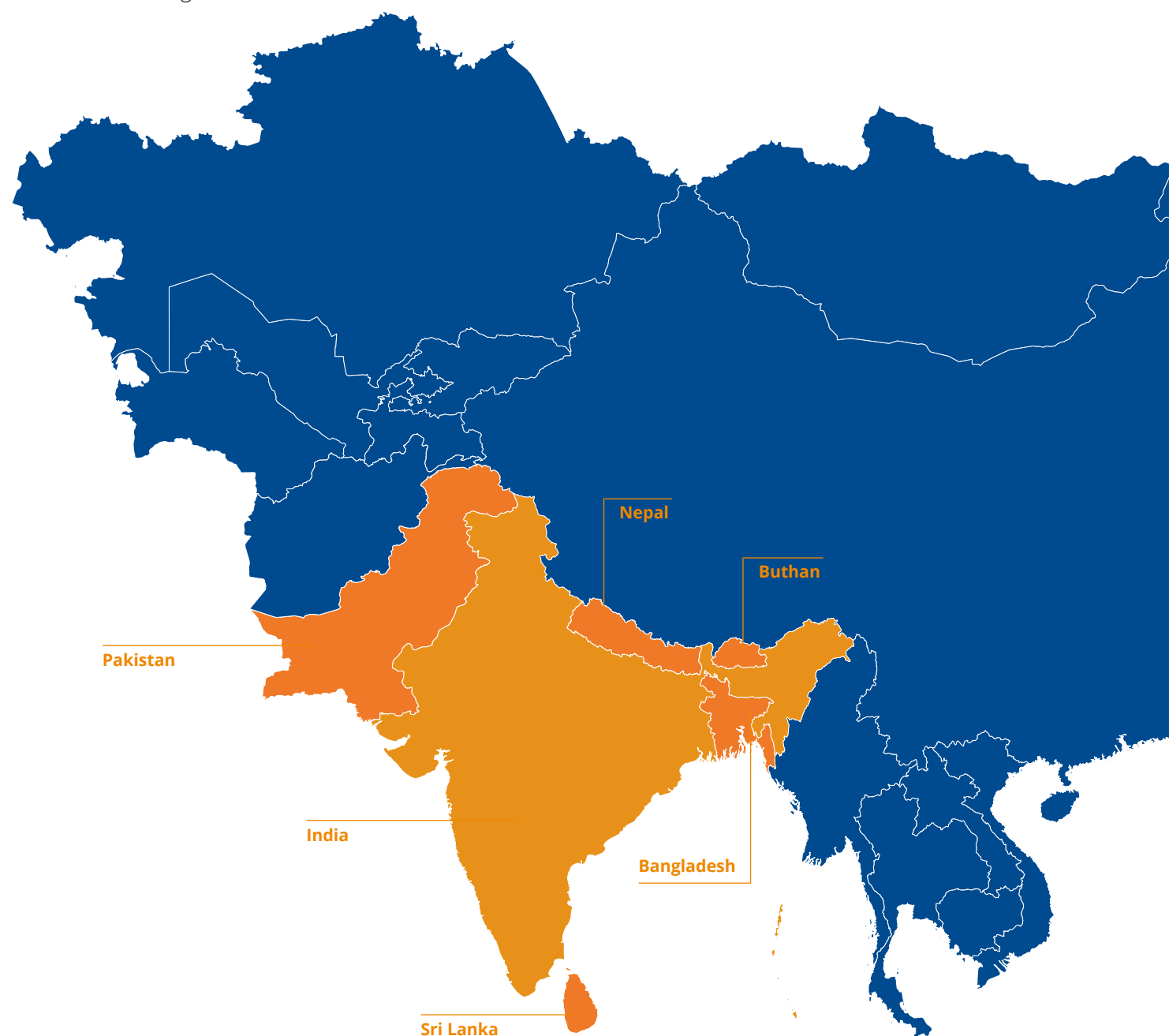


CONSUMO GIORNALIERO: **ACQUA**: ALMENO 2 LITRI | **CAFFÈ O TÈ**: MAX 3 TAZZE | **VINO**: MAX 1-2 BICCHIERI | **BIRRA**: MAX 1 LATTINA | **SALE**: MAX 1 CUCCHIAINO.
BEVANDE ZUCCHERATE: OCCASIONALMENTE.
SVOLGERE UNA REGOLARE **ATTIVITÀ FISICA** E VIVERE LA QUOTIDIANITÀ CON CONSAPEVOLEZZA.



3.2 Paesi rappresentati

India, Nepal, Bhutan, Sri Lanka, Pakistan e Bangladesh. Paesi diversi, culturalmente e geograficamente, dove si possono trovare alcuni tratti comuni, come, per esempio, l'ampio uso di una grande varietà di spezie e la forte presenza di dettami religiosi che regolano la preparazione e il consumo di cibo. Anche lo street food è una presenza costante nelle strade e nei vicoli dell'Asia meridionale e spesso rappresenta la fonte di almeno uno dei pasti principali della giornata.



3.3 Piatti famosi e curiosità

Il termine *daal* indica vari tipi di lenticchie secche, piselli, fagioli e ceci, cotti in una densa zuppa, con cipolle e pomodori e aromatizzati con diverse spezie. India e Pakistan sono i primi produttori mondiali di ceci, probabilmente introdotti dalla dinastia indiana Moghul nel subcontinente. I legumi vengono utilizzati anche sotto forma di farina nella preparazione di cibi come il papadum, una cialda croccante usata come spuntino, o contorno, in India, Pakistan, Bangladesh, Nepal e Sri Lanka. Per la sua preparazione viene utilizzata la farina di fagioli *mung* neri, decorticati, ma sono comuni anche i papadum fatti con farine di ceci e lenticchie.

Anche il consumo di latte e latticini è radicato nella tradizione dell'Asia meridionale e i benefici per la salute del latte fermentato sono stati documentati nelle scritture ayurvediche indiane risalenti circa al 6000 a.C.. Lo yogurt e una cagliata simile vengono consumati nella loro forma semplice, ma anche come salse aromatiche abbinate a carne e/o verdure al curry. Il *lassi*, per esempio, è una bevanda famosa, composta da una miscela di base di yogurt, o cagliata, acqua e spezie, servita salata, dolce o fruttata, come il popolarissimo *lassi* al mango.

3.4 Impatto sull'ambiente

India, Sri Lanka e Bangladesh, sono tra i Paesi che sono stati maggiormente colpiti dagli effetti del cambiamento climatico, visto che le loro terre sono oggetto di ricorrenti inondazioni, cicloni, terremoti, smottamenti e siccità. Nonostante gli eventi climatici avversi, però, negli ultimi tre decenni hanno mantenuto una crescita costante nella produzione di cibo. Tuttavia, secondo gli ultimi dati FAOSTAT, l'emissione di metano dalla coltivazione del riso nell'Asia meridionale è responsabile di circa il 15% delle missioni agricole di gas a effetto serra (in kg di CO₂ - eq.)⁷.

7 FAO. FAOSTAT. (2021). <http://www.fao.org/faostat/en/#data>



4.

Asia Orientale

I Paesi dell'Asia orientale sono caratterizzati da una cultura millenaria, anche da un punto di vista alimentare. Nonostante le differenze geografiche che intercorrono in un'area così vasta, è possibile trovare molti elementi comune quali, per esempio: i metodi di conservazione degli alimenti (per esempio, la salatura, il decapaggio, l'essiccazione e la fermentazione); i metodi di cottura veloce, come la frittura al salto (*stir-fry*); l'utilizzo del riso come alimento base (in Giappone, il termine *Gohan*, riso, in senso più ampio significa proprio "cibo" o "pasto"); l'ampio utilizzo della soia che, nelle sue varie forme (intera, cotta o fermentata), è alla base di moltissimi piatti; l'utilizzo di alghe in cucina; l'uso intensivo di aromi dal sapore inteso, come l'aglio e lo zenzero; l'abitudine di bere tè.



4.1 Cibi caratteristici presenti all'interno della Doppia Piramide dell'Asia Orientale

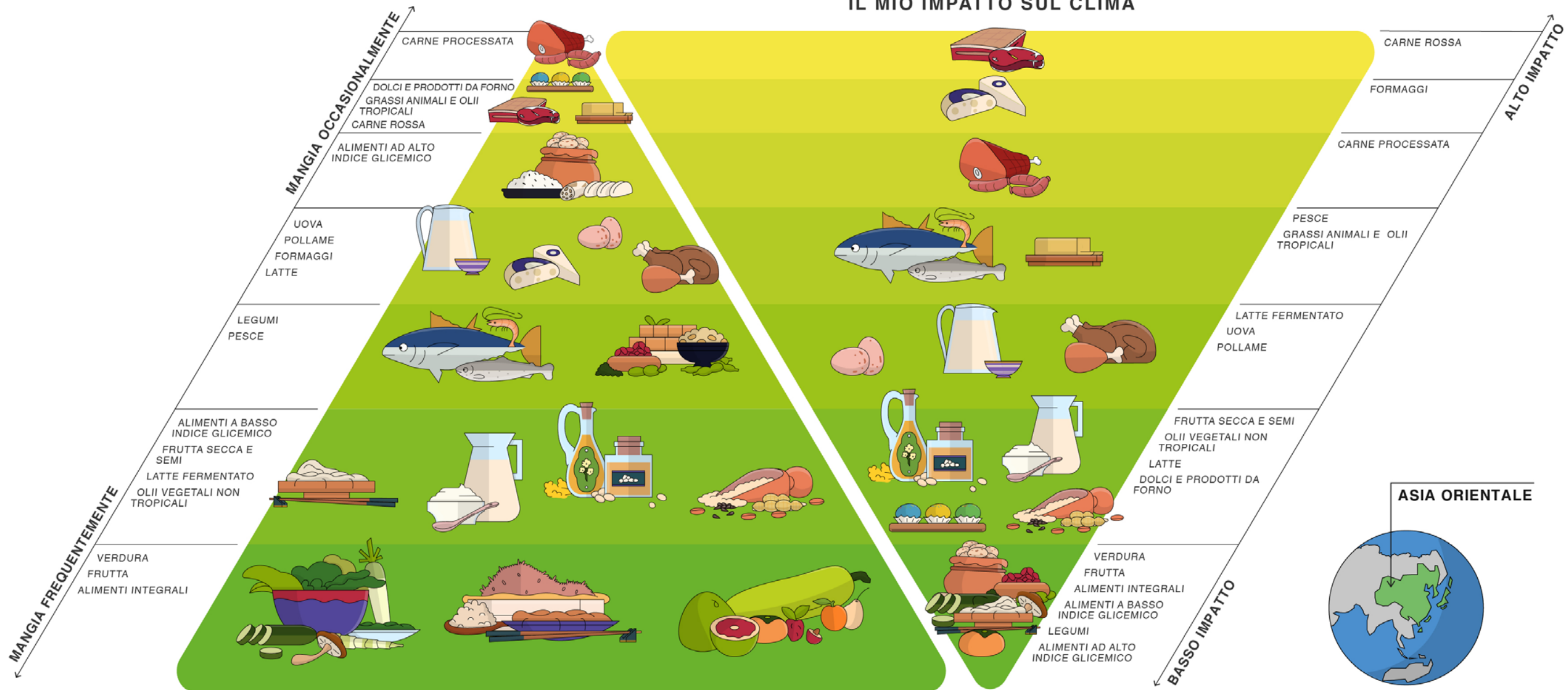
Gruppo alimentare	Cibo
Verdura	Verdure a foglia (come Pak Choi, cavolo cinese, spinaci, foglie di senape, fieno greco), daikon, cetrioli, alghe (nori, wakame, konbu)
Frutta	Melone d'inverno, lici, arance e mandarini, nashi (pera giapponese), kaki, pomelo
Cereali integrali	Riso integrale, miglio, soba noodles (spaghetti giapponesi di grano saraceno)
Frutta secca e semi	Arachidi, pinoli, semi di sesamo
Olii vegetali non tropicali	Olio di soia, olio di canola
Cibi a basso indice glicemico	Noodles (pasta a forma di spaghetti che possono essere di riso, di grano tenero o all'uovo)
Latte fermentato	Yogurt, latte fermentato
Pesce	Tonno, salmone, gamberetti
Legumi	Fagioli mung e azuki, fave, fagioli di soia/edamame, tofu
Formaggi	Formaggi freschi e a pasta dura
Latte	Latte
Pollo	Pollo, anatra
Uova	Uova
Cibi ad alto indice glicemico	Bao (panino ripieno cotto al vapore), riso bianco, patate, radice di loto
Carne rossa	Manzo, maiale
Carne processata	Salsicce, prosciutto
Grassi animali e olii tropicali	Burro
Dolci e prodotti da forno	Dolci di riso (per esempio i mochi)



Doppia Piramide - Asia Orientale

© Fondazione Barilla 2021

IL MIO IMPATTO SUL CLIMA



ASIA ORIENTALE

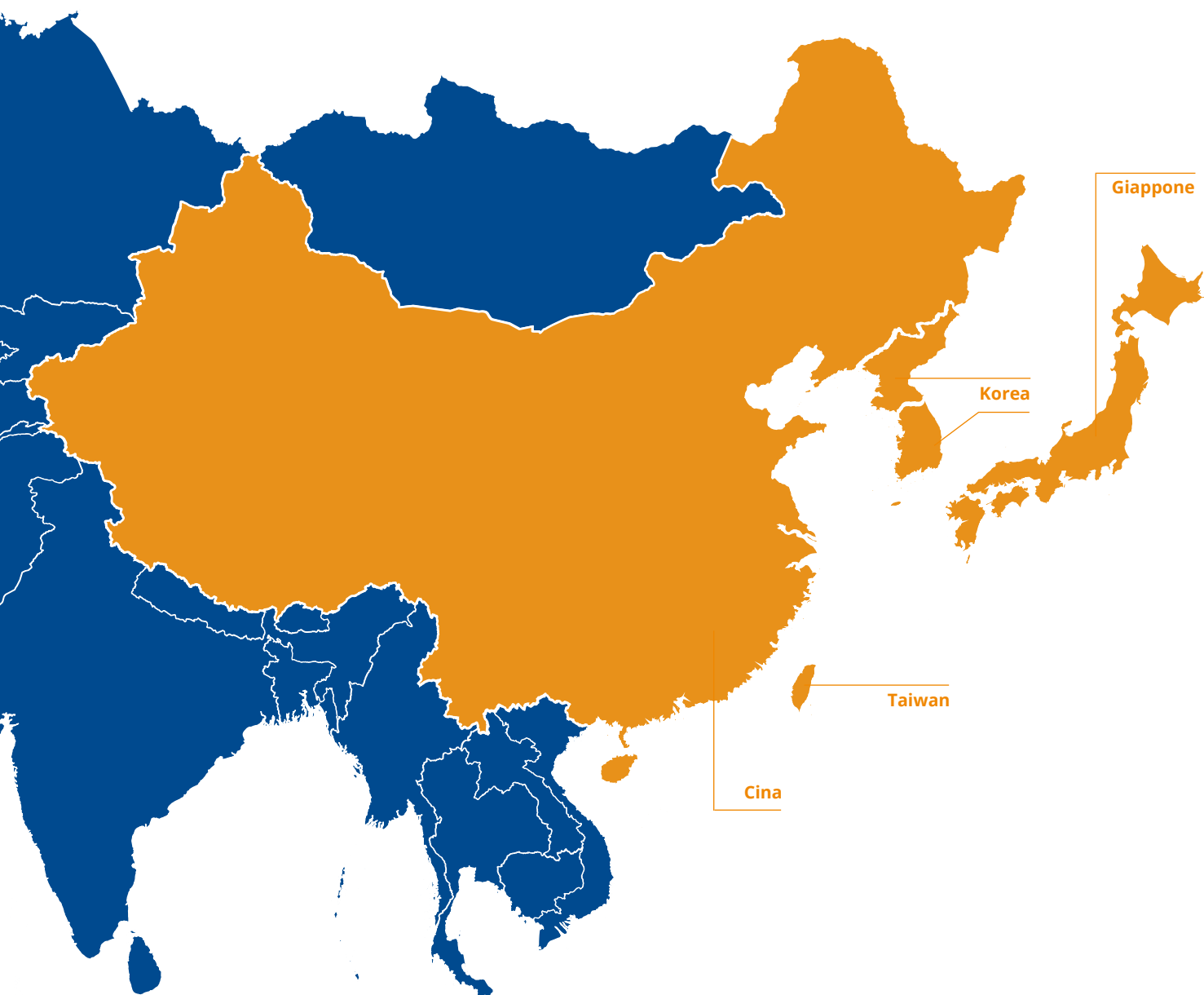


CONSUMO GIORNALIERO: **ACQUA**: ALMENO 2 LITRI | **CAFFÈ O TÈ**: MAX 3 TAZZE | **VINO**: MAX 1-2 BICCHIERI | **BIRRA**: MAX 1 LATTINA | **SALE**: MAX 1 CUCCHIAINO.
BEVANDE ZUCCHERATE: OCCASIONALMENTE.
SVOLGERE UNA REGOLARE **ATTIVITÀ FISICA** E VIVERE LA QUOTIDIANITÀ CON CONSAPEVOLEZZA.



4.2 Paesi rappresentati

Cina, Korea, Taiwan e Giappone. Sono Paesi diversi per storia, geografia, risorse disponibili, clima, religione e stili di vita ma accomunati da alcuni tratti caratteristici e peculiari, come l'utilizzo di bacchette per mangiare e di ciotole, al posto dei piatti, per servire il cibo. In generale, i menu a tavola sono caratterizzati da uno schema fisso, compostato dal riso, una zuppa, un elemento proteico e qualche contorno (per esempio verdure e sottaceti). Infine, tradizionalmente, grande attenzione è posta alla convivialità, con la famiglia che si riunisce a cena per mangiare e che condivide piatti posti al centro della tavola e dal quale tutti si servono.



4.3 Piatti famosi e curiosità

Latte e latticini non sono alimenti tradizionali dell'Asia Orientale, in quanto, storicamente, la popolazione non ha sviluppato l'abitudine di bere il latte di animali domestici e i bovini venivano utilizzati principalmente per il lavoro nei campi. Inoltre, la maggior parte della popolazione è congenitamente intollerante al lattosio. Tuttavia, con la l'introduzione del latte, come alimento base della Cina moderna, vede il Paese come uno dei maggiori produttori mondiali. Anche in Giappone latte e latticini stanno guadagnando popolarità. Per esempio, il formaggio tenero *Sakura*, creato in Hokkaido, è stato recentemente riconosciuto e premiato a livello internazionale. Viceversa, il latte di soia⁸ ha sempre fatto parte della tradizione e, oggi, il mercato si è allargato ad altre bevande, di mandorla, di noci o di cocco, che stanno guadagnando popolarità.

Bere il tè è un'usanza che viene dalla Cina, per diventare parte integrante di ogni cultura dell'Asia orientale. È un'abitudine che ha origini molto antiche, in quanto, secondo le stime degli archeologi, le foglie di tè infuse nell'acqua si bevono da più di 500.000 anni. Il suo consumo quotidiano non si limita al privato, ma ha profondi legami con la religione, soprattutto il buddismo in Cina, Korea e Giappone, per i quali sono previsti diversi riti e culture. Invece, l'usanza di bere il tè dei cittadini nelle apposite "sale da tè" sta scomparendo, a causa dei rapidi cambiamenti delle società, improntate sempre di più a uno stile di vita dinamico.

4.4 Impatto sull'ambiente

Per i Paesi orientali che si affacciano sulle coste, il pesce è un alimento importantissimo. Per esempio, in Giappone il pesce essiccato è l'alimento base per creare moltissimi piatti, come il brodo (*dashi*) per le zuppe. Tuttavia, il suo elevato consumo minaccia gli stock ittici nazionali: oltre il 70% è sovra-sfruttato o esaurito⁹.

⁸ Il regolamento comunitario dell'Unione Europea, a prescindere dalle varie eccezioni che si riscontrano nei vari Paesi, consente di usare la denominazione "latte" soltanto per i prodotti di origine animale e non per i prodotti vegetali, come la soia o il riso.

⁹ Pauly, D., Palomares, M. L. D. & Zeller, D. Sea Around Us Concepts, Design and Data. (2020). at <searoundus.org>
145. Wendling, Z. et al. Environmental Performance Index. (2018). at <<https://epi.yale.edu/>>



5.

America Latina

In quest'area geografica si possono trovare quasi tutti i climi e questo implica una grande varietà di alimenti. Molto prima che gli europei arrivassero nella regione, le popolazioni indigene avevano un elaborato sistema di irrigazione e terrazzamenti per coltivare patate, mais e fagioli, che sono ancora gli alimenti base delle diete odierne. Il peperoncino, l'avocado, le arachidi e il cacao erano endemici, mentre gli europei portarono il bestiame, alberi di agrumi, grano e mandorle. Il risultato, oggi, è una miscela unica di tradizione, innovazione e contaminazione, dove risiedono le potenzialità per mangiare in modo sano e sostenibile.



5.1 Cibi caratteristici presenti all'interno della Doppia Piramide dell'America Latina

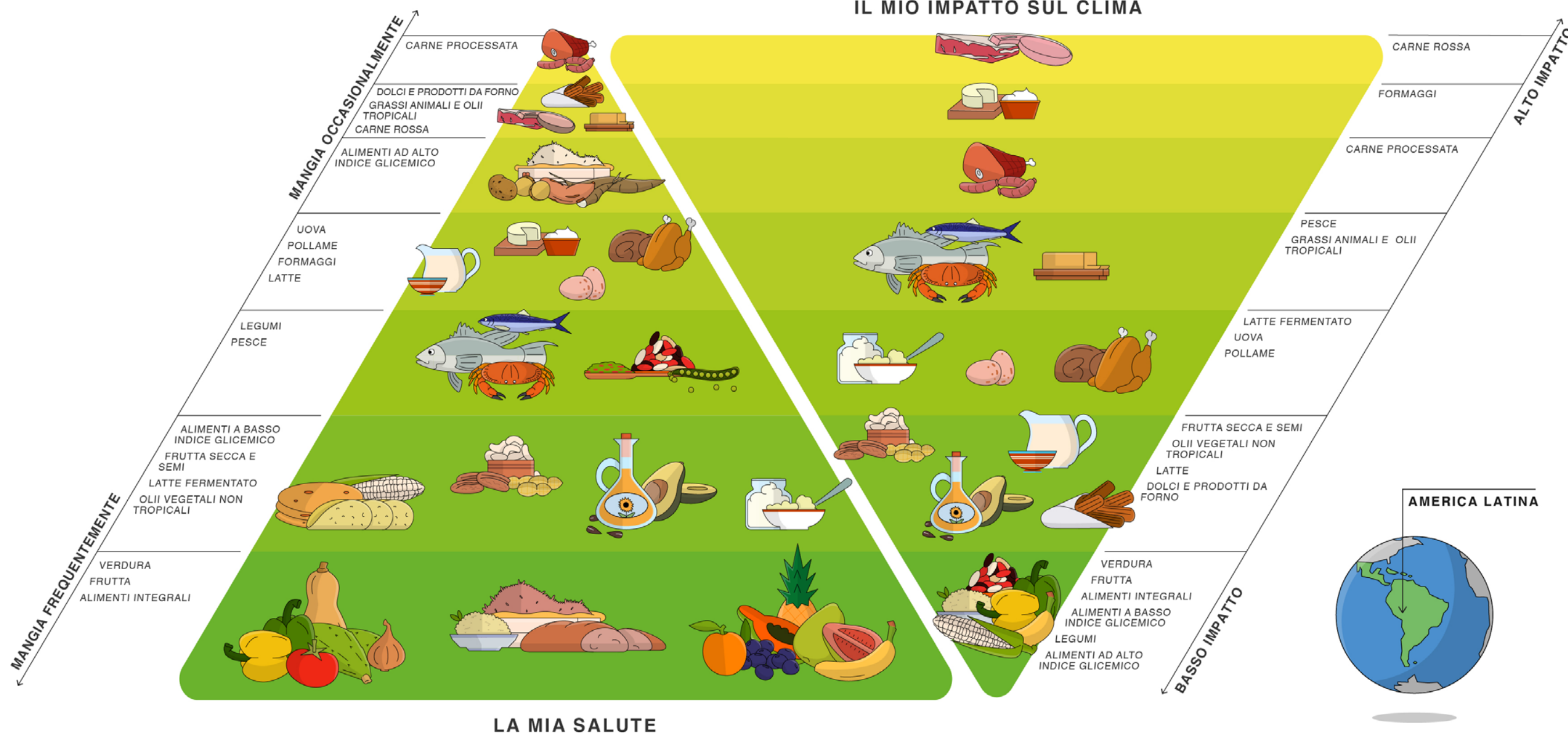
Gruppo alimentare	Cibo
Verdura	Peperoni gialli e rossi, cipolle, zucche, pomodori, nopal (pale di cactus cotte)
Frutta	Açaí, ananas, papaia, mandarini, banane, guaiava
Cereali integrali	Riso integrale, quinoa, pane integrale
Frutta secca e semi	Arachidi, anacardi, noci pecan
Olii vegetali non tropicali	Olio di girasole, olio di avocado
Cibi a basso indice glicemico	Taco e tortilla (tipologie di pane basso non lievitato, simile alla piadina) di mais, mais
Latte fermentato	Yogurt, kefir
Pesce	Granchio, spigola, sgombro
Legumi	Fagioli rossi, bianchi, marroni e neri, piselli, ceci
Formaggi	Panna acida, queso blanco (tipologia di formaggio molto diffusa in Sudamerica, con diverse varietà e consistenze)
Latte	Latte
Pollo	Pollo, tacchino
Uova	Uova
Cibi ad alto indice glicemico	Riso bianco, patate, patate dolci, manioca
Carne rossa	Manzo, maiale
Carne processata	Salsicce, prosciutto
Grassi animali e olii tropicali	Burro
Dolci e prodotti da forno	Churros (dolce a base di pastella fritta)



Doppia Piramide - America Latina

© Fondazione Barilla 2021

IL MIO IMPATTO SUL CLIMA



CONSUMO GIORNALIERO: **ACQUA**: ALMENO 2 LITRI | **CAFFÈ O TÈ**: MAX 3 TAZZE | **VINO**: MAX 1-2 BICCHIERI | **BIRRA**: MAX 1 LATTINA | **SALE**: MAX 1 CUCCHIAINO.
BEVANDE ZUCCHERATE: OCCASIONALMENTE.
 SVOLGERE UNA REGOLARE **ATTIVITÀ FISICA** E VIVERE LA QUOTIDIANITÀ CON CONSAPEVOLEZZA.



5.2 Paesi rappresentati

Paesi del Sud e Centro America, come *Argentina, Brasile, Colombia, Messico e Perù*. Paesi e climi diversi, caratterizzati da antiche tradizioni dell'era precolombiana, alle quali si uniscono le contaminazioni europee, soprattutto nelle aree urbane, dove le diete tendono ad essere più diversificate.



Per esempio, la *cucina messicana*, insignita da UNESCO (2010) del titolo “patrimonio culturale immateriale dell'umanità”, si caratterizza per il grande consumo di mais e fagioli. La *cucina brasiliana*, invece, varia in base al clima e alla regione, con alimenti di base come riso e fagioli, ai quali si aggiungo le peculiarità territoriali, come quelle del *Bahia*, che hanno radici africane. La *cucina peruviana* è molto diversa da quella degli altri paesi sudamericani, soprattutto per la forte influenza della cultura *Inca* ed è ricca di cibi tipici dell'area andina. La *cucina argentina* è caratterizzata dall'uso prevalente di carne e farina di frumento, e dalle influenze italiane, spagnole e francesi. Infine, anche la *cucina cilena* è un crogiolo derivante dall'incontro delle tradizioni indigene, con quella del periodo coloniale spagnolo, con successive influenze italiane, tedesche e francesi, portando alla nascita della cucina creola, caratterizzata da prelibatezze semplici e gustose ma non particolarmente piccanti.

Infine, il *mate* merita una menzione speciale. Si tratta di una bevanda ricca di caffeina tipica del Sud America ottenuta dall'infusione di foglie essiccate di erba mate e tradizionalmente servita in contenitori ricavati da zucche svuotate.





5.3 Piatti famosi e curiosità

I peperoni e i peperoncini sono gli ingredienti chiave della cucina sudamericana. Ne esistono varietà dolci e piccanti, e vengono utilizzati in molti modi creativi, per esempio per dar colore e sapore alle marinature del *ceviche*, un piatto a base di pesce o/e frutti di mare crudi, marinati nel limone e in alcune spezie. Invece, i pomodori selvatici sono originari delle Ande e il loro nome deriva dalla parola azteca *tomatl*, con il quale giunsero in Europa nel Cinquecento a bordo delle navi dei *conquistadores*.

In tanti Paesi dell'America Latina si pratica l'*entomofagia*, ovvero il consumo umano di insetti. Brasile, Colombia, Perù e Messico si distinguono per il consumo di insetti, come bruchi, cavallette, termiti e coleotteri.

5.4 Impatto sull'ambiente

L'*avocado* è un frutto la cui produzione richiede moltissima acqua e viene spesso esportato, in tutto il mondo, da Paesi soggetti a scarsità idrica, come Messico, Perù e Cile. L'incremento della domanda a livello mondiale rischia di aggravare questa condizione.

Un altro alimento caratteristico di quest'area che ha ottenuto recentemente una grande popolarità all'estero è la *quinoa* (uno pseudo-cereale, le cui caratteristiche nutrizionali lo portano a far parte del gruppo dei cereali integrali). Il boom di richieste, però, si associa ad un'intensificazione della produzione e ad un maggior uso di fertilizzanti, che contribuiscono all'aumento delle emissioni di gas a effetto serra.





6.

Paesi del Mediterraneo

I Paesi mediterranei hanno tradizioni regionali diverse, ma condividono modelli agricoli e rurali, nonché ingredienti ricorrenti, che compongono la dieta mediterranea: cereali, frutta, verdura, legumi, noci e semi e olio d'oliva, abbinati a con un consumo moderato di pesce, pollame, uova e latticini e un uso sporadico di carni rosse e grassi animali. Inoltre, in questi Paesi si fa una grande uso di erbe e di spezie che contribuiscono a tenere bassa l'assunzione di sale e si bevono, durante i pasti, moderate quantità di vino e di altre bevande fermentate.



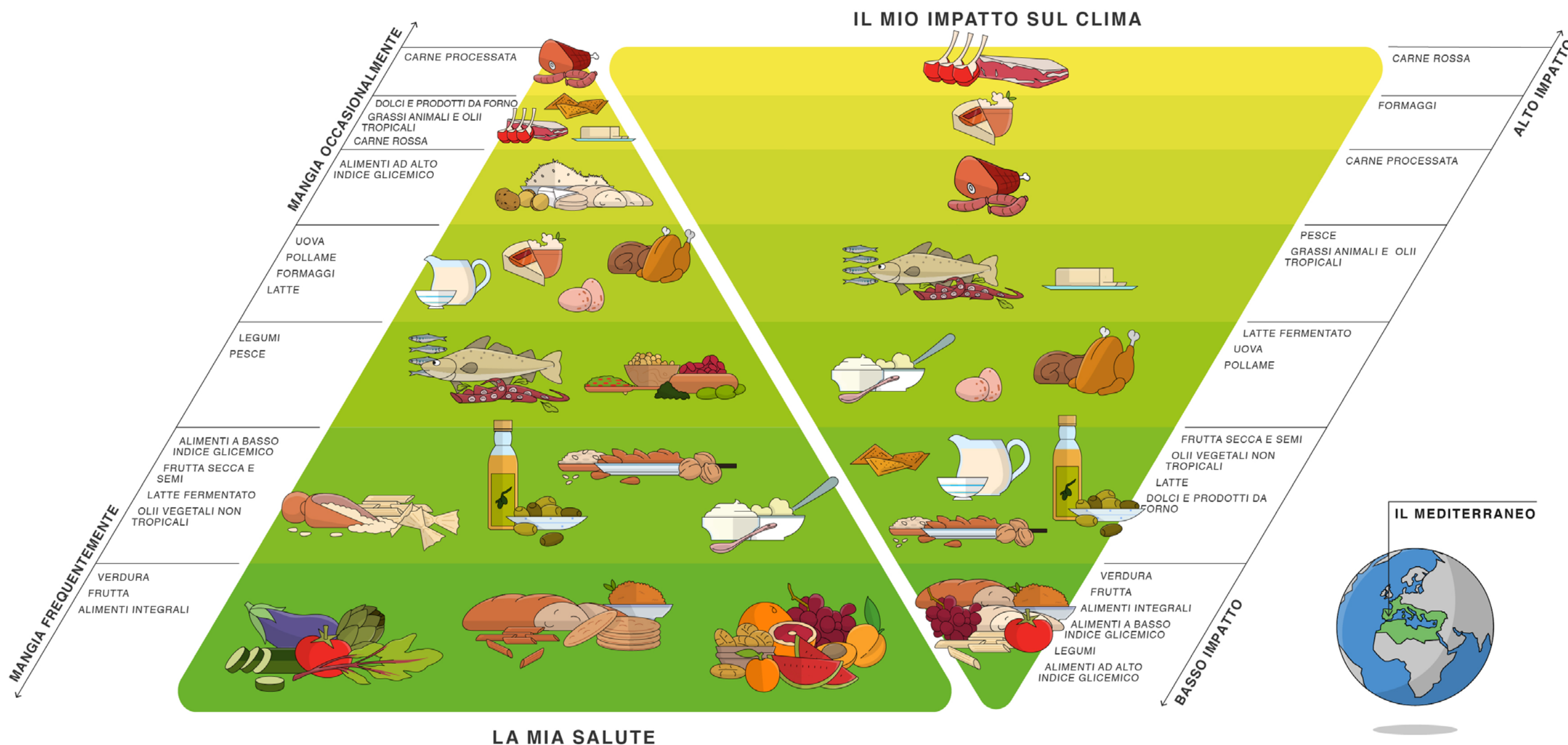
6.1 Cibi caratteristici presenti all'interno della Doppia Piramide Mediterranea

Gruppo alimentare	Cibo
Verdura	Pomodori, melanzane, cetrioli, carciofi, bietole
Frutta	Arance, fichi secchi, albicocche, uva, melograno, anguria
Cereali integrali	Riso integrale, pane integrale, bulgur (grano spezzato)
Frutta secca e semi	Mandorle, semi di sesamo/tahina (pasta di semi di sesamo), noci
Olii vegetali non tropicali	Olio di oliva, olive
Cibi a basso indice glicemico	Pasta, orzo perlato
Latte fermentato	Yogurt, kefir
Pesce	Sardine, merluzzo, polpo
Legumi	Ceci, lenticchie, fave
Formaggi	Ricotta, formaggi a pasta dura
Latte	Latte
Pollo	Pollo, tacchino
Uova	Uova
Cibi ad alto indice glicemico	Riso bianco, patate, pane bianco, pita (tipo di pane piatto lievitato, rotondo, a base di farina di grano), cous-cous
Carne rossa	Manzo, agnello
Carne processata	Salsicce, prosciutto
Grassi animali e olii tropicali	Burro
Dolci e prodotti da forno	Dolci a base di pasta fillo (tipo di pasta sfoglia preparata in sottilissimi fogli separati)



Doppia Piramide - Paesi del Mediterraneo

© Fondazione Barilla 2021



CONSUMO GIORNALIERO: **ACQUA**: ALMENO 2 LITRI | **CAFFÈ O TÈ**: MAX 3 TAZZE | **VINO**: MAX 1-2 BICCHIERI | **BIRRA**: MAX 1 LATTINA | **SALE**: MAX 1 CUCCHIAINO.
BEVANDE ZUCCHERATE: OCCASIONALMENTE.
SVOLGERE UNA REGOLARE **ATTIVITÀ FISICA** E VIVERE LA QUOTIDIANITÀ CON CONSAPEVOLEZZA.



6.2 Paesi rappresentati

Spagna, Portogallo, Grecia, Italia, Malta, Cipro, Marocco, Israele e Libano. La varietà geografica si riflette nella cucina che è molto ricca e spazia dai sapori agrodolci tipici della Sicilia, alle sfumature speziate nordafricane, e abbraccia tradizioni, schemi alimentari, metodi di cottura e stili di vita anche molto diversi tra loro.

In tutti i Paesi del Mediterraneo sono molto importanti i valori dell'ospitalità e della vicinanza. Anche la condivisione del pasto gioca un ruolo sociale molto importante e la trasmissione della conoscenza culinaria, attraverso le generazioni, consente di mantenere viva la tradizione, caratterizzata dalla presenza ricorrente di ingredienti comuni, che dovrebbero essere consumati in modo frugale e con moderazione.



6.3 Piatti famosi e curiosità

La dieta mediterranea, patrimonio culturale immateriale dell'umanità (UNESCO, 2010), è caratterizzata dall'abbondante consumo di legumi. I ceci sono un esempio di come un singolo ingrediente possa essere coniugato in tanti piatti diversi come: il tajine marocchino, il cui nome deriva dal caratteristico piatto in cui viene cotto; l'hummus (una crema di ceci) con tahini (una pasta di semi di sesamo), limone e aglio o i falafel (polpette di ceci) mediorientali; la farinata italiana o la socca francese (delle specie focacce di sola farina di ceci).

L'importanza della dieta mediterranea è stata studiata nella seconda metà del '900 dal ricercatore americano Ancel Keys, il quale scoprì, attraverso il celebre studio dei sette Paesi¹⁰, che per persone in Italia e in Grecia erano più longeve e si ammalavano meno di malattie cardio-vascolari, rispetto a coloro che abitavano negli Stati Uniti e in Finlandia. Tuttavia, è bene ricordare che la dieta mediterranea non è solo un insieme di alimenti ma include un approccio al cibo in cui convivialità, biodiversità e rispetto del territorio giocano un ruolo fondamentale.

6.4 Impatto sull'ambiente

Il pesce è una risorsa importante per i Paesi del bacino del Mediterraneo e il suo consumo è variabile a seconda della vicinanza al mare. Il Mediterraneo è caratterizzato da una ricca biodiversità, grazie alla presenza di circa 17.000 specie. Tuttavia, in tempi relativamente recenti, il mar Mediterraneo è stato definito "sotto assedio" a causa dell'intensa pressione esercitata dalle attività umane, quali, per esempio, l'acidificazione delle acque, l'invasione di specie aliene, l'inquinamento e la pesca eccessiva. In particolare, secondo l'ultimo rapporto della FAO sullo stato della pesca e dell'acquacoltura nel mar Mediterraneo e nel mar Nero (2017), oltre il 60% degli stock ittici viene pescato a livelli insostenibili¹¹.

¹⁰ Lo studio è iniziato nel 1958 e si è svolto su uomini di età 40-59 anni in 7 Paesi diversi: Stati Uniti, Finlandia, Olanda, Italia, Croazia-ex-Jugoslavia, Serbia-ex- Jugoslavia.

¹¹ FAO. The State of World Fisheries and Aquaculture 2020. (FAO, 2020). doi:10.4060/ca9229en WWF. <https://www.wwf.it/ambiente/mare/mediterraneo/>



7.

Paesi nordici e Canada

A causa della loro latitudine simile, i *Paesi nordici e il Canada* condividono ecosistemi naturali molto simili e, nel corso dei decenni, le loro popolazioni che vi abitano hanno sviluppato pratiche agricole e di allevamento affini. Un'altra caratteristica fondamentale di tutti questi paesi è la presenza di lunghe coste, che fanno della pesca e dell'acquacoltura un'attività economica fondamentale e una preziosa fonte di cibo. Per esempio, l'abitudine millenaria di affumicare e essiccare il pesce era già presente ai tempi dei Vichinghi, quando il merluzzo veniva tradizionalmente affumicato o essiccato su graticci per diversi mesi. Grazie alla temperatura ideale, al vento, alle conoscenze locali e alle varie abilità, il pesce poteva essere conservato per lunghissimi periodi.



7.1 Cibi caratteristici presenti all'interno della Doppia Piramide dei Paesi nordici e Canada

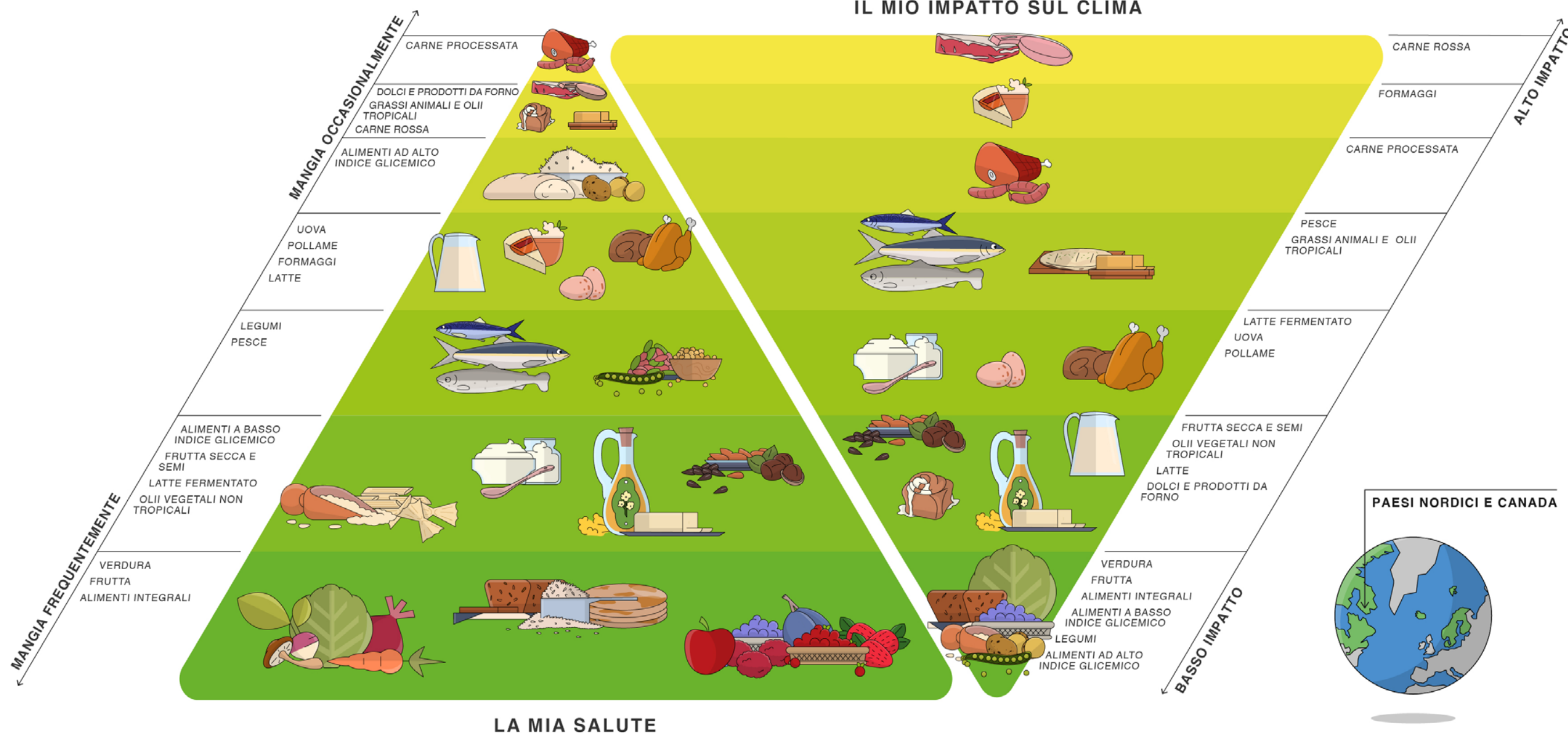
Gruppo alimentare	Cibo
Verdura	Barbabietole, carote, funghi, cavoli, rape
Frutta	Lamponi, fragole, mirtilli, prugne, mele, mirtillo rosso
Cereali integrali	Pane di segale, fiocchi d'avena, pane croccante integrale non lievitato (wholegrain flatbreads)
Frutta secca e semi	Mandorle, nocciole, semi di girasole
Olii vegetali non tropicali	Olio di canola, margarine
Cibi a basso indice glicemico	Pasta, orzo
Latte fermentato	Yogurt, skyr
Pesce	Salmone, aringa, sgombro
Legumi	Ceci, piselli, fagioli
Formaggi	Fiocchi di latte (cottage cheese), formaggi a pasta dura
Latte	Latte
Pollo	Pollo, tacchino
Uova	Uova
Cibi ad alto indice glicemico	Riso bianco, patate, pane bianco, pane croccante non lievitato di farina raffinata (refined flatbreads)
Carne rossa	Manzo, maiale
Carne processata	Salsicce, prosciutto
Grassi animali e olii tropicali	Burro
Dolci e prodotti da forno	Kanelbull (o girelle di cannella, dolce lievitato, contenente un sottile strato di burro, zucchero e cannella)



Doppia Piramide - Paesi nordici e Canada

© Fondazione Barilla 2021

IL MIO IMPATTO SUL CLIMA

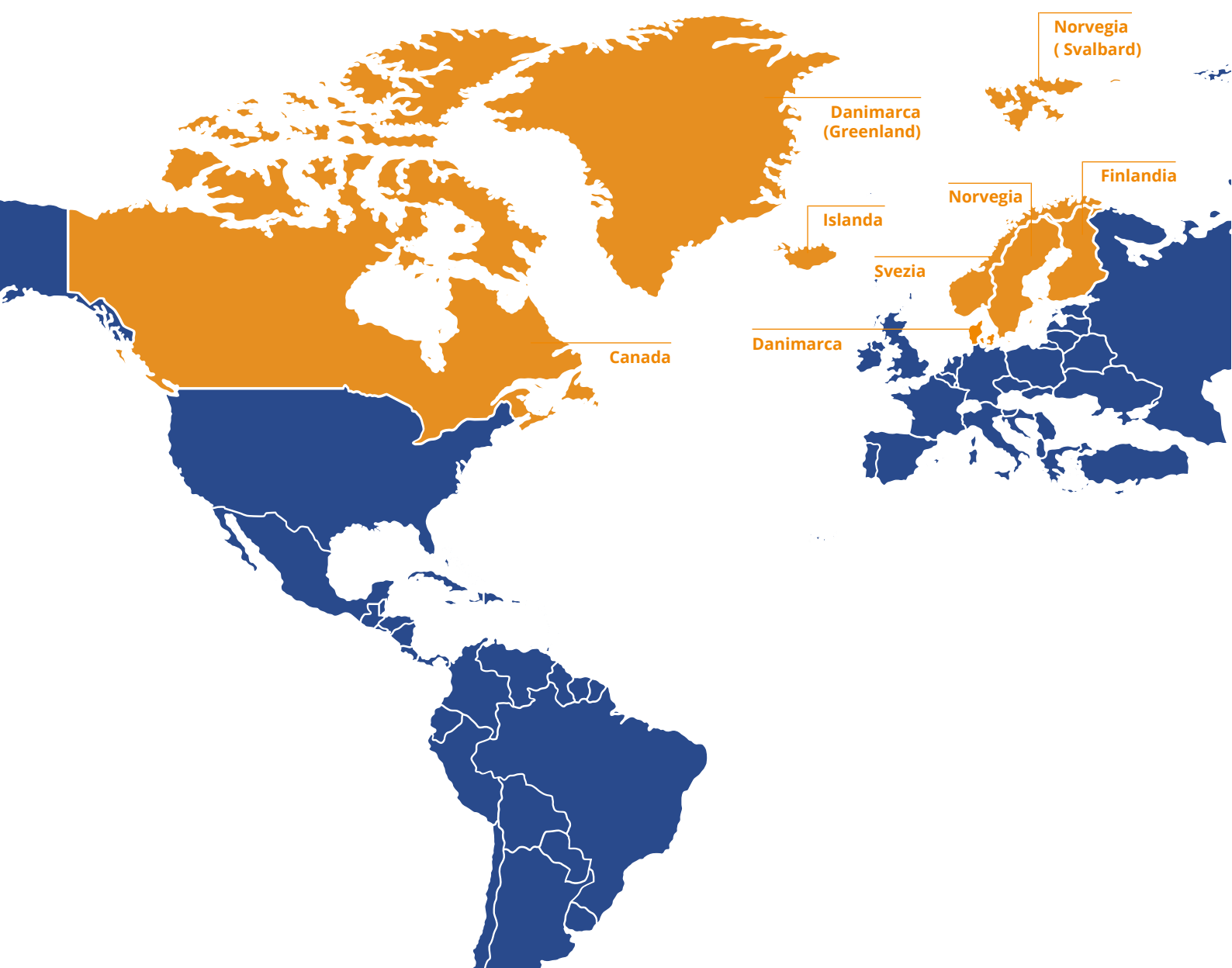


CONSUMO GIORNALIERO: **ACQUA**: ALMENO 2 LITRI | **CAFFÈ O TÈ**: MAX 3 TAZZE | **VINO**: MAX 1-2 BICCHIERI | **BIRRA**: MAX 1 LATTINA | **SALE**: MAX 1 CUCCHIAINO.
BEVANDE ZUCCHERATE: OCCASIONALMENTE.
SVOLGERE UNA REGOLARE **ATTIVITÀ FISICA** E VIVERE LA QUOTIDIANITÀ CON CONSAPEVOLEZZA.



7.2 Paesi rappresentati

Finlandia, Norvegia, Svezia, Danimarca, Islanda e Canada. Tradizionalmente, in questi Paesi, la colazione rappresenta il pasto principale e comprende una grande varietà di cibi dolci e salati. Il pranzo, invece, può variare da un pasto caldo, come una zuppa, a una veloce fetta di pane con formaggio, creme spalmabili e insalata. Infine, la cena viene generalmente servita nel tardo pomeriggio e di solito comprende un piatto di carne o di pesce. Tuttavia, sia nel Nord Europa che in Canada (ma anche in gran parte del mondo globalizzato) la tradizione di tre pasti al giorno sta diventando meno frequente e vengono consumati, per praticità, più pasti fuori casa.



7.3 Piatti famosi e curiosità

Nell'immaginario collettivo, i Paesi nordici, a causa delle rigide temperature, tendono ad essere associati a una cucina ricca di grassi e di prodotti di origine animale, per proteggersi dalla rigidità del clima. Tuttavia, al fine di promuovere ingredienti sani, di provenienza locale, nel 2004 i governi della zona hanno promosso lo *sviluppo della Nuova dieta nordica, attenta alla salute, alla sostenibilità ambientale e alla stagionalità*, dove viene enfatizzato il consumo di ingredienti tipici del luogo, per rendere la dieta facilmente accessibile alla popolazione.

Le temperature relativamente basse e le lunghe ore di luce durante l'estate forniscono le condizioni ideali per la coltivazione di una *grande varietà di frutti di bosco*: dalle fragole, mirtilli, more, lamponi, *mirtillo rosso americano (American cranberry)*, di cui il Canada è uno dei maggiori produttori), alle varietà selvatiche di mirtilli rossi, frutti del camemoro, ribes nero e rosso, uva spina e lamponi artici, che possono essere raccolti in natura tra maggio e ottobre.

Infine, una nota particolare per il *caffè*. Tutti i Paesi nordici, incluso il Canada, sono tra i primi 10 consumatori al mondo.

7.4 Impatto sull'ambiente

Le foreste coprono il 38% del territorio canadese e circa il 70% di quello svedese e finlandese e la loro natura, fredda e rigogliosa, è casa di numerosi animali selvatici come bufali, renne, orsi, cervi, cinghiali e molte specie di uccelli. Tuttavia, la deforestazione rappresenta una minaccia significativa per le risorse naturali, con milioni di ettari sottratti alla fauna selvatica ogni anno, perdita di biodiversità e diminuzione della capacità di assorbimento dell'anidride carbonica.



8.

Stati Uniti d'America

Gli Stati Uniti d'America (USA) sono il più grande “melting pot” al mondo, ovvero una società che racchiude al suo interno una commistione di origini, religioni e culture diverse, che riescono comunque a costruire un'identità condivisa e diffusa. La ricchezza culturale si associa a quella geografica, in quanto gli USA sono il terzo stato più grande al mondo e questo si riflette in una grande eterogeneità di abitudini alimenti che, per ragioni pratiche possono essere suddivise in quattro grandi gruppi: Stati Uniti d'America nord-orientali, Stati Uniti d'America occidentali, Stati Uniti d'America medio-occidentali (o Midwest), Stati Uniti meridionali. Il Sud è caratterizzato da piatti tradizionali afroamericani, a volte indicati come *soul food* (“cibo dell'anima”); il Nord-est include più frutti di mare, il Midwest carne e pollame, mentre in Occidente l'abbondanza di frutti di mare, latticini, frutta e verdura ha portato alla creazione di cucine che enfatizzano prodotti freschi e locali.



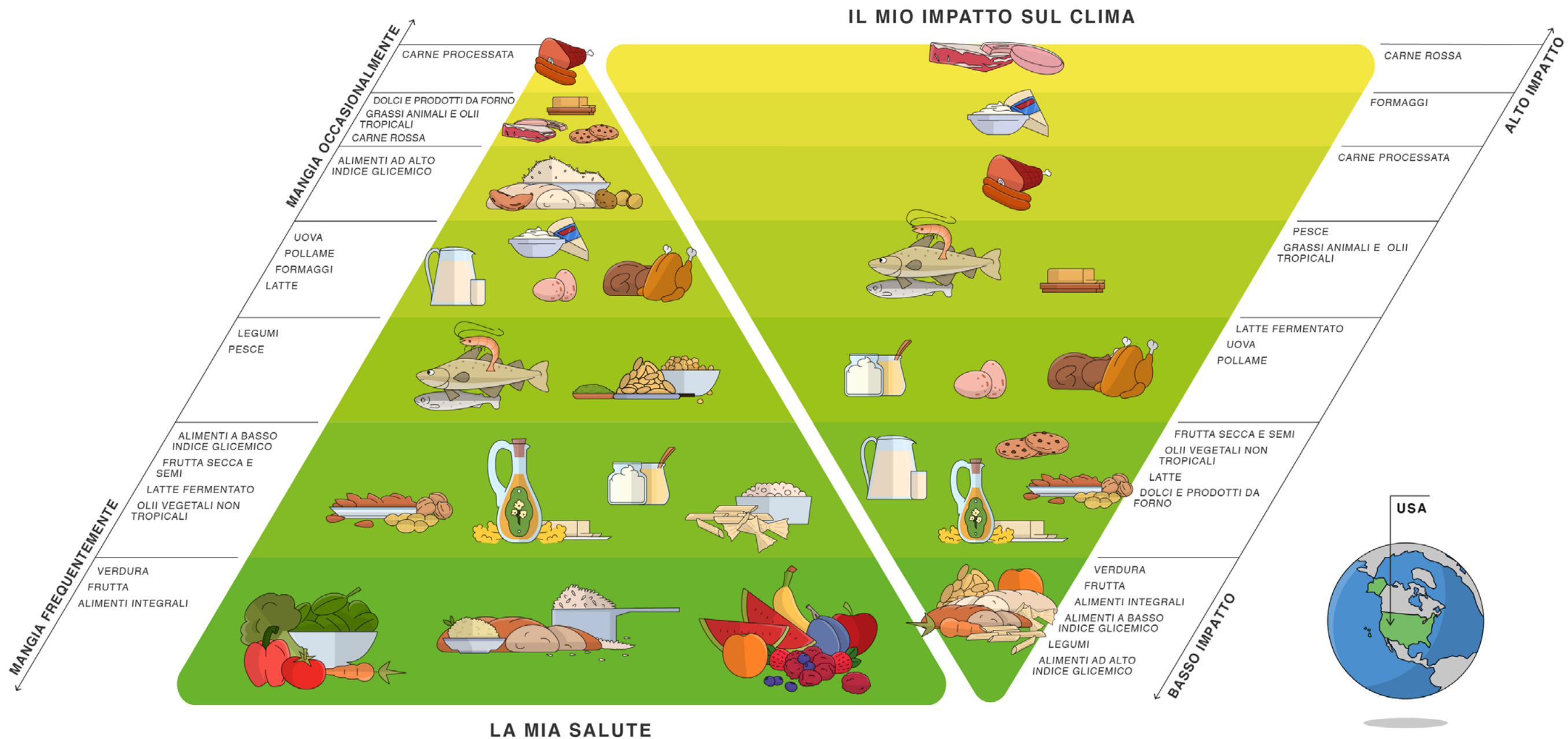
8.1 Cibi caratteristici presenti all'interno della Doppia Piramide degli USA

Gruppo alimentare	Cibo
Verdura	Pomodori, carote, peperoni, broccoli, spinaci
Frutta	Mele, frutti di bosco, banane, arance, meloni, prugne
Cereali integrali	Fiocchi d'avena, quinoa, pane integrale
Frutta secca e semi	Mandorle, arachidi, noci
Olii vegetali non tropicali	Olio di canola, margarine
Cibi a basso indice glicemico	Pasta, orzo perlato
Latte fermentato	Yogurt, latticello
Pesce	Salmone, merluzzo, gamberetti
Legumi	Ceci, lenticchie, fagioli
Formaggi	Formaggio spalmabile, Cheddar (formaggio a pasta dura)
Latte	Latte
Pollo	Pollo, tacchino
Uova	Uova
Cibi ad alto indice glicemico	Riso bianco, patate, pane bianco, patate dolci
Carne rossa	Manzo, maiale
Carne processata	Hot dogs, prosciutto
Grassi animali e olii tropicali	Burro
Dolci e prodotti da forno	Cookies (biscotti, in genere tondi, piatti, teneri e arricchiti con gocce di cioccolato, avena, uva passa, noci, o altri tipi di frutta secca)



Doppia Piramide - Stati Uniti d'America

© Fondazione Barilla 2021

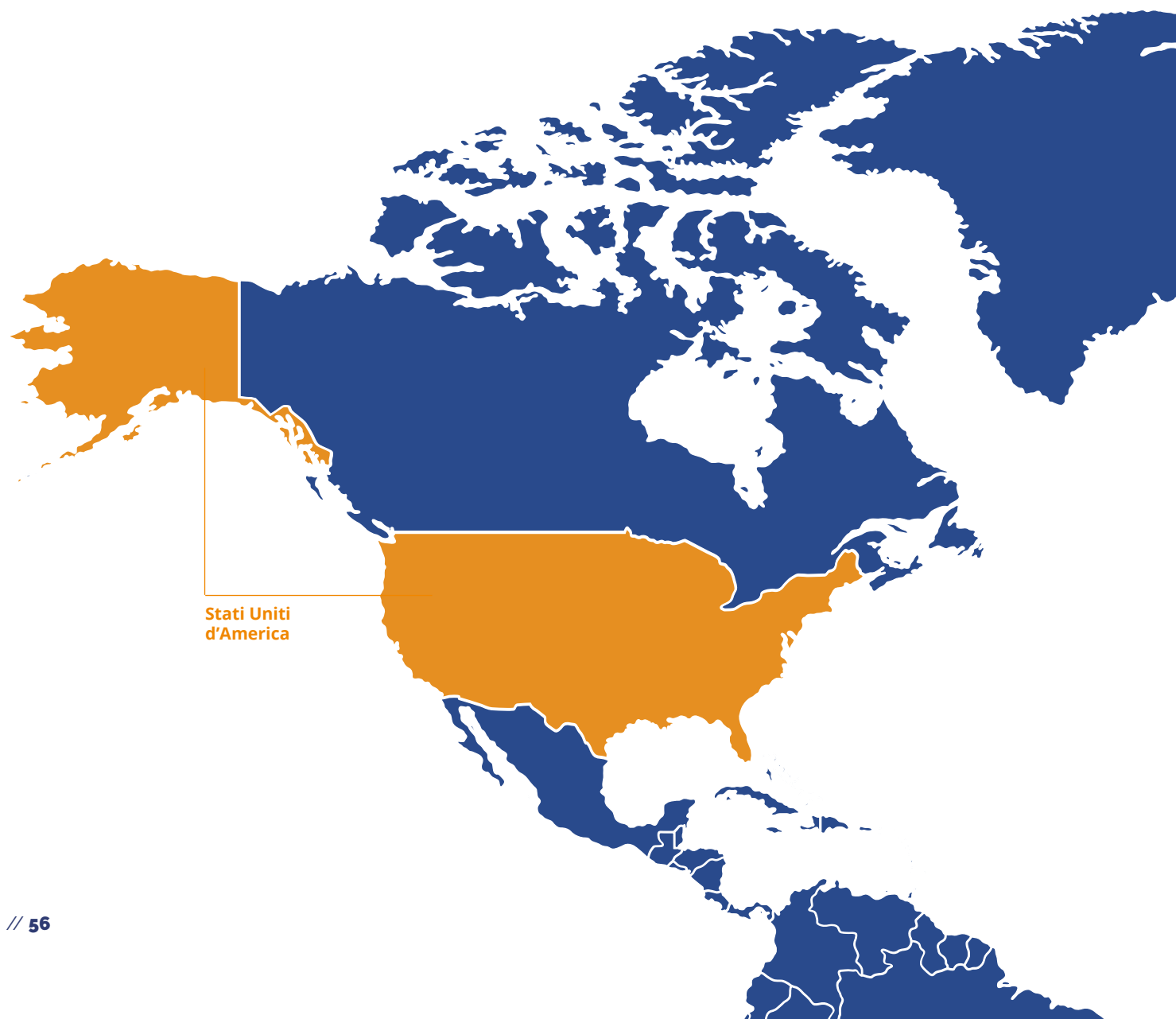


CONSUMO GIORNALIERO: **ACQUA**: ALMENO 2 LITRI | **CAFFÈ O TÈ**: MAX 3 TAZZE | **VINO**: MAX 1-2 BICCHIERI | **BIRRA**: MAX 1 LATTINA | **SALE**: MAX 1 CUCCHIAINO.
BEVANDE ZUCCHERATE: OCCASIONALMENTE.
SVOLGERE UNA REGOLARE **ATTIVITÀ FISICA** E VIVERE LA QUOTIDIANITÀ CON CONSAPEVOLEZZA.



8.2 Paesi rappresentati

Stati Uniti d'America continentali. La varietà geografica presente in questi Stati si riflette nella tipologia di alimenti consumati. Tuttavia, si possono trovare alcuni schemi ricorrenti (non esaustivi), nonostante la crescita dei pasti consumati fuori casa, per adattarsi alle esigenze della vita moderna. Per esempio, la colazione è tradizionalmente abbondante e comprende cibi sia dolci che salati, come succhi di frutta, *muffin*, cereali per latte, ciambelle, *pancake* con sciroppo d'acero, caffè americano, uova e pancetta. Il pranzo è spesso sostituito da uno spuntino veloce o da un panino, mentre la cena è solitamente il momento del ritrovo e le pietanze possono essere influenzate da tantissimi stili culinari, come quelli legati all'origine della singola famiglia. In generale, però, tendono a essere preferiti i piatti a base di carne a portata singola, accompagnati da verdure, patate o insalata.



8.3 Piatti famosi e curiosità

Negli USA vengono prodotte grandi quantità di formaggi, che spesso imitano quelli europei, soprattutto quelli di stile britannico e scozzese, come il *cheddar*, una cui varietà prodotta nel Wisconsin è particolarmente apprezzata. Si racconta che, alla fine del 1800, nel tentativo di riprodurre il famoso formaggio francese *Neufchatel* (uno dei formaggi più antichi di Francia, morbido, stagionato nella sua muffa), William Lawrence di Chester (New York) sviluppò accidentalmente un metodo per produrre il formaggio spalmabile (*cream cheese*), la cui consistenza era ancora più ricca e cremosa dell'originale, ed è oggi è un ingrediente conosciuto in tutto il mondo, utilizzato in preparazioni sia salate che dolci, come nel caso della *cheesecake* (ovvero torta al formaggio).

La lunga estensione delle coste degli USA rende facilmente reperibili il pesce e i frutti di mare: salmone e merluzzo sono consumati quasi ovunque, mentre i crostacei caratterizzano la cucina locale. Per esempio, i gamberetti in Louisiana sono l'ingrediente chiave della *shrimp creole*, gamberetti cotti con pomodori, cipolla, sedano, peperone e peperoncino, serviti su letto di riso. I granchi in California sono l'ingrediente chiave dello stufato di pesce *Cioppino*, piatto di origine italoamericana, cotti in una salsa di pomodoro assieme al pescato de giorno. Infine, cozze e vongole del Maine sono utilizzate per il *clambake* del New England, un metodo di cottura tradizionale di vapore su strati di alghe.

8.4 Impatto sull'ambiente

La carne di maiale è l'ingrediente base per fare la pancetta, che tradizionalmente viene servita a colazione e/o del *brunch* della domenica, *hot dog*, prosciutti e salsicce. Secondo gli ultimi dati FAO, le attività di allevamento contribuiscono direttamente al 48% delle emissioni totali di gas serra derivanti dal settore agricolo negli Stati Uniti d'America, a causa della sola fermentazione intestinale dei maiali e della gestione del letame da loro prodotto¹².

La California è il maggior produttore agricolo degli Stati Uniti d'America ma la percentuale di acqua che utilizza per questo settore è ingente (fino all'80%), soprattutto negli anni di siccità, che stanno diventando più frequenti a causa dei cambiamenti climatici, rendendo la produzione poco sostenibile.

¹² FAO. FAOSTAT. (2021). at <http://www.fao.org/faostat/en/#data>



Postfazione

FONDAZIONE BARILLA CENTER FOR FOOD & NUTRITION

La Fondazione Barilla Center for Food & Nutrition (BCFN) è un centro di pensiero e di ricerca che studia la complessità degli attuali sistemi agro-alimentari e con le sue iniziative promuove il cambiamento verso uno stile di vita più sano e sostenibile, per il raggiungimento degli Obiettivi sanciti dall'Agenda 2030 delle Nazioni Unite (SDGs). Con le sue ricerche scientifiche ed iniziative pubbliche, la Fondazione Barilla promuove un dialogo aperto tra scienza e società, a livello nazionale ed internazionale. Affronta con un approccio multidisciplinare le principali questioni relative al cibo nelle sue dimensioni ambientali, economiche e sociali, per il benessere e la salute delle persone e del nostro Pianeta.

Advisory Board

Million Belay, Barbara Buchner, Danielle Nierenberg, Livia Pomodoro, Gabriele Riccardi, Camillo Ricordi, Gerry Salole, Riccardo Valentini, Stefano Zamagni.

SDSN MEDITERRANEAN

SDSN Mediterranean è il network regionale del Sustainable Development Solutions Network delle Nazioni Unite che promuove l'Agenda 2030 e i Sustainable Development Goals (SDGs) tra i paesi del Mediterraneo attraverso ricerca, innovazione e nuovi metodi educativi ed è coordinato dall'Università di Siena.

Il ruolo di SDSN Mediterranean comprende molteplici attività quali: la mobilitazione degli enti afferenti, il coordinamento delle attività della rete, la diffusione delle iniziative regionali e globali anche tra i policy maker, il settore privato e le ONG, la promozione di iniziative che offrono soluzioni a livello regionale e globale, così come la creazione di comunità coese di giovani accademici, consapevoli delle maggiori sfide dello sviluppo sostenibile.



Seguici sui nostri canali social



**Un'alimentazione
che rispetta la salute
delle persone e
quella del Pianeta**

www.barillacfn.com