

---

# Come preparare una cena che fa bene alla salute e all'ambiente

**Autore:** Daniele Signa

**Fonte:** Città Nuova

**Perché parlare di cena, famiglia e protesta dei trattori? La quinta tappa del percorso formativo “Tutti a tavola Come organizzarsi per un’alimentazione sana e sostenibile” si diversificherà su queste tematiche. Per info si può scrivere a [rete@cittanuova.it](mailto:rete@cittanuova.it) o telefonare al 342.6266594.**

Preparare insieme la cena con i piccoli, **sedersi insieme a tavola**, fare il pasto in famiglia, dialogare... Sembrano tutti i buoni propositi, talvolta utopia... Ma ci sono studi scientifici sugli effetti positivi di questi comportamenti? Mangiare con gli altri attorno a un tavolo favorisce il rilascio di endorfine da parte del cervello producendo in noi una piacevole sensazione di benessere. Si parla di **social eating**! Una tendenza che anche le grandi aziende iniziano a mettere in pratica per far sì che tra colleghi si instauri un rapporto, una relazione costruttiva, un ulteriore passo verso il *team building*. Chi mangia da solo ha la tendenza invece ad aumentare il proprio peso corporeo. Questo vale sia per gli adulti che per i bambini.

Locandina del corso di Formazione Agile "Tutti a tavola". (Disegno di Candela Copparoni)

Nella **quinta lezione** scopriremo cosa mangiare a cena, quanto mangiare e a che ora. Ma vista la **protesta** in questi giorni che coinvolge il **comparto agricolo** non si può tralasciare l'importanza di questa tematica. Il cittadino deve essere consapevole e può fare la differenza nelle scelte di acquisto.

Parleremo in particolare di riso **con una famiglia produttrice del milanese: Giuseppe e Chiara**, portano avanti insieme una azienda che sceglie di produrre nel rispetto delle risorse del pianeta e con una cura speciale per il consumatore. Non è facile in questo momento stare dentro i costi di produzione, rispettare le risorse, garantire l'uso di **fertilizzanti e fitochimici** rispettosi per chi produce, per chi consuma e per la terra. Giuseppe e Chiara, ad esempio, hanno fatto da sempre una scelta che tiene conto di tutto questo, ma il lavoro dell'agricoltore deve essere giustamente retribuito: devono poter sostenere la loro famiglia. Anche questa coppia dialoga e concorda con altri agricoltori, che stanno protestando in questi giorni, conoscono storie, scelte di produzione e sostengono la loro scelta, anche etica, di produzione.

Cosa ha causato le numerose **proteste degli agricoltori europei** che stanno raggiungendo con i loro trattori le sedi di decisione politica in questi giorni? In Italia sono stati tolti dei sussidi: non è stato rinnovato, nella **legge di bilancio 2024**, l'esonero contributivo degli **agricoltori under 40**, è stata resa obbligatoria l'assicurazione per calamità naturali visti gli eventi climatici estremi degli ultimi anni, si è deciso di cancellare **l'esenzione IRPEF** destinata al comparto agricolo. È comprensibile la protesta generalizzata poiché viene lesa la dignità del lavoro dell'agricoltore e del suo reddito. Ma a protestare sono piccoli ma anche grandi agricoltori che fanno diversi tipi di agricoltura, talvolta rispettosa dell'ambiente, talvolta no. Sicuramente sono i **piccoli produttori** come la famiglia con cui parleremo, a pagarne di più le conseguenze, non di certo le grandi aziende produttrici che mettono in atto scelte talvolta insostenibili per le risorse del pianeta. Nel calderone mettiamo anche il mercato che consente di avere cibo a basso costo, un prezzo che pagano i piccoli agricoltori e la natura.

La **grande distribuzione**, poi, impone prezzi troppo bassi ai produttori, guadagnando una fetta maggiore. Un **agricoltore guadagna il 2% del costo finale** del prodotto che arriva sullo scaffale, ma

---

questa percentuale è talvolta più bassa. Non dimentichiamoci anche dell'importazione di materie prime alimentari da paesi extraeuropei che non sempre mantengono lo standard di qualità dell'Unione e talvolta non garantiscono i limiti europei di tolleranza di alcuni pesticidi... Si assiste allora ad una **concorrenza sleale** che mette in ginocchio chi vuole fare agricoltura sostenibile. La **PAC europea**, la politica europea comune in campo agricolo, che punta alla sostenibilità delle risorse, alla riduzione nell'uso dei pesticidi e al riposo dei terreni per garantire la biodiversità, deve fare i conti con tutti. Sembra talvolta che ci sia contraddizione tra il tema della sostenibilità ecologica e la produzione agricola... Forse occorre che tutti gli attori (agricoltori, allevatori, intermediari, grande distribuzione, economisti, politici e scienziati) siano coinvolti per raggiungere un vero patto sostenibile. Di questo ne parleremo con Giuseppe e Chiara nella prossima tappa del corso.

Per **abbonarsi** è necessario cliccare [qui](#), e procedere per l'acquisto come per un normale abbonamento. Tutti gli abbonati alla formazione agile riceveranno via email le istruzioni per accedere al percorso formativo scelto e **avranno accesso in via riservata a tutta la documentazione** relativa. **Ci si può iscrivere al corso in qualsiasi momento ed anche a corso concluso**, dal momento che il materiale è scaricabile anche per chi si abbona successivamente. Ricordiamo che è possibile sottoscrivere un abbonamento **anche per i corsi svolti lo scorso anno**, di cui è possibile scaricare le registrazioni e la documentazione. Per info si può scrivere a [rete@cittanuova.it](mailto:rete@cittanuova.it) o telefonare al **342.6266594**. \_\_

***Sostieni l'informazione libera di Città Nuova! Come? [Scopri le nostre riviste](#), [i corsi di formazione agile](#) e [i nostri progetti](#). Insieme possiamo fare la differenza! Per informazioni: [rete@cittanuova.it](mailto:rete@cittanuova.it) \_***