

COMUNE DI
MUZZANO



AlimenTiamo

INIZIATIVA DEL COMUNE DI MUZZANO

Progetto pilota di sviluppo sostenibile per un'alimentazione sana

Il Comune di Muzzano ha promosso, studiato e realizzato, in collaborazione con Silvia Finali responsabile di IniziativeGea, un progetto pilota di un anno chiamato “**AlimenTiamo**” che ha come principale obiettivo quello di promuovere la cultura del mangiare sano senza rinunciare al buon gusto. Il progetto si prefigge di offrire alla popolazione e ai ristoratori spunti e iniziative per riflettere sulle abitudini alimentari e sui principi di una corretta alimentazione e di inserire un pasto vegetariano alla settimana nelle due mense del Comune. Nel mettere in pratica il progetto si collaborerà con Isabella Lischetti consulente alimentare per le mense delle scuole dell'infanzia e con i promotori del gruppo mensa (elementari) del Comune di Muzzano.

Alla base del progetto c'è un concetto semplice e fondamentale, cioè quello di incoraggiare anche un'alimentazione a base di prodotti vegetali locali, il più possibile sana e sostenibile, ma nello stesso tempo gustosa e variata, e tutto questo facendo in modo che le ricette proposte per ogni singolo giorno dell'anno siano coerenti con l'offerta di frutta e verdura di stagione in Ticino e che si possano quindi trovare senza problemi nelle aziende locali. In questo modo e tralasciando per il momento di considerare gli effetti positivi sulla salute e sui costi della sanità, oltre ad aiutare le aziende agricole e affini con sede nel nostro Cantone si limiteranno i movimenti delle merci trasportate e si ridurranno le immissioni di inquinanti.

Mangiare non è solo un fatto privato quotidiano ma l'anello di una lunga catena che riguarda la collettività e svariati aspetti dell'intero ecosistema (malattie, inquinamento, spreco idrico, deforestazione, carestie...). Lo sviluppo sostenibile tradotto in termini di alimentazione ci porta dunque a riflettere su questi aspetti fondamentali.

Incentivare un'alimentazione sana per tutti, riscoprire e promuovere tutto un mondo di cibi genuini, nutrienti, vegetali, ma gustosi, e non da ultimo appunto a basso impatto ambientale, significa anche valorizzare l'agricoltura locale, promuovere un minor consumo di carne e grassi animali proponendo il consumo di quelle vegetali, con particolare attenzione alla frutta e verdura di stagione, tutto a beneficio della salute (anche come prevenzione delle malattie degenerative più diffuse, compresa l'obesità), della terra e di Tutti i suoi abitanti.

Questi aspetti legati all'educazione alimentare riteniamo siano attuali e di interesse sociale nonché di notevole importanza per le generazioni future perché ci permettono di 'costruire' oggi anche il mondo di domani.

A tal riguardo gli appelli della comunità scientifica internazionale sono ormai noti e vanno tutti in questa direzione, anche con proposte di vie alternative possibili e percorribili fin da subito. In questi ultimi anni diverse città nel mondo (Gand, Brema, San Francisco, Washington, San Paolo, Città del Capo e recentemente anche Losanna) hanno aderito all'iniziativa internazionale di inserire una giornata vegetariana alla settimana nel settore pubblico e privato (mense scolastiche, mense aziendali, ospedali, ristoranti...), come segnale di un'azione collettiva e condivisa.

Con questo progetto vorremmo offrire qualcosa di concreto e tangibile che speriamo possa trovare l'apprezzamento della popolazione e magari fungere da base anche a altri enti locali per promuovere una più sana alimentazione che ricordiamo, oltre a migliorare la qualità di vita può diminuire in modo significativo i costi sanitari e l'inquinamento ambientale.

Con il progetto **AlimenTiamo**, il Municipio intende promuovere concretamente questi temi offrendo gli spunti per una giornata o un pasto vegetariano alla settimana, per conoscere i piaceri della tavola e della natura, per dimostrare come si può benissimo unire gusto, salute e sostenibilità e invita l'intera comunità a dividerne le finalità arricchendo le proprie abitudini alimentari con nuove proposte.

Il Comune metterà a disposizione della popolazione materiale informativo consultabile presso lo sportello informatico (www.muzzano.ch) e stampato su carta reperibile presso la cancelleria. Promuoverà inoltre durante l'anno alcune iniziative aperte a tutta la comunità.

Il materiale informativo sarà suddiviso in:

ABCibario : breve introduzione all'alimentazione naturale 100% vegetale e ai suoi buoni ingredienti oltre a frutta e verdura (cereali, legumi e altri alimenti proteici, semi, frutta secca, dolcificanti naturali...), con le loro caratteristiche e il loro utilizzo.

Ricettario:

Quattro stagioni attorno al tavolo, 20 ricette al mese, 5 ricette a settimana (e menu festivi), che comprendono antipasti, primi, secondi, contorni, piatti unici e dolci che seguono l'offerta stagionale in Ticino, in 2 parti:

Ricettario1: Autunno/Inverno con ingredienti stagionali

Ricettario2: Primavera/Estate con ingredienti stagionali

Il **Ricettario1** è stato realizzato grazie anche alle proposte e alla disponibilità di:

-**Daniele Ferrantini**, chef del Ristorante Il Radicchio di Lugano.

-**Michela De Petris**: medico chirurgo e dietologa, specializzata in Scienze dell'alimentazione, ricercatrice presso l'Istituto Nazionale dei Tumori di Milano e specialista all'Ospedale San Raffaele di Milano.

-**Simone Salvini**, executive chef di Organic Academy, chef docente dell'Associazione Vegetariani Italiana e dell'Istituto Europeo di Oncologia di Umberto Veronesi.

E alcuni suggerimenti da Fattoria Pedroia di Gordola e Azienda Tigusto SA di Gerra Piano.

Il **Ricettario2**, in preparazione, verrà arricchito anche dalle proposte e dalla disponibilità di:

-**Giovanni Allegro** chef insegnante della Scuola di cucina "Cascina Rosa" e collaboratore del dipartimento di Scienze biomediche di Torino nell'ambito di progetti di ricerca sulla prevenzione dei tumori.

-**Pietro Leeman** chef del ristorante "Joia" specializzato in alta cucina naturale.

Durante l'anno sono previste altre iniziative (mostra itinerante sull'alimentazione ecologica, adatta agli adulti e alle scuole, corso di cucina).

Nella speranza di avere colto la vostra curiosità cordialmente vi salutiamo.

Per ulteriori informazioni sul progetto rivolgersi alla cancelleria e/o al Sindaco Oliver Korch.