

FOOD REPUTATION

Con Lucilla Titta, Maria Tieri, Greta Caprara e Vittoria Ercolanelli

APPROFONDIMENTI

Le molecole, ingredienti per la vita

Nel video che trovate di seguito vengono raccontate struttura, storia e curiosità delle tre classi di biomolecole (le molecole che sono alla base dei processi biologici in tutti gli esseri viventi) che rappresentano anche i principali gruppi di macronutrienti nel cibo che mangiamo: carboidrati, lipidi e proteine. La quarta classe di biomolecole, gli acidi nucleici, non ha invece rilevanza da un punto di vista nutrizionale.

- <https://www.youtube.com/watch/H8WJ2KENIK0> (ENG)

Parole chiave: **biomolecole, carboidrati, lipidi, proteine**

Il latte crudo: fa bene o fa male?

L'interesse da parte di alcuni consumatori per il latte crudo è aumentato negli ultimi anni perché questo prodotto è considerato più salutare e nutriente. Tuttavia, nonostante le norme sanitarie che ne regolano la vendita siano molto stringenti, il latte crudo contiene sempre una seppur minima carica batterica, il che lo rende un alimento a rischio specialmente per alcune fasce della popolazione, come per esempio i bambini e le donne in gravidanza.

Ai link che seguono trovate il parere della Commissione Europea sul latte crudo e una descrizione delle principali tecniche comunemente utilizzate per trattare il latte e renderlo più sano e, a tutti gli effetti, sicuro.

- <https://www.efsa.europa.eu/it/press/news/150113>
- <https://www.agraria.org/industrie/conservazionedellatte.htm>

Parole chiave: **latte, sicurezza, salute**

Dalla pasta glutinata alla demonizzazione del glutine

Nel video che avete visto si accenna alla storia del glutine che è passato dall'essere addizionato ad alcuni alimenti fino a qualche decina di anni fa, ad essere evitato da molti consumatori, anche tra coloro che non hanno problemi di salute reali legati al suo consumo. A questo link trovate un articolo che racconta le alterne fortune del glutine a partire dalla metà dell'800 ad oggi.

- <http://bressanini-lescienze.blogautore.espresso.repubblica.it/2015/05/08/vade-retro-glutine/>

Parole chiave: **glutine, salute, moda**

Una gran varietà di legumi

Nel mondo, così come in Italia, esistono tantissime specie di leguminose. In Italia i legumi più importanti sia a livello economico che di consumo sono i fagioli, i ceci, le lenticchie, i piselli, le fave e la soia. La coltivazione di varietà poco conosciute e di alcune specie meno diffuse, come cicerchie e lupini, è invece spesso affidata a piccole realtà territoriali.

- <https://www.raiplay.it/video/2019/01/Legumi-qualita-produzione-e-consumo-1969687b-60b3-4618-a078-f7bcca1ffa31.html>
- <https://www.isprambiente.gov.it/it/archivio/notizie-e-novita-normative/notizie-ispra/2020/02/giornata-mondiale-dei-legumi>

Parole chiave: **legumi, proteine, vegetali, diversità**

ESPERIENZE (attività, laboratori, riflessioni o altro)

Individuazione amido, zuccheri, grassi, proteine

Al link che segue trovate degli esperimenti semplici per testare la presenza di zuccheri semplici o complessi, proteine e grassi presenti nei cibi.

- <https://www.youtube.com/watch?v=akMLGbNA0gE> (ENG)

Alimentazione e stile di vita sani

Il nostro modo di vivere e mangiare è strettamente connesso con il nostro stato di salute: legato al numero di chilogrammi sulle nostre bilance e, a un certo punto della nostra vita, al rischio di sviluppare malattie croniche, tra cui malattie cardiovascolari, diabete e cancro.

Il link qui sotto rimanda a un Playdecide (un gioco di carte scaricabile online per discussioni di gruppo semplici, rispettose e fondate su evidenze empiriche) utile per guidare la discussione su questo argomento.

- <https://playdecide.eu/it/playdecide-kits/2385>

LO SAPEVI CHE...

L'agenzia spaziale fa un enorme lavoro di ricerca sull'alimentazione

L'Agenzia Spaziale Italiana (ASI) è un ente pubblico che collabora con importanti centri di ricerca con lo scopo di promuovere, sviluppare e diffondere la ricerca scientifica e tecnologica applicata al campo spaziale e aerospaziale. Grazie all'ASI sono state fatte scoperte molto utili anche per la vita di tutti i giorni.

Sulla base dei numerosi studi sulla dieta da seguire per gli astronauti, che deve essere perfettamente equilibrata, è stato elaborato il cosiddetto "piatto unico".

- <https://avamposto42.esa.int/blog/addio-piramide-e-il-momento-del-piatto-unico/>

Parole chiave: **alimentazione, ricerca, spazio**

L'avena anche se non ha glutine può dare problemi ai celiaci

L'avena è un cereale privo di glutine, tuttavia in fase di raccolta, stoccaggio e preparazione capita spesso che entri in contatto con il grano ed è per questo motivo sconsigliato ai celiaci. Ai seguenti link trovate l'elenco dei principali cereali privi di glutine con relative specifiche e indicazioni e un articolo che spiega in che condizioni l'avena può essere consumata dai celiaci e quando no.

- <https://www.celiachia.it/dieta-senza-glutine/gestire-dieta-senza-glutine/i-cereali-permessi/>
- <http://www.freesenzaglutine.it/ingredienti/avena-senza-glutine-via-libera-anche-per-i-celiaci-ma-solo-in-alcuni-casi/>

Parole chiave: **avena, glutine, contaminazione**

Dalle staminali alla stampa 3D: le ricette per la carne "alternativa" di 4 startup

Sempre più comuni sono i tentativi di trovare alternative alla carne proveniente da allevamenti animali. Questo articolo presenta quattro diversi approcci per sostituire la carne tradizionale: dall'utilizzo di cellule coltivate in laboratorio alla stampa 3D.

- <https://www.wired.it/economia/start-up/2019/05/08/carne-vegana-vegetale/>

Parole chiave: **proteine alternative, sostenibilità, startup**

La commissione europea ha da poco autorizzato il commercio di un prodotto a base di insetti

Durante il suo intervento Greta Caprara parla dell'accessibilità crescente alla carne che dagli anni '90 ha portato la popolazione a farne un consumo eccessivo. Oggi il consumo non è diminuito in modo significativo, ma sempre più spesso si parla di alternative proteiche che siano meno impattanti sull'ambiente. Tra queste, gli insetti commestibili, che oggi sembrano essere molto promettenti in termini sia di sostenibilità sia di valori nutrizionali. Di recente l'EFSA ha ufficialmente approvato il primo prodotto a base di larve e sta lavorando per autorizzarne altri.

- <https://www.efsa.europa.eu/it/news/edible-insects-science-novel-food-evaluations>
- <http://www.fao.org/news/story/it/item/175982/icode/>

Parole chiave: **insetti commestibili, proteine, sostenibilità**