

Vademecum contro lo spreco alimentare!



Non lo mangi a
Scuola ?
Mangialo a Casa!!!



Realizzazione a cura di Teresa Borelli

Azienda Regionale per lo Sviluppo dell'Agricoltura Calabrese

www.arsacweb.it

PREMESSA

Il *“Vademecum contro lo spreco alimentare”* è uno strumento di approfondimento didattico, allegato al sesto Quaderno della Biodiversità, *“EVVIVA...! LA MIA MENSA E' BIO!!!*. Una proposta che l'ARSAC mette a disposizione delle scuole della Regione Calabria, per le classi III, IV e V della Scuola Primaria, per approfondire e promuovere nelle giovani generazioni una cultura ambientale ed alimentare in cui il cibo biologico e l'agricoltura sostenibile rappresentano il tema centrale.

L'educazione alimentare nelle scuole, riveste un ruolo fondamentale per favorire la consapevolezza sul cibo e sull'ambiente includendo anche i problemi collegati allo spreco alimentare e in particolare allo spreco domestico. Anche le mense scolastiche rivestono un ruolo di estrema importanza per trasmettere il valore del cibo e per promuovere comportamenti virtuosi volti alla riduzione dello spreco alimentare. Lo spreco di cibo commestibile, è un paradosso che si dipana lungo tutta la filiera alimentare, dalla produzione al consumo e buona parte dello spreco si origina proprio nelle nostre case. Gettare via il cibo, in tempi in cui ancora milioni di persone soffrono la fame, non è accettabile dal punto di vista etico e soprattutto è un grande danno per l'ambiente, perché rappresenta un consumo di risorse naturali inutile e quindi dannoso. I metodi di produzione utilizzati fino ad oggi, infatti, sono responsabili di alcuni dei fattori che mettono maggiormente a repentaglio la salute del nostro Pianeta come l'inquinamento, i cambiamenti climatici, la perdita di biodiversità. In questo contesto, in un mondo sempre più densamente popolato, la produzione e la disponibilità di cibo, fondamentali per la nostra sopravvivenza, e allo stesso tempo, la lotta alla povertà e la tutela dell'ambiente, trovano un fronte comune, nel quale si possono individuare soluzioni per un mondo più sano e più giusto per tutti.

Cos'è lo spreco alimentare?

Fa parte dello spreco alimentare tutto il cibo prodotto per il consumo umano che viene scartato o gettato.

Lo spreco alimentare a tavola, si verifica quando il cibo viene gettato invece di essere consumato. Ma il cibo non si spreca solo a tavola, ci sono tante tappe lungo il percorso dal campo al piatto nelle quali spesso si verificano perdite e sprechi.



Durante la fase della produzione si perde una parte di cibo per diversi motivi, ad esempio la diffusione di alcune malattie o un evento climatico come le grandinate, che intaccano la frutta. Anche durante il trasporto e soprattutto nei magazzini dove i prodotti vengono conservati, avvengono delle perdite (nei magazzini una considerevole quantità viene persa a causa degli insetti e dei microorganismi). Nei supermercati, spesso, se i frutti non sono abbastanza grandi o belli (come una mela un pò ammaccata), restano invenduti o vengono scartati.






Quanto cibo sprechiamo?

Secondo la FAO, che è l'organizzazione mondiale che si occupa di cibo e agricoltura, ogni anno nel mondo si sprecano 1,3 miliardi di tonnellate di alimenti, cioè 1/3 della produzione mondiale di tutto il cibo prodotto, finisce nella spazzatura. L'Italia spreca circa 9 milioni di tonnellate di cibo all'anno e ogni Italiano spreca in media 146 kg di cibo ogni anno. Se con tutto il cibo prodotto nel mondo facessimo tre montagne, una di queste corrisponderebbe a tutto quello che viene gettato.



Identikit dello spreco alimentare

Ogni anno a livello globale sprechiamo 1/3 di tutto il cibo prodotto. Ma quali sono gli alimenti che vengono sprecati di più? Secondo alcune stime, **la frutta e la verdura** sono in cima alla classifica dei cibi più sprecati. I motivi per i quali finiscono nella spazzatura sono molto vari: fanno parte degli "avanzi" cioè alimenti non consumati perché comprati in quantità eccessiva, vicini alla data di scadenza, con difetti estetici, leggermente danneggiati o conservati in maniera scorretta. Agire su ognuno di questi aspetti significa evitare di sprecare inutilmente ciò che potrebbe essere messo ancora in tavola.

<i>FRUTTA E VERDURA</i>	<i>PANE E CEREALI</i>	<i>PESCE</i>	<i>CARNI</i>	<i>LATTE E DERIVATI</i>
				
45%	30%	35%	20%	20%

Chi spreca di più?

Più della metà dello spreco alimentare in Europa avviene proprio nelle nostre case. Anche nelle nostre case, quando compriamo di più di quello che possiamo consumare, lasciamo scadere gli alimenti perché non controlliamo bene le etichette, cuciniamo troppo e ci riempiamo troppo il piatto, il cibo finisce nella spazzatura.



Gli Effetti dello Spreco di Cibo sul Pianeta

Lo spreco alimentare però non riguarda solo il cibo, ma anche tutte le risorse utilizzate per produrlo, come il terreno, l'acqua, l'energia e il lavoro e provoca gravi conseguenze ambientali, sociali ed economiche.

Le principali conseguenze negative sull'ambiente sono :

- Spreco di *terreno* per la coltivazione di vegetali, mangimi e allevamenti di animali;
- Spreco di *acqua* legato alla coltivazione, all'allevamento, alla pulizia e alla preparazione dei prodotti alimentari;



- Spreco di *energia* per la produzione, la raccolta, la lavorazione, la preparazione, lo stoccaggio e tutti i trasporti (Impiego inutile di pesticidi, fertilizzanti, carburanti, materiali da imballaggio, ecc.) ;

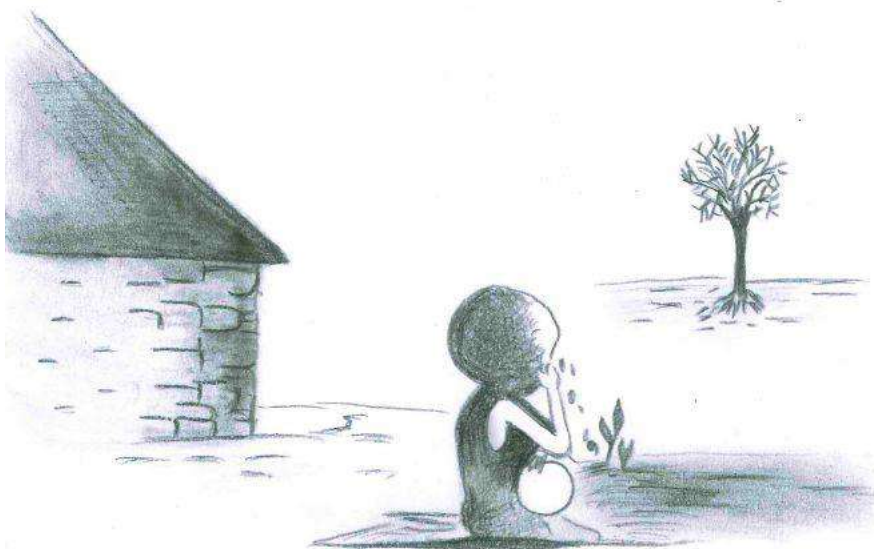


- Perdita di **biodiversità** perché per la produzione agricola occorre utilizzare più terreno di quanto sia necessario, che non sarà più disponibile per le piante e gli animali come habitat naturale.

A casa, quando gettiamo il cibo, potrebbe sembrare che non sia molto e che quindi non abbia grandi conseguenze...ma cosa succede quando tutti gettiamo una piccola quantità di cibo? Generalmente i nostri scarti vengono portati nelle discariche nelle quali si decompongono causando emissioni di gas-serra che contribuiscono al cambiamento climatico. L'impatto provocato sull'ambiente è allarmante: nella sola Europa circa 89 milioni di tonnellate di cibo sprecato producono 170 milioni di tonnellate di **CO2**!



Spreco alimentare e povertà



Quanto pesa una lacrima? Dipende: la lacrima di un bambino capriccioso pesa meno del vento, quella di un bambino affamato pesa più di tutta la terra. (G. Rodari)

Lo spreco alimentare ha anche conseguenze negative nella società perché mette in evidenza le differenze di consumo nel mondo e le disuguaglianze sociali tra chi getta via il cibo e i milioni di persone che invece soffrono la fame. Pensate che $\frac{1}{4}$ di quanto sprechiamo potrebbe nutrire i milioni di persone che oggi soffrono la fame in tutto il mondo .

Cosa possiamo fare per combattere lo spreco di cibo?

È importante dare al cibo il giusto valore: Il cibo è salute, cultura e condivisione, ci unisce e ci rende felici. Non deve essere trattato come una merce qualsiasi né diventare uno scarto. Ridurre lo spreco alimentare è un atto d'amore verso sé stessi e gli altri. Possiamo tutti insieme, provare a fermare la macchina dello spreco e fare qualcosa di buono per aiutare noi stessi e il nostro pianeta? Certo che possiamo! Possiamo smettere di sprecare, semplicemente cambiando poco per volta il nostro stile di vita, cambiando un po' il nostro modo di comprare cibo, risparmiando denaro e tempo e inquinando di meno il nostro ambiente naturale.



Ma come fare ? Come fare la spesa, cosa acquistare, come sistemare nel frigorifero i cibi? Come evitare che gli alimenti siano da buttare perché li abbiamo fatti scadere dimenticandoli in frigo o in uno scaffale?

Le buone pratiche anti - spreco

Combattere lo spreco alimentare significa **consumare in modo più consapevole**, coinvolgendo tutta la famiglia. A scuola e a casa, i bambini avranno molto da imparare da questi comportamenti virtuosi quali accorgimenti e buone pratiche da adottare per diventare i “no-spreconi” di domani. Facciamo la spesa con i bambini scegliendo il cibo con cura, in quantità moderata per evitare provviste in eccesso e imparando quanto costa ciò che si mangia. L’educazione alimentare passa anche dal supermercato!



Prima di fare la spesa, è bene verificare cosa serve e cosa si ha già, controllando il frigo e la dispensa. Successivamente si potrà fare la **lista della spesa** e acquistare esclusivamente solo ciò di cui abbiamo bisogno per evitare di comprare alimenti che, rimasti inutilizzati in frigorifero, finiranno per essere gettati nella spazzatura.



Ricordiamo che è preferibile acquistare **frutta e verdura di stagione, freschi e a km zero**, per aiutare a ridurre sprechi energetici, evitare l’inquinamento dovuto al trasporto e sostenere i produttori



locali. Cerchiamo il mercato dei contadini più vicino a casa, ormai sono molti, inoltre, comprando i prodotti sfusi, si riducono gli imballaggi e quindi avremo meno rifiuti.

Quando scade?

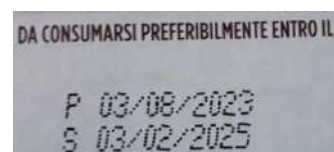
E' importante controllare sempre le date di scadenza dei cibi e fare attenzione alla durabilità del prodotto:

la dicitura “**da consumarsi ENTRO**”, definisce la data entro cui un alimento deve essere consumato e non oltre al giorno indicato (perché potrebbe causare dei rischi per la salute).



La dicitura “**da consumarsi PREFERIBILMENTE entro**” indica che il prodotto, oltre la data riportata, può aver modificato alcune caratteristiche come il

sapore e l'odore ma risulta idoneo al consumo anche successivamente al giorno indicato. Conoscere la differenza, può essere utile per evitare che



un prodotto venga gettato quando ancora commestibile, riducendo gli sprechi.

Una volta a casa, è **importante conservare gli alimenti nel modo migliore e** riporre nel frigorifero con attenzione gli alimenti: quelli più “nuovi” con una data di scadenza più lontana vanno dietro, mentre davanti



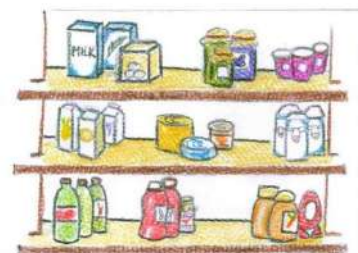
vanno riposti quelli più vecchi per consumarli prima. Riporre in frigo ogni alimento nel posto giusto: frutta e verdura nei cassetti in basso, pesce e carne al primo piano, affettati e formaggi più in alto, conserve e uova ancora più in su: in questo modo gli alimenti si conserveranno ancora più a lungo. E' necessario controllare periodicamente chiusure ed efficienza e assicurarsi che la temperatura sia regolata correttamente.



Il *freezer* è un buon amico contro lo spreco alimentare : molti prodotti alimentari possono essere congelati per prolungare la durata della consumazione e mantenerne la freschezza. Congelare il cibo che avanza per consumarlo con calma nei giorni successivi ci consente di ridurre notevolmente lo spreco.

Tutti insieme a riordinare la dispensa!

A volte, semplicemente, ci **si dimentica di avere in dispensa determinati alimenti**. Ecco perché



sarebbe bene riordinare periodicamente credenza e

dispensa, facendosi aiutare dai piccoli di casa. I bambini potranno catalogare le scorte di cibo e "rendere più visibili" gli alimenti vicini alla data di scadenza che potranno essere consumati prima degli

altri evitando così che finiscano nella spazzatura. In *cucina*, è importante pianificare i pasti e cucinare **facendo attenzione**



alla quantità: evitare di riempire il piatto con cibo che non

mangeremo e che rischiamo di dover buttare nel bidone della spazzatura!

E ricordiamo: **NON si butta via niente!** Il cibo che viene avanzato non deve essere buttato immediatamente in pattumiera come qualsiasi rifiuto,



ma l'avanzo deve essere considerato anche come cibo da rispettare che finirà

nuovamente in tavola con nuovi piatti creativi. Ci sono moltissime ricette che è possibile realizzare sia con gli avanzi di

pranzo e cena che con i prodotti vicini alla scadenza. E' un modo per risparmiare, per

allenare la propria creatività e per riscoprire la **cucina degli avanzi** della nostra tradizione gastronomica: Polpette, crocchette e timballi!

Portaci via con te! La doggy - bag da scuola a casa, bella idea!

Non lo mangi a scuola? Mangialo a casa. Alcune scuole stanno sperimentato la distribuzione di borsette (doggy- bag), con le quali i bambini possono portare a casa ciò che non consumano in mensa: frutta, pane, yogurt, biscotti ecc.. Anche al ristorante, se avanza del cibo non consumato, chiediamo se è possibile, di portare a casa gli avanzi in un pacchetto.













Infine, gli avanzi non più utilizzabili, andranno messi nella raccolta dell'organico oppure se abbiamo un orto, possiamo ritagliare un piccolo spazio da dedicare al compostaggio. Se uniamo i residui vegetali raccolti nell'orto (l'erba tagliata dal prato, le erbe tolte dall'orto...) al materiale di scarto che produciamo come bucce di frutta e verdura, in un grosso cumulo, potremmo osservare un fenomeno molto interessante: l'ossigeno, l'umidità e i microorganismi presenti nel terreno consentono ai rifiuti di trasformarsi in humus, il fertilizzante del terreno! Perciò da scarti e rifiuti, riusciamo ad ottenere il **compost**, ossia il cibo che rafforza il terreno e aiuta i nostri ortaggi a crescere meglio! Tutto si trasforma in nuova e fantastica terra!





DECALOGO CONTRO LO SPRECO ALIMENTARE

Ecco 10 buone azioni per dare il tuo contributo alla riduzione dello spreco alimentare:

	1. Fai la lista della spesa ed acquista ciò di cui hai bisogno
	2. Acquista frutta e verdura di stagione, freschi e a km zero direttamente dal produttore
	3. Impara a leggere le etichette! Fai attenzione alle date di scadenza
	4. Riponi gli alimenti in frigo nei diversi scomparti per conservarli al meglio.
	5. Congela i cibi che non puoi mangiare a breve
	6. Quando cucini fai sempre attenzione alle quantità!
	7. Riordina la dispensa
	8. Riutilizza il cibo avanzato creando nuove ricette!
	9. Usa la doggy - bag per portare gli avanzi da scuola a casa
	10. Trasforma gli avanzi in compost

SITOGRAFIA

- Dalla terra alla tavola-metodi sostenibili per la produzione di cibo- Regione Lombardia
- A tavola senza sprechi – la ristorazione- Milano
- La natura del cibo. Una sola terra per nutrire il pianeta- Mipaaf -WWF
- Il libro antispreco-Aclinuoro.it
- Seguimi io non spreco – Mipaaf
- Il Kit anti-spreco- Ministero dell’Ambiente
- Il cibo che butti non è un gioco- Provincia di Torino
- Rapporto spreco alimentare – ISPRA
- Vademecum ABC Spreco Alimentare- Regione Lombardia

Disegni : Roberto Lombi

T.I. Atzeni