

IL CIBO CHE BUTTI NON È UN GIOCO

Se ragioni, non lo fai



La lotta allo spreco
del cibo e dell'acqua,
nel rispetto di chi non
ne ha e della natura,
è un tuo dovere.

INDICE

- 3 Definizioni
- 3 I numeri dello spreco del cibo
- 3 Confronto tra i dati dello spreco
- 3 Chi spreca
- 4 Le cause degli sprechi
- 5 Perdite e sprechi in Italia
- 6 Cosa spreca una famiglia italiana
- 6 Ma tutto il cibo è davvero da buttare?
- 7 Conseguenze dello spreco alimentare
- 7 Raccomandazioni per ridurre gli sprechi alimentari
- 7 Conclusioni
- 8 Anche l'acqua è una risorsa importante
- 8 Alcuni accorgimenti possono essere
- 9 Tavole della campagna referendaria: l'acqua non si vende

*La terra ha risorse
sufficienti per
i bisogni di tutti,
ma non
per l'avidità di tutti.*

Mahatma Gandhi



PREMESSA

Lo **spreco alimentare** è lo scandalo più silenzioso e invisibile del nostro tempo: pochi ne parlano e troppi non vedono gli alimenti ancora buoni gettati nei bidoni della spazzatura!

Nel mondo si getta via tanto cibo commestibile da poter sfamare, se recuperato, tre volte le persone denutrite; si mangia male, o troppo o troppo poco, ed il resto si butta via.

Anche l'Italia fa la sua parte: in tutti gli anelli della filiera agro-alimentare si perdono e sprecano alimenti... una montagna di prodotti non utilizzati che bruciano risorse economiche ed ecologiche (ettari di suolo, metri cubi di acqua, tonnellate equivalenti di anidride carbonica...).

Combattere lo spreco alimentare e le sue conseguenze deve essere una priorità economica ed ecologica oltre che sociale (...). È necessario agire immediatamente per ridurre progressivamente gli sprechi attraverso il controllo e la prevenzione di tutte le attività che implicano la gestione del cibo, acqua, energia, rifiuti, mobilità...

Fonte: Andrea Segrè – gennaio 2013



DEFINIZIONI

Lo spreco alimentare, secondo il BCFN (Barilla Center for Food Nutrition), può essere distinto tra:

- FOOD LOSSES:** perdite che si determinano a monte della filiera agroalimentare (in fase di semina, coltivazione, raccolta, trattamento, conservazione e prima trasformazione agricola).
- FOOD WASTE:** sprechi che avvengono durante la trasformazione industriale, distribuzione e consumo finale.

I NUMERI DELLO SPRECO DEL CIBO

A LIVELLO EUROPEO:

89 Milioni di tonnellate di cibo, secondo i dati Eurostat 2006, vengono ogni anno buttate nei paesi dell'unione europea; questo spreco coinvolge tutta la catena di fornitura alimentare, dalla produzione agricola allo stoccaggio, dalla trasformazione alla distribuzione, dalla gestione al consumo. Tale dato complessivo corrisponde a **180 kg pro capite** di cibo sprecato (senza considerare le perdite in fase di produzione e raccolta agricola).

IN ITALIA:

10 milioni di tonnellate di cibo all'anno vengono sprecate in Italia, equivalenti a circa 37 miliardi di euro.

CONFRONTO TRA I DATI DELLO SPRECO

Nella tabella seguente si riporta una comparazione dello spreco pro capite che si registra in alcuni paesi europei:

Paese	Cibo sprecato pro capite (kg/ab)
Gran Bretagna	110
Stati Uniti	109
Italia	108
Francia	99
Germania	82
Svezia	72

Lo spreco del cibo genera **impatti negativi ambientali ed economici**: per stimarli è necessario considerare l'intero ciclo di vita di un alimento: ad esempio, in Italia, **la frutta e la verdura** gettati via nei punti vendita, da soli hanno comportato il consumo di più di **73 milioni di m³ di acqua** in un anno, l'utilizzo di risorse ambientali pari a quasi **400 m² equivalenti** e l'immissione in atmosfera di più di **8 milioni di kg di CO2 equivalente**.



CHI SPRECA

- FAMIGLIE:** il loro spreco incide per il **42%**
- PRODUTTORI:** il loro spreco incide per il **39%**
- RISTORAZIONE:** il loro spreco incide per il **14%**
- RIVENDITORI:** il loro spreco incide per il **5%**

LE CAUSE DEGLI SPRECHI

Le cause dello spreco di cibo sono molteplici e si possono così sintetizzare:

- Paesi in via di sviluppo: lo spreco del cibo si concentra nella prima parte della filiera agroalimentare (a causa dei limiti delle tecniche di coltivazione, raccolta e conservazione del cibo)
- Paesi industrializzati: lo spreco del cibo si concentra nelle fasi finali (consumo domestico e ristorazione)

In agricoltura le perdite alimentari sono dovute a fattori climatici ed ambientali, alla diffusione di malattie ed alla presenza di parassiti.

Nei paesi in via di sviluppo, infatti, le perdite sono il risultato di:

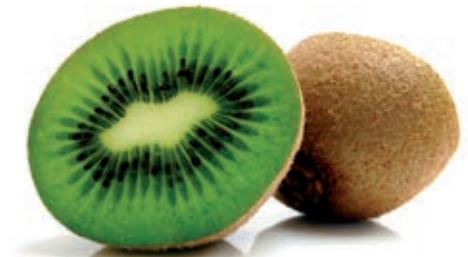
- Agricoltura praticata con un intenso lavoro e su scala ridotta (spesso poco efficiente)
- Competenze tecniche e finanziarie limitate
- Raccolti prematuri dovuti alla necessità urgente di cibo o di realizzare guadagni
- Pratiche di raccolto spesso inefficienti e arretrate
- Inadeguate dotazioni infrastrutturali (es: strade difficilmente percorribili) e carente disponibilità di mezzi di trasporto
- Immagazzinamento in strutture che non garantiscono temperature ed umidità adeguate (favorendo il degrado del cibo)
- Utilizzo di tecniche per il controllo di infestazione di insetti (pesticidi)
- Assenza di un'organizzazione logistica efficiente

Nei paesi sviluppati, le motivazioni dello spreco sono principalmente di carattere economico:

- Offerta superiore alla domanda
- Mancato rispetto dello standard qualitativo per il consumo umano, imposti dalla normativa nazionale ed internazionale o definiti dai distributori (grande distribuzione)
- Non sono soddisfatti i requisiti estetici richiesti dalla clientela

Nelle fasi di prima trasformazione del prodotto, le perdite alimentari sono dovute principalmente a malfunzionamenti tecnici nei processi produttivi (gli scarti di produzione), che provocano perdite dal punto di vista quantitativo e danneggiamenti degli alimenti che per questo vengono scartati.

Nella distribuzione e vendita lo spreco è causato da ordinazioni inappropriate dei singoli prodotti, nonché da previsioni errate della domanda di cibo: ciò provoca grandi quantità di cibo che rimangono invendute entro la scadenza di consumo e/o entro il naturale deperimento (soprattutto per frutta e verdura).



Altri motivi sono dovuti a:

- Limiti della tecnologia impiegata per la conservazione dei prodotti
- Danni al prodotto in fase di trasporto e stoccaggio, con conseguente non conformità alla vendita
- Scarsa formazione professionale degli addetti alle vendite (la merce non viene esposta in modo adeguato sugli scaffali)
- Campagne di ritiro di alcuni prodotti dal commercio
- Accordi contrattuali tra fornitori e distributori
- Standard di vendita (per motivi estetici o difetti delle confezioni si esclude dalla vendita un prodotto alimentare)



Nel **consumo domestico** gli sprechi sono dovuti a:

- Si cucina, prepara e serve troppo cibo producendo così “gli avanzi”
- Gli alimenti non vengono consumati in tempo
- Interpretazione errata delle etichette presenti sul cibo
- Scarsa o errata pianificazione degli acquisti (acquisti eccessivi dovuti alle offerte promozionali)
- Conoscenza limitata dei metodi per consumare in modo più efficiente e ridurre gli sprechi
- Scarsa consapevolezza dell’entità degli sprechi che ognuno produce e del loro impatto economico ed ambientale

Altri fattori sono legati ad alcuni trend globali che hanno accelerato la crescita degli sprechi alimentari:

- **Fenomeno dell’urbanizzazione:** ha causato l’allungamento della filiera agroalimentare per soddisfare i bisogni alimentari della popolazione residente nelle città: la maggior distanza tra luogo di produzione e quello del consumo finale, crea la necessità di trasportare il cibo per maggiori distanze, con l’esigenza di migliorare le infrastrutture per il trasporto, immagazzinamento e vendita per evitare perdite aggiuntive.
- **Variazione della composizione della dieta alimentare,** legata all’aumento del reddito disponibile (ciò implica che al posto degli alimenti a base amidacea si privilegiano carne, pesce e prodotti freschi)
- **Crescente globalizzazione del commercio e rapida diffusione della grande distribuzione organizzata.**

PERDITE E SPRECHI IN ITALIA

Il fenomeno dello spreco alimentare in Italia è stato trascurato fino a poco tempo fa; una sua stima è stata ottenuta confrontando la quantità di cibo che ogni italiano ha a disposizione per tipologia di prodotto, con il consumo di cibo pro capite al giorno: la percentuale di cibo in surplus è stata ottenuta dalla differenza tra quanto cibo è potenzialmente disponibile e quanto viene consumato:

	Categorie di alimenti	Quantità disponibili (g/persona/giorno) A	Consumo stimato (g/persona/giorno) B	Surplus % (g/persona/giorno) A-B
	Cereali, prodotti cerealicoli, e sostitutivi	433	258	40%
	Verdura fresca e trasformata	463	211	54%
	Frutta fresca e trasformata	418	208	50%
	Bevande alcoliche e sostituti	205	91	55%
	Carne, prodotti di carne e sostituti	242	110	54%
	Pesce e prodotti a base di pesce	67	44	33%

Secondo le stime della SINU (Società Italiana Nutrizione Umana), la disponibilità calorica giornaliera per ogni italiano è di circa 3700 kcal, l’equivalente di una volta e mezza il fabbisogno energetico quotidiano, per cui si genera un surplus di 1700 kcal che tendenzialmente provoca sovralimentazione o viene sprecato.

Fonte: Segré e Falasconi, 2011

COSA SPRECA UNA FAMIGLIA ITALIANA

I dati diffusi da ADOC (Associazione per la Difesa o l'Orientamento dei Consumatori), evidenziano che in casa si spreca:
35% dei prodotti freschi (latte, uova, carne etc...)
19% del pane
16% di frutta e verdura



	2008	2009	2010
Prodotti freschi (latte, uova, carne, ecc)	39%	37%	35%
Pane	19%	19%	19%
Frutta e verdura	17%	17%	16%
Affettati	10%	9%	10%
Prodotti in busta	6%	8%	10%
Pasta	4%	4%	4%
Scatolame	3%	3%	3%
Surgelati	2%	3%	3%
Spredo annuale per famiglia €	561	515	454

Fonte: Segrè e Falasconi, 2011

MA TUTTO IL CIBO È DAVVERO DA BUTTARE?

Il cibo scaduto non è sempre da buttare, anzi, è proprio da questo equivoco che nascono molti dei nostri sprechi alimentari.

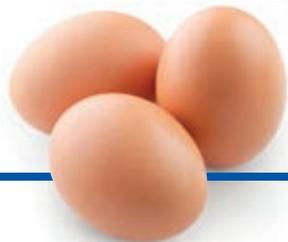
Fondamentale è distinguere la dicitura sulle etichette:

DA CONSUMARE ENTRO IL... : applicata al cibo fresco ad alta deperibilità

DA CONSUMARSI PREFERIBILMENTE ENTRO IL... : indicante un termine entro il quale il prodotto non diventa pericoloso o dannoso ma semplicemente perde alcune sue caratteristiche organolettiche.

Ad esempio uno yogurt si può mangiare anche dieci-quindici giorni dopo la data di scadenza, al massimo contiene meno fermenti lattici; l'olio anche sei mesi dopo la scadenza è sempre ottimo, come la pasta ed i pelati.

Le uova, per contro, è meglio consumarle non oltre una settimana dalla data di scadenza.



CONSEGUENZE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Riduzione molto significativa del cibo effettivamente disponibile per l'alimentazione umana

RACCOMANDAZIONI PER RIDURRE GLI SPRECHI ALIMENTARI

- CAPIRE LE CAUSE DEGLI SPRECHI ALIMENTARI:** comprendere nel dettaglio gli sprechi alimentari e valutarne gli impatti
- RIDURRE PER RECUPERARE MENO:** investire in primo luogo sulla riduzione delle perdite e degli sprechi e poi sul loro recupero
- RIUTILIZZARE:** avviare iniziative di recupero degli sprechi non ancora eliminati (distribuzione a persone svantaggiate, l'impiego come mangime etc...)
- COOPERARE PER RISPARMIARE:** sviluppare accordi di filiera tra agricoltori, produttori e distributori per una più corretta programmazione dell'offerta alimentare
- INFORMARE PER EDUCARE:** rendere il consumatore consapevole dello spreco ed insegnargli come rendere più sostenibili l'acquisto, la conservazione, la preparazione e lo smaltimento finale del cibo



CONCLUSIONI

COSA PUÒ FARE OGNUNO DI NOI

1. COMPRARE SOLO QUELLO CHE SI PREVEDE DI CONSUMARE
2. CONTROLLARE SEMPRE LA DATA DI SCADENZA
3. RICORDARE CHE SPRECARE CIBO SIGNIFICA SPRECARE DENARO
4. CONTROLLARE CHE IL FRIGORIFERO SIA REGOLATO CORRETTAMENTE
5. METTERE IN VISTA I PRODOTTI PROSSIMI ALLA SCADENZA
6. RIUTILIZZARE QUEL CHE AVANZA DAI PASTI
7. NON SERVIRE PORZIONI ECCESSIVE
8. CONSERVARE IL CIBO IN MODO CORRETTO
9. RICHIEDERE NEI RISTORANTI LE WINE E DOGGY BAG (per diffonderne l'utilizzo)
10. COMPRARE CIBI SFUSI
11. PRATICARE IL COMPOSTAGGIO DOMESTICO



DIETETICA PER VOLUMI: ALIMENTAZIONE... A PORTATA DI MANO

Il metodo "Alimentazione... a portata di mano" si basa sulla dietetica per volumi: non dobbiamo più pesare gli alimenti a crudo, ma dobbiamo imparare a porzionare gli alimenti pronti da mangiare (già cotti) paragonando il volume di alcuni cibi a quello del nostro pugno (chiuso con il pollice esterno) e per altri alla superficie della nostra mano (distesa con le dita chiuse dalla punta del dito medio all'attaccatura del polso), che diventano l'unità di misura di riferimento per alcune porzionature dei cibi così come le dita.

Fonte: ASL Brescia - Dipartimento di Prevenzione - Unità di Nutrizione



PRIMI PIATTI ASCIUTTI

PASTA O RISO:

L'unità di misura è quella del proprio pugno e le porzioni che verranno suggerite potranno essere da 1 e $\frac{1}{2}$ a 2 unità di misura.

Attenzione al tipo di pasta che viene utilizzato: se ci soddisfa maggiormente la visione di un'abbondante porzione, il consiglio è di scegliere pasta di grosso formato (es. conchiglioni), magari condito con sugo di verdure.



SECONDI PIATTI

CARNE E PESCE: paragonata alla superficie della propria mano, altezza 1/2 cm.

AFFETTATI: paragonata al volume della propria mano o mano e 1/2 con altezza delle fette standard (<1mm)

FORMAGGI MOLLI: paragonata al volume del dito medio e dell'indice uniti, altezza 1 cm.

I formaggi tipo ricotta o fiocchi di latte hanno come unità di misura il volume del proprio pugno (in genere 1/2 pugno).



CONTORNI

VERDURA COTTA E CRUDA:

paragonata al volume del proprio pugno (le porzioni minime sono: da 1 pugno per le cotte a 3 per le crude in foglia).

La porzione degli asparagi è uguale ad un pugno in verticale, quella dei carciofi è di n. 2 medi.



PANE E SIMILI

PANE INTERO (tipo rosetta) E POLENTA TENERA:

paragonata al volume del proprio pugno.

PANE O POLENTA A FETTE:

paragonata al volume della propria mano, altezza media un centimetro.



FRUTTA FRESCA

paragonata al volume della pallina da tennis o a quello del proprio pugno sia che ci si riferisca a quella di pezzatura piccola (fragole, frutti di bosco, etc.), sia a quella di pezzatura media (albicocche, prugne, mandarini) che grande (mele, pere, arance, pesche). Per quanto riguarda la banana, la sua lunghezza non deve superare la spanna della nostra mano.

DOLCI

TORTE: una porzione corrisponde a $\frac{1}{2}$ mano.

TORRONE: una porzione corrisponde ad un torroncino monoporzione oppure a due dita.

CIOCCOLATO: una porzione corrisponde al volume del proprio pollice (n. 2 quadretti).



ANCHE L'ACQUA È UNA RISORSA IMPORTANTE

La superficie terrestre è coperta per il 71% da acqua, ma l'acqua dolce potenzialmente disponibile rappresenta solo lo 0,008% dell'acqua totale.

In seguito all'aumentare dell'inquinamento, della popolazione mondiale e dello sfruttamento incontrollato di questa risorsa, l'acqua pro capite si è ulteriormente ridotta di un buon 40%. Ecco che diventa fondamentale evitare gli sprechi di una risorsa indispensabile e nel contempo esauribile.

COMPORAMENTI VIRTUOSI PER IL RISPARMIO IDRICO

Chiudere bene i rubinetti: un rubinetto che perde 30 gocce al minuto spreca 24.000 litri di acqua in un anno

Usare riduttori di flusso applicati ai rubinetti: così si possono risparmiare fino a 6.000 litri all'anno per ogni

Chiudere i rubinetti mentre si lavano i piatti: permette un risparmio di 8 litri alla volta

L'acqua piovana può essere raccolta e incanalata dalla grondaia verso il proprio giardino o in cisterne di raccolta per consentire un utilizzo successivo. L'acqua piovana è gratuita, usarla con razionalità equivale a risparmiare l'acqua degli acquedotti e molti euro sulla bolletta

Fare la doccia al posto del bagno nella vasca: si risparmiano dai 120 ai 150 lt di acqua

Utilizzare lavatrici e lavastoviglie a pieno carico

Innaffiare le piante di sera, momento in cui l'acqua evapora lentamente.

Utilizzare vaschette esterne di scarico dei WC dotate di regolazione diversa dei flussi (doppia cacciata)

Bere acqua del rubinetto (direttamente a casa o nelle casette dell'acqua)



L'ACQUA IN VALLE DI SUSA

I Punti Acqua nascono all'interno di un piano di azioni sulla sostenibilità ambientale promosse dalle Amministrazioni Comunali, volte alla ricerca di strumenti e tecnologie sempre più efficaci per tutelare la salute della collettività e la protezione dell'ambiente. Sono realizzati per sostenere il consumo dell'acqua del rubinetto a scopi alimentari e consentono l'approvvigionamento di acqua di rete naturale, gasata a temperatura ambiente o refrigerata, in ogni caso definita: acqua a "chilometri zero".

Un Punto Acqua permette un risparmio di circa 1 milione di bottiglie di plastica all'anno. Il Punto Acqua rappresenta una fonte limpida e sicura, l'acqua è garantita e igienizzata con impianti UV e per la fornitura gasata viene utilizzata anidride carbonica liquida per uso alimentare.



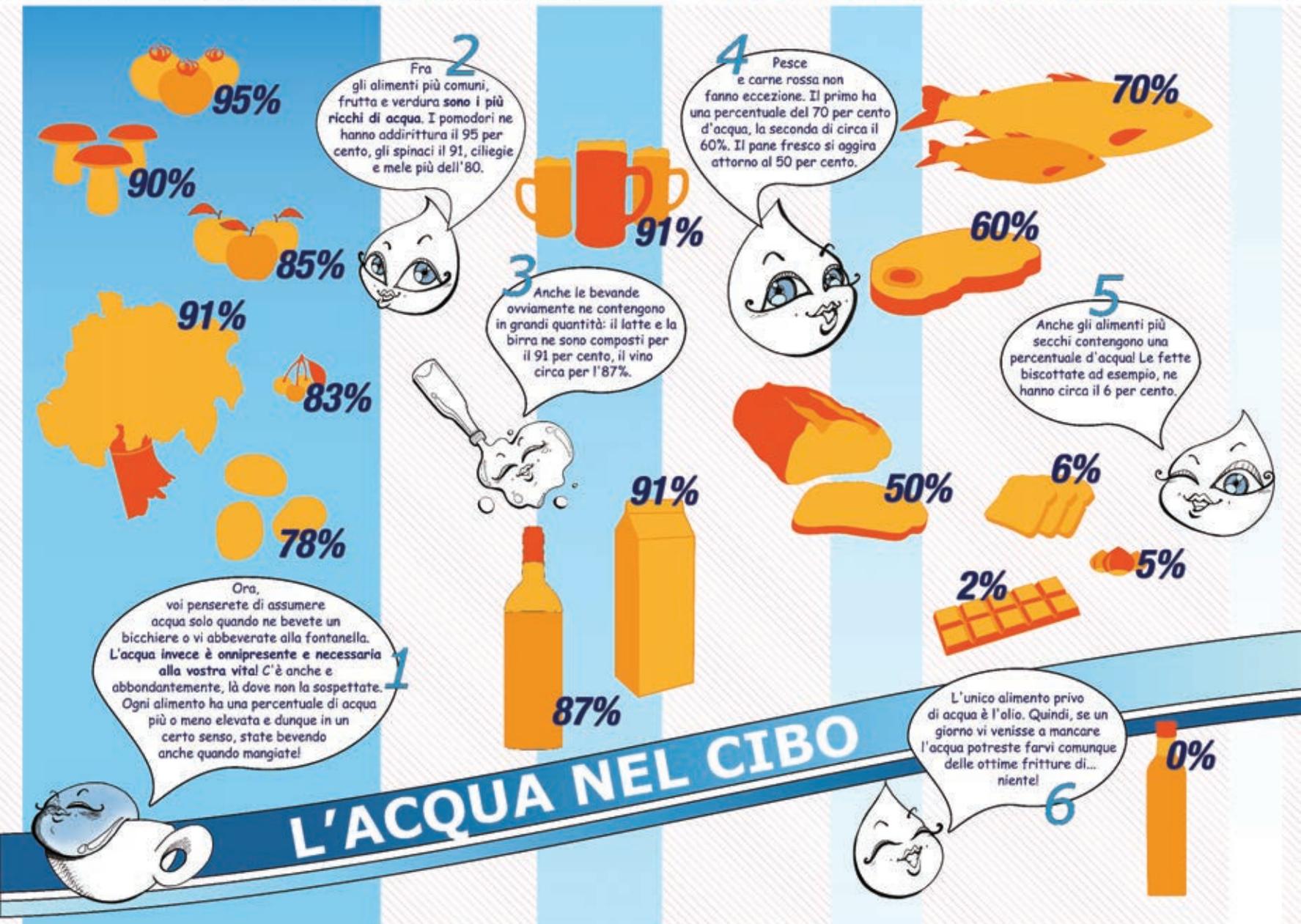
La casetta per la distribuzione dell'acqua ad Avigliana



La casetta per la distribuzione dell'acqua a Sant'Ambrogio di Torino



La casetta per la distribuzione dell'acqua a Caselette



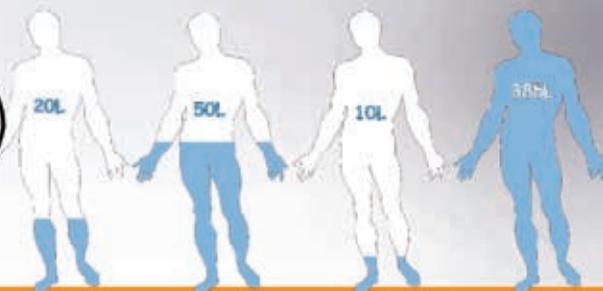
2 Vorrei ora introdurre due concetti che sono di fondamentale importanza. Innanzitutto il concetto di Ato, ambito territoriale ottimale. Si tratta di un territorio su cui sono organizzati servizi pubblici integrati. Ciò vuol dire che un unico operatore gestisce, in quella zona, tutta la catena dei servizi legati all'acqua, dalla captazione, alla adduzione e distribuzione, al consumo, alla fognatura fino alla depurazione.

Gestire un sistema del genere è particolarmente complesso perché i singoli Ato comprendono tipi di territori molto diversi fra loro. Per far fronte ad alcuni di questi, qualcuno propone di privatizzare l'ultimo miglio, lasciando pubblico il resto della gestione.

L'ultimo miglio - questo è il secondo concetto cui vi accennavo prima - è l'ultimo tratto di tubazioni che porta l'acqua fino nelle singole case. È proprio qui che si verificano gli sprechi maggiori ed anche i guadagni maggiori per il gestore. Quindi si capisce che privatizzare solo l'ultimo miglio vorrebbe dire garantire grossi guadagni ai privati e lasciare alla gestione pubblica le spese enormi che invece sono necessarie alla parte strutturale della rete.



3 Dopo avervi spiegato cosa faccio io per voi è il momento di consigliarvi cosa potete invece fare voi per me. L'Italia infatti è il terzo paese al mondo per i consumi di acqua. Consumi che molto spesso sono superflui e non necessari, e si trasformano in sprechi.



Una persona, per vivere in condizioni umane, ha bisogno di 20 litri di acqua al giorno. Per parlare di condizioni dignitose di almeno 50. Un africano utilizza in media 10 litri di acqua al giorno. Un italiano 385. Farsi il bagno, la doccia, scaricare il wc, lavarsi i denti, lavare la macchina, fare la lavatrice e la lavastoviglie sono gesti che fate quotidianamente, senza pensare che con la stessa quantità di acqua in altre parti del mondo vivono ben 40 persone.



Ecco dunque, in dieci punti, cosa potete fare per ridurre di parecchio, con un piccolo sforzo, il vostro consumo di acqua.

1. Chiudete il rubinetto quando non serve, ad esempio mentre vi lavate i denti, e fatelo riparare se perde!
2. Installate scarichi del Wc che permettano di regolare la quantità di acqua, o altrimenti mettete un bel mattone di argilla.
3. Usate sempre la lavatrice e la lavastoviglie a pieno carico e scegliete modelli a basso consumo.
4. Non lavate spesso l'auto e quando lo fate, usate il secchio. E se vi vengono ad andare in giro con l'auto non proprio brillante beh... prendete la bicicletta!
5. Alle vostre piante non serve tanta acqua ma tanta cura. Usare l'innaffiatore è un modo migliore per nutrirle, risparmiando acqua!
6. Montare ai rubinetti di casa un semplice frangijetto può farvi risparmiare fino al 50 per cento di acqua!
7. Usate la cerniera della doccia per lavarvi... risparmierete fino al 75 per cento rispetto ad un bagno in vasca. Il bagno fatelo in mare!
8. Per lavare i piatti usate la bacinella, l'acqua corrente usatela solo per il risciacquo.
9. D'estate non fate scorrere l'acqua del rubinetto per dei minuti aspettando che arrivi freddo. Tenete piuttosto delle bottiglie in frigo.
10. Ultimo consiglio per risparmiare, ditelo agli altri, il risparmio è contagioso!

Quello che vedete qui sotto a sinistra, è il Lazio con la sua provincia e il suo Ambito Territoriale Ottimale con gli acquedotti che son di tutti.



CONSUMI H2O

Aiuto!... In Italia si disperde il 35% di acqua potabile. Per questo una vera grande opera pubblica, sarebbe, il rifacimento dell'acquedotto italiano.

4

*Non possiamo pretendere
che le cose cambino
se continuiamo
a fare le stesse cose.*

Albert Einstein



www.comune.avigliana.to.it



Città di Avigliana
Settore Ambiente
ed Energia



www.comunecaselette.it



Comune di
Caselette

www.comune.santambrogioditorino.to.it



Comune di
Sant'Ambrogio di Torino

Fonti:

- Segré e Falasconi, 2011
- Andrea Segrè – gennaio 2013
- BCFN (Barilla Center for Food Nutrition)
- ASL Brescia - Dipartimento di Prevenzione
- www.non sprecares.it
- www.smatorino.it
- www.acquabenecomune.org