

Pilastro dello spreco alimentare

progetto “A SCUOLA DI SOSTENIBILITA”

DIETA sostenibile

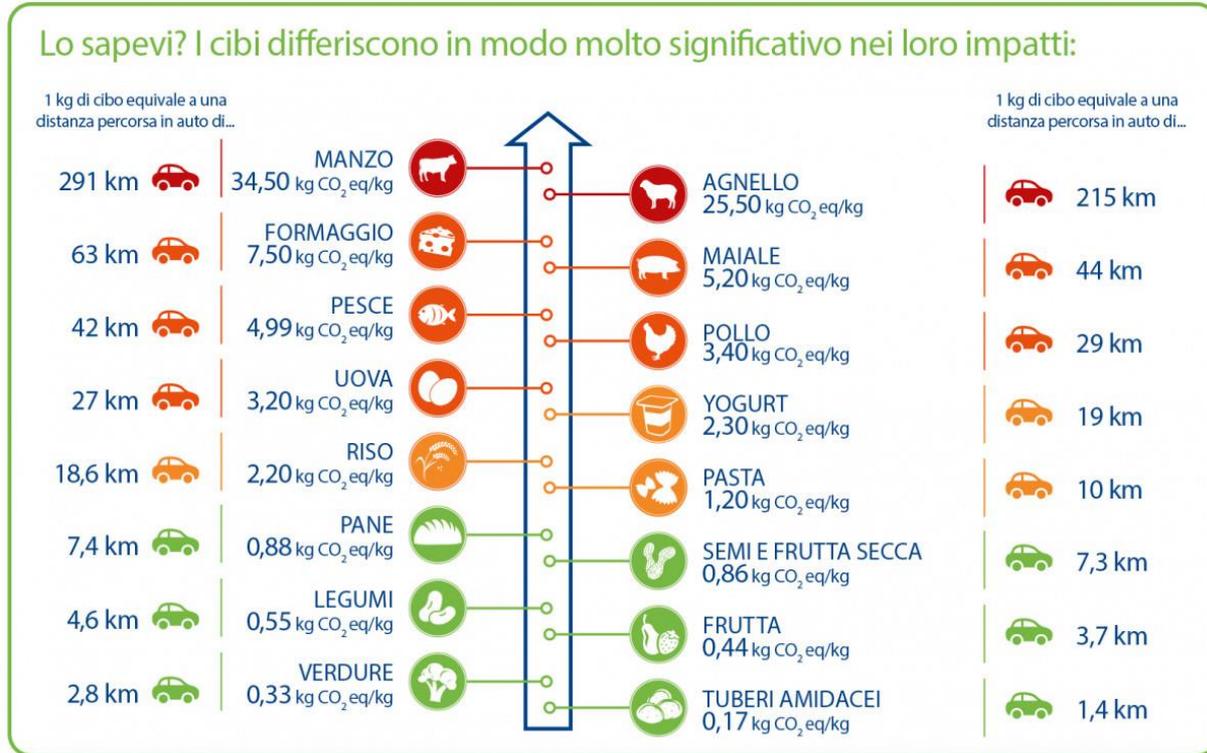
Per il bene della nostra salute dobbiamo seguire una **dieta sana, varia ed equilibrata**, rispettando le indicazioni rappresentate nella piramide alimentare. Ma, per il bene del nostro pianeta, dobbiamo anche scegliere gli alimenti in base al loro impatto sull'ambiente. Confrontando le due piramidi scopriamo che i cibi che vanno assunti in maggior quantità e più frequentemente, sono anche i cibi che hanno un'impronta ecologica minore (per es. frutta e verdura). Al contrario, quelli da assumere con minore frequenza sono anche quelli con un'impronta ecologica maggiore (per es. la carne rossa).



Un piatto per essere sostenibile deve avere l'impronta carbonica, idrica ed ecologica, il più bassa possibile.

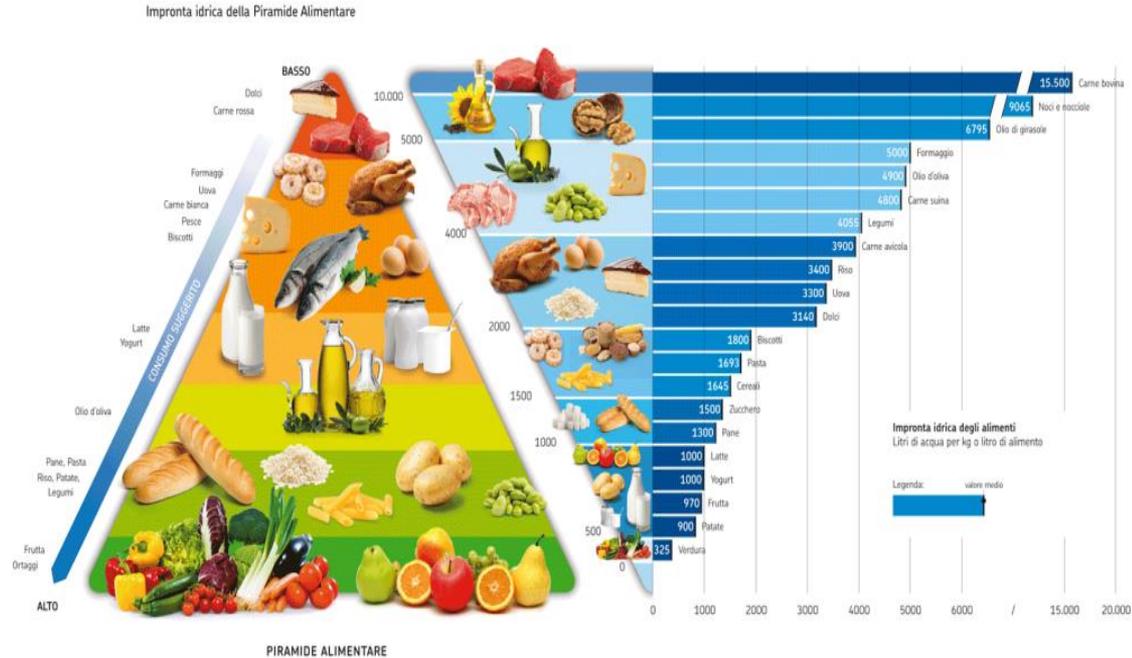
L'impronta carbonica

è una misura che esprime il totale delle emissioni di gas ad effetto serra (CO₂) associate direttamente o indirettamente ad un prodotto, ad un servizio o ad una Organizzazione. In questo caso ad un alimento.



L'impronta idrica

E' l'insieme di tutta l'acqua dolce necessaria durante il ciclo di produzione di un determinato alimento; ciò include sia l'acqua utilizzata nella prima fase della produzione di un alimento, ad esempio l'acqua necessaria per l'alimentazione di un mucca, sia nel trasporto sia nella conservazione del cibo (per es. l'acqua per il congelamento e lo scongelamento di pesce fresco).



Piatto ideale

Secondo gli esperti il piatto "ideale" si compone perlopiù di verdure, ortaggi e frutta, che costituiscono la maggior parte del pasto, accompagnati da proteine come legumi o carne in quantità limitata ed infine cereali integrali consumabili in quantità minori.

Precisiamo, che ognuno di noi ha un diverso metabolismo e diverse abitudini, e che quindi avremo bisogno di una dieta con quantità studiate su noi stessi, nella quale ci devono essere tutte le categorie nutrizionali, che siano carboidrati, proteine o grassi.



SPRECO ALIMENTARE

Ogni anno nel mondo si sprecano 1,3 miliardi di tonnellate di cibo, che equivalgono a 19 milioni di tonnellate di gas serra, ovvero la produzione del 25% delle automobili in tutto il mondo.

Questo spreco ha diversi effetti sull'economia, sull'ambiente, sulla società (vedi infografica).

In Italia siamo al 13 ° posto e, in media, un italiano spreca circa 65 kg di cibo all'anno.



**1,3 miliardi di tonnellate,
1/3 del cibo. prodotto viene sprecato.**

effetti :

ambientale

- Spreco di 250km cubi di acqua e del 30% del terreno dedito all'agricoltura
- Produzione di 3,3 miliardi di tonnellate di CO2

economico

- 2600 miliardi di \$ di spreco annuo
- 1000 **costo del prodotto**
- 900 **costi sociali**
- 700 **costi ambientali**

sociale

- la quantità di cibo che viene sprecata ogni anno potrebbe sfamare i 690 milioni di abitanti che soffrono la fame



Food Waste e Food Loss



Food Waste (spreco alimentare):

con food waste si intendono tutti gli sprechi alimentari che avvengono giornalmente nelle nostre case.

Food loss (perdita alimentare):

con food loss si intendono invece gli sprechi che avvengono lungo la filiera produttiva

food waste and food loss

cause

spreco alimentare

- cibo scaduto
- scorretta conservazione
- acquisto eccessivo di prodotti
- buttare il cibo in eccesso

perdita alimentare

- catastrofi naturali
- problemi tecnologici o logistici
- filiere mal gestite
- perdita durante il trasporto
- non conformità agli standard di sicurezza

Buone pratiche



1. Durante la settimana, (o quando si preferisce), preparare una lista della spesa con i soli prodotti necessari, con l'aggiunta di 1 o 2 prodotti nuovi che si vorrebbe provare.
 2. Recarsi al supermercato, se possibile, sempre a stomaco pieno, per evitare di cadere in tentazione e acquistare più del dovuto.
 3. Se in offerta, acquistare in grande quantità solamente prodotti a lunga e facile conservazione.
 4. Per ridurre il proprio impatto ambientale prediligere cibi di produzione italiana, privi di imballaggio o con packaging differenziabili.
 5. INFORMARSI:
 - Per verificare se il prodotto sia ancora edibile e cercare ricette di recupero dove utilizzarlo e renderlo delizioso!
 - Per scoprire come utilizzare app anti-spreco alimentare come TooGoodToGo, che offrono l'occasione di limitare questo fenomeno.
1. portare la merenda da casa in un contenitore riutilizzabile, e/o la borraccia, in modo da ridurre gli sprechi