



Comune di Vado Ligure



RiCrea CENTRO DI **RICICLAGGIO CREATIVO**

CONSUMARE CONSAPEVOLE: FARE LA SPESA

Fonti: www.viviconstile.org; www.aiab.it; www.adoc.org; www.coldiretti.it, www.lastminutemarket.it

Dietro ogni piatto confezionato, dietro ogni pasto frettolosamente consumato nella mensa aziendale o nei fast-food si nasconde una vera e propria attività industriale i cui effetti sull'ambiente non sono tanto diversi da quelli prodotti dal riscaldamento degli edifici e dal traffico delle nostre città.

Come per ogni attività che implica un processo di lavorazione, trasformazione e trasporto, **anche per cucinare infatti consumiamo energia e risorse naturali e contribuiamo pertanto alla produzione di gas nocivi all'ambiente**. Primo su tutti la CO₂, principale responsabile dell'effetto serra. Le cifre sono considerevoli: si calcola che una famiglia media italiana produca fino a tre tonnellate di anidride carbonica l'anno per fare la spesa e due tonnellate di anidride carbonica per conservare e cucinare i cibi.

Eppure, fortunatamente, non tutta la nostra cucina ha un costo ambientale così elevato. Adottando alcune semplici accortezze nella scelta degli alimenti che consumiamo è possibile ridurre le emissioni di ben due terzi senza per questo dover rinunciare al piacere della buona tavola.

COMPRA VICINO, COMPRA SANO

Secondo i dati della Coldiretti, un pasto medio percorrerebbe più di 1.900 km e spesso ci vuole più energia per portarlo al consumatore di quanto il pasto stesso provveda in termini nutrizionali.

Scegliendo **prodotti locali e di stagione**, preferibilmente **sfusi** o confezionati con **imballaggi poco ingombranti e facilmente riciclabili**, ne guadagniamo in freschezza e genuinità e risparmiamo gas serra all'ambiente.

Un esempio: il trasporto aereo di un kg di ciliegie in volo dall'Argentina (per una distanza di 12 mila km!) produce 16,82 kg di CO₂, a fronte degli 0,28 kg di CO₂ emessi per il trasporto su strada in città di 1 kg di ciliege locali, prodotte in stagione in un raggio di 100 km.

Comprare i prodotti della propria regione, oltre a ridurre i danni ambientali dovuti ai trasporti, permette di valorizzare l'economia locale e di conoscere la provenienza dei prodotti.

L'acquisto di prodotti maturati naturalmente e di stagione permette di riscoprire i sapori naturali degli alimenti, oltre che risparmiare sulla coltivazione e distribuzione di prodotti fuori stagione.

Preferire **prodotti biologici con marchi certificati** offre una serie di garanzie importanti.

L'agricoltura biologica è un metodo di produzione definito dal punto di vista legislativo a livello comunitario con un primo regolamento, il Regolamento CEE 2092/91, sostituito successivamente dai Reg. CE 834/07 e 889/08 e a livello nazionale con il D.M. 18354/09.

Nell'agricoltura biologica viene seguito un metodo di coltivazione e di allevamento che ammette solo l'impiego di sostanze naturali, escludendo l'utilizzo di sostanze di sintesi chimica (concimi, diserbanti, insetticidi).

Agricoltura biologica significa anche seguire un modello di produzione che eviti lo sfruttamento eccessivo delle risorse naturali, in particolare del suolo, dell'acqua e dell'aria.

Per salvaguardare la fertilità naturale di un terreno gli agricoltori biologici utilizzano materiale organico e non lo sfruttano in modo intensivo.

Per quanto riguarda i sistemi di allevamento, si pone la massima attenzione al benessere degli animali, che si nutrono di erba e foraggio biologico e non assumono antibiotici, ormoni o altre sostanze che stimolino artificialmente la crescita e la produzione di latte. Inoltre, nelle aziende agricole devono esserci ampi spazi perché gli animali possano muoversi e pascolare liberamente.



Comune di Vado Ligure

FARE LA SPESA, ALCUNE ALTERNATIVE

Il vantaggio di una dieta basata sulla stagionalità e sulla territorialità dei prodotti è anche economico se si decide di acquistare **direttamente dal produttore**, saltando quindi il passaggio intermedio della distribuzione e tagliando i chilometri (e i costi) del trasporto.

Con l'entrata in vigore nel 2008 di un decreto legge che consente di avviare mercati gestiti dagli agricoltori in tutti i comuni, sempre più consumatori scelgono di rivolgersi ai **farmer's markets** (mercati contadini) della propria città: i prezzi sono più bassi rispetto a quelli praticati dalla grande distribuzione e in più si ha la possibilità di verificare la qualità e la genuinità di ciò che si acquista grazie al contatto diretto con il produttore.

La convenienza aumenta poi se a fare la spesa si è in più famiglie.

Aggregandosi a un **Gruppo di Acquisto** o organizzandone uno nel proprio quartiere è possibile ordinare grossi quantitativi di generi alimentari direttamente dal contadino ad un prezzo finale inferiore e con un risparmio significativo anche in termini di tempo e di carburante.

Per i prodotti che arrivano da lontano come caffè, té, cacao, zucchero di canna quelli del **commercio equo e solidale**, distribuiti nelle Botteghe del Mondo ma reperibili anche tra gli scaffali della grande distribuzione, sono una garanzia ormai accreditata di qualità e di compatibilità sociale (e sempre più spesso anche ambientale). Il loro punto di forza è la trasparenza del prezzo. Sul sito di Altromercato potete sapere per ogni articolo venduto quanto del suo costo finale è andato al produttore, tutti o quasi provenienti da Paesi in via di sviluppo.

BASTA SPRECHI IN CUCINA!

Ogni anno lo spreco domestico costa agli italiani 8,7 miliardi di euro: una cifra vertiginosa, che deriva dallo **spreco settimanale medio di circa 213 grammi di cibo gettato** - perché considerato non più commestibile - **al costo medio di 7,06 euro settimanali a famiglia**. Sono dati del Rapporto 2013 sullo spreco domestico realizzato da Knowledge for EXPO, il nuovo Osservatorio di SWG e Last Minute Market, con l'apporto dell'Osservatorio nazionale sugli sprechi Waste Watcher.

Fra le cause che gli intervistati hanno indicato come primarie nella pratica del "buttare via del cibo", primeggia la motivazione per cui il cibo "aveva fatto la muffa" (38,94%) o "era scaduto" (32,31%), o "era andato a male fuori dal frigo nel caso di frutta e verdura" (26,69%), o ancora perché "l'odore o il sapore non sembravano buoni" (25,58%). In misura sensibilmente inferiore sono state indicate cause come "l'aver cucinato troppo cibo" (13,29%), l' "aver calcolato male gli acquisti" (13,15%), o addirittura motivazioni più "capricciose" come l'aver acquistato "cose che non piacevano" (6,61%).

A provocare un aumento degli avanzi a tavola sono i cambiamenti degli stili di vita: meno tempo dedicato all'acquisto, alla preparazione e alla conservazione dei cibi, ma anche al recupero degli avanzi a tavola. D'altra parte al supermercato è facile cadere nella "trappola" delle offerte speciali: si risparmia qualcosa, ma il più delle volte si compra (e poi si cucina) davvero troppo, "tanto abbiamo la scorta".

Il cibo però ha un valore che va oltre quello monetario: i dati sulla fame nel mondo diffusi dalla Fao parlano chiaro. Il numero delle persone che soffrono la fame è oggi oltre la soglia del miliardo, circa un sesto della popolazione mondiale; ma anche nei Paesi sviluppati la quota delle persone denutrite cresce ogni anno.

Anche dal punto di vista ambientale il cibo ha un valore. Per produrlo, confezionarlo, trasportarlo, distribuirlo si consuma energia, si sottrae natura, si emette CO2 in atmosfera.

Lo spreco, quindi, è da evitare. Meglio calibrare bene gli acquisti e le dosi, e quando qualcosa rimane comunque in pentola imparare a riutilizzarlo, ricordando che molti gustosissimi piatti della tradizione italiana sono nati proprio così.

Alcuni **semplici accorgimenti** possono aiutarci a non gettare nella spazzatura gli avanzi: evitare le offerte promozionali illusorie e cercare di acquistare quantità limitate dei prodotti; riutilizzare gli avanzi di cibo per preparare altri piatti; acquistare meno e più spesso ciò di cui si ha bisogno; surgelare gli avanzi e riutilizzarli; conservare correttamente gli alimenti che compriamo per evitare che vadano a male.



Comune di Vado Ligure

PER SAPERNE DI PIÙ:

- www.aiab.it, il sito dell'Associazione Italiana per l'Agricoltura Biologica;
- <http://www.laspesaincampagna.it> , www.campagnamica.it , per cercare indirizzi e novità su tutte le attività di filiera corta (mercati contadini, vendita diretta in azienda, menu a km zero, distributori automatici) vicine alla tua zona;
- www.altromercato.it, il sito del Consorzio Ctm Altromercato dove reperire gli indirizzi delle botteghe del mondo e tutte le informazioni su prodotti e produttori;
- www.retegas.org, rete nazionale di collegamento dei Gruppi d'Acquisto
- www.ecocucina.org, il blog in cui reperire ricette che utilizzano rigorosamente gli "avanzi", consigli per cucinare con meno scarti e con meno energia. Si trova anche un utile memo per conoscere verdura e frutta di stagione

A LIVELLO LOCALE:

- www.gassavona.it il sito del Gruppo d'Acquisto Solidale SAVonese
- www.agriliguria.net i prodotti tipici e le aziende agrituristiche della Liguria
- <http://equoliguria.it/>
- <http://www.festadellagricoltura.com> il sito savonese della Confederazione Italiana Agricoltori