

SPRECO ALIMENTARE E RIFIUTI

- Gli sprechi sono diffusi nei paesi sviluppati
- Ogni anno finiscono nei rifiuti **222 milioni di tonnellate** di cibo a causa di fattori comportamentali
- In Europa e in Nord-America si stima che tra i rifiuti finiscano circa **95-115 KG** pro capite di cibo all'anno, mentre nel sud-est asiatico e nell'Africa sub-sahariana la quantità di è di **6 -11 KG**

SPRECO ALIMENTARE E RIFIUTI

- Lo spreco alimentare ormai ha assunto una dimensione di portata mondiale, tanto che **metà del cibo** prodotto nel mondo non arriva mai ad essere consumato.
- L'impatto economico del cibo sprecato, si aggira intorno ai **1000 miliardi di dollari l'anno**.

SPRECO ALIMENTARE E RIFIUTI IN ITALIA

- Il **14 settembre** è entrata in vigore la legge contro lo spreco alimentare, per il recupero e la donazione di beni alimentari a favore di soggetti che operano senza scopo di lucro.
- La norma semplifica l'iter per la donazione e innalza da **5000 a 15000 euro il costo per l'esonero** della comunicazione preventiva delle cessioni gratuite.

SPRECO ALIMENTARE E RIFIUTI IN ITALIA

Lo spreco riguarda tutta la filiera, le responsabilità così suddivise:

- produttori circa 32%
- rivenditori e la GDO 5%
- ristoranti e i catering 5%
- cucine di casa 42%.

SPRECO ALIMENTARE E RIFIUTI IN ITALIA

Gli alimenti che non sappiamo più gestire

- **i prodotti freschi:**

latticini

carne

ortaggi

frutta

SPRECO ALIMENTARE E RIFIUTI IN ITALIA

Vediamo di analizzare alcune regole fondamentali per limitare gli sprechi alimentari:

- **facendo risparmiare**
 - sulla spesa
 - sul costo sociale dello smaltimento dei rifiuti organici.

AZIONI DI RIDUZIONE DEGLI SPRECHI

- Nel mondo vi sono numerose organizzazioni e iniziative finalizzate al recupero dei prodotti alimentari commestibili ma non più vendibili.
- Si stanno diffondendo altresì programmi che si interessano delle fasi a monte della raccolta e della prima trasformazione dei prodotti agricoli.

AZIONI DI RIDUZIONE DEGLI SPRECHI

- Grazie alle donazioni che arrivano dall'industria alimentare, dalla GDO e dalla ristorazione, si raccolgono prodotti alimentari destinati alla distruzione i quali vengono distribuiti in vario modo

AZIONI DI RIDUZIONE DEGLI SPRECHI

- iniziative di organizzazioni profit e no profit per distribuire alimenti alle persone indigenti
- iniziative delle principali catene di distribuzione che cercano di limitare gli sprechi tramite la raccolta e la distribuzione di alimenti invenduti e in scadenza
- campagne di sensibilizzazione sullo spreco alimentare.

CONSAPEVOLEZZA VS SPRECO

- Negli ultimi 40 anni lo spreco alimentare nel mondo è **aumentato del 50%**
- Si stima che in Italia il **10% del cibo venga sprecato**
- ogni nucleo familiare spreca all'anno **ca. 600€**

CONSAPEVOLEZZA VS SPRECO

- Secondo uno studio, **ben il 60%** dello spreco domestico potrebbe essere evitato.
- Siamo spreconi anche per la perdita della capacità da dare un valore agli alimenti.
- Comprando 1kg di pomodori li paghiamo con poche monete, le stesse che corrispondono a pochi minuti del nostro lavoro quotidiano.
- Fino a qualche decennio fa 1kg di pomodori era il frutto di un duro lavoro di mesi.

CONSAPEVOLEZZA VS SPRECO

Quali sono gli alimenti che non sappiamo “gestire” come una volta?

- Sono soprattutto latticini, carne, pane, ortaggi, frutta ed in genere tutti i prodotti freschi. Basta una piccola ammaccatura, una forma irregolare o un colore poco brillante per decidere di lanciare nel secchio un prodotto.
- Siamo spreconi seguendo l'estetica.

CONSAPEVOLEZZA VS SPRECO

Perché i bambini sono spreconi di cibo?

- È colpa dell'eccessiva disponibilità alimentare.
- Spessissimo i bimbi addentano una merendina e ne lasciano una buona parte abbandonata sulla tavola vedendo qualcos'altro che li ingolosisce di più.
- Ricordiamoci che solo pochi anni fa la nonna o la mamma obbligava a finire tutto ciò che addentavamo, prima di darci la possibilità di mangiare altro.

CONSAPEVOLEZZA VS SPRECO

Indice dei fattori di spreco

- la dimensione e la composizione di una famiglia (gli adulti sprecano più dei bambini, il componente di una famiglia numerosa spreca meno)
- il reddito familiare (minori sprechi nelle famiglie a basso reddito);
- la stagionalità dei prodotti (in estate si spreca di più rispetto alle altre stagioni);
- il sesso (le donne sprecano di più degli uomini).

7 REGOLE VALORIZZARE IL CIBO SECONDO LA DIETA GASTROSOFICA CONSAPEVOLE

- *I piccoli accorgimenti qui riportati permetterebbero di ridurre lo spreco alimentare;*
- *farebbero risparmiare sulla spesa familiare e sul costo sociale dello smaltimento dei rifiuti.*

7 REGOLE VALORIZZARE IL CIBO SECONDO LA DIETA GASTROSOFICA CONSAPEVOLE

1) *Quantità*

- non acquistare più di quanto non si riesca a consumare, bisogna resistere alle mega offerte dei supermercati se non si è in grado di consumare tutto;

7 REGOLE VALORIZZARE IL CIBO SECONDO LA DIETA GASTROSOFICA CONSAPEVOLE

2) *Etichette*

- è importante tenere presente e distinguere tra “*Consumarsi entro il*”
e “*Da consumare preferibilmente entro il ...*”;

7 REGOLE VALORIZZARE IL CIBO SECONDO LA DIETA GASTROSOFICA CONSAPEVOLE

3) *Conservazione*

- conservare bene gli alimenti: la luce e il calore sono nemici per molti prodotti che richiedono una conservazione in luogo fresco, asciutto e in molti casi, come le conserve e i sottolio, anche senza luce.
- Un modo per allungare la vita dei prodotti è utilizzare il sottovuoto.

7 REGOLE VALORIZZARE IL CIBO SECONDO LA DIETA GASTROSOFICA CONSAPEVOLE

4) *Scarti*

- con quello che di solito scartiamo degli alimenti possiamo realizzare ricette a costo zero con gambi, bucce, foglie, lische, etc.
- E' necessario cominciare a vedere queste parti di scarto come veri e propri ingredienti che richiedono preparazioni ad hoc.

7 REGOLE VALORIZZARE IL CIBO SECONDO LA DIETA GASTROSOFICA CONSAPEVOLE

5) *Avanzi*

- calibrare il quantitativo di ingredienti in base al numero e tipologia di persone che consumerà la ricetta permette di risparmiare.
- E' importante poi non gettare via ciò che avanza per riutilizzarlo in altre preparazioni.

7 REGOLE VALORIZZARE IL CIBO SECONDO LA DIETA GASTROSOFICA CONSAPEVOLE

6) *Mangiare lentamente*

- Mangiare con calma aiuta ad assaporare il cibo; così ne basterà meno per sentirvi soddisfatti.
- Se puntate a un'esperienza di gusto più che a ingerire semplicemente calorie, il piacere risulterà intensificato dalla lentezza.

7 REGOLE VALORIZZARE IL CIBO SECONDO LA DIETA GASTROSOFICA CONSAPEVOLE

7) Mangiare seduti a tavola

- La scrivania dell'ufficio non è una tavola.
- Quando mangiamo lavorando, o davanti allo smartphone, lo facciamo in maniera inconsapevole e consumiamo molto più di quanto faremmo seduti a tavola concentrati su quel che abbiamo davanti.