



Slow Food® Italia

in collaborazione con

MINISTERO DELLE POLITICHE AGRICOLE
ALIMENTARI E FORESTALI



Il nostro Spresco Quotidiano

Come smettere di buttar via cibo e risorse



Sommario

Introduzione.....	3
Quanto sprechiamo?.....	6
Dove sprechiamo?.....	8
Nei campi.....	8
Nell'industria alimentare.....	9
Nella distribuzione.....	11
Nelle nostre case.....	12
Cos'altro sprechiamo quando sprechiamo cibo?.....	14
Non è finita: come smaltiamo quei rifiuti?.....	16
Allora, che si fa?.....	18
La lista della spesa.....	19
Poco ma spesso, abbasso le spese!.....	20
Compriamo direttamente dai produttori.....	20
Preferiamo l'agricoltura sostenibile e di piccola scala.....	21
Compriamo meno trasformati e più ingredienti.....	21
Impariamo a cucinare con gli avanzi e gli scarti.....	22
Se i prodotti non sono "prodotti" compriamo quello che c'è.....	23
Sosteniamo e promuoviamo i Last Minute Market nella lotta contro gli sprechi!.....	24
Carta "Spreco Zero": gli enti locali possono fare molto.....	25
Nutrire il pianeta, energia per la vita.....	25
Bibliografia essenziale.....	26
Botteghe del mondo.....	27

Introduzione

*Ogni volta che il denaro passa di mano alcuni
beni di consumo sono inviati alla discarica*

Zygmunt Bauman

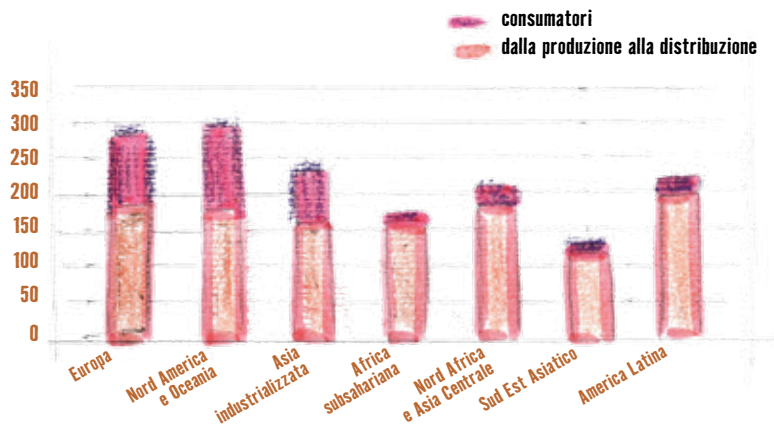
*Spreco in cucina, povertà vicina
detto popolare*

Li chiamiamo **eccedenze, surplus, invenduti, scarti** ma, qualunque sia il nome che scegliamo per parlare degli alimenti che finiscono tra i rifiuti, hanno una cosa in comune: hanno richiesto energia, acqua, terra, tempo, carburanti, risorse naturali e una serie di inquinanti per essere prodotti, trasportati, trasformati, confezionati. Hanno prodotto emissioni che hanno contribuito a cambiare il clima. Hanno richiesto denaro per essere acquistati e, ancora, energia per essere conservati. Poi sono finiti, in qualche modo, tra i rifiuti: e li hanno consumato altre risorse.

Quindi, comunque li vogliamo chiamare, **non sono che sprechi. Sprechi di cibo**. Per ogni europeo si producono all'incirca **840 kg di cibo** all'anno. 560 ce li mangiamo, al ritmo, del tutto rispettabile, di circa 1,5 kg al giorno all inclusive e tenendo presente le statistiche. Che fine fanno gli altri 280 kg? Poco meno di 200 vengono sprecati prima che il consumatore ci metta su gli occhi. Nei campi, nelle aziende di trasformazione, nei supermercati. Gli ultimi 95 kg circa ci premuriamo personalmente di acquistarli per poi buttarli in pattumiera.

Vi sembra impossibile? Pensateci. **95 kg all'anno sono circa 260 grammi al giorno**, 1,8 kg alla settimana: un paio di yogurt scaduti, poche decine di grammi di pane al giorno, quelle 3 patate ormai pronte per la risemina, quel pacchetto di farina comprata quando pensavamo di darci all'alta pasticceria, quel sedano disidratato, le ultime fette di prosciutto ormai madreperlato, una testa d'insalata che proprio non sappiamo fare risorgere, mezza bottiglia di bevanda ormai sgasata, la ricotta intonsa, ma – dice il pacchetto – scaduta... un cartone di latte che farebbe la gioia del gatto, ma non abbiamo il gatto... E poi gli sprechi dei bar, dei ristoranti, degli ospedali, delle mense aziendali e di quelle scolastiche...!

Perdite e sprechi di cibo pro capite, nelle fasi di consumo e di pre-consumo, nelle differenti aree*
Perdite e sprechi di cibo pro capite (Kg/anno)



*Fonte FAO

I nordamericani non sono da meno: dei **900 kg di cibo** a loro disposizione, 600 li mangiano, 180 li perdono di vista prima del momento dell'acquisto, 120 li acquistano per poi buttarli.

Gli abitanti dell'Africa subsahariana e del Sud Est asiatico, personalmente, sprecano molto meno: circa 6 kg a testa gli africani, circa 11 kg a testa gli asiatici. Ma attenzione: il cibo a disposizione di ognuno di loro è la metà del nostro: 460 kg. Eppure, prima che arrivi il loro turno individuale degli sprechi, "spariscono" tra i rifiuti da 100 a 180 kg della loro quota. La percentuale di spreco resta altissima anche nei Paesi poveri: con l'importantissima differenza che in quei Paesi non si spreca al momento del consumo, ma lungo la filiera.

Il modello di sviluppo dominante, questo modo di produrre, sta mostrando tutti i suoi limiti. Dal 1974 lo spreco mondiale di cibo è cresciuto del 50%. Ma è cresciuto anche il numero dei denutriti.

Andiamo a vedere allora come si spreca, quando, quanto e come può essere semplice smettere di sprecare per vivere tutti un po' meglio.



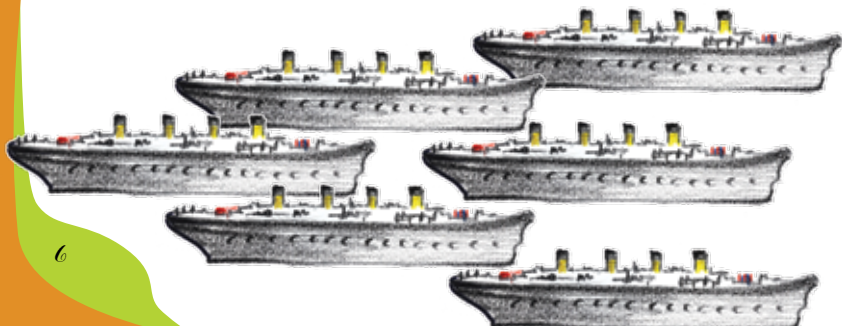
Quanto sprechiamo?

Qualche numero l'abbiamo già dato, ma proviamo ad avvicinarci un po' di più a questa incredibile montagna di cibo che ricorda certi brani di letteratura popolare... il paese della cuccagna, le montagne di parmigiano dalle quali rotolano giù tortellini... Ma questo è un altro genere di montagna. Una montagna di cibo perfettamente edibile o, talvolta, con piccoli difetti estetici o danni alle confezioni, che ogni giorno diventa, come per un maleficio, una montagna di spazzatura. Letteratura dell'orrore, quindi, se si pensa che intanto, da qualche parte, circa un miliardo e mezzo di persone soffrono di denutrizione e, di queste, alcune centinaia di milioni vivono nel mondo sviluppato, cioè proprio davanti alla montagna di cibo.

Quanto pesa questa montagna? Un miliardo e trecento milioni di tonnellate. Questo è il peso del cibo che si spreca ogni anno nel mondo.

1.300.000.000 tonnellate

8.600 navi da crociera



Circa 900 milioni di tonnellate si sprecano tra il campo e il negozio. Il resto, circa 400 milioni di tonnellate, si spreca al momento del consumo.



900 milioni di tonnellate

si sprecano tra il campo e il negozio



400 milioni di tonnellate

si sprecano a casa, in mensa, al ristorante...

Dove sprechiamo?

Nei campi

Si inizia subito, appena il cibo è pronto nei campi. Che facciamo, noi, i campioni di spreco? Non lo raccogliamo, ovviamente. Perché? Per tante ragioni.

- Perché non era stato seminato per essere raccolto, ma solo per ottenere contributi previsti dai governi nazionali o sovranazionali. E i contributi vengono erogati in base alla superficie utilizzata, non al raccolto, che non ha mercato.
- Perché crollano i prezzi sul mercato, per via di speculazioni della finanza, o perché è un'annata particolarmente generosa di quel prodotto; in quel caso l'agricoltore, che aveva dedicato vaste superfici a un determinato prodotto, decide che non gli conviene pagare la manodopera per raccogliere.



Solo in Italia, nel 2010

15 milioni di quintali di prodotti agricoli,
pari al 3,2% della produzione, sono rimasti in campo

- Perché ci sono problemi estetici: le grandinate, che intaccano un po' la frutta o rovinano la verdura, determinano il destino di interi campi agricoli. Nessuno vorrà comprare una mela un po' rovinata, meno che mai i supermercati, e allora la frutta resta sugli alberi.
- Per via della concorrenza: quando prodotti di bassa qualità invadono il mercato danneggiano gli altri che si devono adeguare a un prezzo troppo basso, che non remunera delle spese, e si torna da capo: frutta e verdura restano nei campi.
- Perché la raccolta automatizzata di alcune colture lascia una certa percentuale di prodotto nei campi.

Nell'industria alimentare

Seconda tappa del viaggio del nostro cibo dalla produzione alla discarica. Sprecano le industrie di trasformazione e sprecano le industrie di confezionamento. Sono circa **1,7 milioni** di tonnellate, gli sprechi alimentari che, nella sola Italia, sono imputabili ai processi industriali, pari al **2,6%** della produzione totale finale.

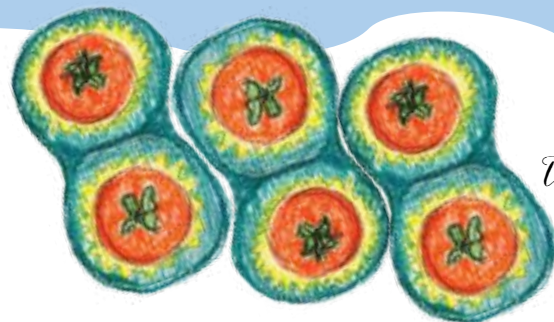


Chi trasforma spreca perché

- 🗑 spesso la trasformazione, lontana dal luogo di produzione, avviene dopo un trasporto che pregiudica la qualità di parte del prodotto, che è quindi scartata prima di iniziare il processo
- 🗑 parte del prodotto fresco spesso rimane in attesa di essere lavorata, deperendo, quindi poi viene scartata
- 🗑 quasi sempre serve solo una parte del prodotto target (solo i filetti di carne o di pesce, solo le cosce e il petto dei polli...) e il resto diventa immediatamente un rifiuto
- 🗑 ci sono standard industriali per la selezione dei prodotti, in particolare per la frutta e la verdura, che riguardano prevalentemente l'aspetto del prodotto e non la sua qualità effettiva
- 🗑 "a valle", cioè a produzione ultimata, un'altra parte di produzione viene eliminata se non supera i "controlli qualità".

Chi confeziona spreca perché

- 🗑 se si confezionano prodotti freschi, durante il processo una percentuale si danneggia; piccoli difetti rendono "impresentabili" i prodotti, che quindi sono scartati
- 🗑 i prodotti (frutta e verdura) devono avere determinate dimensioni, forme e colori, e tutto quello che risulta fuori standard (zucchine fuori misura, mele bitorzolute, prugne un po' graffiate) viene scartato
- 🗑 se si confezionano prodotti trasformati, il danneggiamento della confezione, per qualunque motivo, spesso implica l'eliminazione di tutto l'insieme, in particolare quando si tratta di succhi, marmellate, conserve varie.



non rotondo



Nella distribuzione

Troppo piccolo

Le operazioni di trasporto, stoccaggio e distribuzione sono una nuova occasione di spreco. Qualcosa, piccole percentuali per la verità, va perso per via di incidenti di percorso: un camion che resta al sole senza la refrigerazione necessaria, un black out che impedisce il condizionamento di un magazzino. Il grosso dello spreco di questa "tappa" avviene però quando il cibo arriva a destinazione.

Nei **centri di stoccaggio**, ovvero nella fase della vendita "all'ingrosso", per la piccola e grande distribuzione si perde circa 1,2% della produzione ortofrutticola. **109.617 tonnellate**, per la precisione, solo in Italia. Un 3,2 è rimasto in campo e un 2,6 è finito tra i rifiuti nella fase della trasformazione...

siamo già al 7% di perdite e ancora la produzione deve arrivare nei negozi!

Nei Paesi in via di sviluppo si spreca molta parte dei prodotti freschi perché non sono facilmente disponibili le attrezzature per refrigerarli o conservarli; nei Paesi "sviluppati" si spreca perché il nostro sistema di acquisto è basato sulla quantità sconsiderata di cibo che deve arrivare fino alla vendita al dettaglio.

Alla fine del percorso che abbiamo tracciato finora, il nostro cibo arriva infatti nei negozi e nei supermercati. Ne arriva tantissimo, perché, come tutti gli esperti di marketing vi sapranno spiegare, l'occhio vuole la sua parte. Quindi gli scaffali devono essere pieni, pienissimi e i negozi grandi, grandissimi.

E allora inizia la guerra delle date di scadenza, dell'appassimento di frutta e verdura, dei minimi difetti di prodotti e confezioni. Tutto quello che non è "perfetto" deve essere tolto dagli scaffali, tutto quello che sta per scadere va considerato scaduto: una lattina ammaccata finisce nei rifiuti, un pacco di biscotti un po' strappato la segue, una melanzana un po' rovinata la precede...

Nei Paesi in via di sviluppo il **40%** circa dello spreco avviene nella fase di post raccolta e trasformazione, nei Paesi industrializzati la stessa percentuale di spreco avviene nella tappa della distribuzione.

*Lo spreco da addebitare alla fase di distribuzione in Italia si attesta su **267.000 tonnellate** (dati 2010).*

Nella fase del consumo

Ed eccoci all'ultima fase: arriviamo a casa dopo avere fatto la spesa, sistemiamo tutto nel frigorifero o nella dispensa. Ma non tutto quello che abbiamo comprato finirà in tavola, nei nostri piatti. Così come la produzione produce troppo e poi spreca, la trasformazione acquista troppo e poi spreca, la distribuzione offre troppo e poi spreca, anche noi compriamo troppo e poi sprechiamo: frutta, verdura, latte, formaggi, uova, carne...

In Italia lo spreco di cibo a livello domestico, secondo uno studio del 2011 della Commissione Europea, riferito a dati del 2006, è costato a ogni famiglia poco meno di 1600 euro all'anno, ovvero il 27% dei 5724 euro spesi ogni anno per l'acquisto di beni alimentari (dopo l'abitazione, la spesa alimentare è la seconda voce nel bilancio delle famiglie italiane). Lo spreco alimentare è stato pari a quasi **40 miliardi di euro**. Tra lo spreco domestico va conteggiato lo spreco che avviene nelle mense – nelle scuole italiane la percentuale di sprechi si assesta intorno al 13-16% dei prodotti acquistati – e quello che si verifica nei ristoranti: questi più sono grandi e più sprecano. W la doggy bag!

*Tra casa, scuola, ristorante ogni italiano spreca **1600 euro** all'anno*

*cioè il **27%***



*della spesa alimentare annua pro capite, pari a **5724 euro**.*

COS'ALTRO SPRECHIAMO QUANDO SPRECHIAMO CIBO?

Abbiamo visto che quando sprechiamo cibo sprechiamo il denaro che è servito per acquistarlo, denaro che abbiamo guadagnato togliendo tempo ad altre cose, e magari pagando qualcuno (baby sitter o colf, ad esempio) per fare alcuni lavori al posto nostro. Sprechiamo quindi anche il nostro tempo.

Ogni volta che buttiamo nella pattumiera cibo acquistato e non consumato, **stiamo buttando via un pezzettino della nostra vita** (e di quella di chi ha lavorato per farlo arrivare fino a noi), che abbiamo dedicato a guadagnare quei soldi che hanno permesso di comprare quel prodotto ora pronto per il macero. Ha senso tutto questo? Poco, ammettiamolo.

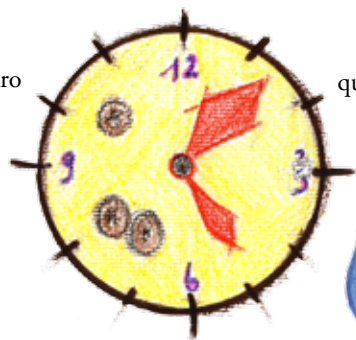
Ma non sprechiamo, assieme al cibo, solo tempo e denaro: sprechiamo terra, sprechiamo acqua, sprechiamo clima, perché quel cibo ha contribuito alle emissioni atmosferiche, e senza che da



400 chilometri quadrati di terra



superficie della Brianza



Tempo

questo danno si possa trarre almeno il beneficio di un pasto! Lo spreco di prodotti ortofrutticoli in fase di distribuzione implica, in Italia, uno spreco annuale di oltre

73 milioni di metri cubi d'acqua: quella che è servita per produrre quei prodotti da buttare, assieme ai **400 chilometri qua-**

73 milioni
di metri cubi d'acqua



30.000

piscine olimpioniche

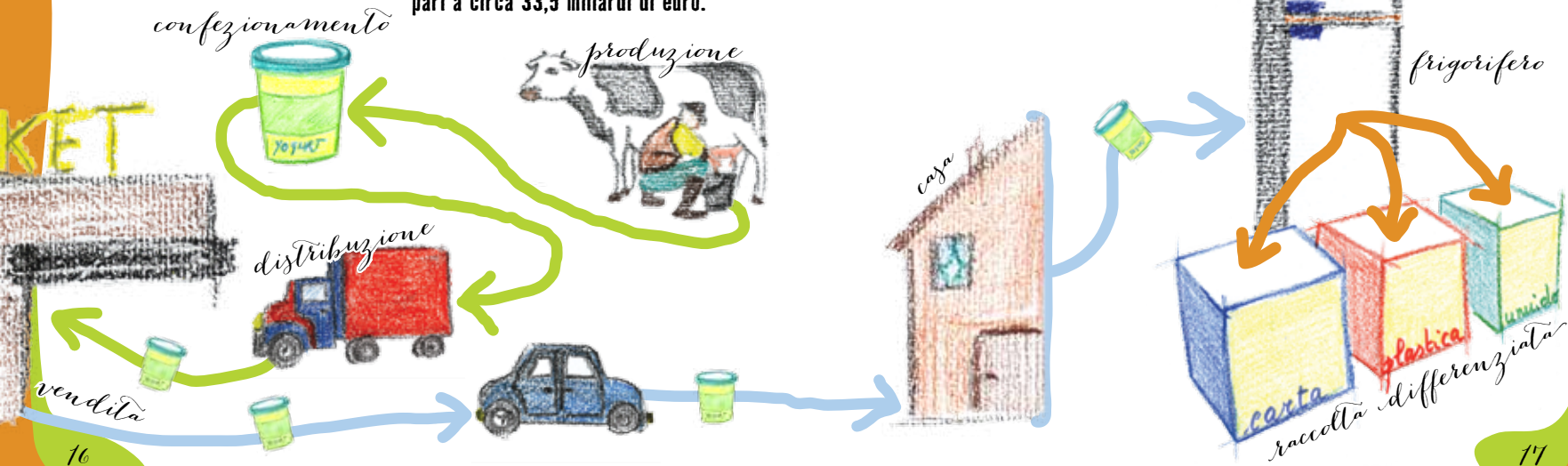
Non ci sono attività umane senza impatti ambientali, ma se quelle attività non hanno nessuno scopo, se non servono a nulla se non a fare danno e a portare profitti nelle tasche di poche persone, allora viene da chiedersi che **cosa aspettiamo a cambiare completamente il nostro modo di produrre e consumare.**

NON È FINITA: COME SMALTIAMO QUEI RIFIUTI?

Per smaltire la nostra montagna di cibo-rifiuto ci vogliono altre risorse: ancora acqua, energia, denaro, tempo, terreno. Meglio se lo smaltimento avviene in regime di raccolta differenziata, ma in ogni caso, ancora una parte di macchina che gira a vuoto.

Calcoli dell'AMA (Azienda Municipalizzata per l'Ambiente) di Roma stimano in 250 euro a tonnellata il denaro necessario per lo smaltimento dei rifiuti alimentari. Moltiplichiamo questo numeretto per 1.300.000.000 e vediamo come, a livello globale, servirebbero **325 miliardi di euro all'anno solo per smaltire i rifiuti alimentari.**

Nel 2010 la FAO dichiarò che per eliminare la fame nel mondo sarebbero serviti 44 miliardi di dollari all'anno pari a circa 33,5 miliardi di euro.



Provate a immaginare il percorso con tempi accelerati: una mucca produce il latte, l'agricoltore lo conferisce all'industria, che lo trasforma in yogurt, lo confeziona nel vasetto di plastica (che qualcuno avrà prodotto, usando energia, acqua, risorse, tempo), sistema il vasetto nel cartone da due (idem), il cartone in una scatola (idem), la scatola su un camion refrigerato (idem), il camion va al supermercato, il cartone viene aperto, la confezione da due viene messa su uno scaffale refrigerato (idem), la confezione da due viene tolta dallo scaffale refrigerato, messa su un'automobile, portata in una casa, messa in frigorifero, tolta dal frigorifero, il cartone va nel bidone della carta, il vasetto di plastica nella plastica, lo yogurt nell'umido. Non ha senso, vero? Eppure succede di continuo.

ALLORA, CHE SI FA?

Solo pochi decenni fa ai bambini che non volevano finire quello che avevano nel piatto si diceva «**mangia, pensa alle persone che muoiono di fame in Africa**». I bambini a volte ubbidivano e a volte no, ma restava sospesa nell'aria la domanda: «che vantaggio ne avranno loro se mando giù questi broccoli?».

Oggi ai bambini e agli adulti obesi, e in generale a tutte le persone dell'Occidente ricco si raccomanda di mangiare meno (secondo dati FAO il 45% delle popolazioni urbane è in sovrappeso) e meglio, adottando una dieta non solo salutare e ambientalmente sostenibile, ma che possa avere ripercussioni positive nei Paesi in cui oggi si muore di fame.

«**Mangia meno e meglio, perché altrove c'è chi non ha da mangiare**» è una posizione più ragionevole: i nostri consumi hanno ripercussioni continue e inevitabili sui livelli di vita di chi abita nel Sud del mondo. Le multinazionali che ci consentono di mangiare ogni mattina i nostri cereali, o di bere 10 caffè al giorno o di avere banane in tavola tutto l'anno, utilizzano le terre più fertili dei Paesi poveri, per non parlare delle foreste e dei mari, ma la ricchezza prodotta non si ferma nelle tasche di chi a quelle risorse comuni ha dovuto rinunciare.

Il punto chiave è che **si produce in quantità dissennate e con metodologie che non possono che funzionare sprecando**. Non c'è bisogno di tutto quel cibo. Stiamo producendo troppo e in modo squilibrato. Eppure qualcuno insiste a dire che in vista del 2050, quando saremo 9 miliardi di persone sulla terra, occorra produrre di più. Certo, se facciamo finta che le quote di spreco non esistano, il ragionamento non fa una grinza. Se invece iniziamo a considerarle, forse ci accorgeremo che già oggi produciamo abbastanza cibo anche per quei 2 miliardi che ancora devono arrivare.

Ma noi consumatori e operatori della ristorazione non possiamo cam-

biare tutto in una volta. Possiamo iniziare a cambiare quello che ci riguarda, la parte di spreco che ci compete.

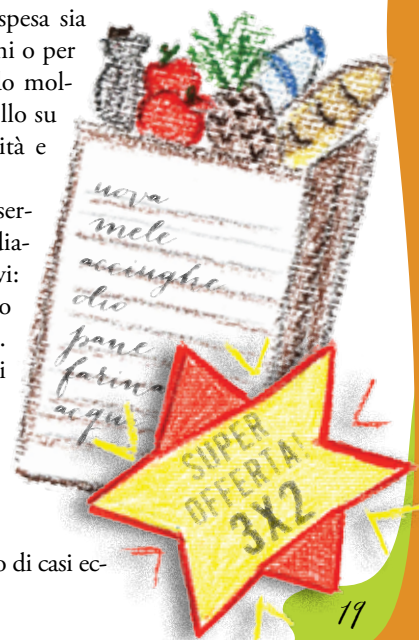
Allora, che si fa? Possiamo, da cittadini prima che consumatori, provare a **fermare questa macchina dello spreco** che danneggia tutti e favorisce pochissimi? Certo che possiamo: possiamo smettere di sprecare, cambiando poco per volta il nostro stile di vita, risparmiando denaro e tempo, inquinando di meno e creando condizioni più giuste per chi lavora e per chi è più debole. Tutto questo semplicemente cambiando un po' il nostro modo di comprare cibo.

La lista della spesa

Spesso si pensa che la lista della spesa sia una cosa per inesperti, per ragazzini o per single maldestri. Invece è un modo molto efficace per mantenere il controllo su quello che acquistiamo, in quantità e qualità.

Facciamo la lista di quello che ci serve, sulla base di quello che prevediamo di mangiare nei giorni successivi: quanti saremo, quanti pasti faremo in casa, se pensiamo di avere ospiti. Facciamo l'elenco di quello che ci serve, specificando anche la quantità. Come se dovessimo mandare qualcun altro (di cui ci fidiamo solo fino a un certo punto...) al posto nostro.

Poi andiamo a fare la spesa e, a meno di casi ec-



cezionali, di qualche effettiva dimenticanza in fase di lista, non compriamo nulla che non sia sulla lista.

Altro trucco: non facciamo la spesa quando abbiamo un po' fame o i nostri occhi e la nostra pancia decideranno al posto della nostra testa. L'obiettivo è quello di entrare nel negozio o nel supermercato con le idee chiare, per non lasciarsi condizionare dalle strategie di marketing che determinano il posizionamento dei prodotti negli scaffali, le offerte speciali, le promozioni, i tre per due.

Se compriamo 3 pagando 2 ma ne buttiamo via 1, paghiamo comunque 2 al prezzo di 2! E se poi ne buttiamo via addirittura 2, avremo pagato 1 al prezzo di 2!

Poco ma spesso, abbasso le spese!

Andiamo un po' più spesso a fare la spesa, e compriamo meno. In questo modo i nostri programmi alimentari saranno più verosimili, il cibo più fresco, e potremo controllare meglio quello che sta finendo e quello che invece è ancora in frigorifero ad attendere il suo turno.

Compriamo direttamente dai produttori.

Gli agricoltori che vendono i loro prodotti nei mercati o nei tanti sistemi di vendita diretta non buttano via le zucchine fuori standard, non si preoccupano troppo se i pomodori non sono tutti uguali, cercano di portare al mercato solo quello che ritengono di poter vendere in modo da non maltrattare i prodotti con viaggi inutili. Loro non sprecano e, se compriamo in modo intelligente, non sprecheremo nemmeno noi.



Cerchiamo il mercato dei contadini più vicino a casa, ormai sono molti e hanno tanti nomi: quelli ideati e organizzati da Slow Food sono i Mercati della Terra.

Preferiamo l'agricoltura sostenibile e di piccola scala

Chi produce in modo sostenibile usa meno risorse, meno acqua e meno carburanti fossili, e fa tutto il possibile per non inquinare attraverso la chimica di sintesi. Inoltre, se si tratta di aziende medio-piccole tutto il processo produttivo sarà più controllato, con meno sprechi, più riutilizzi degli scarti in sistemi di produzione integrata e maggiore multifunzionalità.

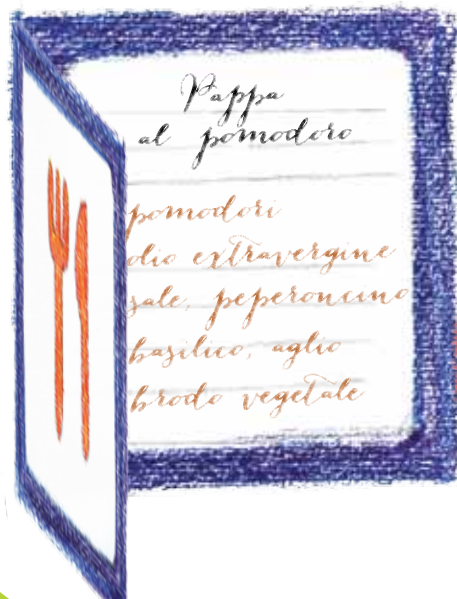
Compriamo meno trasformati e più ingredienti

Paul Roberts in *La Fine del Cibo* (Codice Edizioni, 2008) prefigura un futuro in cui il cibo sarà un accessorio. Il processo industriale di trasformazione del cibo innesca tali e tanti meccanismi di carattere tecnico e tecnologico per cui il cibo industriale si allontana sempre di più sia dagli ingredienti originari sia dalle tecniche tradizionali di produzione. Quello che conta è "aggiungere valore" attraverso una qualunque modifica del prodotto o del suo packaging. Questo allontanamento dalla sostanza del prodotto è di fatto un allontanamento dalla riconoscibilità, dall'identità del prodotto stesso, dai suoi legami, con una cultura e un luogo. Ed è una straordinaria fonte di sprechi.

Se compriamo più ingredienti che cibi pronti, o molto trasformati e lavorati, avremo la possibilità non solo di decidere fino in fondo che cosa mangeremo, ma anche di tenere in casa tutto il necessario per il nostro pasto molto più a lungo di quanto non terremmo il prodotto finito preparato dall'industria. Certo, occorre imparare – o reimparare – a cucinare un po', ma molto meno di quanto si creda.

Impariamo a cucinare con gli avanzi e gli scarti

Tutta la cucina popolare, a qualunque latitudine, prevede ricette che hanno come obiettivo quello di evitare gli sprechi. Dalle nostre parti le polpette, le frittate, i “pasticci”, i timballi, le insalate, le macedonie, tutte le pietanze a base di pane rafferma hanno la preziosa capacità di unire tra loro piccole quantità di “avanzi” che altrimenti farebbero una indegna fine. Per questo è bene avere sempre in casa qualcuno degli ingredienti chiave della cucina degli avanzi – le uova, le patate, il formaggio stagionato. Se poi diamo un’occhiata alle cucine di altri Paesi scopriremo che alcuni di quelli che noi consideriamo scarti, come per esempio i baccelli dei legumi freschi, i gambi di cavoli o asparagi, le foglie delle cipolle fresche, possono diventare ingredienti principe di frittate, minestre, zuppe e tanto altro ancora.



Se i prodotti non sono “prodotti” compriamo quello che c’è

C’è un’eccezione alla regola della lista: se si va a comprare il pesce, bisogna comprare quello che si trova e non pretendere di trovare ciò che si vuole. Il mare non ha “produttori” e in mare, anche se non lo vediamo, avviene un grandissimo spreco di pesce. Chi pesca, infatti, sa che alcune specie sono più difficili da vendere e quindi, quando se le ritrova nelle reti, le butta in acqua per non ingombrare la barca. Ma ormai sono animali morti, restituirli al mare non sarà loro di aiuto. Ma se il ventaglio delle nostre scelte ittiche si limita a una decina di specie, questo spreco continuerà. Cambiamo regime, dunque: ampliamo i nostri orizzonti gastronomici e impariamo a chiedere consiglio al pescivendolo su quello che c’è o andiamo a comprare direttamente in banchina dai pescatori, facendoci spiegare come cucinare al meglio quello che ci offrono.

Sosteniamo e promuoviamo i Last Minute Market nella lotta contro gli sprechi

“Last Minute Market” è una società spin off dell’Università di Bologna che avvia progetti sostenibili per il recupero di prodotti agroalimentari a fini solidali: per esempio beni non più vendibili, perché troppo vicini alla scadenza o con la confezione un po’ danneggiata, o pasti cotti prodotti in eccesso da mense aziendali e scolastiche. Sono alimenti ancora perfettamente consumabili, che vengono donati a istituti o associazioni o enti di beneficenza, il cosiddetto “terzo settore”. Le imprese in questo modo avranno meno spese di smaltimento e chi riceve avrà gratuitamente il necessario per preparare i pasti che deve offrire. Queste iniziative si sono già realizzate in tante città (e non solo in ambito alimentare, ma anche in quello farmaceutico o dei libri): per avviare nella nostra città un’esperienza di questo tipo consultare www.lastminutemarket.it. In alcune regioni d’Italia (Piemonte, Valle d’Aosta, Campania e Basilicata), Slow Food e Last Minute Market hanno attivato delle collaborazioni, proprio con l’obiettivo di diffondere progetti di recupero dello spreco alimentare, per sensibilizzare il cittadino a stili di consumo più sobri e consapevoli.



Carta “Spreco Zero”: gli enti locali possono fare molto

Chiediamo al nostro sindaco di firmare la **Carta per una rete di enti territoriali a Spreco Zero**: l’hanno già firmata oltre 100 amministratori locali ed è un passo importante verso un impegno concreto da parte delle istituzioni per evitare gli sprechi, per esempio regolamentare sui loro territori la vendita al 50% del prezzo dei prodotti vicini alla data di scadenza, che oggi vengono buttati via. Si eviterebbero sprechi, si risparmierebbero i soldi dello smaltimento e si darebbe un’occasione di risparmio ai cittadini. Per leggere la carta:

www.lastminutemarket.it/media_news/carta-sprecozero/



Nutrire il pianeta, energia per la vita

Il 2015 è l’anno dell’Expo di Milano, che apre i battenti dal 1° maggio al 31 ottobre. “Nutrire il pianeta, energia per la vita” è il claim di questo evento che vedrà i Paesi di tutto il mondo confrontarsi su come si possa produrre cibo creando – anziché rubando – energia e futuro per le risorse naturali. La parola chiave sarà quindi “sostenibilità” e in quest’ottica verrà chiesto a tutti i Paesi partecipanti di impegnarsi ad adottare e diffondere un codice etico di comportamento per prevenire e ridurre gli sprechi alimentari.

Bibliografia essenziale

- Aa.Vv., *Global Food Losses and Food Waste. Extent, Causes and Prevention*, FAO, Roma 2011
- Aa.Vv., *Guida al consumo critico*, Centro Nuovo Modello di Sviluppo, Ponte alle Grazie, Milano 2011
- Barilla Center for Food and Nutrition, *Doppia piramide: alimentazione sana per le persone, sostenibile per il pianeta*, Parma 2010
- European Commission, DG Environment, *Preparatory study on food waste across EU 27, October 2010, Technical Report 2010-054*
- Masini S., Scaffidi C., *Sementi e diritti. Grammatiche di libertà*, Slow Food Editore, Bra 2007
- Roberts P., *La fine del cibo*, Codice Edizioni, Torino 2008.
- Segrè A., Falasconi L., *Il libro nero dello spreco in Italia: il cibo*, Edizioni Ambiente, Milano 2011
- Segrè A., Falasconi L., *Il libro blu dello spreco in Italia: l'acqua*, Edizioni Ambiente, Milano 2012
- Segrè A., *Economia a colori*, Einaudi, Torino 2012.
- Segrè A., *Cucinare senza sprechi. Contro lo spreco alimentare: azioni e ricette*, Ponte alle Grazie, Milano 2012
- Stuart T., *Sprechi. Il cibo che buttiamo, che distruggiamo, che potremmo utilizzare*, Bruno Mondadori, Milano 2009

Botteghe del mondo

Limitare gli sprechi alimentari significa anche favorire l'agricoltura contadina, fatta di storie, persone e tradizioni. Le organizzazioni del Commercio Equo e Solidale sostengono queste buone pratiche, mettendo in contatto ogni giorno i piccoli produttori del Sud del Mondo con i consumatori consapevoli, attraverso spazi destinati al commercio giusto. Questi luoghi sono le "Botteghe del mondo".

LiberoMondo soc. coop. soc.

Via Vittorio Emanuele II, 282
Bra CN - 0172 412567
bottega@liberomondo.org
www.liberomondo.org

Il colibrì soc. coop. soc.

Corso Dante, 33
Cuneo - 0171 634819
cuneo@coopcolibri.it
www.coopcolibri.it

Via Garibaldi, 19
Borgo San Dalmazzo CN - 0171 266532
borgo@coopcolibri.it
www.coopcolibri.it

Via Garibaldi, 8
Fossano CN - 0172 636559
fossano@coopcolibri.it
www.coopcolibri.it

Via S. Arnolfo, 4
Mondovi CN - 0174 45333
mondovi@coopcolibri.it
www.coopcolibri.it

Via Volta, 10
Saluzzo CN - 0175 46319
saluzzo@coopcolibri.it
www.coopcolibri.it

Mondo Nuovo soc. coop. soc.

Via XX Settembre, 67
Torino - 011 4546910
xxsettembre@mondo-nuovo.it
www.mondonuovo.info

Via San Marino, 65
Torino - 011 3249540
sanmarino@mondo-nuovo.it
www.mondonuovo.info

Via San Donato, 43
Torino - 011 484605
sandonato@mondo-nuovo.it
www.mondonuovo.info

Via Vittorio Emanuele II, 113
Chieri - 011 9413101
chieri@mondo-nuovo.it
www.mondonuovo.info

Via Amaretti, 1/c
Poirino - 011 9452781
poirino@mondo-nuovo.it
www.mondonuovo.info

Via Roma 13
Trofarello - 011 6490342
trofarello@mondo-nuovo.it
www.mondonuovo.info

L'Artiocco - Mondo Nuovo scs

Via Palazzo di Città, 6/c
Torino - 011 5794758
www.artiocco.it

Della Rava e della Fava

Corso Alessandria, 216-218
Asti - 0141 273783
info@ravafava.it
www.ravafava.it

Piazza Porta Torino, 14-15
Asti - 0141 210911
info@ravafava.it
www.ravafava.it

Via Cavour, 83
Asti - 0141 321869
info@ravafava.it
www.ravafava.it

Albatros ass. cult.

Piazza Convenzione, 17
Domodossola VB - 0324 44146
albatros.equ@libero.it

Qui e là ass.

Piazza dell'Olmo, 6
Boves CN - 0171 387781
associazionequiela@hotmail.com

Tam Tam ass.

Via Beggiami, 9
Savigliano CN

Il Ponte soc. coop. soc.

Corso Laghi, 27
Avigliana TO - 011 9311288
avigliana@coopilponte.org
www.coopilponte.org

Via Pacchiotti, 35
Giaveno TO - 011 9364611
giaveno@coopilponte.org
www.coopilponte.org

Via Santa Croce, 1/a
Rivoli TO - 011 9536606
rivoli@coopilponte.it
www.coopilponte.org

Bottega Equamente - I.So.La. soc. coop. soc.

via Flli Vasco, 6/b
Torino - 011 8179041
equamente@cooperativaisola.org
www.cooperativaisola.org

Emporio Casa Wiwa - I.So.La. soc. coop. soc.

via Morandi, 3
Collegno TO - 011 4231352
casawiwa@cooperativaisola.org
www.cooperativaisola.org

Checevò - Compartir Giovane ass.

Corso Galileo Ferraris, 15
Cuneo - 0171 605631
bottegachecevo@tiscali.it

Basta Poco - Compartir Giovane ass.

Via Roma, 19
Caraglio CN
bottegachecevo@tiscali.it

Bottega del Mondo - Compartir Giovane ass.

Via Roma, 127
Dronero CN
bottegachecevo@tiscali.it

Raggio Verde soc. coop. soc.

Via Antonio Gramsci, 18/a
Bellinzago Novarese NO - 0321 985094
bellinzago@raggioverde.com
www.raggioverde.com

Via Rosmini, 10
Borgomanero NO - 0322 82974
botteghe@raggioverde.com
www.raggioverde.com

Via Combattenti d'Italia, 1
Borgosesia VC - 0163 209146
botteghe@raggioverde.com
www.raggioverde.com

Via Umberto I, 58
Cannobio VB - 0322 71803
botteghe@raggioverde.com
www.raggioverde.com

Via Ranzoni, 12
Cossato BI - 015 93600
botteghe@raggioverde.com
www.raggioverde.com

Via Giulio Biglieri, 2/g
Novara - 0321 463955
novara@raggioverde.com
www.raggioverde.com

Piazza Cavour, 42
Verbania - 0323 403968
botteghe@raggioverde.com
www.raggioverde.com

Via Galileo Ferraris, 64
Vercelli - 0161 1743425
botteghe@raggioverde.com
www.raggioverde.com

Quetzal soc. coop. soc.

Corso Italia, 9/d
Alba CN - 0173 290977
info@coopquetzal.it
www.coopquetzal.it

Equazione soc. coop. soc.

Via Mazzini, 12
Acqui Terme AL - 0144 320233
info.acqui@equazione.it
www.equazione.it

Via Milano, 71
Alessandria - 0131 262631
info.alessandria@equazione.it
www.equazione.it

Via Lanza, 38
Casale Monferrato AL - 0142 449146
info.casale@equazione.it
www.equazione.it

Via Paolo da Novi, 51
Novi Ligure AL - 0143 70111
info.novi@equazione.it
www.equazione.it

Piazza Cereseto, 6
Ovada AL - 0143 81304
info.ovada@equazione.it
www.equazione.it

L'Altromercato soc. coop. soc.

Via Italia, 61/f
Biella - 015 8400399
equosolidalebiella@libero.it

Solletico caffè - L'Altromercato soc.

Piazza San Giovanni Bosco, 3
Biella - 331 1041818
solleticocafe@libero.it

**Cafeteria Luogo Comune -
L'Altromercato soc. coop. soc.**

Via Serralunga, 27
Biella - 370 3205471
cafeteria@cittadellarte.it

Baobab soc. coop. soc.

Via Saluzzo, 83/e
Torino
baobab@baobab-to.org
www.baobab-to.org

Via Frejus, 127
Torino
baobab@baobab-to.org
www.baobab-to.org

La bottega delle Formiche - Le Formiche ass.

Via Mazzini, 19/a
Omegna VB
www.labottegadellemformiche.it

Equ'Azione ass.

Via Mazzini, 18
Chiusa Pesio CN
www.bottegaequazione.altervista.org

Via San Sebastiano, 9
Nole TO - 011 9295190
info@equazione.nole.eu
www.equazione.nole.eu

Mandacarù ass.

Via Garibaldi, 12
Racconigi CN

Lo Pan Ner coop.

Via Parigi, 240
Aosta AO - 0165 239291
sede@lopanner.it
www.lopanner.it

Via De Tillier, 28
Aosta AO - 0165 261841
bottega@lopanner.it
www.lopanner.it

Testi

Cinzia Scaffidi

Coordinamento scientifico

Luca Falasconi, Silvio Greco, Francesco Mele, Cinzia Scaffidi, Andrea Segrè

Con il contributo di

Elisa Bianco, Elena Marino, Bianca Minerdo

Impaginazione e progetto grafico

Maurizio Burdese

Illustrazioni

Olivia Reviglio

Finito di stampare nel mese di ottobre 2014 da

Stamperia Artistica Nazionale, Trofarello (To)

Slow Food Editore srl © 2014

Via della MendicITÀ Istruita, 45

12042 Bra (Cn)

Tel. 0172 419611

www.slowfood.it

editorinfo@slowfood.it

In collaborazione con

Ministero delle politiche agricole alimentari e forestali

Dipartimento delle politiche competitive della qualità agroalimentare della pesca.

Direzione generale degli affari generali delle risorse umane e per i rapporti con le regioni e gli enti territoriali.

Ufficio Comunicazione ed educazione alimentare.

Via XX Settembre - 00187 Roma

Tel. 06 46653047-3255

AGRET8@politicheagricole.gov.it

ISBN 978-88-8499-382-3



Mangiomoligiusti



Région Autonome
Vallée d'Aoste
Regione Autonoma
Valle d'Aosta

Acquistato nell'ambito del Programma generale di intervento 2013 della Regione Piemonte con l'utilizzo dei fondi del Ministero dello sviluppo economico

ISBN 978-88-8499-382-3



9 788884 993823

€ 1,00