

SPRECHI ALIMENTARI



PIÙ T'INFORMI
PIÙ RISPARMI



PER INFORMAZIONI

Settore Sanzioni e Regolazione del mercato della Camera di commercio di Torino • Via San Francesco da Paola 24
Tel. +39 011 5716970 • tutela.consum@to.camcom.it • www.to.camcom.it/guidadiritti



SPRECHI ALIMENTARI





PERCHÉ È IMPORTANTE NON BUTTARE GLI ALIMENTI?

Il numero di malnutriti nel mondo si aggira intorno al miliardo di persone appartenenti in prevalenza ai Paesi in via di sviluppo, ma con una percentuale in crescita anche nei Paesi industrializzati, a causa della crisi dei mercati internazionali.

Ciò nonostante, tre italiani su cinque ammettono di gettare cibo nella spazzatura almeno una volta alla settimana: si tratta di un comportamento sbagliato sotto tutti i punti di vista!

Buttare il cibo non ha solo conseguenze etiche e sociali, ma anche effetti sull'ambiente: meno spreco significa meno risorse per produrre quell'alimento, meno rifiuti, meno costi di smaltimento e trasporto, meno anidride carbonica emessa, meno riscaldamento globale, meno acqua e meno terreni utilizzati in modo indiscriminato.

QUANTO CI COSTANO GLI ALIMENTI? CONOSCI IL COSTO AMBIENTALE DEL CIBO CHE MANGI?

Seguire un'alimentazione corretta ed equilibrata,

capace di fornire al nostro organismo i nutrienti necessari per il mantenimento di un buono stato di salute, comporta un prezzo che paga anzitutto il pianeta.

Per avere una misura del costo ambientale di un alimento dal momento in cui viene prodotto fino al suo smaltimento finale, si possono usare dei parametri basati sulla capacità della Terra di rigenerare se stessa e le risorse necessarie per la produzione (ad esempio in termini di litri di acqua) oppure relativi alle emissioni di anidride carbonica che è stata emessa per realizzarlo.

Per esempio: per un hamburger da 150 g occorrono 2.400 litri di acqua e 2,5 kg di anidride carbonica (CO₂) equivalente mentre produrre un solo litro di latte costa ben mille litri d'acqua e 720 g di CO₂ equivalente.

COME SI POSSONO RIDURRE GLI SPRECHI ALIMENTARI?

Tutto comincia dal carrello della spesa: per ridurre gli sprechi e impostare una dieta equilibrata è indispensabile decidere esattamente cosa e, soprattutto, quanto acquistare per soddisfare il reale fabbisogno familiare.

Formulare con attenzione la lista della spesa, imparare a leggere le etichette, cercare di non comprare più del necessario sono, dunque, i primi passi per acquistare in modo consapevole.

COME PREPARARE E CONSERVARE BENE GLI ALIMENTI?

Il rispetto dell'igiene alimentare permette di valorizzare gli avanzi, evitando che diventino un rifiuto. Seguendo alcune semplici ma importanti regole, si può scongiurare l'alterazione degli alimenti acquistati o preparati in casa, e quindi la loro eliminazione o, peggio, il rischio di intossicazioni che hanno come causa proprio il consumo di cibi avanzati.

Per essere tranquilli è senz'altro bene conservare gli

alimenti rispettando le condizioni di temperatura previste dal produttore, cuocere accuratamente il cibo e raffreddarlo rapidamente se non si prevede di consumarlo tutto subito.

COME SI POSSONO CONSERVARE GLI AVANZI?

È comunque importante leggere con attenzione le istruzioni riportate sull'imballaggio del contenitore che acquistiamo, in modo da prevenire il degrado degli alimenti e ridurre gli sprechi.

Successivamente, i contenitori usati per la conservazione degli alimenti non devono:

- costituire un pericolo per la salute umana
- comportare una modifica inaccettabile della composizione dei prodotti alimentari
- produrre un deterioramento delle caratteristiche di gusto, sapore e odore.

I contenitori che rispettano queste caratteristiche vengono contrassegnati con il pittogramma raffigurante "il bicchiere e la forchetta" o con la scritta "per alimenti".

E PER FINIRE?

Teniamo sempre a mente che le nostre scelte alimentari e il nostro comportamento possono fare la differenza.

Non servono grandi sacrifici o particolari rinunce: occorre solo porre la giusta attenzione a ciò che mangiamo, a come lo utilizziamo e a come lo conserviamo.

Il pianeta, l'organismo e il portafoglio ci diranno "grazie"!