

Ridurre la nostra impronta ambientale¹



Lo spreco e il rifiuto alimentare

Sebbene non siano disponibili stime accurate di perdite e sprechi nel sistema alimentare, le analisi condotte fino ad oggi indicano che a livello globale circa un terzo del cibo prodotto viene perso o sprecato lungo la filiera alimentare, dalla produzione al consumo: la riduzione di tale "spreco" risulta ad oggi essenziale per migliorare la sicurezza alimentare e ridurre l'impronta ambientale del cibo.

Allo stato attuale, consumiamo risorse naturali pari 2.6 "Pianeti Terra"



L'impronta ecologica è un indicatore che misura il consumo da parte degli esseri umani delle risorse naturali che produce la Terra

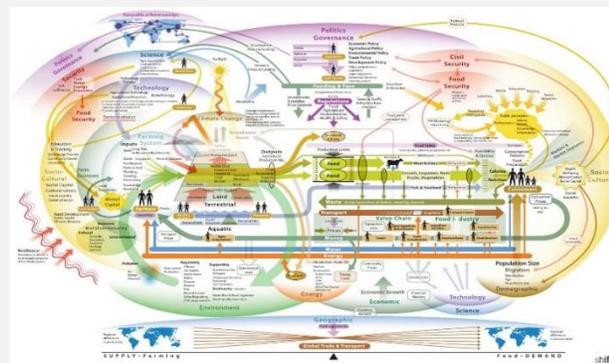
Il cibo influisce sull'impronta ecologica umana per circa il 26%

Ciò che mettiamo nei nostri piatti è di fondamentale importanza per raggiungere la sostenibilità ecologica

Siamo abituati ad una visione lineare del sistema (agro)alimentare, ma la realtà è molto più complessa.

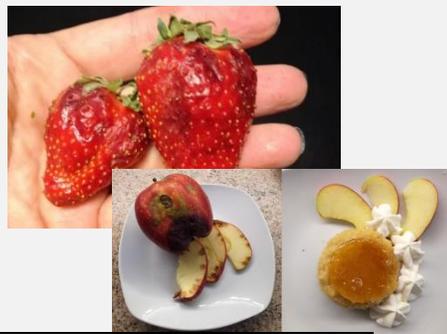
Il sistema alimentare

Il sistema alimentare include in sé stesso tutti gli elementi e le attività dalla produzione, al processamento, alla distribuzione, preparazione e consumo del cibo, e alla sua distribuzione. Questo include ambiente, persone, processi, infrastrutture, istituzioni e gli effetti delle loro attività nella nostra società economia, paesaggio e clima. La società e il consumatore stesso sono parte del sistema alimentare



Ogni azione dell'uomo ha degli effetti sull'ambiente, un impatto al quale spesso non prestiamo la giusta attenzione. Questo impatto viene misurato attraverso la cosiddetta impronta ecologica. Se in tutto il mondo si prediligesse il consumo

di cibi a basso impatto ambientale, si seguissero diete caloriche equilibrate e si ridurrebbero del **50% gli sprechi alimentari**, l'impronta ecologica umana diminuirebbe del 16%.



Dare nuova vita al rifiuto. I rifiuti sono cibo e risorsa: per la terra, per gli animali, per l'uomo

1. Ridurre gli scarti e i consumi
2. Valorizzare lo scarto attraverso la sua lavorazione per uso in agricoltura, come energia rinnovabile e per alimentazione animale
3. Donare le eccedenze alimentari

¹ Sintesi dei temi emersi durante il ciclo di webinar "Puoi cambiare il destino di una fragola?" organizzati da Food Lab Trentino nell'ambito del progetto europeo FIT4FOOD2030

Le possibili cause dello spreco domestico: risultati del confronto con i partecipanti agli incontri “Puoi cambiare il destino di una fragola?” (Food Lab Trentino, 06-11/13-11/20-11/2020)

L'indagine e l'attività di confronto oltre alla dimensione dello spreco nelle famiglie ha esplorato alcuni aspetti considerati cause, quali l'attuazione delle pratiche di prevenzione, aspetti motivazionali, le capacità e le opportunità per evitare di generare spreco alimentare in casa. Infatti, l'obiettivo dell'indagine era la sensibilizzazione e la responsabilizzazione dei partecipanti a quantificare lo spreco alimentare e provare ad **individuare i punti chiave per l'attuazione di semplici strategie efficaci di prevenzione**, secondo la logica che il miglior spreco è quello che non si fa.

L'incidenza dello spreco

Più del 50% degli intervistati ha dichiarato di aver gettare via avanzi o cibo non più buono, il 19,2% lo fa almeno una volta a settimana. Il restante dichiara di non gettare avanzi o cibo non più buono, mostrando tutti un comportamento di elevata attenzione al tema. Si evidenzia che la buona pratica di riutilizzare i prodotti scaduti, una volta controllato che non siano andati a male, è la più diffusa.

La deperibilità del prodotto aumenta il rischio di spreco

I prodotti alimentari più sprecati sono risultati essere verdura e frutta fresca. Approfondendo le tipologie di spreco, emerge che, vengono gettati maggiormente prodotti ortofrutticoli completamente o parzialmente inutilizzati (circa il 30% della quantità sprecata rispettivamente), mentre si riscontra una maggior propensione a gettare gli avanzi del piatto per carne e pesce (46,2 e 37,5% rispettivamente).

Attenzione e consapevolezza elevati

Il problema dello spreco alimentare è ampiamente riconosciuto e preoccupante: è comunque alta la richiesta di maggiore informazione ed educazione sulle conseguenze e su come ridurlo. Lo spreco alimentare ha un vissuto negativo largamente diffuso, dal momento che si rileva che la quasi totalità degli intervistati ha coscienza dell'impatto non solo economico ma anche a livello ambientale, sociale ed etico e l'80,8% considera la problematica legata allo spreco alimentare di enorme rilevanza per il pianeta. La sensibilità verso le conseguenze dello spreco alimentare è condivisa dalla maggioranza.

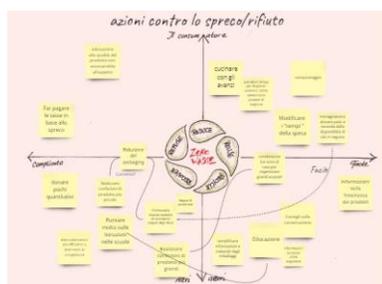
Le capacità di prevenzione

Il fattore tempo e gli imprevisti nella gestione degli alimenti giocano un ruolo cruciale, mettendo entrambe a rischio le azioni di prevenzione. Il 70,8% dichiara di pianificare gli acquisti e di non fare acquisti di impulso, dove il 20,8% segue scrupolosamente la lista redatta e il 69% attento a leggere sempre le etichette del prodotto da acquistare e le date di scadenza. Inoltre la maggioranza si dichiara consapevole e organizzata riguardo la gestione del frigorifero e della dispensa con il 24% che dispone scrupolosamente i prodotti sulla base della data di scadenza.

Gli intervistati si dichiarano capaci di gestire le attività in cucina, fattore rilevante di prevenzione. Infatti, solo un quinto degli intervistati dichiara di avere difficoltà a cucinare nuovi piatti e sono ancora meno quelli che non sanno riutilizzare gli avanzi o che non sanno pianificare le giuste quantità di alimenti da acquistare. Solo una minoranza (meno del 5%) dichiara di non finire quello che ha nel piatto e di non conservare gli avanzi.

Disporre in casa di alimenti in quantità sufficiente risulta essere una priorità nelle scelte alimentari per la maggior parte delle famiglie e, di contro, avere un eccesso di scorte non costituisce una priorità prevalente

Provvedimenti contro lo spreco/rifiuto



1. Identificate alcune azioni necessariamente in capo al consumatore, altre degli altri portatori di interesse del sistema alimentare, principalmente la distribuzione.
2. Necessità di soluzioni alternative per la conservazione del cibo, la riduzione degli imballaggi, evitare di incentivare l'acquisto d'impulso grazie alle offerte, alcuni dei temi emersi.
3. Urgenza di azioni di educazione volte a promuovere la qualità nutrizionale e non l'aspetto del cibo, educazione a casa, ma anche a scuola

Tra le azioni suggerite², 10 azioni di semplice attuazione sono state identificate e proposte come piccolo vademecum per ridurre la propria impronta ambientale legata al cibo.



² Azioni di prevenzione/riduzioni degli sprechi evidenziate dai partecipanti al ciclo di webinar "Puoi cambiare il destino di una fragola?" organizzati da Food Lab Trentino nell'ambito del progetto europeo FIT4FOOD2030

Ridurre gli imballaggi per ridurre l'impronta ambientale legata al cibo

Uso e abuso di plastica: la situazione

Le materie plastiche sono onnipresenti nella società odierna. Questi materiali versatili sono economici, leggeri, robusti, durevoli e resistenti alla corrosione, con preziose proprietà di isolamento termico ed elettrico. Ma la maggior parte delle plastiche comuni non si biodegrada e il loro accumulo e la contaminazione degli ambienti naturali è una crescente preoccupazione. Le discussioni sul crescente problema dei rifiuti di plastica spesso si concentrano sulla riduzione del volume degli imballaggi in plastica monouso come borse, bottiglie, vaschette e pellicole.

Lo spreco alimentare va di pari passo all'aumento degli imballaggi e alla loro dispersione nell'ambiente.



Gran parte di essa finisce negli oceani, anche sotto forma di microplastiche.

Se questa tendenza continuasse, entro il 2050 i nostri oceani conterranno più plastica che pesce in peso.

Bottiglie, buste, tappi, borsine, sacchetti, pellicole per alimenti, piatti e forchette. Si stimano 670 rifiuti ogni 100 metri lineari di costa italiana



Ogni cittadino europeo spreca 30 kg di cibo ogni anno e insieme a esso finiscono 173 kg di plastica nell'ambiente

Gli imballaggi: utilità per gli alimenti

Il packaging protegge i prodotti alimentari (e altri prodotti) dallo spreco e ci consente di conservarli o utilizzarli per un tempo più lungo, evitandone il deterioramento causato da contatto con aria o luce o microrganismi, regolarne l'umidità, proteggendone l'integrità nutritiva ma anche di forma, etc...)

Inoltre, la confezione ci fornisce informazioni sul prodotto, sui suoi nutrienti, sull'uso e sui metodi di conservazione sicuri e sulla durata. Il packaging può essere utilizzato anche per aumentare l'attrattiva di un prodotto (marketing).

Ben il 37% di tutto il cibo venduto in Europa è avvolto in plastica. Il materiale di imballaggio più utilizzato, ma anche il più difficile da smaltire e con il maggior impatto ambientale. La "Plastic Strategy" Europea mira ad imballaggi di plastica interamente riciclabili e progettati in tal modo, entro il 2030.

Verso l'economia circolare

Con l'espressione economia circolare si intende un'economia che rigenera se stessa, in cui materiali e scarti della produzione, siano essi biologici o tecnici, possono essere nuovamente valorizzati e utilizzati, quindi non vengono dispersi nell'ambiente. Per questo possiamo dire che si tratta di un'economia virtuosa in cui tutti i processi di produzione sono ad impatto zero (o comunque a bassissimo impatto).



Pellicola per alimenti a base di cera d'api



La cera d'api è una sostanza *naturale, antibatterica, impermeabile* e malleabile prodotta a partire da una trasformazione degli zuccheri contenuti nel miele e successivamente secreta, utilizzata dalle api, del genere *Apis*, per costruire il loro nido ed utilizzata in diversi ambiti, tra i quali cosmetico, farmaceutico, alimentare o per la lucidatura dei mobili.



Occorrente:

Placca del forno

Stoffa di cotone

Forbici per tagliare la stoffa (25x25 cm)*

Carta forno o tappetino in silicone

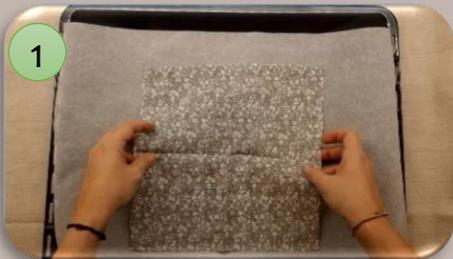
Cera d'api (pellet o grattugiata) 20 gr

Spatola in silicone

*aumentate proporzionalmente la quantità di cera in base alla dimensione della stoffa



Pre-riscaldare il forno a 100°C. Ponete la stoffa sulla placca del forno rivestita (1). Distribuite la cera su metà stoffa (2) e poi piegate in due** (3).



Infornate fino a completo scioglimento della cera. Estraete la placca dal forno e rapidamente distribuite la cera d'api sulla stoffa con la spatola*** (4). Aprite la stoffa (5) e mettete ad asciugare su uno stendino (6)



Una volta asciutta (7) la vostra pellicola riutilizzabile naturale è pronta per essere utilizzata

**La cera d'api solidifica molto velocemente a temperatura ambiente in un paio di minuti.

***Se usate pezzi più grandi piegate in 4

