

Ridurre la nostra impronta alimentare



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

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 (FAO 2011), 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, a livello mondiale consumiamo risorse naturali pari 1.7 “Pianeti Terra”¹



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

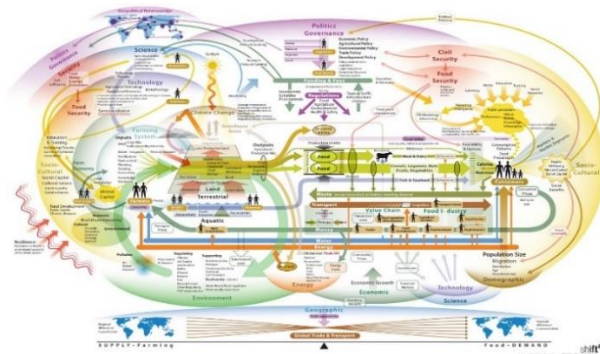
Il cibo influisce sull'impronta ecologica umana per circa il 26%

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

Se il mondo intero consumasse come l'Italia servirebbero 2.6 Pianeta Terra per ripristinare le risorse naturali consumate.

Il sistema alimentare

Il sistema alimentare include in sé stesso tutti gli elementi e le attività dalla produzione, al processamento, alla distribuzione, fino alla preparazione e consumo del cibo. Questo include ambiente, persone, processi, infrastrutture, istituzioni e le implicazioni delle loro attività nella nostra società, sull'economia, sul paesaggio e sul clima.



Ogni azione dell'uomo infatti ha degli effetti sull'ambiente, a cui spesso non prestiamo la giusta attenzione. Questi impatti sono misurati attraverso la cosiddetta **impronta ecologica**.

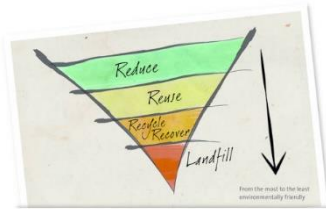
Se in tutto il mondo si prediligesse il consumo di cibi a basso impatto ambientale, si seguissero diete equilibrate e si riducessero del 50% gli sprechi alimentari, l'impronta ecologica umana diminuirebbe del 16%². Tutti, le singole famiglie, i produttori, le aziende alimentari, la logistica, la grande distribuzione, le azioni politiche, possono contribuire, attraverso le proprie scelte, al raggiungimento di modelli di produzione e consumo più sostenibili. e, quindi, a un mondo migliore per tutti. La FAO ha raccolto in un toolkit alcune buone pratiche t per ridurre l'impronta legata allo spreco alimentare³.

¹ <https://www.wwf.ch/it/vivere-sostenibile/calcolatore-dell-impronta-ecologica>

² <https://www.overshootday.org/>, <https://www.footprintnetwork.org/>

³ Manuale FAO 2013 "Toolkit Reducing the Food Wastage Footprint" <http://www.fao.org/3/i3342e/i3342e.pdf>

Dare nuova vita al rifiuto è un dovere⁴.
I rifiuti sono cibo e risorsa: per l'uomo, per gli animali, per la terra.



Piramide dello spreco alimentare
Fonte: FAO 2013, Toolkit - reducing food wastage footprint

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

Ridurre gli imballaggi per ridurre l'impronta alimentare

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 il loro accumulo e la contaminazione degli ambienti naturali è una crescente preoccupazione.

L'aumento degli imballaggi e la loro dispersione nell'ambiente vanno di pari passo all'aumento dello spreco alimentare.



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

Se questa tendenza continuasse, entro il 2050 i nostri oceani conterranno più plastica che pesce in peso⁵.

Gli imballaggi: la problematica

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. Infatti, nonostante aumenti il recupero di plastica, la mancanza di impianti e di ecodesign e la grande presenza di plastiche eterogenee (*plasmix*) e di materiali accoppiati difficilmente separabili non facilitano il riciclo.

La "Plastic Strategy" Europea mira ad imballaggi di plastica interamente riciclabili e progettati in tal modo, entro il 2030⁶.

In Italia la raccolta degli imballaggi ha un percorso di valorizzazione definito e genera un corrispettivo economico per le amministrazioni locali, che ricevono un contributo ambientale a seconda della purezza degli imballaggi di plastica che raccolgono. Questo significa che in Italia il riciclo degli imballaggi è efficiente: secondo dati del Conai⁷, il 46% di plastica è riciclato. Il problema è che per tutti gli altri rifiuti in plastica (o contenenti plastica) non è previsto il riciclaggio, spesso perché non tecnologicamente realizzabile.

Si stimano 670 rifiuti di plastica ogni 100 metri lineari di costa italiana, 300 rifiuti ogni km di fondo marino⁸



Fonte: ISPRA

Ogni cittadino europeo spreca 30 kg di cibo ogni anno e insieme a esso finiscono 173 kg di plastica nell'ambiente⁹

⁴ LEGGE 19 agosto 2016, n. 166 [Disposizioni concernenti la donazione e la distribuzione di prodotti alimentari e farmaceutici a fini di solidarietà sociale e per la limitazione degli sprechi](#); LEGGE PROVINCIALE 22 settembre 2017, n. 10 [Riduzione degli sprechi, recupero e distribuzione delle eccedenze alimentari e non alimentari e dei prodotti farmaceutici e modifiche di leggi provinciali connesse](#); Direttiva europea quadro sui rifiuti [2018/851/UE](#)

⁵ UN's mission to keep plastics out of oceans and marine life <https://www.un.org/sustainabledevelopment/blog/2017/04/feature-uns-mission-to-keep-plastics-out-of-oceans-and-marine-life/>

⁶ European Strategy for plastics in a circular economy https://ec.europa.eu/environment/waste/plastic_waste.htm

⁷ CONAI, il Consorzio Nazionale Imballaggi, <https://www.conai.org/prevenzione-eco-design/cosa-e-prevenzione/>

⁸ Programma di monitoraggio effettuato dall'Italia per l'attuazione della Direttiva Quadro sulla Strategia per l'Ambiente Marino (Direttiva 2008/56/CE, cosiddetta 'Strategia Marina') www.isprambiente.gov.it/archivio/eventi/2019/10/un-quadro-di-plastica-i-rifiuti-e-le-plastiche-in-mare

⁹ J.-P. Schweitzer, S. Gionfra, M. Pantzar, D. Mottershead, E. Watkins, F. Petsinaris, P. ten Brink, E. Ptak, C. Lacey and C. Janssens (2018) [Unwrapped: How throwaway plastic is failing to solve Europe's food waste problem \(and what we need to do instead\)](#). Institute for European Environmental Policy (IEEP), Brussels. A study by Zero Waste Europe and Friends of the Earth Europe for the Rethink Plastic Alliance.

Priorità: promozione dell'economia circolare



Con l'espressione "economia circolare" si intende un'economia che rigenera sé stessa, in cui materiali e scarti della produzione possono essere nuovamente valorizzati e utilizzati, quindi non vengono dispersi nell'ambiente.

È un'economia virtuosa in cui tutti i processi di produzione sono ad impatto zero (o comunque a bassissimo impatto).

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, regolando 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).

Le possibili cause dello spreco domestico

I 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 qualitativa e l'attività di confronto¹⁰ 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 a casa. Infatti, l'obiettivo dell'indagine era la sensibilizzazione dei partecipanti nella quantificazione dello 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. Si evidenzia che i dati non rappresentano

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.

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

¹⁰ Si precisa che i risultati non sono rappresentativi della popolazione media, ma sono riferiti ad un panel (auto)selezionato per interessi e sensibilità, che ha deciso di investire/donare il proprio tempo alla partecipazione volontaria all'iniziativa.

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).

Le capacità di prevenzione

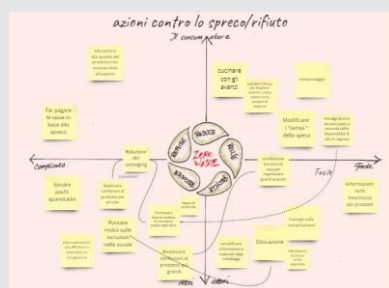
Il fattore tempo e gli imprevisti nella gestione degli alimenti giocano un ruolo cruciale, mettendo entrambe a rischio le azioni di prevenzione.

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. Una quota minima (inferiore al 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. Sono identificate alcune azioni necessariamente in capo al consumatore, altre misure riguardano gli altri portatori di interesse del sistema alimentare.
2. Tra esse:
 - disincentivare l'acquisto di impulso grazie alle offerte,
 - identificare soluzioni alternative per una corretta e duratura conservazione del cibo,
 - incentivare la riduzione degli imballaggi promuovendo da un lato l'acquisto del prodotto sfuso e dall'altro, un riciclo sempre più spinto, anche grazie ad un intervento legislativo che imponga l'uso di un solo materiale, non materiali accoppiati di difficile separazione e corretto smaltimento,
 - Incentivare diciture corrette per le modalità di smaltimento degli imballaggi
3. Emerge l'urgenza di azioni di educazione volte alla prevenzione dello spreco alimentare ma anche alla promozione della qualità nutrizionale - e non solo l'aspetto del cibo -, educazione che inizia a casa, ma da realizzare anche a scuola.

Tra le indicazioni suggerite¹¹, 10 azioni di semplice attuazione sono state identificate e proposte come piccolo vademecum per ridurre la propria impronta ambientale legata al cibo.

¹¹ 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

RICICLA

Promuovi quanto più possibile la raccolta differenziata



RECUPERA

Recupera i materiali e dagli nuova vita attraverso il riutilizzo. O, attraverso il compost, usa lo scarto alimentare come fertilizzante



RICORDA LA SALUTE

Ricorda che le tue scelte alimentari hanno un impatto sul tuo benessere. Scegli prodotti ad elevata qualità nutrizionale



PENSA "CIRCOLARE"

Agisci in un'ottica di sostenibilità e di economia circolare e contribuisci ad un'economia verde.

Ricorda, i rifiuti sono cibo e risorsa: per la terra, per gli animali, per l'uomo



RIUTILIZZA GLI AVANZI

La cucina del recupero può essere un ottimo alleato per ridurre lo spreco di cibo

COLTIVA

Coltivare anche solo qualcosa di ciò che mangiamo può avere un grande effetto nell'impatto ambientale della produzione di cibo



DONA

Affidati ad associazioni o app disponibili per donare le eccedenze alimentari. Sono infatti sempre più numerosi gli strumenti che permettono le donazioni, aiutano nel fare la spesa e a progettare i menu settimanali per ridurre lo spreco alimentare



PIANIFICA

Pianificare i pasti, magari con la famiglia, ti permetterà di gestire meglio il tempo per gli acquisti, e limitare lo spreco alimentare per un acquisto in eccesso



ACQUISTA STAGIONALE

Prediligi prodotti di stagione e quando è possibile, l'acquisto diretto dal produttore.



FAI LA SPESA INTELLIGENTE

Fai la spesa con una lista e a pancia piena, eviterai di acquistare solo per gola; controlla attentamente le etichette, un prodotto "da consumare preferibilmente entro...", se ben conservato, risulta ancora idoneo al consumo



RIDUCI

Riduci i consumi e l'utilizzo di materie prime, riduci gli imballaggi promuovendo l'acquisto dello sfuso ed imballaggi alternativi e promuovi l'uso di energia da fonti rinnovabili.

