

Francesca Cappellaro

CHE COSA C'È DIETRO AL MIO PIATTO?

Piccolo manuale per la transizione alimentare



LEDUETORRI



Comprando questo libro hai fatto una scelta importante. Sostieni l'editoria di *transizione* e il lavoro di tutte le persone che si sono impegnate per farlo arrivare a te.

Copyright © 2020 LE DUE TORRI S.r.l.

1ª edizione: aprile 2020

ISBN: 978-88-85720-34-3

Ogni segnalazione è benvenuta all'indirizzo info@leduetorri.com oppure a francesca.cappellaro@gmail.com

Questo libro è stampato su carta FREELIFEE by Fedrigoni, prodotto con il 100% di fibre di riciclo certificate FSC®

Impaginazione e layout grafico: Patchworkdesign sas

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte della presente pubblicazione può essere riprodotta, immagazzinata in un sistema di archiviazione o trasmessa in qualsivoglia forma o mezzo elettronico, elettrostatico, magnetico, meccanico, fotocopie, registrazione o altro senza il permesso scritto dell'editore.

Stampato in aprile 2020

Una nuova collana di libri per lettori "speciali"

Con "I libri consigliati da Vivere Sostenibile", nasce una nuova collana di libri per lettori speciali.

Il cambiamento climatico, le migrazioni di massa, la devastazione ambientale e la perdita di biodiversità, la frantumazione sociale, gli estremismi religiosi e politici, il terrorismo, la fame e la povertà in una parte del mondo e l'esplosione di patologie fisiche e mentali nell'altra, ecc.

Il nostro tempo ci pone davanti a **sfide** e a vincoli che sembrano insuperabili, ma la storia dell'umanità ci insegna, che quando le ombre sono più forti, ci sono uomini che trovano la forza e le **risorse per trasmettere speranze e soluzioni** e andare verso la luce! È a queste persone "speciali", a questi lettori che stanno facendo il proprio percorso di conoscenza e consapevolezza che si rivolge, fin dalla sua nascita, il periodico *Vivere Sostenibile* e che si rivolgerà la nuova collana, "i libri di Vivere Sostenibile".

Il progetto è quello di raccogliere le sfide e gli argomenti che ruotano intorno all'idea del cambiamento,

di creare una *“visione positiva”* su un nuovo modello di vita più sostenibile.

Una collana di libri-guida creata per approfondire tempi, modi, emozioni, processi per vivere in modo consapevole il nostro quotidiano.

Per far questo, puntiamo su giovani autori emergenti, motivati, coerenti e con una forte capacità di raccontare e trasmettere emozioni ed esperienze, caratterizzati dalla freschezza della loro scrittura.

Una collana che vuole essere una luce di speranza e un percorso per un futuro migliore, più equo e sostenibile per tutti gli abitanti della nostra Terra.

Silvano Ventura

direttore del progetto Vivere Sostenibile

www.viveresostenibile.net

Sommario

INTRODUZIONE	11
1. LE NOSTRE IMPRONTE SUL PIANETA	13
Ridurre la nostra impronta sul clima	15
Ridurre l'impronta idrica: l'acqua nascosta dietro il cibo che mangiamo	19
Ridurre l'impronta ecologica	23
Ridurre l'impronta dei rifiuti alimentari	29
2. CHE COSA C'È DIETRO...?	33
I cereali	35
Il riso	39
Le uova	43
Il pesce	47
La frutta	51

Le banane e altra frutta esotica	55	Il marchio biologico	91
Il latte e i suoi derivati	59	Il marchio EPD	95
Il miele	63	I marchi FSC e PEFC	99
Il cioccolato	67	Il marchio Ecolabel	103
Il caffè	71	Le autodichiarazioni ambientali	107
Il vino	75	La lista della spesa sostenibile	111
La birra	79	Prodotti sani e di stagione	113
3. CONSIGLI PER GLI ACQUISTI	83	Prodotti rinnovabili	115
Come leggere le etichette?	85	Prodotti locali	117
Come riconoscere i prodotti che fanno bene all'ambiente?	89	CONCLUSIONE	121



Forse non ci rendiamo conto che la scarsa qualità dell'ambiente in cui viviamo è dovuta al nostro modo di produrre e consumare. Dietro ai prodotti che acquistiamo, vi sono problemi ambientali che mettono a rischio il pianeta. Anche se non sembra, molto dipende da noi e dalle nostre piccole scelte quotidiane, come quelle legate al cibo. Dobbiamo quindi diventare più consapevoli del fatto che, dietro a ogni alimento che mettiamo sulla nostra tavola, vi è un impatto sul pianeta, un'impronta che lascia una traccia indelebile sull'ambiente.

Occorre attuare un cambiamento, una transizione nei nostri stili di vita e questa **transizione parte dalle nostre scelte**. Transizione è quel periodo di tempo nel quale si inizia a prendere consapevolezza del proprio comportamento abituale e delle conseguenze che esso determina. Questa consapevolezza è il primo passo per iniziare a mettere in pratica alcune strategie di cambiamento verso uno stile di vita più sano e sostenibile. Transizione significa quindi uscire



1. LE NOSTRE IMPRONTE SUL PIANETA

dalla propria zona di comfort, ossia dalle proprie abitudini, e provare ad attuare alcune modifiche a favore della nostra salute e dell'ambiente. Questo non sempre può risultare facile e può generare un po' di inquietudine. Una strategia per facilitare l'avvio di una transizione può essere quella di cominciare ad attuare piccoli cambiamenti in alcuni ambiti della nostra vita.

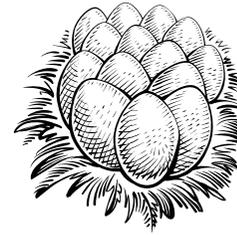
Questo libro propone alcuni passi per la transizione alimentare. Il primo è quello di accrescere la nostra consapevolezza sui principali impatti ambientali dovuti al cibo: sono le nostre impronte sull'ambiente.

Il secondo passo è quello di capire cosa si nasconde dietro i principali alimenti che consumiamo, come frutta, latte, uova, caffè ecc. Conoscendo le basi per un'alimentazione sostenibile si può arrivare a un uso più consapevole delle risorse come cibo, acqua ed energia ed evitare così impatti e sprechi alimentari.

Infine, un ultimo passo riguarda le nostre azioni. Grazie ad alcuni consigli per gli acquisti, come ad esempio quello di imparare a leggere le etichette dei prodotti che acquistiamo, potremmo essere più informati e arrivare così a scegliere in modo consapevole quei prodotti che hanno un ridotto impatto sull'ambiente.

Alla fine capiremo che cambiare alcuni nostri comportamenti abituali è possibile e che le azioni verso un nuovo stile di vita ci permettono di evitare molti sprechi e risparmiare risorse. Questo è un vantaggio per l'ambiente, per la nostra salute, ma anche per un'economia più sostenibile.

Dall'ultimo Rapporto dell'IPCC, il Gruppo intergovernativo di esperti sul cambiamento climatico, emerge drammaticamente come non si sia arrestata la tendenza alla crescita della temperatura media globale. In questo documento molto dettagliato, a cui hanno collaborato più di 90 autori, si afferma che con questi ritmi entro il 2030 si arriverà a un aumento della temperatura globale di 1,5°C. Nell'Accordo di Parigi era stato ipotizzato di raggiungere questo valore nel 2100. Siamo nei guai e la causa principale di questi scenari è stata identificata nelle attività umane. Queste determinano importanti emissioni di gas a effetto serra, come la CO₂, responsabili del surriscaldamento globale. Se non riusciremo a diminuire rapidamente queste emissioni, le conseguenze saranno irreversibili: dalle estati senza ghiaccio nelle zone polari, all'acidificazione degli ambienti marini, dalla desertificazione di molti Paesi tra cui l'Europa meridionale, a inondazioni e uragani che colpirebbero non solo Asia, America ma anche i Paesi Europei.



Le uova

Le uova sono tra gli alimenti più impiegati in cucina. Hanno un elevato valore nutrizionale, tanto che, per le loro proteine, spesso sono equiparate alla carne e al pesce. Inoltre, contengono vitamine e molti sali minerali come ferro, calcio, fosforo e potassio. Oltre alle importanti qualità alimentari di questo cibo, forse non tutti sanno che sopra ogni uovo che acquistiamo è indicato un codice che è un importante fonte di informazioni per le nostre scelte di sostenibilità. Grazie a questo codice possiamo, infatti, conoscere il metodo di allevamento delle galline che producono le uova, il luogo di provenienza, informazioni sul produttore e, facoltativo, il sistema di alimentazione. Uno dei dati più utili da conoscere è fornito dal primo numero del codice riportato sul guscio di ogni uovo. Questo numero varia da "0" a "3" e indica la modalità di allevamento delle galline ovaiole.

Il numero "0" rivela che le uova sono provenienti da agricoltura biologica. In questo caso, le uova sono

sottoposte a molti controlli e le modalità d'allevamento devono avvenire nel rispetto di un regolamento che impone limitazioni nell'uso dei mangimi. Questi devono provenire esclusivamente da agricoltura biologica. Gli allevamenti di tipo "0" sono quindi rispettosi delle caratteristiche naturali degli animali. Un esempio è che lo spazio a disposizione per ogni gallina deve essere almeno di 10 m².

Il codice "1" è associato alle uova da galline allevate all'aperto. Anche se le galline sono libere di razzolare, lo spazio a loro disposizione è più ridotto rispetto agli allevamenti biologici ed è pari a 2,5 m² per galline. In questi allevamenti non vi sono particolari limitazioni sul mangime che può essere di tipo convenzionale.

Un'altra modalità di allevamento è quella delle uova che presentano il numero "2", spesso accompagnato dalla dicitura "galline allevate a terra". In questo caso, le ovaiole non si trovano all'aperto, come spesso le foto sulle confezioni tendono ingannevolmente a mostrare, ma sono situate in capannoni. Le galline vivono su pavimenti di cemento ricoperti da paglia o sabbia, all'interno dei quali vi sono gravi condizioni di sovraffollamento. Ci sono infatti circa nove galline per metro quadro. Nella maggior parte dei casi, le galline di codice 2 non vedono mai il sole e per favorire una maggiore produzione i capannoni sono illuminati con luce artificiale.

Infine, poniamo molta attenzione alle uova che hanno il codice "3". Questo indica che le galline sono

allevate in gabbia, con una presenza di 25 galline per metro quadrato, solo 15 cm² per gallina. Sarebbe come vivere in una scatola di scarpe per tutta la vita! Un sistema così non è sostenibile! Poniamo quindi attenzione ai nostri acquisti. Un uovo biologico costa un po' di più rispetto a un uovo di codice 2, ma può portare molti benefici per tutti: animali, ambiente, agricoltori e anche la nostra salute.

Questo piccolo manuale ci ha aiutato a scoprire come avviare una *transizione alimentare* ossia un cambiamento nelle nostre abitudini legate al cibo che mangiamo.

Abbiamo capito che il primo passo da fare è quello di essere maggiormente consapevoli delle conseguenze legate alle nostre scelte alimentari, le quali sono generatrici di un impatto ambientale, cioè delle nostre *impronte sull'ambiente*, dovute ai prodotti che mettiamo sulle nostre tavole.

Il secondo passo è quello di conoscere nel dettaglio che cosa c'è dietro ad ogni alimento che portiamo sulla nostra tavola: dalla coltivazione alle materie prime, unitamente ai processi che caratterizzano la produzione; dalla rete di distribuzione ai mezzi di trasporto utilizzati, dagli imballaggi con cui è confezionato un prodotto, passando dalle modalità di conservazione fino ad arrivare allo smaltimento finale di ciò che non utilizziamo più.

Infine, il terzo passo è quello di intraprendere

delle azioni concrete che rendano possibile un nuovo modello di consumo. Abbiamo capito che possiamo fare acquisti sostenibili ponendo attenzione alle etichette dei prodotti che compriamo. Molto spesso, infatti, i marchi e le informazioni riportate in etichetta ci comunicano come quel prodotto può impattare sull'ambiente. In realtà, possiamo fare scelte *ancora più sostenibili* grazie al rapporto diretto produttore-consumatore, che ci permette di conoscere meglio che cosa c'è dietro a ciò che acquistiamo e attraverso un nuovo modello di produzione e consumo fondato sul dialogo e la collaborazione.

Avviare una transizione alimentare è quindi un percorso possibile, ma non solo: può essere anche divertente! Se condividiamo i nostri cambiamenti con un gruppo di persone che come noi sentono l'importanza di intraprendere un nuovo stile di vita, la transizione diventa un'occasione per incontrarsi e trascorre momenti piacevoli insieme. Tanti si stanno muovendo in questa direzione: dai GAS, gruppi di acquisti solidali, agli empori di comunità, ossia supermercati collaborativi che propongono un'alternativa ai modelli tradizionali di consumo e distribuzione. Ma vi sono anche tante associazioni, gruppi di cittadini, famiglie, gruppi di mamme e tanti giovani che insieme si impegnano per fare scelte sostenibili.

Insieme è più facile cambiare per costruire un futuro migliore per tutti noi e per il nostro ambiente.