

Il nostro pianeta non ci SOSTiene più Mangiando possiamo fare la differenza

Dobbiamo agire ora!

Con un po' di sforzo possiamo ridurre l'impatto della nostra alimentazione

Quanto cibo sprechiamo all'anno? Quanta plastica usiamo per gli imballaggi? Quante volte alla feste ci è successo di cucinare troppo cibo e poi mangiarne la metà?

Noi possiamo fare la differenza! Dobbiamo iniziare a ridurre lo spreco, perché il nostro pianeta ne risente; non abbiamo risorse illimitate, quindi è fondamentale agire ora, prima che sia troppo tardi. Il concetto di sostenibilità si traduce anche in una scelta più consapevole degli alimenti: è possibile con qualche indicazione e un piccolo sforzo, ridurre l'impatto che l'alimentazione globale ha sulla Terra. I nostri consumi pro-capite in media producono 14 tonnellate di CO2 l'anno (dati riferiti al 2022), di cui il 16% è dovuto all'alimentazione. L'agricoltura necessita di circa il 30% della superficie terrestre globale per pascoli e campi arabili, nonché del 75% dell'acqua consumata in tutto il mondo.

Molto negativo anche il riscontro nell'ambito del fast food. Infatti, per quanto possa essere appetitoso e veloce, è uno dei sistemi più "spreconi" del nostro pianeta. Questo modus operandi non solo spreca tonnellate di cibo, ma è anche una causa di emissioni di gas serra.

Un altro problema è costituito dagli imballaggi, spesso esagerati e sovradimensionati, senza tener conto che, alla fine, verranno buttati senza possibilità di riutilizzo. Troviamo imballaggi formati con diversi tipi di plastica o combinati con carta o alluminio, tanto che diventa poi complicato riuscire a separarli nel momento della raccolta dei rifiuti, mettendo a dura prova anche i più volenterosi.

"Come consumatori, abbiamo così tanto potere di cambiare il mondo, semplicemente facendo attenzio-

ne a ciò che acquistiamo" sostiene l'attrice e attivista Emma Watson, e noi studenti della 2C non possiamo che essere d'accordo.

Nei ristoranti cibo buono ma sprecato

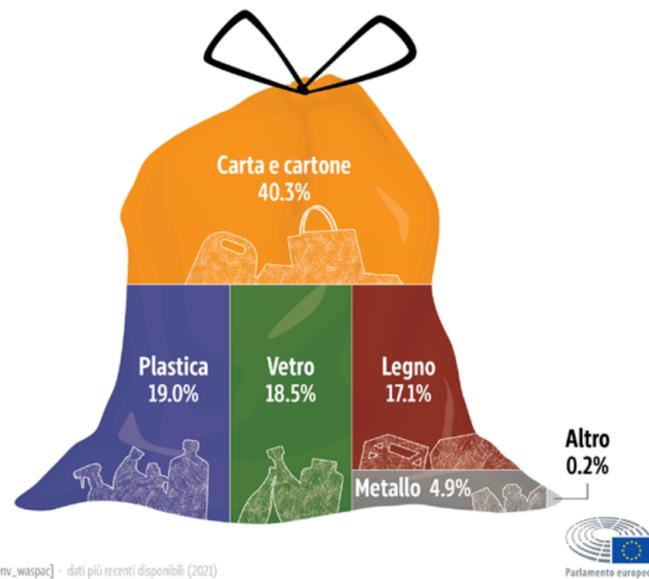
Ci sono quasi 43 mila tonnellate di cibo sprecato all'anno in ogni supermercato e anche l'ambito ristorativo ha la sua parte nella quota di ben 1,3 miliardi di tonnellate di spreco in totale nel mondo. Di seguito riportiamo alcune cause specifiche di un tale spreco:

- errori di previsione della domanda, che determinano la presenza di eccedenze a magazzino non utilizzabili;
 - eccessiva varietà dei menù, che diminuisce la capacità del ristorante di programmare le forniture di materie prime;
 - dimensione eccessiva delle porzioni, non adattabili alle esigenze della clientela;
 - eccessiva quantità di prodotti esposti nei menù a buffet.
- I ristoranti o catering a buffet finiscono per gettare il 50% del cibo che preparano! Si tratta di

una modalità da evitare più possibile, in quanto non sempre si riesce a calibrare la quantità di cibo e non è poi possibile donare alle associazioni no profit di recupero la quantità di cibo residua, a causa delle restrizioni igienico sanitarie. Si tratta di uno spreco che non solo è dannoso per l'ambiente, ma che ha anche un impatto negativo sull'andamento economico dell'attività di ristorazione. Per ridurre questo spreco, si possono compiere le seguenti azioni:

- rinnovare e riprogettare i menù;

Rifiuti derivanti dai materiali di imballaggio nell'UE 84 milioni di tonnellate nel 2021



- perfezionare l'inventario;
- abbassare le specifiche estetiche per frutta e verdure;
- offrire opzioni per le dimensioni delle porzioni.

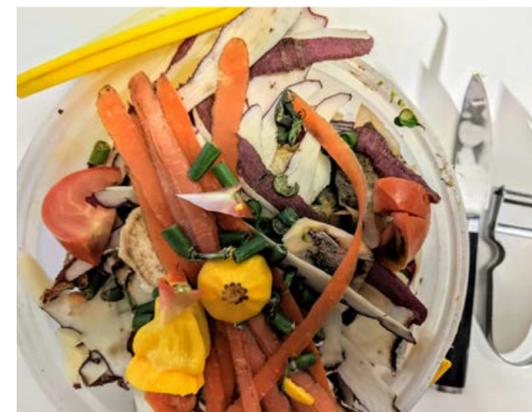
Anche in casa tua puoi fare la differenza

Per ridurre lo spreco alimentare è fondamentale adottare best practice che promuovano una gestione responsabile delle risorse, come l'ottimizzazione dei processi di preparazione, la pianificazione accurata delle porzioni nella ristorazione collettiva e nei fast food, ma anche l'educazione dei consumatori verso uno stile di vita più sostenibile. Adottare alcune semplici ma efficaci buone pratiche nelle nostre case e nelle nostre cucine non solo contribuisce a ridurre lo spreco alimentare, ma promuove anche un futuro in cui ogni risorsa viene valorizzata e ogni pasto è frutto di consapevolezza e rispetto.

1. **SPESA** → Prima di recarti al supermercato fai una lista delle cose da comprare, in modo tale da evitare gli acquisti superflui.
2. **CUCINA** → Quando cucini fai sempre attenzione alle quantità. Gli eccessi portano spesso a dover gestire degli avanzi che con difficoltà ricordiamo di consumare nei giorni successivi e che dopo un lungo soggiorno sullo scaffale del frigorifero finiscono puntualmente nel bidone della spazzatura.
3. **FRIGORIFERO** → Quando

riponi la spesa in frigo inverti i prodotti mettendo davanti quelli più deperibili e a breve scadenza, così ti ricorderai di consumarli in tempo.

4. **FREEZER** → Molti prodotti alimentari possono essere congelati senza particolari problemi per prolungare la durata della consumazione e mantenere la freschezza.
5. **DATA DI SCADENZA** → Fai attenzione al significato delle etichette riguardanti le scadenze: "da consumarsi entro il" significa che l'alimento è idoneo al



Articoli a cura degli studenti della classe 2C

Istituto Comprensivo Margherita Hack di Gorle (BG)

La soluzione nel contenitore Il vetro, un nuovo supereroe per l'ambiente



Eliminare gli imballaggi di plastica non basta e non è l'unica soluzione: bisogna trovare delle alternative sostenibili per poter confezionare i prodotti. È impor-

e amido di patata che non inquina ed è facilmente riciclabile. La tendenza verso l'uso degli imballaggi sostenibili può aiutare i consumatori a proteggere l'am-

biente e comporta anche un risparmio economico in termini di costi di produzione, perché richiedono meno energia per essere prodotti. In Europa fortunatamente cittadini e sistema economico sono molto avanzati in questo settore di economia circolare: circa l'80% è degli imballaggi viene recuperato e impiegato in altre produzioni. Propendere per un imballaggio sostenibile comporta un minore uso di materia prima e un maggiore impiego di materiali rinnovabili, rendendo più semplice la separazione delle componenti e, di conseguenza, il loro riutilizzo. Tra gli imballaggi più sostenibili in assoluto troviamo i contenitori di vetro, come bottiglie, barattoli, vasetti, etc. È utile ricordare che il vetro non inquina l'ambiente, può essere riutilizzato infinite volte e non rilascia sostanze organiche che contaminano cibo e bevande.

tante sottolineare che per imballaggio sostenibile si intende un contenitore, di qualsiasi materiale, che non danneggi l'ambiente e che possa essere riutilizzato o riciclato. Un esempio è dato dalla plastica compostabile, dagli imballaggi in cartone o da quelli in carta gommata, ecosostenibile perché prodotta con carta

consumo fino e non oltre il giorno indicato, mentre la dicitura "da consumarsi preferibilmente entro il" indica la data fino alla quale il prodotto conserva le sue qualità specifiche ma può essere consumato anche oltre se le condizioni di conservazione restano buone.

6. **STAGIONE** → Se ne hai la possibilità, privilegia l'acquisto di frutta e verdura di stagione direttamente dal produttore. Non essendo soggetta a lunghi tempi di trasporto e a diversi passaggi offre maggiori garanzie di freschezza e di durata.
7. **RICETTE** → Utilizza avanzi e scarti alimentari per preparare un numero incredibile di ricette. Crea nuove pietanze utilizzando gli avanzi di cucina, con fantasia e creatività.