



# LO SPRECO ALIMENTARE

PICCOLO MANUALE PER UN CONSUMO RESPONSABILE

Rotary  
Italia, Malta e S. Marino



SIATE DI ISPIRAZIONE



in collaborazione con



Rotary  
Italia, Malta e S. Marino



## INDICE

Introduzione .....	3
Il Rotary contro lo spreco alimentare .....	4-5
Sprecare meno vuol dire mangiare meglio .....	6-7
Quanto sprechiamo .....	9
L'impatto sull'ambiente .....	11
Che cosa sprechiamo .....	13
Dove, quando e perché sprechiamo .....	15
Perché sprechiamo nella produzione primaria e nella trasformazione .....	17
Perché sprechiamo nella distribuzione .....	19
Perché sprechiamo in casa o al ristorante .....	21
Ridurre gli sprechi quando facciamo la spesa .....	23
Ridurre gli sprechi in dispensa e nel frigorifero .....	25
Ridurre gli sprechi a tavola .....	27
Quiz. Quanto sappiamo dello spreco alimentare? .....	28-29-30
Bibliografia .....	30-31

## INTRODUZIONE

Il “piccolo manuale” che vi apprestate a leggere - cari ragazzi, docenti e genitori - vi aiuterà a capire che il cibo ha un grande valore. Non soltanto perché soddisfa un bisogno essenziale: senza mangiare non viviamo. Ma anche perché “dentro” il cibo c'è la salute, la natura, le tradizioni, il lavoro. Insomma una parte importante della nostra cultura.

Sprecarlo, cioè rifiutarlo quando ancora si potrebbe mangiare, fa male a tutti. Alla nostra società perché è ingiusto gettare via del cibo buono quando ancora tante persone non possono permettersi di acquistarlo. Al nostro ambiente e alla nostra economia perché i rifiuti inquinano l'aria che respiriamo e smaltirli costa tanto.

E poi sprecando un alimento sprechiamo anche le risorse naturali servite per la sua produzione: la terra, l'acqua, l'energia.

In queste pagine troverete qualche buon consiglio per non sprecare e consumare in modo responsabile. Studiatele e soprattutto riflettete e provate ad applicare i nostri suggerimenti. Vedrete, funzionano.

Basta poco: non sprecate, fate la differenza!

Andrea Segrè



# Rotary



## IL ROTARY CONTRO LO SPRECO ALIMENTARE

Il Rotary è una rete globale di 1,2 milioni di uomini e donne intraprendenti, professionisti, imprenditori e dirigenti, uniti per apportare cambiamenti positivi e duraturi nelle comunità di tutto il mondo.

Dall'alfabetizzazione all'edificazione della pace, dall'acqua alla salute, alla eradicazione della poliomielite ci impegniamo a migliorare i luoghi in cui viviamo. Dal 1905 i nostri principi guida sono alla base dei nostri valori: servizio, amicizia, diversità, integrità e leadership.

Questo progetto nasce dalla constatazione che lo spreco alimentare sia un problema diffuso, con risvolti economici, sociali ma anche etici; e non è solo italiano bensì universale.

Vi sono vaste aree del pianeta in cui uomini, donne e bambini muoiono di fame (a causa di guerre, eventi naturali o scarsa tecnologia) mentre nelle società evolute, in cui si dovrebbe riscontrare una maggiore conoscenza e consapevolezza, il 50% dello spreco alimentare avviene tra le pareti domestiche. Quindi rappresenta un problema che non è sostenibile e che va affrontato a partire dalla sensibilizzazione delle giovani generazioni di consumatori a cui è dedicato questo piccolo manuale.

## SPRECARE MENO VUOL DIRE MANGIARE MEGLIO

Che cos'è l'educazione alimentare?

Le due organizzazioni mondiali (e giganti!) che se ne occupano, quella della sanità che si chiama OMS e quella per l'alimentazione e l'agricoltura che si chiama FAO, ne hanno dato una definizione perfetta. Ma noi vorremmo provare a dirlo con parole nostre. Anzi, vorremmo provare a scoprirlo.

L'educazione alimentare sarà quell'insieme di regole e principi legati a cosa mangiamo, al cibo, colazione pranzo cena merenda e aperitivo? Certo, non c'è dubbio. Ma indagiamo meglio.

Non stiamo parlando di come si sta a tavola, di cosa si mangia con le mani e cosa con le posate, o del fatto che non si guarda la tv mentre si cena e non ci si alza finché non si alzano il babbo e la mamma.

Stiamo parlando di qualcosa di più grande, di immenso come il mondo intero. Stiamo parlando di educare ciascuno di noi per migliorare la nutrizione di tutti, nessuno escluso, dall'Italia all'Australia, dall'Africa al Giappone, dall'India all'America del sud.

Come? È semplice: eliminando comportamenti alimentari scorretti, manipolando il cibo in modo igienico, utilizzando sempre nel modo migliore le risorse alimentari.

Risorse: una bella parola! Perché, in effetti, il cibo è una risorsa per ciascuno di noi, bambini, ragazzi e non solo: è un mezzo per crescere, prima di tutto, nutrimento indispensabile per la mente e per il corpo. E se è vero che le risorse non sono infinite ma si riducono, si rovinano e addirittura finiscono, allora farne buon uso vuol dire prima di tutto sprecarle meno, anzi... non sprecarle affatto.

Cos'è, insomma, l'educazione alimentare?

È, prima di tutto, non sprecare!

Ed ecco la definizione perfetta di **educazione alimentare** data da **OMS** (Organizzazione Mondiale della Sanità) e **FAO** (Food and Agriculture Organization - Organizzazione delle Nazioni Unite per l'alimentazione e l'agricoltura): *processo informativo ed educativo per mezzo del quale si persegue il generale miglioramento dello stato di nutrizione degli individui, attraverso la promozione di adeguate abitudini alimentari, l'eliminazione dei comportamenti alimentari scorretti, l'utilizzazione di manipolazioni igieniche degli alimenti e un efficiente utilizzo delle risorse alimentari.*

Ed ecco la nostra definizione di **spreco alimentare**: *qualsiasi alimento che invece di essere destinato al consumo umano viene scartato, perso o gettato lungo l'intera filiera alimentare.*



## QUANTO SPRECHIAMO

Non ci crederete, ma ogni anno noi buttiamo o scartiamo 1/3 di tutto l'utile all'alimentazione umana, ovvero 1,3 miliardi di tonnellate di cibo, che ogni anno potrebbero sfamare 3 miliardi e 200 milioni di persone.

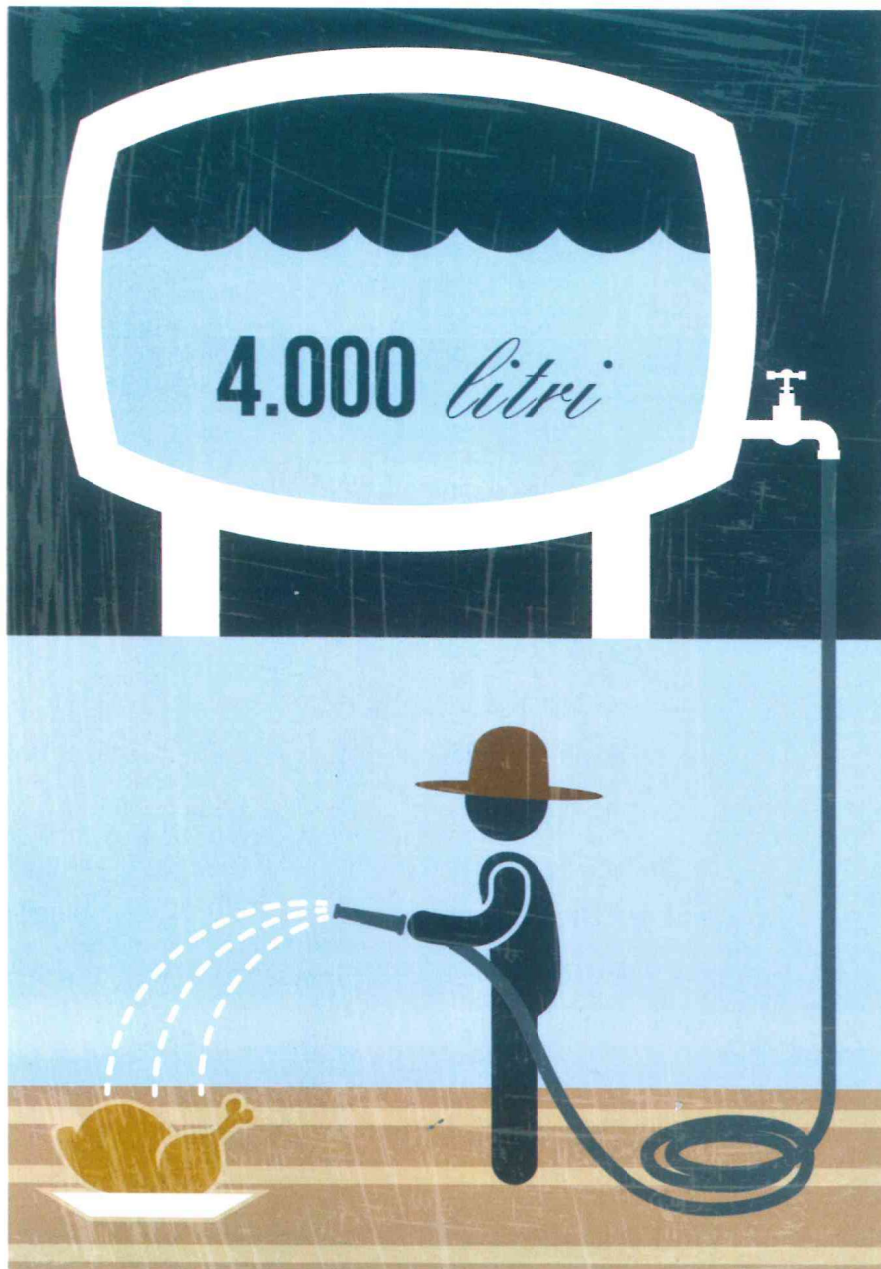
Un numero enorme, vero?

Peccato che troppo spesso ce ne dimentichiamo.

Ci dimentichiamo che solo in Europa, dove si trova l'Italia e quindi noi, ogni anno gettiamo nella spazzatura oltre 90 milioni di tonnellate di prodotti alimentari, circa 179 kg a persona.

Niente male. Anzi: molto male! Le persone che lavorano nelle organizzazioni giganti osservano, studiano e calcolano questi sprechi e poi, dando i numeri, cercano di aiutarci a migliorare la situazione.

Ci ricordano, per dirne una, che solo in Italia il cibo sprecato dal momento in cui viene raccolto (o prodotto) fino al momento in cui sparechiamo pesa poco meno di 7 milioni di tonnellate, per un valore di poco meno di 12 miliardi di euro, ovvero circa 440 euro a famiglia, vale a dire 193 euro a persona: denaro con cui potremmo comprare tanti bei libri, o regali per i migliori amici, o biglietti per un viaggio o una gita.



## L'IMPATTO SULL'AMBIENTE

Quando mangiamo non stiamo tanto a pensarci, ma per la produzione di ogni alimento arrivato nel nostro piatto sono state utilizzate tante e diverse risorse: dall'acqua, all'elettricità, fino al lavoro di uomini e donne per il trasporto e la sua distribuzione.

Ecco perché, quando buttiamo via il cibo, non buttiamo via solo quella scatoletta di tonno o quella fetta di carne, ma anche tutte le risorse utilizzate per produrli.

Possiamo dare un nome all'impatto che ogni risorsa utilizzata ha sull'ambiente del nostro vasto mondo: lo chiameremo "impronta".

E in quell'impronta vedremo ogni risorsa che ha permesso a quel cibo di arrivare sulla nostra tavola.

Sapete, per dirne una, quanto è grande l'impronta idrica nella produzione di un pollo, ovvero qual è la quantità di acqua usata per nutrirlo, allevarlo, macellarlo, tagliarlo, conservarlo, venderlo e infine cucinarlo? Ebbene, 4000 litri d'acqua, che di per sé non sono uno spreco, ma lo diventano ogni volta che lasciamo quel pollo a marcire nel frigorifero o scartiamo nel piatto un bel po' di bocconi che finiranno nella spazzatura.



## CHE COSA SPRECHIAMO

Torniamo però a quegli 1,3 miliardi di tonnellate di cibo sprecato nel mondo, e suddividiamoli in categorie: non tutti i tipi di cibo sono sprecati nello stesso modo, infatti, e neanche nella stessa quantità.

Secondo gli studi delle signore e dei signori della FAO (uno dei due giganti!), le cose stanno così: sprechiamo il 20% della carne prodotta, ovvero circa 75 milioni di mucche; buttiamo il 30% di cereali, ovvero circa 763 miliardi di confezioni di pasta; di frutta e verdura gettiamo via il 45%, ovvero quasi una mela su due; e con il pesce le cose non vanno meglio, perché ne buttiamo circa il 35%, come dire 3 miliardi di salmoni.

A proposito, sapete quanto è lungo un salmone vivo e scalpitante nell'acqua? Un metro, più o meno. Questo vuol dire che se mettessimo in fila uno dopo l'altro i 3 miliardi di salmoni sprecati avremmo inteso un tappeto - non rosso ma rosa - che potrebbe portarci avanti e indietro per dieci volte dalla terra alla luna! Una bella avventura, ma: poveri salmoni... e poveri noi che da questo viaggio su e giù non trarremo nessun nutrimento.



## DOVE, QUANDO E PERCHÉ SPRECHIAMO

Voi starete cominciando a farvi un po' di domande: dove siete quando sprecate, e perché lo fate, e cosa fate esattamente.

Noi, e anche i signori e le signore delle organizzazioni giganti, di certo non stiamo sempre lì ad osservarvi.

Qualche dato concreto, però, possiamo darvelo.

Nei paesi più industrializzati, come la nostra Italia, più del 50% di tutto lo spreco avviene in casa nostra, quando si cucina, si mangia o si sprecchia insomma, mentre nei paesi in via di sviluppo si spreca soprattutto durante e dopo la raccolta del cibo, per problemi legati agli strumenti tecnici e alla scarsa possibilità di conservare gli alimenti nei momenti successivi alla raccolta.

Questo vuol dire che le tecnologie che abbiamo a disposizione in Europa, le possibilità per la conservazione dei cibi, rappresentano una vera fortuna.

Ed è tanto più un peccato, allora, il fatto che noi, quando andiamo a fare la spesa, tendiamo a comprare troppo, anche quello che non ci è e che poi buttiamo.

**Ecco perché come consumatori possiamo fare molto!**





## PERCHÉ SPRECHIAMO NELLA DISTRIBUZIONE

Nella distribuzione (grandi e piccoli supermercati, negozi di alimentari, ecc), i responsabili siamo noi, o se non altro la mamma e il babbo o il nonno e la nonna, finché noi non andremo a fare la spesa da soli.

Ve ne sarete accorti: capita davvero facilmente che scartiamo una scatola di biscotti solo perché c'è un graffio sulla confezione; oppure che in un supermercato vengano buttate nella spazzatura tutte le scatole leggermente ammaccate anche se il cibo dentro non era ammaccato affatto ma al contrario buonissimo e intatto. o Succede ancora che tanti vasetti di yogurt o troppe bottiglie di latte restino invenduti e gettati nei rifiuti perché scadono tra dopo qualche giorno. Che peccato!

Erano tanti, e ancora squisiti e nutrienti, come ci saremmo accorti di sicuro se per caso ne avessimo assaggiato il contenuto.

Così, è davvero un bel po' il cibo che sprechiamo tra gli scaffali delle botteghe. Non tanto quanto ne sprechiamo a casa nostra, certo, ma già abbastanza!



## PERCHÉ SPRECHIAMO IN CASA O AL RISTORANTE

Lo spreco tra le quattro mura delle nostre case, ma anche solo alla nostra tavola quando mangiamo in mensa o al ristorante, ci è familiare più che mai perché ci riguarda davvero tutti.

L'errore che commettiamo più spesso, ovvero che commettono i grandi quando fanno la spesa, è comprare una quantità di cibo maggiore delle necessità della famiglia.

Ma anche quando cuciniamo, ci ritroviamo spesso a usare un numero di ingredienti superiore al dovuto, e a preparare porzioni davvero troppo abbondanti di cibi che a fine pasto resteranno nei nostri piatti o nei piatti di portata.

Allo stesso modo, potremo ritrovarci a gettare cose conservate male o tenute troppo a lungo in frigorifero: cibi di cui magari ci eravamo addirittura dimenticati.

Siamo davvero pigri, noi consumatori: non pensate?

In definitiva, nella nostra Europa, quello che sprechiamo in casa incide sullo spreco totale più del 50%. E a questo numero va aggiunto anche quel po' che sprechiamo al ristorante o in mensa.

Molto male, anzi malissimo, anzi ultra-malissimo!



## RIDURRE GLI SPRECHI QUANDO FACCIAMO LA SPESA

Fin qui abbiamo parlato di come sprechiamo. Ora è venuto il momento di parlare di come, invece, possiamo evitare di sprecare!

Se la spesa è l'inizio dello spreco, è da lì che dobbiamo partire. In che modo?

Facendo prima di tutto una lista: la famosa "lista della spesa".

Prendere nota di cosa davvero ci serve in casa, e in che quantità. Aprire i cassetti e controllare nella dispensa e nel frigorifero prima di andare nelle botteghe o al supermercato, permetterà a noi o a chi per noi - genitori e nonni - di fare una spesa più mirata, acquistando solo quello che verrà usato davvero ed evitando di eccedere nelle quantità o di comprare quello che non ricordavamo di avere già in casa.

Sarà poi cosa utile controllare le date di scadenza, in particolare quelle dei prodotti freschi e quindi più deperibili: in questo modo, staremo più attenti a non acquistare alimenti che poi lasceremo scadere.

Se ci rendessimo sempre conto del fatto che sprecare cibo vuol dire sprecare denaro, ci faremmo forse più attenzione in generale.



## RIDURRE GLI SPRECHI IN DISPENSA E NEL FRIGORIFERO

E adesso a noi, frigorifero! Nostro nemico e nostro alleato, a seconda di come ti trattiamo!

Se per esempio non ti teniamo pulito, e non controlliamo che la tua temperatura sia giusta, lasciamo che dentro di te si moltiplichino quei microorganismi che fanno subito deperire o ammuffire il cibo. È importante leggere le istruzioni del frigorifero e le temperature scritte sulle etichette dei prodotti!

Quello che mettiamo dentro di te avrebbe delle sue regole di conservazione, a dirla tutta: regole descritte accuratamente sulle etichette, come “conservare in luogo fresco e asciutto, non umido, lontano dalla luce” e altre avvertenze di questo tipo.

Rispettandole, ovvero rispettando te, caro frigo, avremo la certezza di una maggiore freschezza del cibo, ma anche di una maggior durata della sua freschezza.

Una cosa semplice, un gesto banale, potrà essere sistemare davanti agli altri, ben visibili per noi, i cibi che scadono prima. Così eviteremo di dimenticarli nel fondo della tua pancia, o di quella di tua sorella dispensa, e di ritrovarceli mesi dopo – quando non anni... – con sopra tanta muffa o tanti vermi!



## RIDURRE GLI SPRECHI A TAVOLA

Infine ci sederemo a tavola, come sempre. Anzi, non come sempre, perché adesso sappiamo cosa vuol dire sprecare. Adesso ci comporteremo diversamente.

Prima di tutto, serviremo porzioni meno abbondanti, sia per evitare di buttare una parte di quello che c'è nel piatto, sia per ingerire la giusta quantità di proteine, vitamine, carboidrati e chi più ne ha più ne metta. Poi, cominceremo a riutilizzare gli avanzi, cercando il modo per realizzare con gli avanzi ottimi piatti.

Molte ricette famose sono nate proprio così, sapete? I tortellini, per dirne una. Buoni, vero? Ma bando alle distrazioni culinarie: torniamo ai nostri pranzi in generale.

A casa abbiamo anche un congelatore, a quanto pare: ebbene, potremo usarlo per riporvi subito il cibo cucinato che non consumiamo subito. Se poi proprio non sappiamo che fare di qualche avanzo, ricordiamoci la raccolta differenziata, oppure usiamolo come concime in giardino o nei vasi: anche così eviteremo sprechi, perché l'ambiente intorno a noi resterà più sano e pulito e la prossima volta ci restituirà più risorse, per nutrirci e non solo.

## QUANTO SAPPIAMO DELLO SPRECO ALIMENTARE?

### QUIZ

- 1. Quanto cibo sprechiamo in tutto il mondo?**
  - A Un terzo di tutto il cibo viene gettato.
  - B Circa la metà di tutto il cibo prodotto.
  - C Non molto, «soltanto» il 10%.
- 2. Dove sprechiamo di più?**
  - A Al ristorante.
  - B A casa.
  - C Al supermercato.
- 3. Perché sprechiamo di più a casa?**
  - A Siamo pigri.
  - B Non guardiamo le date di scadenza.
  - C Cuciniamo troppo.
- 4. Quanto pesce sprechiamo nel mondo?**
  - A Il 35%, circa un pesce su tre.
  - B Il 52%, circa la metà di tutto il pesce allevato o pescato.
  - C Il 12%, 1 pesce su dieci circa.
- 5. Per produrre un alimento servono tante risorse (acqua, lavoro, benzina, ecc), serve più acqua per produrre...**
  - A Un Kg di carne di manzo.
  - B Un Kg di carne di pollo.
  - C Un litro di latte.

- 6. ...e quanti litri di acqua servono per produrre un Kg di carne di manzo?**
  - A Circa 1.000 litri (10 acquari)
  - B Mediamente 130 litri (come per riempire una vasca).
  - C Oltre 16.000 litri (1 betoniera e mezzo di acqua).
- 7. Che cosa ci aiuterebbe a sprecare di meno in casa?**
  - A Lasciare i prodotti per lungo tempo fuori dal frigorifero.
  - B Fare la lista della spesa.
  - C Togliere le etichette dai barattoli.
- 8. Come ridurre lo spreco nel nostro frigorifero?**
  - A Riempiendo il più possibile il frigo.
  - B Aprendo e chiudendo spesso la porta del frigo.
  - C Tenendo il frigorifero in ordine e pulito ed alla giusta temperatura.
- 9. Ultima domanda, che cosa ci aiuterebbe a sprecare di meno in cucina?**
  - A Buttare via tutti gli avanzi.
  - B Cucinare e servire porzioni corrette.
  - C Cucinare il più possibile.

## BIBLIOGRAFIA

Emanuela Bussolati, *Ravanello cosa fai?* Editoriale Scienza 2016

Emanuela Bussolati e Federica Buglioni, *Chi l'ha mangiato?*  
Editoriale Scienza 2015

Giancarlo Ascari, Pia Valentinis, *Yum! Il cibo in tutti i sensi*  
Franco Cosimo Panini Edizioni 2015

Jane Yolen e Mark Teague, *Cosa fanno i dinosauri quando è ora di mangiare?* Il Castoro 2015

AA.VV., *Infanzia e cibo*, catalogo della mostra, Giannino Stoppani Edizioni 2014

Charles Clark, Maureen Clark, *Il libro mangia spaghetti. Libro pop up*, Mondadori 2010

Fratelli Grimm, *Hansel e Gretel*, in *Fiabe*, Einaudi

Hans Christian Andersen, *Brodo di stecchino*, in *Fiabe*, Einaudi

Luigi Capuana, *Spera di Sole*, in *Il raccontafiabe*, Sellerio

Andrea Segrè, *Il gusto per le cose giuste. Lettera alla generazione Z*, Milano, Mondadori, 2017

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.*

## I MIEI APPUNTI

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

© Rotary International

Distretti 2031, 2032, 2041, 2042, 2072, 2090, 2100, 2110  
in collaborazione con Last Minute Market

Testi a cura di: Federica Iacobelli, Silvia Marra, Matteo Guidi

Illustrazioni di: Giacomo Tonelli

Supervisione scientifica di: Andrea Segrè

Impaginazione: Full Print s.r.l. Ravenna

Stampa: Grafiche Santocono - Rosolini

Edizione ottobre 2018 - Distretto 2110



**Giombattista Sallemi**  
Governatore 2018-2019



**Barry Rassin**  
RI President 2018-2019



**Andrea Segrè**

Professore ordinario  
di Politica agraria  
internazionale  
e comparata  
all'Università di  
Bologna

Fondatore Last Minute  
Market, spin off  
accreditato Università  
di Bologna

Presidente del Centro  
Agroalimentare di  
Bologna

Presidente della  
Fondazione FICO  
per l'educazione  
alimentare e alla  
sostenibilità, Bologna

Presidente della  
Fondazione Edmund  
Mach-Istituto Agrario  
di San Michele  
all'Adige (Tn)



**Matteo Guidi**

Socio fondatore e  
Amministratore  
Delegato di Last  
Minute Market.

Last Minute Market  
è una Spin-Off  
dell'Università di  
Bologna, fondata nel  
2002, che si occupa  
da oltre 15 anni di  
riduzione degli sprechi  
con decine di progetti  
attivati per comuni,  
province, regioni e  
imprese sull'intero  
territorio nazionale.

Last minute market  
affianca le aziende  
nel recupero delle  
eccedenze alimentari a  
favore di enti no profit.