

## Scheda alimentazione

Le scelte alimentari quotidiane hanno un elevato peso sulla nostra impronta ecologica. I prodotti alimentari pesano, infatti, sull'impronta di carbonio, sui consumi idrici e, in termini più generali, andrebbero considerate le trasformazioni dei suoli (necessarie per le coltivazioni e gli allevamenti di bestiame) che producono impatti ambientali nel complesso assai pesanti.

Ma volendo fermarsi alla componente "impronta di carbonio", è bene ricordare come, in Italia, le emissioni connesse alla filiera agroalimentare con oltre 100 milioni di tonnellate di CO<sub>2eq</sub> (CO<sub>2</sub> equivalente), rappresentino circa il 19% delle emissioni totali. Di questi circa il 45% si origina nelle fasi di produzione agricola, il 19% nelle fasi di trasporto, il 18% dagli allevamenti per la fermentazione enterica e il letame, quasi il 13% delle emissioni è connesso agli imballaggi e oltre il 5% dipende dalle trasformazioni industriali.

Si stima che ogni cittadino italiano, per le sue necessità alimentari, provochi l'emissione in un anno di quasi 1,8 tonnellate di CO<sub>2eq</sub>.

Secondo un rapporto della FAO del 2006, i livelli attuali di produzione di carne sono responsabili di una percentuale compresa tra 14 e 22% dei circa 36 miliardi di tonnellate di CO<sub>2eq</sub> generate ogni anno dalle attività umane. Inoltre agli allevamenti di bestiame è spesso connessa la distruzione d'importanti ecosistemi naturali sostituiti da pascoli o da coltivazioni foraggere.

Nelle sole fasi di allevamento (quindi senza macellazione, trasporti, catena del freddo, imballaggi, ecc.) la produzione di 250 grammi di carne bovina determina il rilascio in atmosfera di una quantità di gas serra pari a quella emessa da un'automobile che pesa 1.500 kg e che viaggia per circa 15 km.

Il peso ecologico dei diversi tipi di carne varia non solo in funzione del tipo di animale considerato ma anche a seconda di come questo è allevato, preparato, conservato e trasportato. Si può quindi andare da 3,6 a 4,6 kg CO<sub>2eq</sub> rispettivamente per il pollo fresco e il filetto di maiale, fino ai 68 kg CO<sub>2eq</sub> per il filetto di manzo.

Se non si riesce a essere vegetariani occorre almeno ridurre il consumo di carne: questa azione rappresenta un evidente beneficio ambientale, oltre che per la salute.

Anche scegliere prodotti locali, ossia quelli a "filiera corta" (oggi si parla molto di "chilometro zero") serve a rendere più sostenibile la nostra alimentazione. I prodotti alimentari che provengono da lontano, infatti, percorrendo grandi distanze, solitamente in aereo (ma anche in nave), devono pertanto essere refrigerati per garantirne il buono stato di conservazione. Queste operazioni (trasporti, catena del freddo) sono accompagnate da emissioni di anidride carbonica sostanzialmente proporzionali alla lunghezza del viaggio.

Analogamente comprare prodotti di stagione permette di ridurre la nostra impronta. I prodotti fuori stagione devono essere coltivati nelle serre con grande consumo di energia e necessitano anche di massici trattamenti con sostanze chimiche. È il caso, ad esempio, del pomodoro che se coltivato in serra, comporta emissioni di gas serra anche 60 volte superiori a quello della coltivazione in campo durante la stagione estiva. In alternativa, i prodotti "controtempo", devono essere importati da migliaia di chilometri di distanza con emissioni per i lunghi trasporti e per la catena del freddo necessaria alla loro conservazione.

Scegliere prodotti biologici, oltre a farci mangiare cibi più sani, comporta diversi benefici ambientali sia per l'assenza di sostanze chimiche nocive sia per il contrasto ai cambiamenti climatici. Infatti un campo coltivato con metodo biologico assorbe 5 volte più carbonio di uno coltivato con metodologie convenzionali. Alle pratiche agricole biologiche sono anche solitamente associati minori consumi di energia. Peraltro l'agricoltura biologica, preservando la diversità genetica delle colture, permette maggiori possibilità di resistenza prima e di adattamento poi ai cambiamenti climatici. Inoltre, riduce la necessità di irrigazione in un settore come l'agricoltura che in Italia è responsabile di oltre il 60% dei consumi idrici nazionali. Se è vero che i prodotti biologici costano un poco di più rispetto agli altri, è altrettanto vero che evitando gli sprechi e riducendo il consumo di carne, il nostro budget complessivo, per la spesa alimentare, sostanzialmente non cambierà.

Anche l'eccesso d'imballaggi alimentari, spesso realizzati in materiali energivori e non biodegradabili, come le plastiche, hanno un peso assai negativo sull'ambiente sia in termini di emissioni sia per le note problematiche connesse al loro smaltimento una volta divenuti rifiuti. In Italia l'impatto degli imballaggi è molto elevato, solo in termini di gas serra si stimano 225 kg CO<sub>2eq</sub> pro-capite l'anno.

In Italia si consumano quasi 200 litri procapite all'anno di acqua in bottiglia, un valore che ci pone al primo posto in Europa, nonostante il fatto che mediamente le acque dei nostri acquedotti siano di qualità buona. Inoltre le bottiglie d'acqua viaggiano spesso per più di 1000 km di distanza con annessi consumi di gasolio ed emissioni di gas serra per il trasporto in materiali sulla cui salubrità sono stati sollevati seri dubbi.

Evitare gli sprechi di cibo è molto importante. Scegliere oculatamente qualità e quantità degli alimenti, senza lasciarsi andare alla tentazione di fare scorte eccessive nei supermercati con prodotti che non riusciremo a consumare in tempo utile, non solo fa bene all'ambiente ma anche al nostro portafogli.

## Ecoconsigli

Mangiare può quindi diventare un gesto che permette di ridurre la nostra impronta ecologica. Cosa puoi fare tu:

- Riduci gli sprechi: compra solo i cibi che ragionevolmente pensi di consumare.
- Acquista prodotti locali a filiera corta, magari a "chilometro zero".
- Mangia prodotti "di stagione" (ad esempio ricorda che pomodori, zucchine, melanzane e peperoni dovrebbero crescere solo nel periodo estivo).
- Diminuisci i consumi di carne, soprattutto quella di manzo che è quella con l'impronta più alta sostituendola con altre fonti proteiche come i legumi.
- Preferisci i prodotti biologici, che sono anche più sani e saporiti.
- Evita i cibi troppo elaborati che oltre a essere spesso poco salutari richiedono molta più energia per essere preparati.
- Evita di acquistare pesce che proviene dall'altra parte del mondo, fuori taglia e appartenente a specie sovra sfruttate. Molte specie ittiche sono oggi a rischio di estinzione proprio a causa della pesca eccessiva.
- Non acquistare prodotti con troppi imballaggi: privilegia i prodotti sfusi, quelli cosiddetti alla spina. Evita le "monodosi". Bevi acqua del rubinetto.
- Leggi le etichette dei prodotti per sapere cosa contengono e da dove provengono.
- Entra a far parte di un Gruppo di Acquisto Solidale (GAS) o fondane uno con i tuoi amici e conoscenti (<http://www.retegas.org/>).
- Bevi acqua del rubinetto, puoi richiedere le analisi direttamente al tuo comune. Se tuttavia vuoi usare acqua minerale, preferisci l'acqua in bottiglie di vetro e non nella plastica
- Prova a fare in casa i prodotti secondari (pane, pasta, gnocchi, passate, marmellate), magari a partire da farine o verdure prodotte localmente (GAS) oltre a sapere cosa mangi, è anche più economico e non è vero che ci vuole tanto tempo.

## AZIONI PROPOSTE<sup>1</sup>

	CODICE IDENTIFICATIVO	
<b>AZIONE<sup>2</sup></b>		<b>Quantità mensile<sup>3</sup></b>
<b>14: Carne rossa (-) RIDUZIONE</b>		kg -
<b>23: Acqua in bottiglia (-) RIDUZIONE</b>		l -
<b>24: Pietanze pronte surgelate (-) RIDUZIONE</b>		kg -
<b>25: Quantità prodotti provenienti dall'estero (-) RIDUZIONE</b>		% -
<b>26: Quantità di vegetali freschi ma fuori stagione (-) RIDUZIONE</b>		% -
<b>27: Prodotti di agricoltura biologica (+) AUMENTO</b>		% +
<b>ALTRO<sup>4</sup></b>		

<sup>1</sup> Scegliere le azioni che si intende mettere in pratica, indicando nell'ultima colonna le quantità

<sup>2</sup> Il numero che precede l'azione è riferito alla voce corrispondente del Quaderno degli acquisti

<sup>3</sup> Indicare di quanto si intende variare il consumo nel senso indicato (aumento/riduzione)

<sup>4</sup> Inserire altre iniziative che vi proponete di mettere in pratica



**improntaecologica**