

I NUMERI DELLO SPRECO



Circa un terzo della produzione mondiale di cibo destinata al consumo umano si perde o si spreca lungo la filiera alimentare ogni anno (FAO 2011)

88 Milioni di tonnellate di cibo sono sprecate nella sola UE con relativi costi stimati di 143 miliardi di euro.

Lo spreco alimentare italiano vale quasi l'1% del PIL, circa 15 miliardi di euro. (FAO 2011)

42% dello spreco alimentare in Italia è prodotto a casa e dipende dalle nostre abitudini: dai cibi che acquistiamo, da come li conserviamo e li cuciniamo e dal riutilizzo degli avanzi (CREA 2019).

E L'ACQUA?

L'Italia è il terzo paese al mondo per consumo pro capite di acqua in bottiglia (196,5 litri all'anno per abitante).

3500 litri al giorno di acqua a persona per la produzione di cibo.

SCEGLI SANO, SOSTENIBILE ED ECONOMICO

Varia sempre le scelte alimentari privilegiando alimenti semplici, di stagione, del territorio e di origine vegetale:

- ✓ Pasta di grano duro e cereali integrali e alternativi
- ✓ Legumi
- ✓ Verdure di stagione
- ✓ Olio extravergine di oliva (EVO)
- ✓ Frutta
- ✓ Semi e frutta secca a guscio

Aggiungi anche alimenti di origine animale, da alternare nella settimana, dando la preferenza ai prodotti ittici, in particolare il pesce azzurro (alici, sgombri, sardine, ecc.).

✓ In sintesi.....Dieta Mediterranea

Gli alimenti di cui si raccomanda un maggior consumo, poiché correlati a un miglior stato di salute, sono anche quelli a minor impatto ambientale.



VADEMECUM ANTISPRECO



Piccoli accorgimenti possono ridurre la quantità di cibo che sprechiamo e promuovere comportamenti e stili di vita etici e consapevoli.

spreco PUNTO net
IN RETE CONTRO LO SPRECO ALIMENTARE

Sistema Socio Sanitario
Regione Lombardia
ATS Milano
Città Metropolitana

www.ats-milano.it

Per spreco alimentare si intendono i prodotti alimentari scartati dalla catena agroalimentare, che hanno perso valore commerciale, ma che possono o avrebbero potuto essere destinati al consumo umano.



“

spreco PUNTO net

E' un'iniziativa di ATS Città Metropolitana di Milano volta a diffondere nella popolazione comportamenti corretti per ridurre lo spreco di alimenti. Il tema dello spreco alimentare occupa un posto di primo piano all'interno di "Agenda 2030": piano di azione dell'ONU per realizzare un modello di sviluppo sostenibile.

”

QUANTO PESA LA SPESA



Le scelte che si fanno nell'acquisto degli alimenti hanno un peso sulla salute e sull'ambiente.

Dipende da ognuno: da come si è, da ciò che si sa, da quello che si vuole, in sintesi da quanto si è consapevoli. Siamo noi a mettere gli alimenti dentro al carrello, spesso più del necessario, senza pensare che con la spesa possiamo contribuire a ridurre lo spreco alimentare e il bilancio domestico.

cosa può fare ognuno di noi e cosa puoi fare tu?

Verifica quello che hai in casa, **programma** i tuoi pasti e **prepara una lista della spesa** per comprare solo gli alimenti di cui hai bisogno.

Acquista con "la testa" e non con "la pancia" per evitare di comprare compulsivamente.

Prediligi piccole spese più frequenti, in particolare per i prodotti freschi.

Controlla sempre la data di scadenza e non confonderla con il termine minimo di conservazione.

BEN CONSERVARE PER NON BUTTARE

Da una recente indagine* emerge che la tipologia di spreco più diffusa in Italia è riconducibile ad alimenti completamente o parzialmente inutilizzati. È importante che tutti noi abbiamo le informazioni necessarie per preservarne le caratteristiche di sicurezza igienico – nutrizionale dall'acquisto al consumo.

Primo acquistato, primo mangiato: consuma gli alimenti già presenti in dispensa prima di comprarne di nuovi.

Conserva al meglio gli alimenti: ordine, pulizia e controllo delle etichette in particolare della data di scadenza sono le parole chiave per una corretta conservazione.



Il frigorifero: ogni ripiano ha una sua temperatura che ti permette di conservare in maniera ottimale tutti i cibi; non sovraccaricarlo, l'aria fredda al suo interno deve poter circolare liberamente intorno ai cibi.

Utilizza il freezer per prolungare la vita degli alimenti: se prevedi di non consumare a breve un alimento fresco riponilo in freezer ben etichettato.

LA GESTIONE DEGLI AVANZI

Metti in atto nel tuo quotidiano piccoli accorgimenti per ridurre "l'umido" e ricorda che ogni avanzo, correttamente conservato, è un potenziale ingrediente di nuove ricette.



Organizza i pasti secondo le tue reali esigenze cucinando il quantitativo necessario eventualmente anche in previsione di pasti dei giorni successivi da conservare in freezer ben etichettati.

Gestisci la porzione per evitare gli avanzi nel piatto.

Dona una seconda vita ai tuoi avanzi con gustose ricette **salvaspreco!**

Conserva il cibo avanzato in contenitori ermetici nel frigorifero o nel freezer.

Richiedi la family-bag, la borsa che fa tendenza: il ristorante è organizzato per accogliere la tua richiesta.

L'ACQUA CHE NUTRE

Il cibo per arrivare sulle tavole richiede il consumo di moltissime risorse naturali, in particolare acqua, con un costo ambientale maggiore per la produzione dei prodotti animali rispetto a quelli vegetali: pertanto... più frutta e verdura, più cereali e legumi (dieta Mediterranea).

Bevi acqua di rete: l'acqua del rubinetto fornita dall'acquedotto è potabile, buona, sempre pronta, controllata da ATS, ti fa risparmiare e non impatta sull'ambiente.

Utilizza le cassette dell'acqua: sono aperte 24 ore su 24 e erogano anche acqua gasata!

scopri le differenze

La **data di scadenza** è per prodotti a rapida deperibilità. La data, preceduta dalla dicitura "da consumarsi entro" è il limite oltre il quale il prodotto non deve essere consumato.

Il **termine minimo di conservazione (TMC)** è per prodotti che possono essere conservati più a lungo. La data, preceduta dalla dicitura "da consumare preferibilmente entro" indica che il prodotto consumato oltre tale data può modificare le proprie caratteristiche organolettiche come l'odore e il sapore ma senza rischi per la salute. www.salute.gov.it

meno spreco di pane

Il pane è uno degli alimenti maggiormente sprecati in casa. Cosa puoi fare per riutilizzarlo quando non viene consumato fresco? Grattugia il **pane**, eventualmente asciugandolo prima nel forno e usalo per impanare. Prepara gustose ricette con il **pane raffermo**. Pizza di pane: taglia il pane avanzato a cubetti, bagnalo con acqua tiepida e condiscilo con olio extra vergine di oliva. Amalgama il composto, stendilo in una teglia, aggiungi pomodoro, mozzarella e basilico e mettilo in forno a 180°C per 25 minuti. **Buon appetito**

l'acqua di casa: i consumi, le scelte

Lavaggio personale: 100/160 litri per un bagno in vasca 20/40 litri per una doccia di 5'

Lavaggio denti: 20 litri lasciando scorrere l'acqua, 1,5 litri chiudendo il rubinetto

Lavaggio piatti: 40 a mano 10/15 litri per un carico di lavastoviglie (classe A)

5 litri al giorno per un rubinetto che gocciola

* "L'osservatorio sulle eccedenze, sui recuperi, sugli sprechi alimentari" – CREA – febbraio 2019