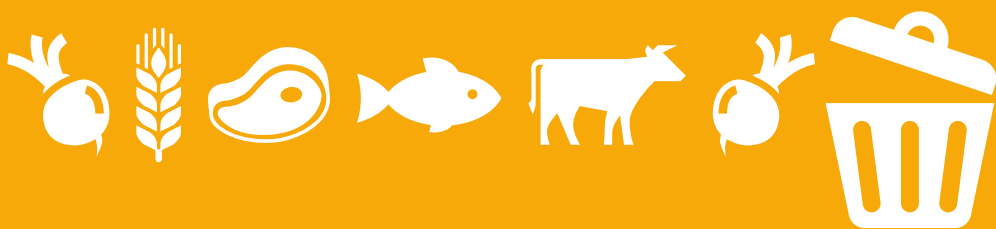


PICCOLO MANUALE PER UN CONSUMO RESPONSABILE

LO SPRECO ALIMENTARE

*Una questione
molto importante*



PICCOLO MANUALE PER UN CONSUMO RESPONSABILE

Rotary

Distretto 2080

Gov. Adriana Muscas A.R. 2025-2026



**UNITI PER
FARE DEL
BENE**

IL ROTARY E I GIOVANI

I Programmi Nuove Generazioni del Rotary International cambiano le vite di coloro che vi partecipano.

Ogni anno, migliaia di giovani impegnati e di talento, di età compresa tra i 12 e i 30 anni, possono vivere un'esperienza incredibile nell'ambito di un Programma Nuove Generazioni. All'estero come studenti del **Programma Scambio Giovani** del Rotary, si ha la possibilità di vivere fino ad un anno presso famiglie ospiti e di frequentare la scuola in un Paese estero.

Partecipando al **RYPEN (Rotary Youth Program of ENrichment)** si ha l'opportunità di svolgere attività volte ad aumentare le competenze di vita per affrontare positivamente le sfide future.

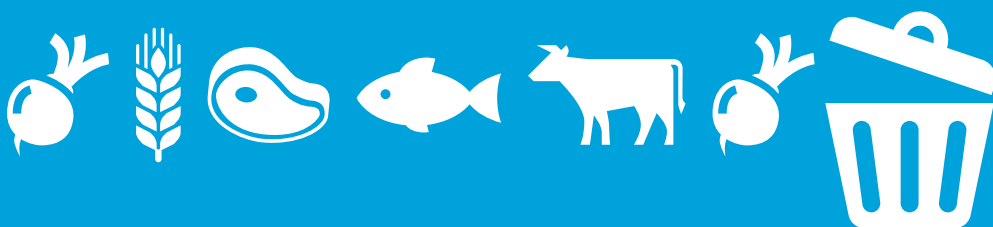
Il **Programma Borse di Studio** mette a disposizione di giovani laureati, o appena entrati nel mondo del lavoro, cospicue Borse di Studio per svolgere corsi di specializzazione in Università o strutture estere, promuove la comprensione internazionale mettendo in contatto tra loro giovani di varie parti del mondo.

In qualità di partecipanti al **RYLA (Rotary Youth Leadership Awards)**, i giovani acquistano nuove doti che li aiuteranno ad avere successo come futuri leader della comunità.

Chi partecipa al **Programma Scambio Nuove Generazioni** ha l'opportunità di approfondire la propria formazione professionale, culturale e relazionale a contatto con realtà straniere diverse dalla propria.

LO SPRECO ALIMENTARE

*Una questione
molto importante*



PICCOLO MANUALE PER UN CONSUMO RESPONSABILE

Il Rotary contro lo spreco alimentare

Rotary

Distretto 2080

Gov. Adriana Muscas A.R. 2025-2026



**UNITI PER
FARE DEL
BENE**

COS'È IL ROTARY?

Pensa a donne e uomini, attivi nel mondo del lavoro, che si impegnano a livello locale e internazionale sostenendo l'istruzione e la formazione professionale, portando acqua potabile, combattendo la fame, migliorando la salute e le condizioni igienico sanitarie e eradicando la poliomelite dal Pianeta.

Queste donne e questi uomini fanno parte di una organizzazione mondiale, fondata dall'americano Paul Harris oltre cento anni fa, e formano una rete globale di 1,2 milioni di persone che credono in un mondo dove tutti i popoli, insieme, promuovono cambiamenti positivi e duraturi nelle comunità vicine, in quelle lontane, in ognuno di noi.

Promuovere cambiamenti positivi e duraturi richiede vero impegno e visione. Da oltre 110 anni, i soci del Rotary sono pronti ad agire facendo leva sulla loro passione, energia e intelligenza per realizzare progetti sostenibili e sono continuamente impegnati a migliorare il mondo in cui viviamo: promuovere la pace, combattere le malattie, fornire acqua potabile e strutture igienico-sanitarie, proteggere madri e bambini, sostenere l'istruzione e sviluppare le economie locali.

maggiori informazioni su: www.rotary.org

INDICE

Il Rotary contro lo spreco alimentare	04
Sprecare meno vuol dire mangiare meglio	06
Quanto sprechiamo	09
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
Bibliografia	31

IL ROTARY CONTRO LO SPRECO ALIMENTARE

Il tema "Nutrire il pianeta, Energia per la vita" dell'EXPO Milano 2015 ha posto l'attenzione di tutti sulla relazione tra gli esseri umani, il pianeta e il cibo in quanto si tratta del fondamento vitale dello sviluppo sostenibile della Terra e dell'umanità.

La gestione delle risorse alimentari, influenzata dai cambiamenti climatici, dai sistemi di produzione agricola, dalla gestione delle acque e dalle abitudini alimentari, è però condizionata da tre situazioni contraddittorie: lo **spreco alimentare**, che ogni anno getta via un terzo della produzione mondiale di alimenti, l'**agricoltura sostenibile** dove gran parte dei raccolti è utilizzata per produrre mangimi e biocarburanti e, infine, la **fame e l'obesità**: per ogni persona soggetta a denutrizione, ve ne sono due obese o sovrappeso.

È necessario intervenire su queste contraddizioni, che hanno risvolti economici, sociali ed etici, con interventi capaci di armonizzare il rispetto per il pianeta con il benessere dei suoi abitanti.

In questo contesto nasce il Progetto dei Distretti italiani del Rotary International contro lo spreco alimentare.

Il Rotary, una delle prime associazioni umanitarie mondiali non a scopo di lucro, mediante molteplici progetti finalizzati contribuisce da sempre a creare una Comunità consapevole dei propri limiti ma anche delle proprie risorse e svolge varie azioni di formazione e informazione, condivise con le Istituzioni Scolastiche Regionali e Provinciali, rivolte ai giovani, con l'intenzione di investire su di loro e creare opportunità di un miglioramento sostenibile, misurabile e duraturo nella loro vita e nelle Loro Comunità. Lo spreco alimentare, il cui 50% avviene tra le pareti domestiche, rappresenta un problema non sostenibile che va affrontato a partire dalla formazione e informazione dei giovani consumatori, a cui questa pubblicazione è rivolta.

Siamo certi che i giovani con entusiasmo e visione positiva del futuro faranno proprie le nozioni riportate nel seguito, le porteranno in famiglia, tra gli amici, nelle loro Comunità, e saranno di ispirazione e di esempio per migliorare il pianeta.

maggiori informazioni su: www.rotaryitalia.it

SPRECARE MENO VUOL DIRE MANGIARE MEGLIO

Che cos'è l'educazione alimentare?

Le due maxi organizzazioni mondiali 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 è quell'insieme di regole e principi legati a cosa mangiamo, al cibo, colazione pranzo cena merenda e aperitivo? Certo, non c'è dubbio. Ma indaghiamo 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):

«L'educazione alimentare è il 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».



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 mondiali 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 sparecchiamo pesa 10 milioni di tonnellate, per un valore di 11 miliardi di euro, ovvero circa 450 euro a famiglia: 450 euro 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.

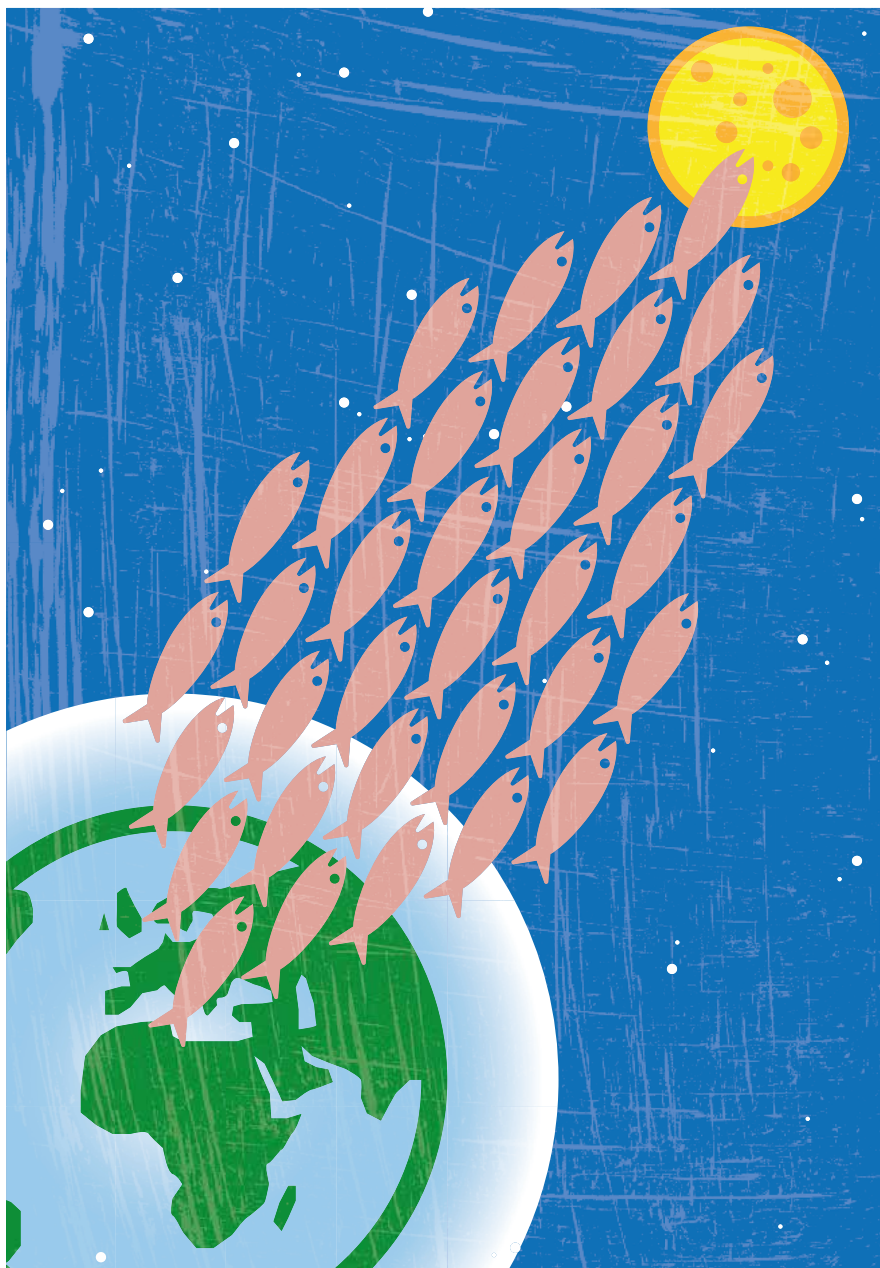
Ecco perché, quando buttiamo via il cibo, non buttiamo via solo quella scatoletta di tonno o quella fetta di carne, ma anche tutte le risorse utilizzate per produrli.

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, 4.000 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.

Lo spreco alimentare: una questione molto importante.



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: ogni anno 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 guizzante 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 intessuto 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 siamo tanto pigri quando andiamo a fare la spesa o che tendiamo a comprare troppo, anche quello che non ci serve.

Lo spreco alimentare: una questione molto importante.



PERCHÉ SPRECHIAMO NELLA PRODUZIONE PRIMARIA E NELLA TRASFORMAZIONE

Nelle prime fasi della produzione del cibo le cause principali per cui sprechiamo sono di tipo tecnologico e ambientale.

Può succedere, per esempio, che arrivi una grandinata e distrugga al contadino il suo bel campo.

Oppure, se pensiamo all'allevamento degli animali da macello, possono sorgere problemi tecnici che coinvolgono gli strumenti negli impianti industriali o i macchinari utilizzati. In fase di produzione poi, soprattutto nell'agricoltura, capita che vengano abbandonate nei campi grosse quantità di prodotto, perché magari il produttore ha fatto un po' di calcoli e ha stabilito che raccogliere e distribuire gli costerebbe di più del ricavo che ne trarrebbe.

Per quanto riguarda la lavorazione, facciamo l'esempio semplice dei pomodori che diventano passata, ovvero di una trasformazione del prodotto in derivato di quello stesso prodotto.

In tal caso, lo spreco dipenderà da problemi tecnici degli impianti o, più raramente, da questioni di tipo commerciale.

Poco male, dite? Mica poco, rispondiamo noi!

Lo spreco alimentare: una questione molto importante.



PERCHÉ SPRECHIAMO NELLA DISTRIBUZIONE

Nella distribuzione, i responsabili torniamo a essere 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 una scatola di biscotti venga messa via solo perché c'è un segnetto sulla confezione; oppure che in un supermercato vengano buttate nella spazzatura tutte le scatolette di tonno ammaccate senza considerare che il cibo dentro non era ammaccato affatto ma al contrario buonissimo e intatto; o ancora succede che tanti vasetti di yogurt o troppe bottiglie di latte restino invenduti perché scadono tra qualche giorno oppure perché sono lì ma appena scaduti, che peccato, ed 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 eccessiva di cibo, buona parte del quale non verrà mai consumato.

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 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 del 52%. 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 il campo di battaglia più cruento, è da lì che dobbiamo partire. In che modo?

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

Prendere nota di cosa davvero ci serve in casa, e in che quantità, aprire i cassetti e rimestare nella dispensa e nel frigorifero prima di andare nelle botteghe o al supermercato, permetterà a noi o a chi per noi - genitori e nonni, intendiamo - 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.

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, potremmo usarlo per conservare 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. Perché si spreca nei campi?

- ☐ A Problemi metereologici.
- ☐ B Invasione di cavallette.
- ☐ C Perché i contadini sono pigri.

- 6. 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.
- 7. ...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).
- 8. 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.
- 9. 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.
- 10. 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.

RISPOSTE



1 **A Un terzo di tutto il cibo viene sprecato!**

Una quantità di cibo che potrebbe nutrire 4 volte le persone affamate del pianeta!



2 **B A casa**

Più della metà di tutto quello che gettiamo viene sprecato nelle nostre case!

Almeno in Europa.

Nei paesi in via di sviluppo invece, sprechiamo di più nei campi, perché spesso mancano le tecnologie per conservare i prodotti appena raccolti.



3 **A Siamo pigri**

B Non guardiamo le date di scadenza

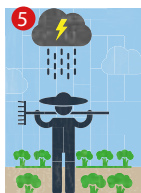
C Cuciniamo troppo

Sprechiamo per tanti motivi, e quelli elencati sono tutti validi!



4 **A Il 35%, circa un pesce su tre**

Come dire 3 miliardi di salmoni, che se messi uno di fianco all'altro ci consentirebbero di coprire 10 volte la distanza terra-luna.



5 **A Problemi meteorologici**

Nelle prime fasi della produzione del cibo le cause principali per cui sprechiamo sono di tipo tecnologico e ambientale. Può succedere, per esempio, che arrivi una grandinata e distrugga al contadino il suo bel campo.



6 **A Un Kg di carne di manzo!**

La carne rossa, in particolare quella di manzo e di agnello, è quella che ha bisogno di più risorse per essere prodotta. Questo non vuol dire che non dobbiamo mangiarla, ma dobbiamo prestare attenzione, gettarne via anche una piccola quantità, significa gettare via tante risorse preziose utilizzate per produrla.



7 **C Oltre 16.000 litri**

Per produrre qualsiasi alimento servono risorse naturali, per esempio di acqua ne utilizziamo in tutte le fasi di produzione: per far crescere il foraggio, per dar da bere agli animali, lavare le stalle, ecc.



8 **B Fare la lista della spesa**

La prima cosa da fare per sprecare meno è comprare quello che ci serve. Quindi prima di andare a fare la spesa dobbiamo controllare la dispensa e verificare cosa ci serve davvero, in questo modo ci possiamo concentrare su quello che ci serve veramente e non avere una dispensa troppo piena di cose superflue, che poi butteremo.



9 **C Tenendo il frigorifero in ordine e pulito**

Un frigorifero disordinato e sporco facilita la proliferazione batterica e di tutti quei microorganismi che deteriorano gli alimenti. Inoltre, in frigorifero come in dispensa è importante mettere davanti i prodotti che scadono prima così da non dimenticarceli e lasciarli scadere.



10 **B Cucinare e servire porzioni corrette**

Se facciamo la lista della spesa, ma poi cuciniamo troppo e serviamo porzioni esagerate, non abbiamo risolto più di tanto il problema dello spreco nelle nostre case.

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*, 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*.

Fondazione Barilla - Center for Food & Nutrition, *Il Protocollo di Milano sull'alimentazione e la nutrizione*, 2015.

LO SPRECO ALIMENTARE

Una questione molto importante

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 Gudi

Socio fondatore e Amministratore Delegato di Last Minute Market.

Last Minute Market è uno spin-off dell'Università di Bologna, fondato 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.

Pubblicazione a cura dei Distretti Italia, Malta, San Marino del Rotary International
in collaborazione con Last Minute Market

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

Illustrazioni di: Giacomo Tonelli



Bastano anche pochi centesimi per vincere la poliomielite!

Raccogli le monete più piccole e porta questa importante campagna nella tua famiglia e fra i tuoi amici.

Dopo oltre 2,5 miliardi di bambini vaccinati negli ultimi 30 anni il Rotary, insieme ad importanti organizzazioni, è davvero molto vicino ad eliminare definitivamente dalla Terra questa terribile malattia.

Sostieni anche tu la campagna End Polio Now raccogliendo i centesimi in una bottiglietta e convinci i tuoi familiari e i tuoi amici a fare lo stesso.



Informati

Approfondisci l'iniziativa sul sito del Distretto 2032, scarica il kit informativo e parlane con i tuoi familiari e i tuoi amici per convincerli a partecipare.



Raccogli

Anche i centesimi più piccoli, messi insieme possono contribuire ad un grande risultato. Raccogli le monete e riempi una bottiglietta da mezzo litro di acqua minerale.



Parlane

È importante far conoscere la campagna del Rotary End Polio Now a più persone possibili. Parlane a scuola, al lavoro, con i tuoi amici e con i tuoi familiari.



Partecipa

Ogni 24 Ottobre, in occasione della Giornata Mondiale della Poliomielite, verrà realizzata una grande installazione con tutte le bottigliette raccolte. Partecipa con quelle che sei riuscito a riempire.



Questo piccolo manuale 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

Agronomo ed economista

