



IN BARBA AI BARBERA CARI

SI PUÒ BERE BENE ANCHE A
POCO. ALCUNI VINI COSTOSI
TRA I PEGGIORI DEL TEST



TI ILLUMINIAMO SUI FORNITORI

RISPARMIARE SULL'ENERGIA
SENZA RINUNCIARE
ALLA QUALITÀ DEL SERVIZIO

Altroconsumo

www.altroconsumo.it

275 • Novembre 2013

Altroconsumo - mensile - 10 €
Altroconsumo + supplemento Soldi&Diritti - 21 €
Altroconsumo + supplemento Test Salute - 23 €
Altroconsumo + supplemento Soldi&Diritti e Test Salute - 33 €

INCHIESTA

GLI SPRECONI

Un terzo del cibo prodotto finisce
nella spazzatura. E a casa tua?

IL PUNTO

CRISI INFINITA

Cosa spinge le famiglie
a venderci l'oro.



Quel cibo

grida vendetta



Un terzo degli alimenti finisce nella spazzatura. Per limitare questo spreco basterebbe imparare a fare meglio la spesa e a conservare correttamente gli acquisti.

DIECI FAMIGLIE ALL'ESAME DELLO SPRECO

Se ad accumulare in casa prodotti vecchi – non scaduti, ma considerati di dubbia bontà (per esempio perché aperti da molto tempo) – sono soprattutto i single, lasciar scadere i prodotti prima di consumarli è perlopiù prerogativa delle famiglie con figli, le quali fanno maggiori scorte in dispensa. Nessuno invece sfugge agli avanzi, gettando le porzioni di cibo rimaste dopo i pasti.

FRUTTA E VERDURA

Spesso vanno a male, perché acquistate in quantità maggiore del necessario o perché non le si è conservate correttamente.



LATTE E FORMAGGI

Finiscono nella spazzatura yogurt e latte a lunga conservazione scaduti e pezzi di formaggio con la muffa.



SCATOLAME E CONSERVE

Sono compresi tutti i prodotti da conservare in dispensa (farina, sughi...). Vengono scartati se scaduti o considerati vecchi.



BEVANDE

Vengono buttate le bibite aperte e non consumate nel giro di qualche giorno, ma anche vino, soprattutto quello rosso.



SURGELATI

Vengono buttati se ci accorge di averli nel freezer da troppo tempo o se scongelati cambiano colore ed emanano cattivi odori.



CARNE

La carne è un alimento che si butta raramente, viene conservata sia in frigorifero che nel congelatore.



PESCE

Viene acquistato per un consumo immediato, difficilmente viene congelato, raramente sprecato.



PANE E SOSTITUTI DEL PANE

Buttarli fa sentire particolarmente in colpa, difficile che finiscano nella spazzatura. Si cerca di riutilizzarli.



LA NOSTRA INCHIESTA

Quanto cibo si spreca in famiglia? Per capirlo abbiamo studiato le abitudini alimentari di un campione di dieci famiglie (coppie con figli, coppie senza figli, single uomo, single donna, pensionati...). In seguito sono stati individuati quali alimenti erano stati scartati e perché, e cosa poteva aiutare gli intervistati a non sprecare.

LA SPESA E IL DIARIO SETTIMANALE

Abbiamo osservato i partecipanti mentre facevano la spesa settimanale al supermercato. Ogni famiglia ha tenuto un diario, in cui ha annotato cosa mangiava e se ci fossero stati avanzi e scarti. L'inchiesta si è conclusa con un focus group (discussione di gruppo) tra i partecipanti.

Difficile stabilire quale dei due mali sia il peggiore, se il cibo-spazzatura o la quantità di cibo che finisce nella spazzatura. Fatto sta che per limitare il primo problema ci stiamo attrezzando, grazie alla sempre maggiore attenzione che dedichiamo al nostro benessere e alla qualità di ciò che portiamo in tavola. Al contrario, nei confronti dello spreco alimentare è la distrazione o, peggio, l'insensibilità a regnare sovrana, come se questo non avesse a che fare con la nostra salute e con quella del pianeta. I dati sono sconcertanti: nel mondo finiscono nella spazzatura 1,3 miliardi di tonnellate di cibo, in pratica un terzo di quanto prodotto. Lo ha recentemente denunciato la Fao, l'Organizzazione delle Nazioni Unite per l'alimentazione e l'agricoltura, nel suo Rapporto sulle conseguenze ambientali dello spreco di prodotti

alimentari. Ciò significa che, nonostante la crisi, acquistiamo più cibo di quello che realmente ci occorre. Dissipiamo più risorse naturali di quanto sarebbe necessario. Produciamo più rifiuti di quelli che altrimenti produrremmo; rifiuti che vanno smaltiti, riciclati o recuperati: operazioni che hanno a loro volta un costo e un impatto sull'ambiente e sulle risorse a disposizione per noi e per le generazioni future. La Fao ha anche calcolato che le conseguenze economiche dirette di questi sprechi ammontano alla cifra monstre di 550 miliardi di euro l'anno.

Un argomento tabù

Oltre alle implicazioni ecologiche ed economiche, non vanno sottovalutate quelle etiche, che pesano come un macigno sulle nostre coscienze: non possiamo permettere che un terzo di tutto il cibo che viene prodotto nel mondo vada perduto, quando vi sono 870 milioni di

C'È CHI LO SALVA DALLA SPAZZATURA

C'è un esercito di "missionari" impegnati nella redistribuzione del cibo avanzato. Per dare un pasto ai più bisognosi.

Insalata, uova, latte, yogurt, formaggi, mele, arance, pane. Il destino dei prodotti invecchiati nel supermercato, in scadenza, o le cui confezioni non sono più integre, è quello di rimanere invenduti e finire nei cassonetti. Sono merci il cui prezzo è prossimo allo zero, ma che hanno ancora valore, soprattutto per i più bisognosi. Per fortuna si moltiplicano le iniziative, locali e nazionali, che fanno da tramite tra chi ha in pancia eccedenze alimentari - produttori, negozianti e ristoratori - e chi ne ha bisogno (mense per i poveri, strutture caritative, onlus). Proprio per favorire l'incontro diretto tra domanda e offerta è nato nel 1998 Last minute market (mercato dell'ultimo minuto), da un'idea di Andrea Segrè, docente dell'Università di Bologna. L'obiettivo è duplice: sia permettere che le merci invendute, ma ancora idonee al consumo, arrivino ai più poveri, sia ridurre e prevenire gli sprechi. Per questo è

necessario l'impegno di imprese, cittadini e istituzioni. Last minute market ha anche il merito di aver promosso la nascita dell'osservatorio nazionale sullo spreco, Waste Watcher, e di aver elaborato la Carta Spreco Zero - il decalogo di buone pratiche contro gli sprechi alimentari, idrici, energetici - sottoscritto ad oggi da oltre mille Comuni italiani.

Tra i tanti altri progetti in campo contro lo spreco, c'è anche il Banco alimentare, fondazione nata nel 1989 in Lombardia. La sua rete assiste oltre ottomila strutture caritative in tutta Italia e ha raggiunto nel 2012 quasi un milione e ottocento mila persone bisognose. Si stanno poi diffondendo iniziative tra privati, come quella ideata da quattro giovani siciliani. Si chiama iFoodshare.org ed è una piattaforma web di condivisione che permette a privati e organizzazioni di scambiarsi il cibo in eccedenza.

» persone che soffrono la fame. E che questo sia ingiustificabile lo sappiamo tutti, dal momento che gettare nella spazzatura anche solo un pezzo di pane è motivo di disagio, anche se meno che in passato. Lo spreco alimentare è un argomento tabù quando ci riguarda personalmente. Infatti, tra i componenti delle dieci famiglie che hanno partecipato alla nostra inchiesta, nessuno ammette di buttare cibo. Anzi, tutti si affrettano a mettere le mani avanti: «Io non butto niente, se mi accorgo che il prosciutto sta per scadere lo congelo», oppure «quando ho degli avanzati, li riutilizzo per preparare torte salate». Salvo poi scoprire, grazie al diario alimentare che abbiamo chiesto loro di compilare, che nell'immondizia era finito un po' di tutto. Al contrario, non c'è alcuna difficoltà ad ammettere che il problema esiste se si chiamano in causa amici, parenti e conoscenti. Basta chiedere se conoscano qualcuno a cui capita di scartare alimenti e la risposta non si fa attendere: «Il marito di una mia amica non mangia la stessa cosa per due pasti di fila... e buttano un sacco di roba», oppure «mia cognata compra sempre due mozzarelle a testa, ma non ne mangiano più di una e gettano via l'altra».

Mettiamo l'umido sui binari giusti

Ciascuno di noi produce in un anno fino a 150 kg di rifiuti umidi, ma solo meno della metà sono raccolti separatamente. Fortunatamente la raccolta differenziata è in aumento.

COMPOST

Negli impianti si riproduce, in maniera accelerata, il processo di decomposizione da parte dei microrganismi che avviene in natura. Il compost è usato come fertilizzante.



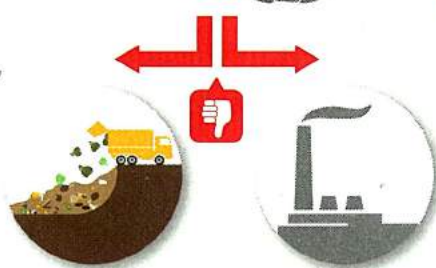
BIOGAS

Si ottiene dalla degradazione del materiale organico con un processo detto di "digestione anaerobica". Il biogas serve per il riscaldamento o per produrre energia elettrica.



DISCARICA

I rifiuti umidi non differenziati che finiscono in discarica creano problemi perché producono gas e liquami pericolosi per l'ambiente.



INCENERITORE

I rifiuti umidi, a causa dell'alto contenuto di acqua, bruciano con difficoltà. Questo crea problemi al buon funzionamento degli inceneritori.

L'arte di saper fare la spesa

Ma quali sono gli errori e le cattive abitudini che fanno aumentare gli sprechi? Dall'inchiesta emerge con chiarezza che il buon giorno si vede dal mattino, e il mattino è nel nostro caso la spesa al supermercato. Sono una minoranza quelli che arrivano in negozio con la lista della spesa, ancor meno quelli che la rispettano: troppo alta la tentazione di cogliere le offerte promozionali, i 2x1 e le confezioni maxi-risparmio; sempre più difficile resistere agli allettanti slogan salutistici e nutrizionali di prodotti che occhieggiano dagli scaffali e che quasi magicamente finiscono nel nostro carrello. C'è poi la sindrome della dispensa vuota, che spinge ad acquistare più di quello che realmente serve. Purtroppo, contro questa insana voglia di dovizia alimentare (per chi può ancora permetterselo anche in tempi di crisi), poco possono fare iniziative lodevoli come quella dei supermercati inglesi Tesco, che hanno adottato la promozione 2x1 in due fasi: in pratica i clienti ritirano il secondo prodotto in omaggio la volta successiva.

Scadenza questa sconosciuta

Non così diffusa è poi la buona abitudine di controllare la data di scadenza degli alimenti. Ancora, per molti non esiste alcuna differenza tra la dicitura "da

consumarsi entro...” e quella “da consumarsi preferibilmente entro...”. Entrambe sono interpretate in senso restrittivo (“non si deve più mangiare”). Invece la prima è più tassativa, perché ne va di mezzo la sicurezza dell’alimento. Nel secondo caso significa solo che l’alimento, dopo quella data, non garantirà il gusto, l’aroma, il colore, la consistenza che gli sono propri e anche parte del suo valore nutrizionale. Ciò non vuol dire che non sarà più commestibile o sicuro: semplicemente non avrà lo stesso apporto di nutrienti o ne risentirà in termini di gusto.

Conservazione inadeguata

Sarebbe meglio acquistare meno e fare la spesa più spesso, ma questa esigenza si scontra con il poco tempo a disposizione e la poca voglia di svolgere un’incombenza spesso ritenuta fastidiosa. Una volta a casa con la spesa, la buona conservazione degli alimenti e la gestione delle scorte diventano questioni cruciali se non si vuole candidare alla spazzatura il cibo acquistato. Eppure, nessuna delle famiglie interpellate ha ben chiaro in mente come usare correttamente il frigorifero. I prodotti vengono riposti a casaccio, un ripiano vale l’altro. Quasi nessuno sospetta che la temperatura del frigo non sia omogenea in tutti i suoi scomparti e che esiste un preciso criterio per posizionare gli alimenti al suo interno, un criterio che allunga la vita dei prodotti. Il cibo però non finisce nell’immondizia solo perché non si è riuscito a consumarlo in tempo - ed è quindi scaduto, ammuffito, emana cattivo odore o sapore - ma anche perché se ne è cucinato troppo. Preparare porzioni eccessive è una cattiva abitudine che riguarda tutte le famiglie coinvolte nell’inchiesta; anche in questo caso esiste un difetto di pianificazione.

Ansia da raccolta differenziata

Il cerchio si chiude con la raccolta differenziata. Dove è partita anche quella dell’umido, si sono moltiplicati nervosismi e ansie. La si fa con sforzo e controvoglia, e forse questo è il motivo per cui non ci si applica abbastanza e i dubbi rimangono. Per esempio, pochi sanno che l’olio di frittura va raccolto e smaltito separatamente: mai buttarlo nel lavandino! Un vero rebus sono poi le capsule e le cialde di caffè monodose. Non vanno sempre nell’umido, come molti suppongono. Si devono distinguere le capsule in plastica o in alluminio, che vanno nell’indifferenziata (Illy e Nespresso però le ritirano e le riciclano), dalle cialde in cellulosa, il cui posto è nel sacchetto dei rifiuti organici, insieme al caffè della moka.

EVITA DI ANDARE AL SUPERMERCATO A DIGIUNO

I CONSIGLI PER LA SPESA

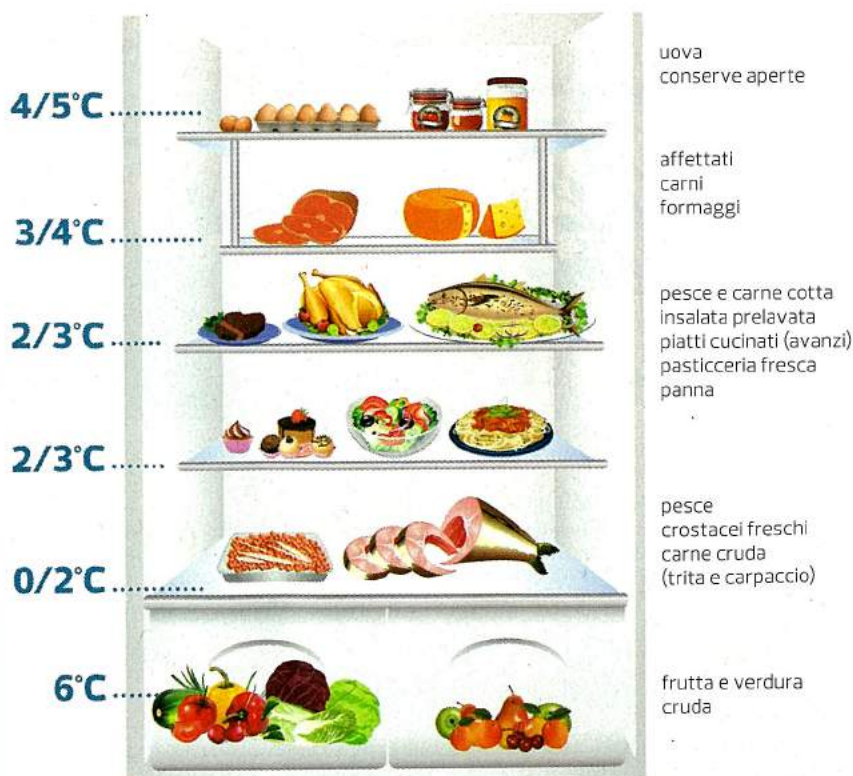
- 1 Inizia con il piede giusto: pianifica i pasti che preparerai a casa durante la settimana.
- 2 Controlla nel frigo e nella dispensa quali alimenti hai già e quali ti mancano. Così non accumuli doppioni che non riuscirai a consumare in tempo.
- 3 Prepara la lista della spesa da portare al supermercato: per farlo ci sono anche comode App per smartphone.
- 4 Per non rischiare di comprare più del necessario, evita di fare la spesa a digiuno. La fame fa riempire il carrello più del necessario.
- 5 Attieniti alla lista e concediti al massimo cinque prodotti che non hai segnato. E stai attento a non cadere nella tentazione delle offerte promozionali.

I CONSIGLI PER LA CUCINA

- 1 Per mantenere gli alimenti freschi il più a lungo possibile, la conservazione è fondamentale: imposta correttamente la temperatura del frigo e riponi gli alimenti nei ripiani giusti.
- 2 Non lasciar scadere gli alimenti, stando attento alle date. Questo significa anche far girare gli alimenti in dispensa e in frigo: porta avanti gli alimenti più vecchi e sistema dietro quelli appena acquistati.
- 3 Ricorda che in molti casi gli alimenti avanzati possono essere congelati.
- 4 Quando congeli, ricordati sempre di annotare sul sacchetto o sul contenitore il suo contenuto e il giorno.
- 5 Usa la fantasia e ricette sfiziose per riutilizzare gli alimenti avanzati.

Ok, il ripiano è quello giusto!

La temperatura non è omogenea in tutti i ripiani del frigorifero. Sapere come varia ti permette di riempirlo correttamente e di conservare il cibo più a lungo.



CAUSE E CONSEGUENZE DELLO SPRECO DI CIBO

Le perdite e gli sprechi di cibo si verificano in ogni fase della catena alimentare. Un problema etico, al quale però si aggiungono costi economici e ambientali, con ripercussioni sul clima, sullo sfruttamento del suolo, sulle risorse idriche e sulla biodiversità.

Il cibo che finisce nella spazzatura "mangia" una quantità impensabile di risorse naturali e genera rifiuti ed emissioni inquinanti nell'atmosfera. Per quantità di gas serra prodotti in un anno, lo spreco alimentare mondiale si colloca al terzo posto dopo Usa e Cina. Mentre i volumi d'acqua sperperati sono pari al flusso annuo del fiume più lungo d'Europa, il Volga. In pratica si coltivano inutilmente 14 milioni di chilometri quadrati di terreno, una superficie che equivale a un intero continente come l'Antartide. Questa dissipazione di cibo crea un danno economico di 555 miliardi di euro, una cifra pari al Pil della Svizzera.

1,3

Sono i miliardi di tonnellate di cibo che ogni anno vengono persi nel mondo



30

La percentuale della superficie agricola mondiale impiegata per produrre cibo che poi va perso

3,3

I miliardi di tonnellate di gas serra che si risparmierebbero all'ambiente se non ci fossero sprechi e perdite di cibo



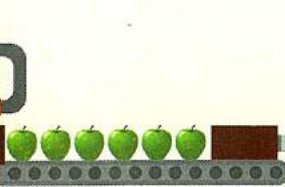
IN OGNI FASE DELLA CATENA ALIMENTARE

Un terzo del cibo prodotto va perduto. Globalmente nel mondo il 54% degli sprechi si verifica a monte, cioè nelle fasi di produzione, raccolto e immagazzinaggio. Il 46% avviene invece a valle, nelle fasi di trasformazione, distribuzione e consumo.

21%

PRIMA LAVORAZIONE E STOCCAGGIO

Più di un quinto dei prodotti viene scartato perché non corrisponde a determinate caratteristiche estetiche o a causa di limiti nei sistemi di trasporto e di stoccaggio.



TRASFORMAZIONE INDUSTRIALE

In questa fase la perdita di cibo è dovuta a limiti tecnici sia dei processi di produzione sia di quelli di trasformazione dei prodotti. Questo succede soprattutto nei paesi in via di sviluppo.

33%

PRODUZIONE E RACCOLTO

Coltivazioni danneggiate da eventi atmosferici avversi, produzione agricola rimasta nei campi, limiti nelle tecniche agricole, surplus produttivi, aspetti normativi,



E in Italia?

76

chilogrammi di cibo commestibile che ogni italiano butta in un anno

0,96

La percentuale dello spreco alimentare domestico in Italia è pari quasi a un punto percentuale di Pil

27

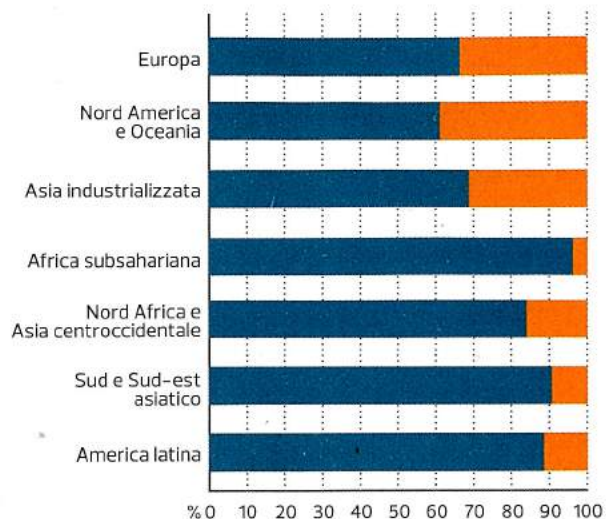
la percentuale di chi ammette di buttare cibo almeno una volta a settimana. Nel 2012 era il 60%.



SPRECHI PRIMA E DOPO IL CONSUMO

Nei paesi in via di sviluppo le perdite di cibo si registrano soprattutto nella fase produttiva, a causa di inefficienze, mancanza di infrastrutture e competenze, logistica e capacità gestionali carenti. Nelle regioni a medio e alto reddito, invece, lo spreco di cibo è più alto a livello dei consumatori.

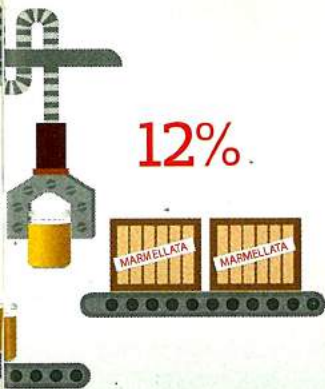
Consumo
Dalla produzione alla distribuzione



DISTRIBUZIONE E VENDITA

Tanti i motivi di spreco in questa fase: inefficienze nei sistemi di distribuzione, problemi di gestione degli ordini, deterioramento dei prodotti...

13%



12%

PACKAGING

Prodotti ammassati ed errori di imballaggio portano a sprechi di cibo buono da mangiare.



21%

CONSUMO DOMESTICO E RISTORAZIONE

Lo spreco domestico è maggiore nelle regioni industrializzate, dove rappresenta il 31-39%, rispetto alle regioni a basso reddito (4-16%).



Fonte: FAO, Waste Watchers, Last Minute Market