

C'È UNA
DIETA
CHE FA BENE
A TE E AL
PIANETA

Guida
di sopravvivenza
per un futuro
sostenibile



C'È UNA DIETA CHE FA BENE A TE E AL PIANETA

Guida di sopravvivenza per un futuro sostenibile

Per un italiano è sempre una gioia parlare di tavola e convivialità. Con il cibo ci si consola, si fanno amicizie, si annullano le incomprensioni, si diventa tutti uguali. Il cibo è uno strumento di sopravvivenza e socialità attorno a cui ruotano le nostre vite. La vera questione è fare in modo che le nostre vite continuino a ruotare... e non solo intorno al cibo.

“Una mela al giorno toglie il medico di turno”, tutti conosciamo questo vecchio detto. In realtà per come mangiamo oggi in Italia, sarebbe meglio aggiornarlo: “due mele al giorno tolgono il medico di turno e salvano il Pianeta”. Ok, manca la rima, ma il punto è un altro: quanto sono importanti per la nostra salute e per quella dell'ambiente in cui viviamo le scelte che facciamo a tavola?

Tanto, più di quanto pensi. Possiamo dire che **il cibo è la chiave di accesso ad un futuro sostenibile**. Prima di tutto perché mangiare è un po' come votare: un mezzo di espressione del nostro volere che dovremmo avere il diritto e il dovere di esercitare quotidianamente. Poi perché ormai, da qualche decennio, ci si sta rendendo conto che per come lo stiamo trattando, il Pianeta rischia di non riuscire più a garantire un sostentamento per le persone, non solo dal punto di vista alimentare.

NON ESSEDOCENE MAI PREOCCUPATI, NELL'ORDINE QUESTO È QUELLO CHE ABBIAMO GENERATO:

- di tutte le attività umane, il cibo “pesa” per il 29% degli impatti sul Pianeta ed è responsabile del 37% delle emissioni globali di gas serra;
- circa il 40% delle terre emerse, escluse quelle coperte da ghiacci, è utilizzato per produrre cibo... ma non ci basta;

- ci prendiamo anche le foreste. Infatti l'80% della deforestazione tropicale è causata dall'espansione di coltivazioni, pascoli e piantagioni;
- l'80% della perdita di biodiversità globale è imputabile a quello che mangiamo;
- 2/3 dei mammiferi terrestri e il 70% della biomassa degli uccelli sul Pianeta sono allevati per il consumo umano;
- il 70% dell'acqua dolce è prelevato per irrigare le nostre colture;

...IN POCHE PAROLE, L'INSOSTENIBILE PESANTEZZA DELLE NOSTRE TAVOLE

Allo stesso tempo, 1 persona su 10 al mondo è denutrita, mentre quasi 3 su 10 sono sovrappeso o obese, con gravi ripercussioni sulla salute e sull'aspettativa di vita di entrambe le categorie di persone.

Agricoltura intensiva, pesca eccessiva, enormi sprechi, diete non salutari, espansione delle monoculture: ingredienti di una ricetta perfetta per renderci più vulnerabili di fronte a fattori di rischio e cambiamenti imprevedibili e che amplifica le crisi ambientali e climatiche.

Se abbiamo scelto di estinguerci abbiamo veramente trovato il modo migliore.

E ORA, CHE SI FA?

Dobbiamo proprio stravolgere le nostre abitudini alimentari? No.

Possiamo provare a rendere la nostra tavola più sostenibile e salutare, semplicemente con qualche attenzione in più? Sì.

Sarebbe giusto fare la nostra parte per cambiare prospettiva e assicurare a noi stessi un futuro. Partiamo insieme da cose semplici, da quello che scegliamo di mettere nel nostro carrello e teniamo a mente che il potere di acquisto può diventare la nostra battaglia quotidiana.

Ridurre - e di molto - gli impatti della tua alimentazione è più facile di quanto immagini. Segui i consigli della nostra guida, farai del bene a te stesso e al pianeta!

**COSA
METTERE
NEL
CARRELLO**



COSA
METTERE
NEL
CARRELLO

1. PIÙ NATURA, MENO SOSTANZE CHIMICHE!

Solo il 5% dei pesticidi utilizzati nei campi raggiunge gli organismi nocivi per le colture, il resto si disperde nell'ambiente, andando a colpire altri esseri viventi tra cui noi, impoverendo i suoli e inquinando le acque. Se scegli alimenti biologici dai il tuo contributo a tutelare la biodiversità, a mantenere la fertilità dei suoli, a rispettare il benessere animale, ricevendo in cambio più salute!



COSA
METTERE
NEL
CARRELLO

2. LA DIETA MEDITERRANEA, UN PATRIMONIO DA CUSTODIRE

Verdure, legumi, frutta, cereali freschi, poco lavorati, locali e di stagione costituiscono la base della nostra dieta mediterranea e di tutte le sue buone preparazioni.

Se mangi cibo stagionale tutto l'anno ridurrai il consumo di acqua e di energia, e gli impatti sulla biodiversità, ottenendo il meglio delle sue proprietà nutrizionali. La provenienza locale inoltre, riduce al minimo le emissioni di CO₂ legate al trasporto degli alimenti e valorizza le colture tradizionali.



3. RIDURRE AL MINIMO LE PROTEINE ANIMALI

Lo sapevi che la produzione di 1 kg di carne di manzo in media consuma circa 15.500 litri di acqua, produce 30 kg di CO_{2eq} e usa 300 m² di suolo? A confronto, 1 kg di legumi consuma circa 8 volte meno acqua e produce circa 30 volte meno CO₂, necessitando di molto meno terreno. Riduci il consumo di carne e delle altre proteine animali adottando una dieta a base di alimenti di origine vegetale, una scelta che garantisce benefici sia per la salute sia per l'ambiente.



QUANDO
IL CIBO
ENTRA
IN CASA

4. RIVENDICHIAMO IL NOSTRO DIRITTO AD ETICHETTE CHIARE!

Le etichette sono importanti! Imparare a leggerle è fondamentale perché ci dà la possibilità di scegliere consapevolmente quello che acquistiamo. Per riuscire a orientarci, oltre alle calorie e agli ingredienti, serve conoscere anche gli impatti ambientali dietro la realizzazione dei prodotti: emissioni di CO₂, consumo di acqua, tipologia di allevamento della carne, uso di pesticidi, ecc. Avere etichette affidabili che spieghino tutta la storia di un alimento è un tuo diritto ma, sempre di più, anche un dovere verso il Pianeta.



QUANDO
IL CIBO
ENTRA
IN CASA



QUANDO
IL CIBO
ENTRA
IN CASA

1. LA DIVERSITÀ È BELLA, ANCHE A TAVOLA!

Oggi oltre il 90% delle varietà agricole è scomparsa a causa di una selezione spietata di poche produzioni più vantaggiose (per estetica, dimensioni, resa, idoneità alla lavorazione industriale, ecc.). Questo declino non è però inarrestabile, basta scegliere locale e difendere le varietà tradizionali di cui il nostro Paese è ricchissimo. Mele, cereali, pomodori, legumi antichi, acquistati possibilmente da piccoli produttori, devono tornare a essere protagonisti delle nostre tavole: hanno proprietà utili alla nostra salute e contribuiscono a tutelare la biodiversità.



QUANDO
IL CIBO
ENTRA
IN CASA

2. MEGLIO AGGIUNGERE UN POSTO A TAVOLA CHE FARE IL BIS!

Nonostante l'Italia sia il simbolo della dieta mediterranea, nota per essere salutare ed equilibrata, siamo il primo Paese in Europa per bambini XL, ma non ce ne rendiamo conto: quasi il 70% delle madri di bambini in sovrappeso ritiene che i propri figli assumano la giusta quantità di cibo. Quando cucini fai attenzione alle quantità. Una dieta sana dipende anche dalle giuste porzioni e un corretto stile di vita.



3. SPRECARRE NON È COOL

Circa 1/3 del cibo prodotto a livello mondiale viene buttato via. In Italia sprechiamo in media oltre 500 g di cibo a settimana, principalmente perché facciamo scadere i cibi nel frigo e ne compriamo o cuciniamo in eccesso. Controlla bene le date di scadenza, ricordandoti che “consumare preferibilmente entro” è differente da “consumare entro”. Organizza correttamente il frigo (ogni alimento ha il suo posto!), il freezer e la dispensa, imparando a conservare gli avanzi in contenitori chiusi per riutilizzarli con fantasia, e vai sempre con una lista del necessario quando fai la spesa.



QUANDO
IL CIBO
ENTRA
IN CASA

4. AIUTARE IL CLIMA DALLA NOSTRA CUCINA

Il piano cottura ad induzione fa risparmiare emissioni ed è il più efficiente in termini di consumi energetici. È anche più sicuro da diversi punti di vista, non avendo fiamme libere e non potendo causare fughe di gas nocive. Puoi inoltre cimentarti in preparazioni che richiedano un basso impiego di energia, come le cotture verticali, quelle a basse temperature o la vasocottura. C'è un mondo di consigli utili che ti aspetta online!



UN ORTO A CASA TUA



1. COLTIVARE SUL NOSTRO BALCONE

Puoi far crescere molte specie vegetali in autonomia nel tuo orto, nel giardino o sui balconi di casa, per mangiare prodotti a chilometro zero, risparmiare sulla spesa, abbellire gli spazi aperti e coltivare in modo ecologico, creando una piccola oasi anche per la biodiversità urbana.



2. RIDARE VALORE ALLE ERBE SPONTANEE

Quando fai una gita nella natura puoi raccogliere facilmente molti fiori ed erbe spontanee - nel rispetto dei regolamenti regionali - così puoi non solo preparare piatti sfiziosi per arricchire e rendere sana e gustosa la tua dieta, ma anche riavvicinarti alla natura, guardare con occhio diverso e meno distratto la varietà, la bellezza e la ricchezza che ci circonda.



3. REGROWING, ORTAGGI A ZERO SPRECHI

Molte tipologie di frutta e verdura possono essere ri-coltivate a partire dagli scarti come, ad esempio, un cespo di lattuga, la parte inferiore di una cipolla, la parte superiore di una carota, il fondo di un finocchio. Senza dover acquistare nulla, bastano dei contenitori, come barattoli, ciotole e bicchieri, riempiti con un po' di acqua e una buona illuminazione naturale. Qualche settimana e i tuoi scarti ti regaleranno ottimi nuovi ortaggi da utilizzare in cucina.



4. CREIAMO UN B&B PER GLI ANIMALI SELVATICI!

L'uso intensivo di pesticidi in agricoltura causa danni anche su organismi che non sono il loro diretto bersaglio, come insetti impollinatori e uccelli, ma anche piccoli mammiferi e rettili. La tua casa può diventare un'oasi per questi animali preziosi. Lascia che in un angolo del giardino attecchisca la vegetazione spontanea: attirerà diverse specie di farfalle. I rampicanti sulle pareti possono diventare luoghi di riproduzione di uccelli e rifugi per gechi e lucertole. Piccoli interstizi nei muri sono ottimi nidi per le api solitarie (che peraltro non sono aggressive).



QUANDO MANGI AL RISTORANTE



QUANDO
MANGI AL
RISTORANTE

1. PROTEGGERE LE SPECIE A RISCHIO SI PUÒ, ANCHE AL RISTORANTE!

Molte specie di animali si sono estinte o sono fortemente a rischio per colpa di quello che mangiamo. Dalla "polenta e osei", agli "uccellini alla maremmana", fino alla "pasta con le cieche" e ai datteri di mare: ricette tradizionali attualmente oggetto di bracconaggio e mercato nero che continuano ad essere servite in tavola. Al ristorante, in Italia così come all'estero, quando sul menù trovi piatti contenenti specie selvatiche, chiedi sempre la provenienza e verifica che non siano specie sovrasfruttate o a rischio di estinzione.



QUANDO
MANGI AL
RISTORANTE

2. ALL YOU CAN EAT SOLO SE CON SAGGEZZA

L'idea di consumare oltre il dovuto (e sprecare tanto di quello che si ordina) è una forma di consumo, o meglio, di consumismo; insostenibile da ogni punto di vista. Al ristorante meglio ordinare solo quello che sei sicuro di mangiare, si può sempre aggiungere un altro piatto se non si è ancora sazi! Quando sei invece troppo pieno, chiedi un contenitore per portare gli avanzi a casa.



3. TENIAMO SEMPRE A MENTE: UN MENÙ DI ALTO LIVELLO RISPETTA LA NATURA

Sebbene spesso si vada al ristorante proprio con il desiderio di mangiare qualcosa di diverso da quello che cuciniamo a casa, meglio scegliere ristoranti con menù basati su prodotti locali, stagionali e freschi, che non abbiano quindi la stessa offerta tutto l'anno, ma adattino i piatti a ciò che la natura offre in ogni stagione. Anche questa è alta cucina.



4. PROFUMO DI MARE

Il 75% degli stock ittici del Mediterraneo è sovrasfruttato e anche a livello mondiale sono sempre di più le specie sottoposte a una forte pressione di pesca. Scegli i ristoranti con un menù di pesce sostenibile, in grado di garantire piatti con risorse ittiche non sovrasfruttate e pescate 'bene'. I ristoranti devono garantire la tracciabilità dei prodotti e nella scelta è giusto evitare quelle specie che oggi rischiano di sparire, come l'anguilla, la cernia bruna, la verdesca, il pesce spada. Prediligi specie meno comuni, di provenienza locale, pescate dalla piccola pesca artigianale.



PER NUTRIRSI BENE BISOGNA SAPERE COSA SI MANGIA: COSA CERCARE IN ETICHETTA

L'etichetta di un alimento è una sorta di carta d'identità: fornisce ai consumatori alcune indicazioni preziose sulle caratteristiche e sulle proprietà del prodotto. Sebbene le informazioni sull'impronta ambientale dei cibi siano ancora largamente insufficienti a consentire scelte sostenibili in linea con i propri valori, una corretta lettura delle indicazioni presenti ci aiuterà a fare acquisti più consapevoli e a mantenere un'alimentazione sana e bilanciata. Impariamo dunque a leggere correttamente le etichette.

Guardiamo le informazioni obbligatorie come ad esempio: denominazione dell'alimento, lista degli ingredienti, gli allergeni, la quantità netta (es. peso sgocciolato), durabilità del prodotto, istruzioni per l'uso e la conservazione, nome o ragione sociale del produttore, paese d'origine o provenienza, dichiarazione nutrizionale, numero di lotto.

Più informazioni sono indicate in etichetta meglio è... ma non sempre sono sinonimo di qualità del prodotto. Quando leggiamo

dichiarazioni poco chiare, frutto spesso di operazioni di marketing, come ad esempio, "naturale", "arricchito con preziosi nutrienti", "con meno grassi", "a basso contenuto di sale", "fonte di fibre" ecc. andiamo a cercare le certificazioni e i valori di riferimento che possano aiutarci a verificare l'attendibilità delle dichiarazioni e la qualità di quello che acquistiamo.

Occhio alle sigle! Molti alimenti altamente processati sono arricchiti con numerosi additivi, per garantirne la conservazione o magari migliorarne il gusto, ma spesso hanno sigle difficilmente riconducibili alla tipologia e alla loro funzione. Se non conosciamo un ingrediente o ci manca un'informazione meglio spendere un minuto in più per capire, chiedendo al venditore o cercando su internet, così da essere sicuri di quello che stiamo acquistando.

Gli ingredienti sono indicati in ordine decrescente di quantità, quindi i primi ingredienti sono quelli presenti in quantità maggiore di quelli successivi. Controllando l'ordine degli ingredienti di due prodotti simili possiamo farci un'idea su quale dei due sia qualitativamente migliore. Per esempio, nell'etichetta alimentare di due biscotti è meglio scegliere quel prodotto in cui la farina compaia prima dello zucchero e non viceversa. La lista ingredienti dovrebbe essere corta e costituita da ingredienti il più possibile semplici e riconoscibili.

Non fare troppo affidamento all'immagine riportata sulla confezione! Ha solo una funzione illustrativa e non per forza corrisponde a quello che c'è dentro.



SCOPRI DI PIÙ NELLE PROSSIME GUIDE

Cambiamo le nostre abitudini
per cambiare il futuro.

ATTIVATI CON
SUSTAINABLE FUTURE





#IlPandaSiamoNoi

