

Socialità

## Gettare meno cibo si può!

Campagna di sensibilizzazione contro lo spreco alimentare.



**Lo spreco alimentare raggiunge cifre esorbitanti. Ogni abitante svizzero butta nella spazzatura un piatto di cibo al giorno, che equivale a cento chili di alimenti l'anno. Di conseguenza, una famiglia di quattro persone spreca circa duemila franchi ogni anno. Il cibo è strettamente legato alla sopravvivenza e alla salute, ma è portatore di molti altri significati. Merita un grande rispetto e soprattutto di non essere sprecato. Un pomeriggio informativo e una mostra suggeriranno come fare.**

Il 2014 è l'anno europeo contro lo spreco di generi alimentari e il 16 ottobre è stata decretata la giornata mondiale dell'alimentazione. L'occasione è utile per parlare e informarsi sul tema.

### Quantitativi che fanno stare male

Lo spreco alimentare ha ormai raggiunto dimensioni preoccupanti ed è da considerare una vera e propria piaga. Sprecare cibo significa sprecare acqua, energia, suolo, ovvero tutte quelle risorse che occorrono per produrlo e portarlo fin sulla tavola. La questione ha un grande risvolto etico nei confronti di chi fatica a fare la spesa o del miliardo di bocche che nel mondo non riesce a sfamarsi. I paesi industrializzati hanno un ruolo determinan-

te in quest'ambito. L'Organizzazione delle nazioni unite per l'alimentazione e l'agricoltura (Fao) stima che, in Europa, un terzo del cibo prodotto per l'uomo si perda sulla strada che conduce dal campo al piatto. In Svizzera si perdono duecento chili di cibo l'anno per ogni abitante. A questi vanno aggiunti altri cento chili che ognuno scarta personalmente. La maggiore perdita (37%) si registra infatti nel consumo ed è qui che siamo chiamati personalmente in causa.

### Perché tanto spreco nelle case?

Lo chiediamo a **Laura Regazzoni Meli** dell'Associazione consumatrici e consumatori della Svizzera italiana (Acsi).

«A volte gli alimenti finiscono nella spazzatura ancora confezionati, sia perché acquistati in esubero, sia per la scadenza superata. Altre volte perché si preparano porzioni troppo abbondanti e non si è capaci di riciclare i resti per altre pietanze».

### Che cosa si butta di più?

«Al primo posto ci sono il pane, la frutta e la verdura. Mediamente una famiglia di quattro persone getta quasi 50 chili di pane in un anno, mentre si sa che frutta e verdura sono generi facilmente deperibili, da acquistare secondo le reali necessità e conservare adeguatamente».

### Come si impara a ridurre lo spreco?

«Innanzitutto occorre la consapevolezza. Se si tiene un diario del cibo gettato, ci si rende subito conto di quanti e quali cibi finiscono nella pattumiera. Da qui si può cominciare a migliorare il proprio comportamento. Magari ci vorrà del tempo ma, con pazienza, si può veramente diventare accorti».

### Quali sono i consigli utili?

«L'Acsi ha stilato alcuni consigli pratici che permettono di migliorare giorno dopo giorno il comportamento nei confronti del cibo. Dopo avere individuato i propri sprechi, occorre affrontare gli acquisti con intelligenza. Questo significa comperare solo ciò che si è sicuri di mangiare, pianificando i propri menu e facendo la lista della spesa, senza improvvisare troppo. Il più delle volte, gli acquisti impulsivi dati dalla seduzione del marketing non coprono un reale bisogno e finiscono per rivelarsi sbagliati o superflui».

### E la conservazione?

«Anche questo è un capitolo molto importante. Luce, buio, temperatura o grado d'umidità sono fattori determinanti per rispettare le derrate alimentari ed evitare le muffe. Un uso diligente del frigorifero consente di aumentare la durata dei prodotti. Occorre anche sapere che l'indicazione '*da consumare preferibilmente entro il ...*' permette di consumare i prodotti anche oltre la data indicata. Invece, l'indicazione '*da consumare entro il ...*' non permette di oltrepassare la data di scadenza».

### Poi si passa ai fornelli

«Si può cucinare con astuzia. Calibrare le quantità per persona evita l'accumulo di avanzi. Bastano 180-300 grammi di patate, oppure 45-75 grammi di riso, pasta, polenta, farina e 80-100 grammi di leguminose a persona. Se raffreddati bene, gli avanzi possono conservarsi per alcuni giorni e quindi essere riutilizzati, oppure congelati. La verdura appassita può arricchire zuppe, gratin o puré. Con un pizzico di fantasia, gli avanzi possono trasformarsi in gustosissime ricette senza finire nella pattumiera. Sul sito dell'Acsi sono disponibili diverse ricette».

### Cibo e salute vanno a braccetto

Ce ne parla la dietista **Evelyne Battaglia Richi**.

«Il cibo è sinonimo di vita. Mangiare sano ed equilibrato è uno dei presupposti per mantenersi in salute. Purtroppo le raccomandazioni nutrizionali non sono ancora recepite e messe in pratica a sufficienza. Il 30% della popolazione svizzera dichiara di non badarci e vi è ancora una considerazione marginale del rapporto tra il cibo e la prevenzione delle malattie. Eppure gran parte del benessere psicofisico passa proprio dal piatto».

### E poi il cibo non è solo alimento

«Esatto. Fonte di desiderio, di piacere, portatore di valori sociali e culturali, il cibo rappresenta in effetti un universo simbolico ricco e composito che ci investe a tutto tondo. La scelta del cibo è una nostra libertà, ma anche una responsabilità a livello individuale e collettivo, perché influenza la salute, la qualità di vita e anche l'ambiente. Un consumo responsabile è il miglior modo per rispettare le tradizioni, la cultura, i popoli, il pianeta e questo grande bene che è il cibo, che purtroppo non tutti hanno a disposizione in egual misura nel mondo».

### Incontro informativo e ricreativo aperto a tutta la popolazione

La città di Mendrisio desidera partecipare alla campagna di sensibilizzazione contro lo spreco alimentare, condotta dall'Alleanza svizzera delle organizzazioni di consumatori e sostenuta dall'Ufficio federale dell'agricoltura. Il Dicastero delle politiche sociali ha così ideato il pomeriggio del 15 ottobre prossimo, animato da ospiti che parleranno dello spreco, forniranno informazioni e consigli per migliorare le proprie abitudini. Diverse associazioni saranno presenti per illustrare le rispettive attività in questo campo.

### Anche uno spettacolo

A conclusione del pomeriggio, l'intrattenimento sarà assicurato dai due artisti di Lugano, Prisca Mornaghini e Antonello Cecchinato, i quali si esibiranno in uno spettacolo teatrale coinvolgente.

### ... e una mostra

Per tutto il mese di ottobre, approderà a Mendrisio una sezione della mostra itinerante «Sprecare il cibo, che stupidità» che sta facendo il giro della Svizzera. Finora, hanno preso atto di questo tema oltre 25 mila visitatori e moltissime scolaresche. Imparare a sprecare meno cibo è infatti una questione di educazione e anche le scuole della città ne faranno materia di lavoro durante l'anno scolastico.

### «Sprecare il cibo, che stupidità»

Mostra itinerante

**1-30 ottobre 2014**

Mendrisio, atrio di palazzo comunale  
via Municipio 13

Entrata libera

### Pomeriggio animato

**Mercoledì 15 ottobre 2014**

Mendrisio, Centro scolastico Canavee  
Entrata libera

### Programma

**14:00 Apertura**

saluto di Giorgio Comi,  
Capodicastero politiche sociali

**14:15 Alimentazione e salute**

intervento di Evelyne Battaglia Richi, dietista, membro della Commissione federale Usav

**14:45 Gettare meno si può**

intervento di Laura Regazzoni Meli, segretaria generale dell'Acsi

**15:15 Il Tavolino magico**

a cura di Fra Martino Dotta

**15:45** Discussione e conclusione della prima parte

**16:15 Il re di Capri**

Spettacolo teatrale di e con Prisca Mornaghini e Antonello Cecchinato, una produzione di Collettivo Minimo Giullari di Gulliver

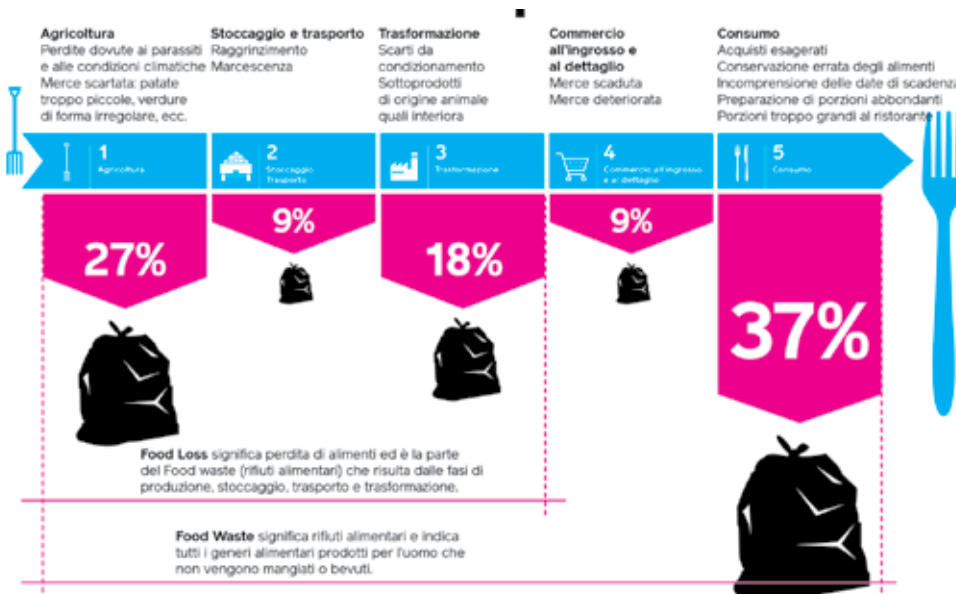
**17:00 Merenda** offerta

[acsi.ch](http://acsi.ch)

[blw.admin.ch](mailto:blw.admin.ch)

[foodvaste.ch](http://foodvaste.ch)

## Dal campo alla tavola: dove e perché il cibo si perde.



Fonte: Fao 2011. Almeida 2011

### Compostare anziché buttare

Un'alternativa intelligente al sacco della spazzatura è senz'altro il compostaggio delle derrate alimentari inservibili. Buccie, scarti, parti

deteriorate e ormai immangiabili possono trasformarsi in terriccio fertile per fiori, orti e giardini. Come? Scaricate le schede sul compostaggio domestico dal sito della città ([mendrisio.ch/verde](http://mendrisio.ch/verde)) oppure richiedetele all'Ufficio tecnico o al vostro sportello di quartiere.

