



ALIMENTAZIONE

I cibi e i comportamenti sono spesso ritenuti amici o nemici dell'ambiente sulla base di **pregiudizi** che non sempre trovano conferma nella realtà

**M**angiare green: quanti falsi miti, fake news e poca informazione possono esserci dietro questo concetto! Vediamo come è possibile seguire uno stile di vita ecosostenibile, senza cedere a false credenze e attuando scelte alimentari con un impatto realmente positivo sulla nostra salute e su quella del Pianeta.



# green MA DAVVERO

## *A km 0 non è a impatto 0*

Privilegiare il consumo di alimenti di provenienza locale e quindi "che hanno viaggiato poco" è sicuramente un aspetto positivo per mantenere vive le comunità locali (piccole aziende agricole a gestione familiare), ma è anche importante garantirsi prodotti di stagione con **caratteristiche nutrizionali** pressoché intatte.

### Da sapere

A volte forzare la produzione di un alimento in un determinato luogo per garantirsi il km 0 può creare **danni all'ecosistema locale** o dare prodotti di qualità non eccelsa. Si pensi, per esempio, ai pomodori prodotti in serra (magari d'inverno) che, pur essendo a km 0, hanno un impatto ambientale (e di costi) di gran lunga superiore a quelli importati da produttori limitrofi.

## **Il tofu: meglio europeo**

La coltivazione intensiva di soia (per la produzione anche di tofu) sta facendo danni enormi in Sud America, spingendo alla deforestazione di zone vastissime e mettendo a rischio la biodiversità. È importante, dunque, leggere bene l'etichetta e scegliere solo tofu prodotto in Europa.

## *Non sempre "piccolo" è meglio*

Le grandi aziende del settore alimentare non sono solo dei colossi poco inclini a fare scelte eco. Anzi. Soprattutto quando si parla di processi produttivi, sono dei veri **campioni di efficienza**. La produzione, infatti, viene realizzata rispettando determinati parametri di economie di scala.

### Da sapere

I piccoli produttori (che si tratti di aziende agricole o alimentari) per loro natura non possono contare su macchinari e cicli produttivi low cost. Spesso, quindi, sono molto meno "risparmiosi" in termini di **consumo energetico** e utilizzo delle risorse rispetto alle grandi aziende.



## Le primizie non fanno bene

Acquistare secondo stagione non consente solo di **risparmiare**, ma anche di beneficiare appieno del patrimonio di nutrienti dei vegetali. E pure il sapore ci guadagna.

### Da sapere

Le primizie, stivate in celle frigo per molti giorni, vedono **dimezzato il loro patrimonio nutrizionale**. Inoltre, impongono costi di gestione alti (e relativo inquinamento da trasporto). Se parliamo di pesci, non seguire la stagionalità delle varie specie significa mettere a rischio l'ecosistema.

## Meno carne, più vegetali

Seguire un'alimentazione veg o, comunque, ridurre il consumo di carne anche senza eliminarla del tutto, fa bene al Pianeta. Quindi, per contenere l'inquinamento e soprattutto le **emissioni di gas serra**, sì a tanta verdura, a quantità non eccessive di frutta (per via del contenuto di zuccheri), sì anche a legumi e cereali e poca carne.

### Da sapere

È stato calcolato che se tutti gli italiani non mangiassero carne per un giorno alla settimana, si avrebbe un risparmio totale di 198mila tonnellate di CO<sub>2</sub>, pari al consumo elettrico annuo di quasi 105mila famiglie. In altri termini, un piatto di carne in meno alla settimana avrebbe gli stessi benefici di **tre milioni e mezzo di auto in meno** sulle strade in un anno.

## Più surgelati, meno rifiuti

In passato, i prodotti surgelati erano stati accusati di non fare bene. Accuse prive di fondamento, in quanto la surgelazione industriale viene eseguita in **tempi rapidissimi**, così da salvaguardare il patrimonio nutrizionale e di gusti. Non come la congelazione domestica, che impoverisce i cibi, è costosa in termini di impiego di energia e non è sempre sicura.

### Da sapere

Secondo una ricerca Ixe, il 54% del cibo fresco acquistato viene gettato perché "dimenticato" in frigo. Con un alimento surgelato si toglie dalla confezione ciò che serve e si ripone in freezer ciò che non si consuma. **Senza sprechi**.



## Verdure in busta, sì grazie

Costano un po' di più di quelle intere e da lavare, quindi i risparmiatori a oltranza tendono a **sconsigliarle**. Eppure, a conti fatti, lavare un cespo d'insalata non è totalmente a costo zero: l'acqua del rubinetto ha un prezzo, ecologico e anche in bolletta.

### Da sapere

Lavare in casa gli ortaggi (quando fatto in modo corretto), secondo l'Istituto zooprofilattico sperimentale delle Tre Venezie richiede fino a **40 litri di acqua** per ogni cespo d'insalata. Le industrie specializzate ne impiegano circa 2,5 per ogni busta da 200-300 grammi di prodotto finito e disinfettato. Alternare l'insalata fresca da lavare a quella imbustata può essere quindi un'idea per risparmiare acqua.

## Latte di mandorla... nì

In Sicilia il latte di mandorla esiste da sempre ed è inteso come un dolce sfizio. Da qualche tempo, invece, nel mondo è diventata un'**alternativa "di moda"** a quello vaccino. Certo, è ben noto l'impatto negativo della produzione di quest'ultimo sull'ecosistema, ma sostituirlo proprio con il latte di mandorla non sempre è positivo.

### Da sapere

In California esistono le più grandi piantagioni di mandorle, tuttavia da qualche anno la zona è stata colpita da una tremenda siccità e, per questo, occorre impiegare **enormi quantitativi d'acqua** per mantenere in vita le coltivazioni. Il risultato? Un litro di latte di mandorla richiede almeno 6,098 litri di acqua per essere prodotto. Molto meglio allora quello di avena!



questo è vero:

### NO AGLI SPRECHI

I falsi miti legati a comportamenti ritenuti (a torto o a ragione) green, devono sempre e comunque fare riferimento a un passo fondamentale: ridurre gli sprechi. Non solo di energia e di acqua, ma anche di cibo sia nella filiera produttiva sia dal consumatore finale. Dunque, per non buttare via il cibo, bisogna fare una spesa intelligente, comprando solo cose necessarie. E se avanza qualche pietanza, imparare a reinventare piatti gustosi, magari da congelare per quando non si ha tempo di cucinare.

### Come si lava l'insalata

Chi preferisce il fresco può comunque risparmiare acqua. Basta non sciacquare le foglie sotto l'acqua corrente, ma riempire una bacinella di acqua, immergervi l'insalata e lavarla, muovendola ripetutamente. Questo passaggio va fatto almeno altre due volte, cambiando l'acqua della bacinella (e senza usare l'acqua corrente).

Servizio di Stefania Colombo.  
Con la consulenza di Emanuele Rondina, biologo nutrizionista, esperto in nutrizione, igiene e sicurezza degli alimenti a Bologna.