



# Lo spreco alimentare

*Se lo conosci lo eviti*

**Rotary**  
Italia, Malta e S. Marino



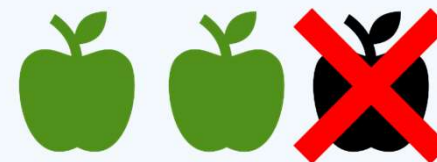
# *Cosa sappiamo dello spreco alimentare?*





# 1. Quanto cibo sprechiamo in tutto il mondo?

1. Un terzo di tutto il cibo viene gettato.



2. Circa la metà di tutto il cibo prodotto.



3. Non molto, «soltanto» il 10%.



Un terzo di tutto il cibo viene sprecato!

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

[Video](#)



## 2. Dove sprechiamo di più?

1. Al ristorante.



2. A casa.



3. Al supermercato.





## Risposta: a casa!

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. Non sprechiamoli!



\* Non vuol dire che buttiamo metà di quello che acquistiamo, ma che di tutto lo spreco che si genera lungo la filiera, la fase di consumo è quella che indice maggiormente, più del 50 % (almeno nei paesi più industrializzati).

### *3. Perché sprechiamo di più a casa?*

*1. Siamo pigri.*

*2. Non guardiamo le date di scadenza.*

*3. Cuciniamo troppo.*



*Siamo pigri.*

*Non guardiamo le  
date di scadenza.*

*Cuciniamo troppo.*

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

*Guardiamo il [video della  
Commissione Europea.](#)*



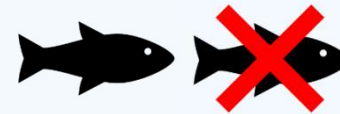


## 4. Quanto pesce sprechiamo nel mondo?

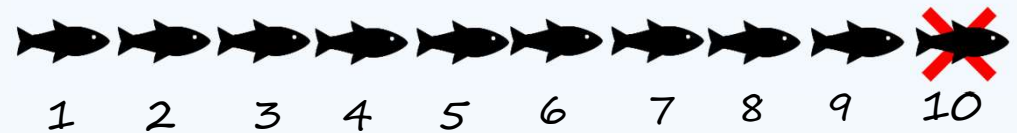
1. Il 35%, circa un pesce su tre.



2. Il 52%, circa la metà di tutto il pesce.



3. Il 12%, 1 pesce su dieci circa.



# Il 35%


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


*Ma sprechiamo anche:*

- il 20% della carne prodotta, ovvero circa 75 milioni di mucche;*
- il 30% di cereali, ovvero circa 763 miliardi di confezioni di pasta;*
- il 45% di frutta e verdura, ovvero quasi una mela su due.*



6. Per produrre un alimento servono tante risorse (acqua, lavoro, benzina, ecc.), serve più acqua per produrre...

1. Un Kg di mele. Circa 5 mele. 

2. Un Kg di carne di pollo. Circa 1 pollo intero. 

3. Un litro di latte. 



## Un Kg di carne di pollo!

*La carne è l'alimento che solitamente ha bisogno di più risorse per essere prodotta.*

*Questo non vuol dire che non dobbiamo mangiarla, ma dobbiamo prestare attenzione, gettarne via anche un piccola quantità, significa gettare via tante risorse preziose utilizzate per produrla.*

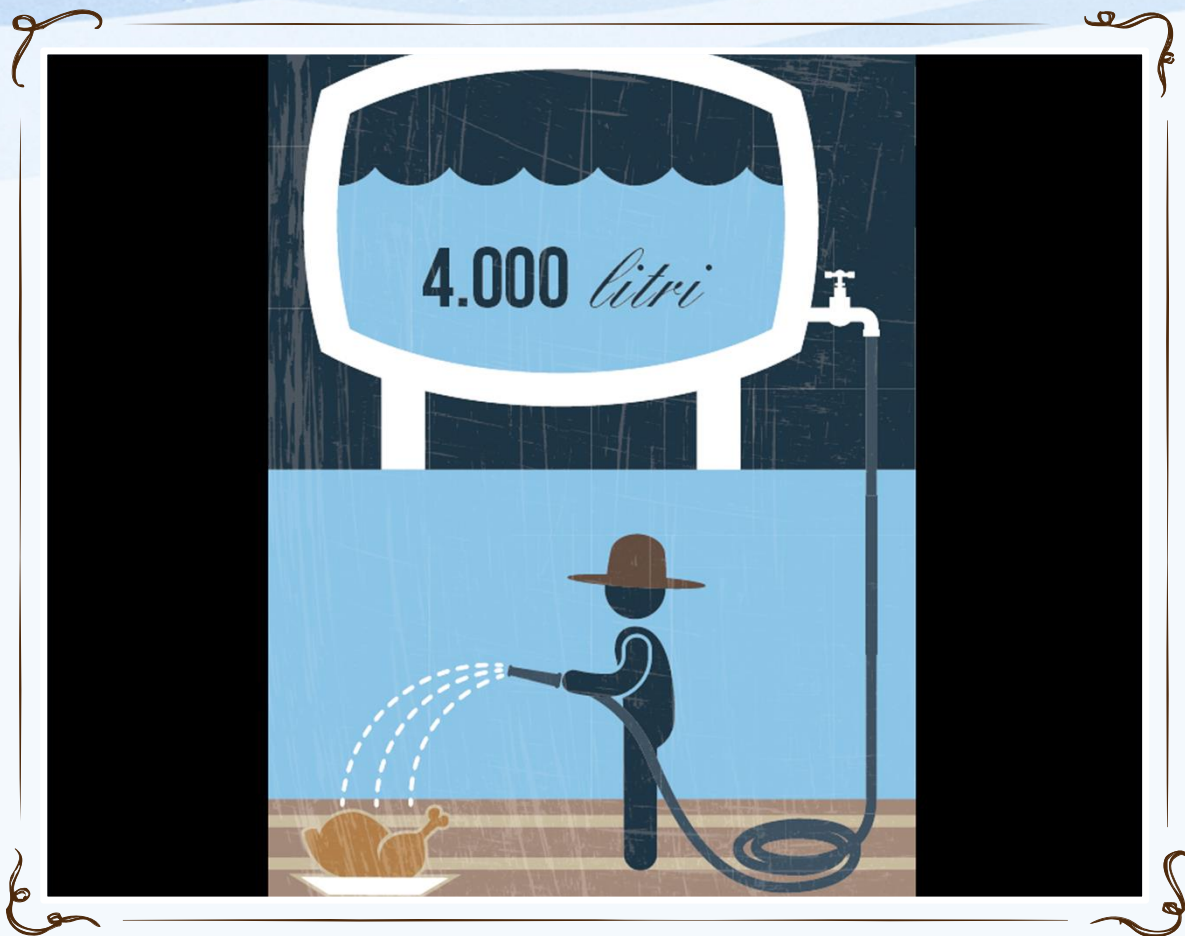


7. ...e quanti litri di acqua servono per produrre un Kg di carne di pollo?

1. Circa 1.000 litri (10 acquari) 10 

2. Mediamente 130 litri (come per riempire una vasca). 1 

3. Oltre 4.000 litri (come per fare 80 docce) 80 



*Circa 4.000 litri!*

*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 <sup>SEP</sup> solo quella scatoletta di tonno o quella fetta di carne, ma anche tutte le risorse utilizzate per produrli.*

[Video](#)



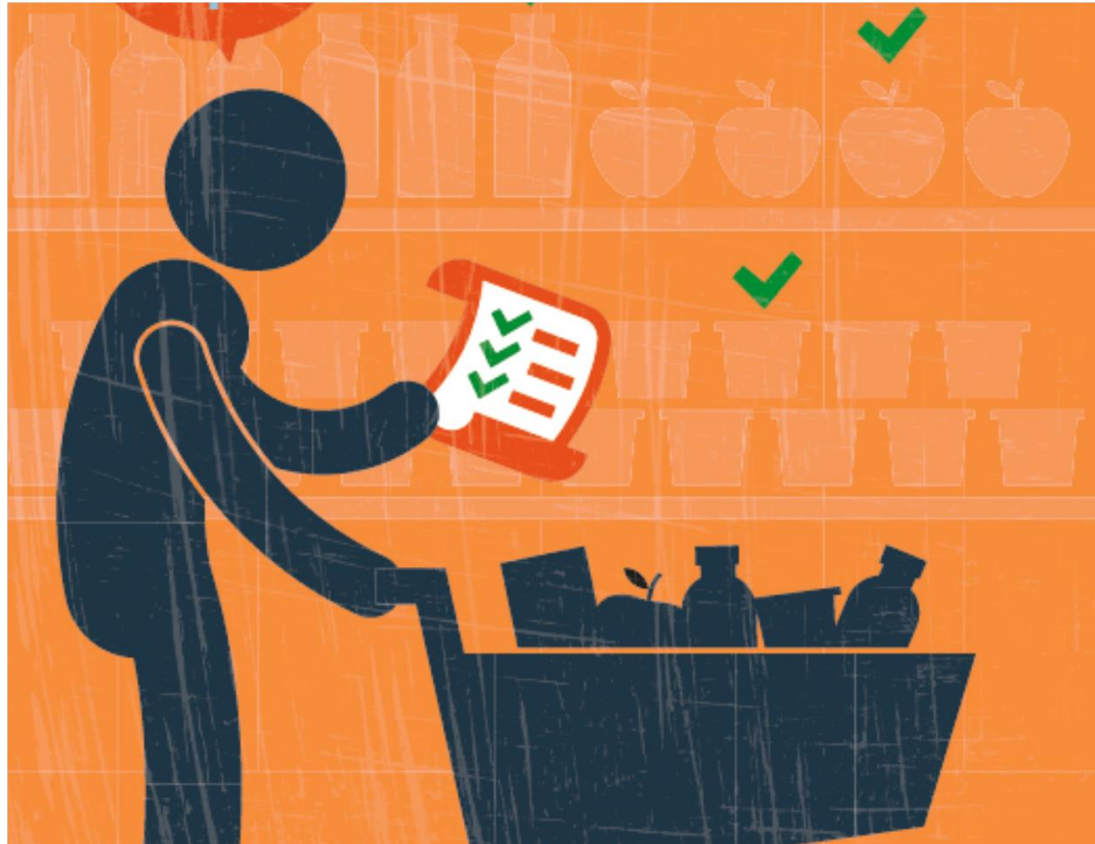
## *8. Che cosa ci aiuterebbe a sprecare di meno in casa?*

- 1. Fare la lista della spesa.*
- 2. Lasciare i prodotti per lungo tempo fuori dal frigorifero.*
- 3. Togliere le etichette dai barattoli.*

## 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. Come ridurre lo spreco nel nostro frigorifero?

1. Tenendo il frigorifero in ordine e pulito.
2. Riempiendo il più possibile il frigo.
3. Aprendo e chiudendo spesso la porta del frigo.



## 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.

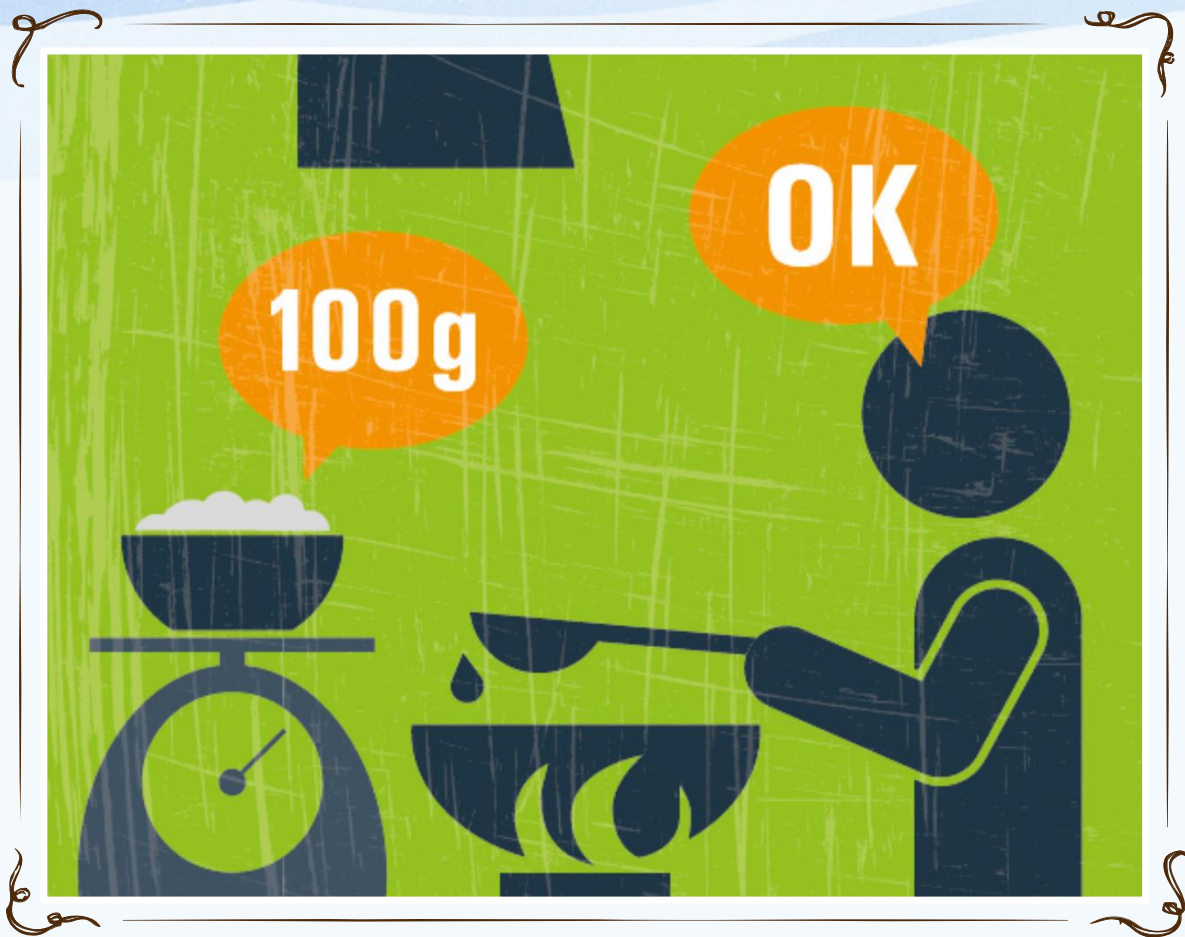
Inoltre, in frigorifero come in dispensa è importante mettere davanti i prodotti che scadono prima così da nondimenticarceli e lasciarli scadere.

[Video](#)



10. Ultima domanda, che cosa ci aiuterebbe a sprecare di meno in cucina?

1. Buttare via tutti gli avanzi.
2. Cucinare il più possibile.
3. Cucinare e servire porzioni corrette.



## *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.*

*Ricordiamoci di cucinare quanto necessario, e servire porzioni corrette, così se dovesse avanzare qualcosa, lo possiamo conservare in frigorifero e consumare nei pasti successivi.*





*Facciamo una sintesi:  
perché è importante parlare di spreco  
alimentare?*

*1. Perché sprechiamo tanto cibo.*

*1\ 3 del cibo non viene consumato...*

*2. Perché produrre e sprecare cibo impatta sull'ambiente.*

*Fino a 4.000 litri di acqua per produrre un kg di pollo....*

*3. Perché fa parte di una corretta alimentazione.*

*...*



# Perché non sprecare fa parte di una corretta alimentazione?

Ce lo suggeriscono l'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) e la FAO (Organizzazione delle Nazioni Unite per l'alimentazione e l'agricoltura), che hanno proposto la seguente



World Health Organization



## definizione di educazione alimentare

«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» (=non sprecare!)



A stylized landscape with rolling hills in shades of green and blue. On the left, a tree with a brown trunk and several large, rounded, purple and pink flowers stands on a green hill. The background consists of wavy, layered bands of blue and white, suggesting a sky or water.

*Grazie!*

*Un progetto Rotary Italia, realizzato in collaborazione con Last Minute Market e la supervisione scientifica di Andrea Segrè.*



**Rotary**  
Italia, Malta e S. Marino





# Video di approfondimento

- ■ Video Superquark e Last Minute Market (5 min.)  
<http://www.rai.it/dl/RaiTV/programmi/media/ContentItem-3ead0cf3-c3c0-4a9a-859d-693abbd5e01d.html#p=0>
- ■ Video della Commissione Europea (1 min.)  
<http://ec.europa.eu/avservices/video/player.cfm?ref=1111438&sitelang=en&videolang=IT>
- ■ Video «Don't play with food» (4 min.)  
[https://www.youtube.com/watch?v=wmvHi\\_W3F6c](https://www.youtube.com/watch?v=wmvHi_W3F6c)
- ■ Video Barilla BFNC- Spreco alimentare (2 min.)  
<https://www.youtube.com/watch?v=O2bqdOAAZsY>
- ■ Video Barilla BCFN - L'acqua che mangiamo (impronta idrica) (2 min.)  
<https://www.youtube.com/watch?v=uPEbT9P1g4o>
- ■ Video OMS Sicurezza alimentare (3.30 min.)  
<https://www.youtube.com/watch?v=VdJQCpTPbpg>
- 🇬🇧 Video FAO - Food wastage footprint 1 (ENG) (3 min.)  
<https://www.youtube.com/watch?v=loCVrkcaH6Q&t=3s>
- 🇬🇧 Video FAO - Food wastage footprint 2 (ENG) (3:40 min.)  
<https://www.youtube.com/watch?v=Md3ddmtja6s>