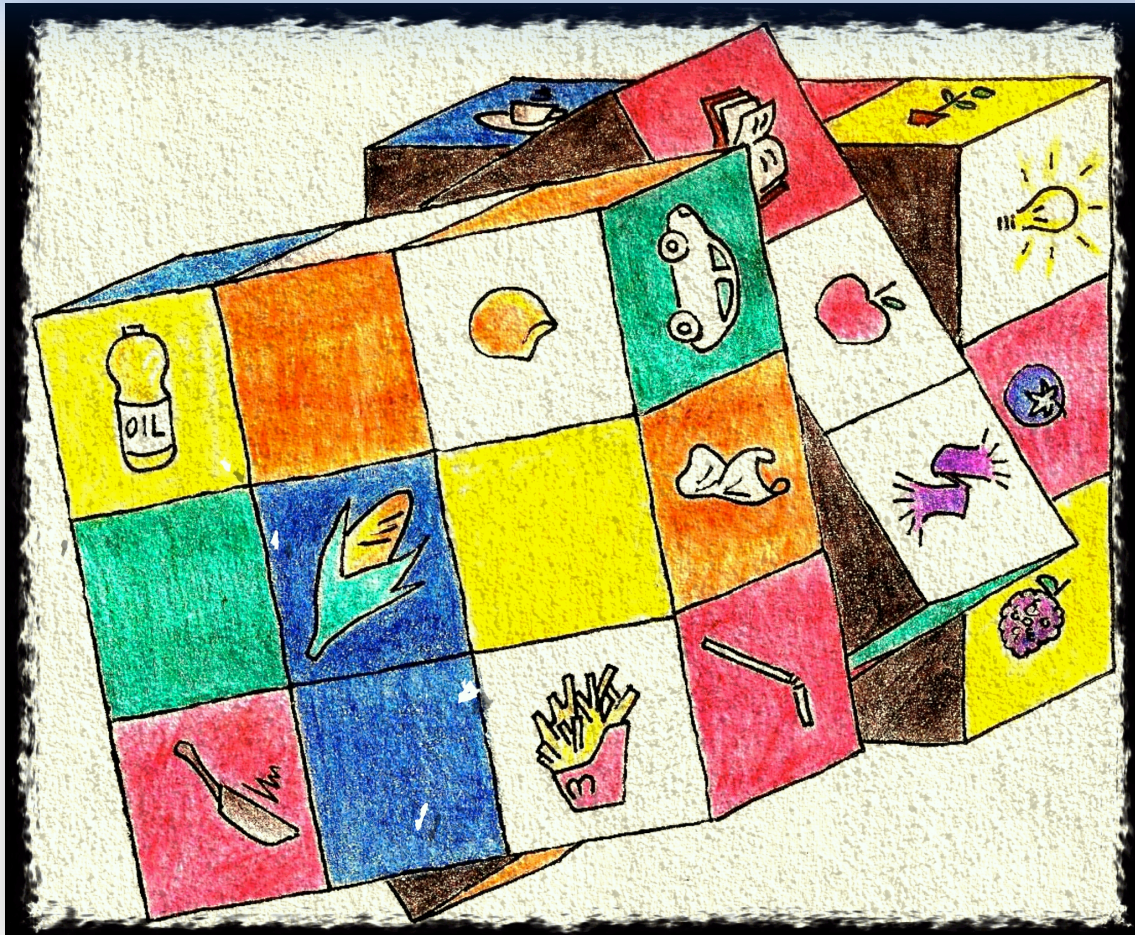




***L'UOMO È CIÒ CHE MANGIA, PER
PENSARE MEGLIO DOBBIAMO
ALIMENTARCI MEGLIO***

(Ludwig Feuerbach)

Prof.ssa SIMONETTI Lori ; Tirocinante PLAZZON Alessandro

***Alunne : TEOLIS Ilaria, RELLA Eleonora, PORCINI Tania, EL MALHANY Melania ,
BISTI Elisa, DI STEFANO Francesca, MANCA Tania***

Che cosa significa mangiare in modo sano?

Equilibrio e varietà

Raccomandazione 1

Controlla il peso e mantieniti sempre attivo

- 🕒 *Controllare se si ha un peso idoneo*
- 🕒 *Mantenere uno stile di vita attivo*



Raccomandazione 2

Più cereali, legumi, ortaggi e frutta

- 🕒 *Modello alimentare mediterraneo*
- 🕒 *Consumare quotidianamente più porzioni di ortaggi e frutta fresca, di cereali e legumi può proteggere il nostro organismo da molte patologie legate all'alimentazione, obesità compresa*
- 🕒 *Varietà e cereali integrali*



Raccomandazione 3

Grassi: scegli la qualità e limita la quantità (Non eccedere nel consumo di alimenti fritti)

- 🕒 *Come limitare la quantità di grassi nella alimentazione quotidiana*
- 🕒 *Metodi di cottura*
- 🕒 *Tipo di grassi da scegliere e da imitare*
- 🕒 *Pesce, carni e latte*
- 🕒 *Leggere le etichette nutrizionali*



Raccomandazione 4

Zuccheri, dolci bevande zuccherate: nei giusti limiti

- 🕒 *10-15% dell'apporto calorico giornaliero*
- 🕒 *Coca cola : con una lattina si copre il 40% GD*



Raccomandazione 5

Bevi ogni giorno acqua in abbondanza (incentivare il consumo di acqua)

- 🕒 *Quanto (1,5 - 2 litri al giorno)*

- ☉ *Quando e come bere (bere frequentemente e in piccole quantità)*
- ☉ *Cosa bere (bere essenzialmente acqua)*
- ☉ *Acqua = 0 Kcal*



Raccomandazione 6

Il sale? Meglio poco

- ☉ *Ridurre progressivamente l'uso di sale (sale iodato)*
- ☉ *Trucchi : erbe aromatiche, spezie, succo di limone o aceto*



Raccomandazione 7

Bevande alcoliche: se sì, solo in quantità controllata

- ☉ *Fasi della vita*
- ☉ *Preferite bevande a basso tenore alcolico*
- ☉ *Un grammo di alcool = 7 Kcal (un bicchiere di vino apporta circa 90 Kcal, mentre una lattina di birra 115 Kcal)*



Raccomandazione 8

Varia spesso le tue scelte a tavola
Gruppi alimentari

Raccomandazione 9

Consigli speciali per persone speciali

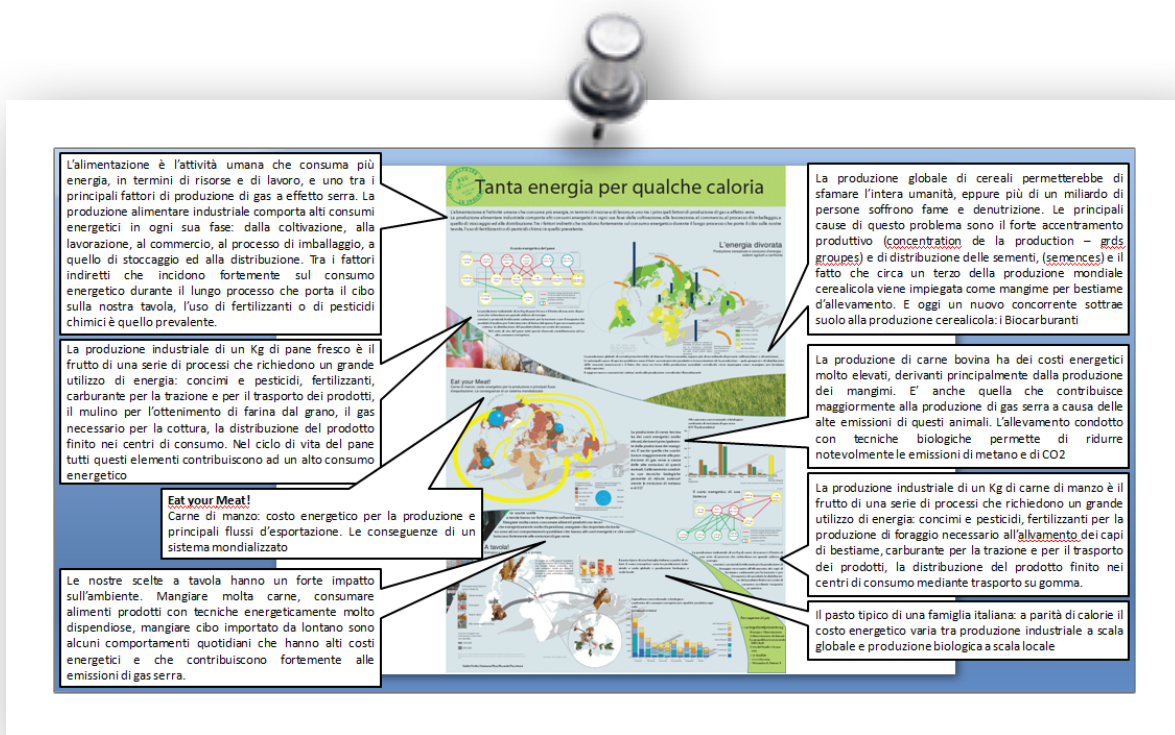
Raccomandazione 10

La sicurezza dei tuoi cibi dipende anche da te



Ma cosa è il cibo ? Quanta energia è necessaria per produrre il cibo che mangiamo?

Il cibo può essere definito qualsiasi sostanza animale o vegetale che l'organismo introduce al proprio interno per sfruttarla ai fini dello svolgimento dei propri processi vitali. Ma quanta energia si impiega per produrre e portare nelle nostre case il cibo che mangiamo?



Ogni volta che si va a fare la spesa, si entra al supermercato o ci si reca al mercato, si compiono delle scelte che non si rifletteranno solo sulla salute dell'individuo, ma anche sull'ambiente.

Si sa benissimo che mangiare frutta e verdura di stagione permette all'organismo di introdurre tutte quelle vitamine sali minerali, sostanze antiossidanti e acqua di cui l'organismo bisogna . Quando in inverno, ad esempio, si è particolarmente soggetti a contrarre influenze e raffreddori, consumando frutta e verdura ricca di vitamina C si può prevenirli e combatterli. Madre natura, infatti, mette a disposizione dell'uomo arance, mandarini, pompelmi, kiwi, cavoli e cavolfiori, tutti presenti nei mesi autunnali e invernali, preziosi alleati della salute.

Il cibo da una parte assume una concreta valenza assolutamente nutrizionale, di cui le numerose ricerche e studi hanno assodato la gran parte delle proprietà organolettiche e funzionali per ciascuna categoria, ma dall'altra deve anche assumere una valenza ambientale, poi-

ché ogni cibo compie un particolare percorso per raggiungere le tavole, e molto spesso questo fattore lo si ignora, o meglio lo si conosce solo parzialmente.

Da dove arrivano le fragole da preparare in macedonia? Da dove proviene l'arrosto che cuoce sui fornelli e l'ananas che si sta affettando? Queste e tante altre domande possono sorgere in tutti e certamente un grande e valido aiuto arriva dalla semplice lettura dell'etichetta, grazie alla quale per molti alimenti si forniscono indicazioni precise sulla provenienza.

L'etichetta è la carta d'identità del cibo, ed è per legge molto precisa, soprattutto per alcune categorie come ad esempio per la carne bovina o di pollo.

A seguito degli scandali alimentari legati alla BSE (encefalopatia spongiforme bovina) e all'influenza aviaria, l'etichetta ha subito delle profonde trasformazioni, permettendo al consumatore un cammino più chiaro verso la tracciabilità e la garanzia di una sicurezza alimentare. Stesso iter è stato seguito per altri alimenti, quali le uova, il latte fresco, l'olio extravergine di oliva, in cui leggendo l'etichetta è possibile riscontrare molte informazioni relative al luogo di produzione, al paese, al produttore ecc.

L'etichetta è un valido aiuto per conoscere meglio il cibo che si acquista, ma la riflessione sugli acquisti dovrebbe andare oltre, soffermandosi sulla distanza chilometrica che il cibo percorre e sull'inquinamento prodotto a seguito e conseguentemente al suo trasporto. Ad esempio l'alimento che percorre il suo viaggio verso le tavole delle case o dei ristoranti, su camion, su un aereo, quanti chilometri ha percorso? O ancora, quanta acqua è impiegata per produrre la pasta che si sta consumando? Quanta ne è necessaria per produrre il granoturco che andrà a soddisfare i fabbisogni di un allevamento bovino?

Queste e molte altre sono le domande che un consumatore consapevole dovrebbe porsi, per comprendere il significato del mondo legato al cibo, e andare oltre agli aspetti molto importanti della nutrizione, acquisire cioè una sempre maggiore sensibilità sul peso delle proprie scelte alimentari nei confronti del pianeta.

Il cibo ha un costo, ma quando si giunge alla cassa del supermercato per effettuare il pagamento, si sa tale costo da che cosa è prodotto? Il latte, ad esempio; da cosa è motivato il prezzo al litro e quanta energia si consuma per produrre un litro di latte, a quali risorse naturali sono necessarie?

Per produrre un litro di latte, partendo dalla terra e da ciò che in essa viene coltivato, è possibile dire che sono necessarie dalle 9 alle 11 MJ/uoale/litro di latte come consumo di energia, ciò produce da 1 a 2 Kg CO₂, e ben circa 1000 litri di acqua sono necessari per la coltivazione, la raccolta, l'energia ecc (sempre per un litro di latte). Senza contare che il latte va poi contenuto in una bottiglia, che molto spesso è di plastica, e dunque vi è da considerare anche il "peso" della scelta del materiale, che per quanto si raccolga in maniera differenziata è sempre uno dei tanti materiali inquinanti prodotti dall'uomo.

La stessa FAO ha evidenziato, quale sarebbe l'impronta ecologica del latte, o meglio della filiera del latte, e i dati metterebbero sotto la lente di ingrandimento il prodotto, poiché si

conterebbero all'incirca un 3% di gas serra a carico della sopra citata filiera. Il calcolo considera tutta la filiera, partendo dalla raccolta delle materie che andranno a costituire la pietanza, al loro trasporto (su strada, via mare, o tramite aereo), l'energia impiegata per la preparazione, la cottura, ecc.

Ogni piatto che arriva sulle tavole, siano esse quelle domestiche o quelle di un ristorante, compie un certo percorso. Bene: una catena di ristoranti internazionali vegetariani, la "Otarian", ha deciso di indicare direttamente sul menù la CO₂ prodotta e liberata in atmosfera per creare ogni singola pietanza del menù, ciò che sta accadendo nei ristoranti facenti parte della suddetta catena a New York e a Londra. Il cliente, in questo modo conosce quale può essere l'impatto della propria scelta alimentare sull'ambiente nel quale vive. A ogni scelta, infatti, vi è indicato il corrispettivo legato alla quantità di anidride carbonica, con il paragone a fianco di un piatto a base di carne e le ovvie differenze.

Di seguito è riportata una tabella che evidenzia in base ad alcuni semplici esempi, il consumo di CO₂ in relazione alla distanza compiuta dal viaggio da un paese lontano verso l'Europa.

Alimento	Paese di provenienza	Petrolio consumato	CO ₂ Prodotta
1 KG ARANCE	BRASILE	5,5 KG	+17,2 Kg
1 litro di vino	AUSTRALIA	9,4 KG	+ 29,3 KG
1 Kg Prugne	Cile	7,1 kg	+ 22 kg
1 kg Carne	Argentina	6,7 Kg	+ 20,8 kg

Anche l'acqua rientra nella produzione di tutte le cose che vengono normalmente consumate, come ad esempio la carne sia essa rossa o bianca, il latte, la farina per il pane e la pasta, il riso, la frutta e la verdura, ovviamente in quantità diverse. Ma quanta acqua è necessaria? Vediamo qualche esempio.

Alimento	Acqua necessaria per produzione
grano	1300 litri per 1 kg
Riso	3400 litri per un kg
Una mela	70 litri
Carne bovina	15.300 litri per 1 kg
Pollo	3900 litri per 1 kg
Maiale	4800 litri per 1 Kg
birra	75 litri di acqua per un bicchiere
Caffè	Per una tazzina servono 140 litri di acqua

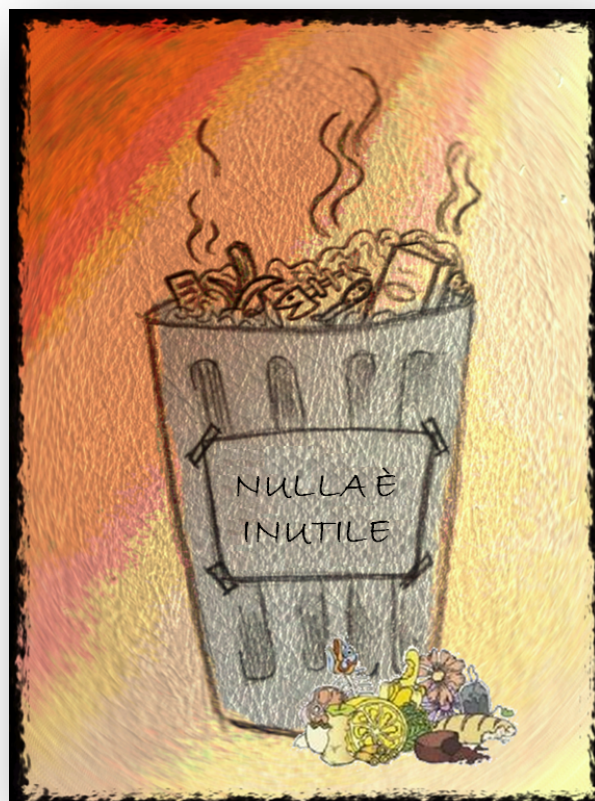
Nel mondo, il settore agroalimentare è direttamente responsabile di circa il 1/3 delle emissioni globali di gas serra soprattutto protossido di azoto (N₂O), rilasciato dai terreni concimati, e metano (CH₄), prodotto dagli allevamenti, principalmente bovini. Secondo l'IPCC i fertilizzanti a base di azoto costituiscono la fonte principale delle emissioni dovute

all'agricoltura, con una percentuale del 38%. Di contro, l'industria alimentare è il settore più esposto ai rischi dei cambiamenti climatici indotti dai gas serra sia attraverso l'alterazione dei cicli climatici tradizionali, sia attraverso il degrado ambientale, l'erosione dei suoli, la siccità, la salinizzazione, le infestazioni e le patologie fungine e virali. La zootecnia da sola contribuisce per 18% di tutte le emissioni di gas serra, superando le emissioni di generate dall'intero settore dei trasporti (14%) nel mondo. Solo la produzione di energia (21%) supera l'allevamento come emissioni globali. Cosa è possibile fare, nel proprio piccolo, per limitare un impatto ambientale troppo negativo? Si possono, ad esempio, attuare delle piccole ma concrete azioni, come le seguenti:

- Acquistare cibo a km zero;*
- Rispettare le scelte commerciali dove vi è una filiera corta;*
- Ridurre gli imballaggi, ad esempio scegliendo quei esercizi commerciali in cui si vendono vino, pasta, riso, legumi, detersivi in forma sfusa, per trasportare i quali ci si porta da casa i contenitori;*
- Comprare frutta e verdura di stagione e locale;*
- Fare la spesa a piedi o in bicicletta;*
- Usare borse di tela o riutilizzare il più possibile quelle di plastica.*

Questi e tanti altri piccoli gesti possono fare diventare dei consumatori consapevoli e critici, nel pieno rispetto della salute e dell'ambiente nel quale si vive.

NULLA E' INUTILE



Sprechi alimentari: buttato ogni anno il 30% del cibo.

Tra perdite alimentari lungo la filiera, scarti di produzione e spreco domestico, oltre il 30% della produzione totale di cibo destinata al consumo umano viene sprecata. Soltanto in Europa, la quantità ammonta a 89 milioni di tonnellate, ovvero a 180 kg pro capite. L'Italia rappresenta circa il 10% con 8,8 milioni di tonnellate: 27 Kg pro capite che corrispondono ad un costo di 454 euro all'anno per famiglia. Lo spreco domestico maggiore pro capite si registra in Inghilterra, con 110 kg a testa, seguono Stati Uniti (109 kg) e Italia (108 kg), Francia (99 kg), Germania (82 kg), Svezia (72 kg). Le perdite, invece, sono molto più consistenti nei Paesi in via di sviluppo, soprattutto nella fase di raccolta e nel processo di trattamento, spesso come risultato di competenze tecniche limitate, raccolto prematuro o fatto con pratiche inefficienti e arretrate, inadeguate dotazioni infrastrutturali, stoccaggio in ambienti infestati da insetti e microorganismi e assenza di una logistica capace di garantire la "catena del freddo". "Occorre misurare - l'impatto da un punto di vista ambientale, sociale, ma anche nutrizionale. Basti pensare che delle circa 4600 calorie pro-capite lungo la filiera se ne perdono molte e si consumano solo 2000 calorie. Se evitassimo lo spreco, si potrebbe nutrire un'altra persona. Serve dunque più istruzione e informazione, per creare un sistema dove tutti vincono".



Lo spreco

alimentare è lo scandalo più silenzioso e invisibile del nostro tempo di crisi. In pochi ne parlano, in troppi non vedono gli alimenti ancora buoni chiusi nei bidoni della spazzatura. Eppure nel mondo si getta via tanto cibo ancora commestibile (1,3 milioni di tonnellate) da poter sfamare, se recuperato, tre volte le persone denutrite (900 milioni). Il che avviene mentre gli obesi aumentano costantemente. Mangiamo male, troppo poco o troppo, e il resto lo buttiamo via.

Gli alimenti si sprecano ovunque, nei paesi ricchi e in quelli poveri, in tutti i passaggi che portano il cibo dal campo alla tavola. Com'è possibile che in una crisi economica e sociale senza precedenti ci possiamo permettere di gettare via tanto da mangiare? È vero siamo quel che mangiamo ma anche – di questi tempi è tanto più vero – ciò che non mangiamo. Eppure

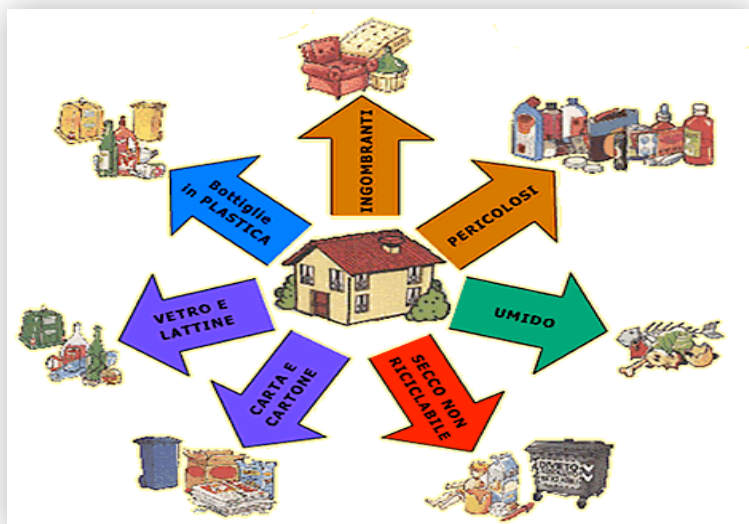
una buona parte di ciò che di ancora buono da mangiare si getta via potrebbe essere recuperato o, meglio ancora, evitato.

Anche l'Italia fa la sua parte, in tutti gli anelli della filiera agroalimentare – produzione agricola, industria agroalimentare, distribuzione all'ingrosso e al dettaglio, ristorazione, consumo domestico – si perdono e sprecano alimenti. Una montagna di prodotti non utilizzati che letteralmente brucia risorse economiche ed ecologiche: percentuali di Pil, ettari di suolo, metri cubi di acqua, tonnellate equivalenti di anidride carbonica.

Ridurre gli sprechi di cibo significa infatti non sprecare le risorse naturali impiegate – suolo, acqua, energia – per produrre, trasformare, distribuire e poi smaltire provocando impatti negativi non solo dal punto di vista economico – per il paese, le imprese, i consumatori – ma anche dal punto di vista carbonico (emissione di CO₂), idrico (consumo di acqua) ed energetico (consumo di energia, soprattutto da fonti non rinnovabili).

Combattere lo spreco alimentare e le sue conseguenze deve essere dunque una priorità economica ed ecologica oltre che sociale per la politica, le istituzioni, le amministrazioni locali, le imprese e la società civile. Si può già fare, da subito. Con piccole azioni e attenzioni, in una mobilitazione collettiva che parta da un impegno dei singoli e degli enti territoriali. Dobbiamo agire immediatamente per ridurre progressivamente gli sprechi mediante il controllo e la prevenzione di tutte le attività pubbliche e private che implicino la gestione di cibo, acqua, energia, rifiuti, mobilità, comunicazione. Ad esempio promuovere il recupero di cibo non consumato a fini sociali, semplificare le etichette alimentari, regolamentare le vendite scontate di alimenti in scadenza o danneggiati, informare i cittadini sulle cause e le conseguenze dello spreco con programmi di educazione alimentare, di ecologia domestica, promuovendo diete equilibrate e sostenibili.





IL RUOLO DEL RICICLO

L'industria del riciclo è stata seconda nel 2011 solo al settore delle energie rinnovabili e in testa nel 2012. Rispetto all'anno precedente, il giro d'affari dell'indotto e dell'industria del riciclo nel 2011 (9,5 miliardi di

euro) ha avuto un incremento del 7,1%, notevolmente superiore all'aumento registrato dal PIL italiano, che è stato solo dello 0,4%, e all'incremento della produzione industriale che si è attestato allo 0,1%. Ad oggi la creatività applicata alle soluzioni per l'ambiente è infatti una priorità assoluta, ma in questo caso è persino più importante, perché la risorsa cui attingere non solo è enorme in termini quantitativi, ma soprattutto ha un mercato globale di fronte che certo non la rifiuterà né la considererà come "superflua", particolarmente nei paesi ove le riserve di cibo sono molto scarse. In termini ambientali, in 15 anni, Il Sistema Conai ha permesso di evitare emissioni di CO₂ per complessivi 74 milioni di tonnellate, di evitare la costruzione di 507 discariche e l'invio a smaltimento di 60,5 milioni di tonnellate di rifiuti. Senza la raccolta differenziata e il riciclo, infatti, tutte le frazioni sarebbero confluite nei rifiuti urbani indifferenziati e come tali avviate a smaltimento, con i relativi oneri.

Idee dal Mondo per riutilizzare i fondi del Caffè'

I fondi del caffè, lo sappiamo sono rifiuti organici che possiamo tranquillamente riciclare nei bidoni dell'umido e utilizzare per fare il compost in quanto sono ideali come fertilizzanti naturali poiché aumentano l'acidità del suolo, ma rappresentano anche una grande risorsa che può venirci in aiuto in molte situazioni quotidiane come ingrediente principale di tanti piccoli rimedi naturali per la detergenza della persona della casa o oggetto di un riciclo ricreativo più originale.

E allora, prima di buttare i fondi del caffè nel vostro bidone per i rifiuti organici, chiedetevi se possono esservi utili come:

1) ECO ESFOLIANTE: i fondi del caffè sono un ottimo esfoliante naturale per la pelle. Basta applicare sul corpo con movimenti circolari, massaggiare e risciacquare.

2) **CAPELLI LUMINOSI:** dedicato a chi ha i capelli scuri. Se volete una chioma super lucente, prima dell'ultimo risciacquo dei capelli applicate del caffè avanzato e vedrete che risultato!

3) **RIMEDIO ANTI-LUMACHE:** per tenere lontane le lumache dalla vostra bella insalata senza ricorrere ai pesticidi.

4) **ALLONTANARE I GATTI DAI VASI:** siete stanchi del gatto che continua ad utilizzare i vostri vasi pieni di fiori come se fossero una lettiera? Allora spargete intorno ai fiori fondi di caffè e bucce d'arancia e vedrete che il gatto non si avvicinerà più.

5) **MAI PIU' ODORI NEL FRIGO:** per eliminare in modo eco-compatibile gli odori dal vostro frigorifero basterà mettere una tazzina contenente i fondi di caffè.

6) **VIA GLI ODORI DALLE MANI:** dedicato ai cuochi eco-friendly: per eliminare dalle mani gli odori sgradevoli consigliamo di strofinarle con i fondi del caffè.

7) **VIA I GRAFFI DAI MOBILI:** il graffio ora c'è e dopo non c'è più! I fondi di caffè servono anche a questo: eliminano i graffi dai vostri mobili.

8) **COLVIVARE FUNGHI:** i vecchi fondi di caffè sono ricchi di sostanze nutritive e quindi rendono il terreno ideale per la crescita e la coltivazione dei funghi.

9) **DALLA TAZZINA AL PIATTO:** gli Olandesi, che sono molto eco friendly, una ne pensano e cento ne fanno! Questa volta hanno trovato il modo di riciclare in maniera creativa i resti del caffè: Matthijs Vogels, con la sua attività Sprout Design, raccoglie grandi quantità di caffè che rimangono nella moka o nella macchinetta e dopo operazioni di pulitura, procede a pressarlo su degli stampini con l'aiuto di una macchina appositamente costruita. Vengono così prodotti "contenitori di caffè", cioè fatti proprio con il caffè. La linea di piatti, barattoli, vasetti tutti fatti di caffè e riciclabili al 100%, si chiama uCp à coffee e, a differenza delle normali stoviglie, questi oggetti, una volta rotti o rovinati, potranno essere riutilizzati come concime per l'orto di casa.





10) **LA STAMPANTE CHE USA IL CAFFÈ AL POSTO DELL'INCHIOSTRO:** per finire, vi segnaliamo l'invenzione innovativa del coreano Jeon-Hwan Ju: la stampante che non usa inchiostro, ma fondi di caffè.

Quattro modi per riutilizzare gli scarti alimentari

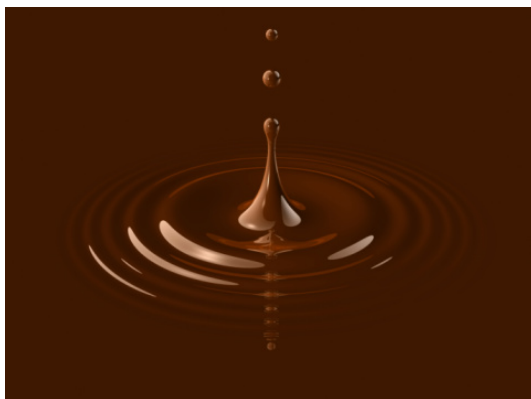
Da qualche anno a questa parte università e aziende si stanno concentrando sul recupero degli scarti alimentari, per risolvere il problema dello smaltimento dei rifiuti trasformando questi ultimi in materie prime, come carta, carburante e bioplastiche. Si tratta di ricerche e sperimentazioni di grande interesse (oltretutto, alcune nascono proprio in Italia), che hanno aperto o che potrebbero aprire nuove prospettive sul tema della gestione degli scarti industriali e dei rifiuti domestici, con enormi vantaggi per l'ambiente.

1) **Carta, pelle e colla dalle mele:** l'ingegnere altoatesino Albero Volcan, ha brevettato un sistema per trasformare gli scarti industriali delle mele in carta, pelle ecologica e in una colla ad alta tenuta.



Il punto di partenza del sistema ideato da Volcan è la raccolta dei residui della produzione di succhi di frutta che, essendo classificati come "rifiuto speciale", hanno uno smaltimento particolarmente costoso. Da questi, attraverso un particolare procedimento di essiccazione, si ottiene una duttile farina bianca ad alto contenuto di cellulosa, che è alla base della produzione dei nuovi materiali.

2) *Combustibile dal cioccolato*: Spostandoci in Inghilterra, c'è un'azienda che produce biodiesel riciclando l'olio di cottura degli alimenti, ha sperimentato una soluzione a dir poco originale, per fare concorrenza agli inquinantissimi combustibili fossili: ricavare il carburante dagli scarti del cioccolato.



Il risultato è un combustibile alternativo, ecologico, a basso costo e affidabile,, un'iniziativa nata con lo scopo di sensibilizzare l'opinione pubblica sulla necessità di ridurre le emissioni di CO₂. Il giornalista inglese Andy Pag e l'appassionato di motori John Grimshaw hanno affrontato un avventuroso viaggio on the road, che dal Regno Unito li ha portati fino a Timbuktù, in Mali, dopo aver

attraversato il deserto del Sahara. Durante la BioTruck Drive to Timbuktù, Pag e Grimshaw, hanno percorso ben 7.200 km su una jeep alimentata dal biocarburante derivato da ben 80.000 tavolette di cioccolato. Un risultato davvero considerevole.

3) *Bioplastiche dal pomodoro*: tornando in Italia, tra le vie percorribili per combattere l'inquinamento determinato dalla plastica c'è la produzione di polimeri naturali biodegradabili, di origine non petrolchimica: delle plastiche ecologiche, insomma.



Tra i pretendenti al ruolo di "materia prima alternativa" ci sono gli scarti della lavorazione industriale del pomodoro. La ricerca parte da due presupposti fondamentali: da un lato, l'importanza dell'industria dei derivati del pomodoro (come pelati e passate) in Italia, che è il secondo produttore mondiale del settore; dall'altro, l'ingente

quantità di rifiuti, in prevalenza bucce e semi, che la lavorazione industriale del pomodoro comporta, con costi di smaltimento elevati e un notevole impatto ambientale. Recuperare gli scarti di pomodoro consentirebbe quindi di risolvere due problemi, economico (per le aziende) e ambientale (per tutti noi), in un colpo solo.

Nonostante la sperimentazione abbia fin qui portato degli ottimi risultati, la diffusione di questa pratica ecosostenibile tutta Made in Italy ha incontrato un ostacolo di natura eco-

nomica: al momento, infatti, le procedure di trattamento degli scarti del pomodoro risultano essere più costose delle comuni procedure di produzione della plastica da fonti non rinnovabili. Un problema non è irrilevante, ma che si potrebbe risolvere andando avanti con la ricerca e affinando tecniche e strumenti

*4) **Energia pulita dal caffè:** restiamo in Italia, presso "La Sapienza" di Roma: il recupero dei fondi del caffè e la loro trasformazione in antiossidanti e in energia pulita. In questo caso, non stiamo parlando di scarti dell'industria alimentare, ma di veri e propri rifiuti domestici: quei residui che restano dopo aver preparato l'immancabile caffè della colazione nella mac-*



china a capsule o nella moka.

Oltre ad essere utilizzati per migliorare le condizioni del terriccio delle vostre piante da vaso, è scientificamente provato che questi scarti possono avere anche una seconda e una terza vita. Dopo aver sottoposto i fondi ad un primo processo di estrazione, attraverso il quale si recuperano i polifenoli presenti, si ottengono dei residui dotati di un enorme potere calorifico, persino superiore a quello del legno da combustione di buona qualità. Tali residui possono essere utilizzati sotto forma di pellet, per alimentare stufe e caldaie.

*L'idea di recuperare i fondi di caffè è molto interessante (anche perché ci mostra un mondo della ricerca italiano attento e attivo, nonostante le mille difficoltà), ma dobbiamo tenere presente che potrebbe essere praticato solo nel contesto di una buona **raccolta differenziata**, e quindi necessiterebbe dell'impegno delle Amministrazioni locali e di tutti i cittadini. Vale a dire: c'è bisogno di pazienza, buona volontà e collaborazione per mettere in pratica le ottime soluzioni che il nostro Paese è in grado di sfornare.*

Crush: la carta ecologica ottenuta dagli scarti agro-industriali

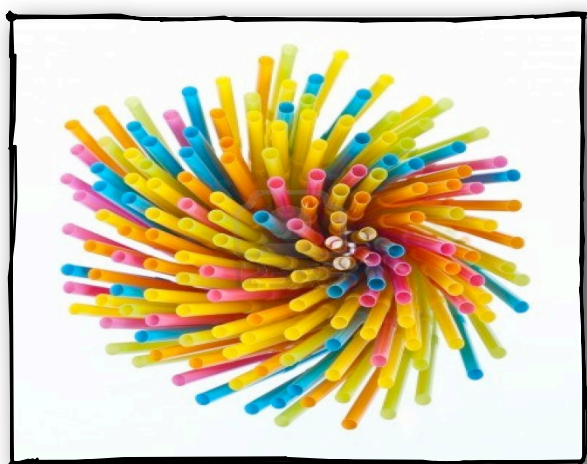
Nella produzione di carta ecologica si è aperta una nuova prospettiva, che è costituita dall'impiego per la sua lavorazione di scarti provenienti dai processi di lavorazione agro-industriali, che in quanto tali non possono essere destinati alla vendita.

In questo modo gli scarti di mais, agrumi, kiwi, olive, mandorle, nocciole e caffè possono essere trasformati in carta ecologica, dalle tonalità uniche, in quanto esse mantengono le sfuma-

ture di colore ed i segni delle materie prime naturali a partire dalle quali vengono realizzate. "Crush" è il nome di tali nuove tipologie di carte ecologiche, nate grazie all'impegno di una cartiera italiana, decisa a rivoluzionare il mondo del packaging verso un maggiore rispetto per le risorse del nostro pianeta. I residui degli scarti utilizzati sono ben visibili sulla superficie della carta e ne costituiscono un'importante particolarità.

Gli scarti di lavorazione agro-industriali sostituiscono fino al 15% della cellulosa proveniente da alberi.

Le cannucce biodegradabili



Dalla maggiore flessibilità delle normali cannucce prodotte con materiali sintetici provenienti dal petrolio e con le stesse caratteristiche di igienicità ed impiego, le cannucce in APINAT hanno il valore aggiunto di essere biodegradabili al 100%. Dai colori assortiti o monocolori, le bio-cannucce sono vendute anche sfuse o incartate con imballo in cartone riciclabile oppure in buste biodegradabili.



Conclusioni: cosa possiamo fare noi?

In queste pagine abbiamo illustrato i vari aspetti del devastante impatto sull'ambiente del cibo e abbiamo spiegato come questi stessi impatti siano determinanti anche sul problema della fame nel mondo e dello squilibrio nella distribuzione delle risorse.

Nonostante questi dati siano ormai divulgati abbastanza spesso su giornali e riviste, le persone sembrano aspettarsi che esista una qualche tecnologia che risolva il problema e permetta loro di mantenere invariate le loro abitudini alimentari. Ma non esiste e mai esisterà, perché il problema è intrinseco nella trasformazione da vegetale ad animale, che genera uno

spreco enorme, come ribadito più volte. Cosa è possibile fare, nel proprio piccolo, per limitare un impatto ambientale troppo negativo? Si possono, ad esempio, attuare delle piccole ma concrete azioni, come le seguenti:

- Acquistare cibo a km zero;*
- Rispettare le scelte commerciali dove vi è una filiera corta;*
- Ridurre gli imballaggi, ad esempio scegliendo quei esercizi commerciali in cui si vendono vino, pasta, riso, legumi, detersivi in forma sfusa, per trasportare i quali ci si porta da casa i contenitori;*
- Comprare frutta e verdura di stagione e locale;*
- Fare la spesa a piedi o in bicicletta;*
- Usare borse di tela o riutilizzare il più possibile quelle di plastica.*

Questi e tanti altri piccoli gesti possono fare diventare dei consumatori consapevoli e critici, nel pieno rispetto della salute e dell'ambiente nel quale si vive.