

LE 10 REGOLE CONTRO LO SPRECO ALIMENTARE

1

Acquistare solo ciò che ci serve, facendo una lista precisa senza cadere nelle sirene del marketing.

2

3 Prediligere alimenti locali e di stagione basati sulla Dieta Mediterranea.

4 Leggere e capire bene etichette e scadenze.

5 Usare frigo, freezer e dispensa per conservare gli alimenti e non per stiparli alla rinfusa.

6 Cucinare quanto basta, ma se avanza condividere con i vicini o "riciclare" tutto il giorno dopo.

7 Far in modo che il bidone della spazzatura sia vuoto, differenziando tutti i rifiuti (anche quelli non alimentari).

8 Al ristorante chiedere di riportare a casa ciò che non viene mangiato.

9 Riconoscere che il cibo ha un valore non solo per il nostro portafoglio ma anche per la nostra salute.

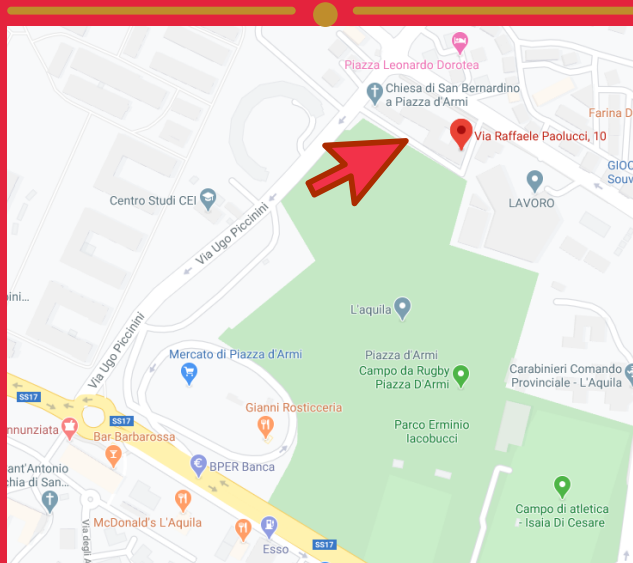
10 Chiedere che l'educazione alimentare e quella ambientale rientrino nelle nostre scuole come parte dell'educazione alla cittadinanza.

Mangiare è un atto di giustizia e di civismo: verso sé stessi, verso gli altri, verso il mondo.

CONTATTI

Email: assistenza@movimentocelestiniano.it

Tel: 0862 / 319777



La Mensa di Celestino, mensa dei poveri della città dell'Aquila, opera in città dal 2000.

I volontari servono giornalmente, una settantina di pasti caldi oltre alla consegna di pacchi viveri per un centinaio di famiglie bisognose, ogni due settimane.

L'attività della mensa è garantita dall'impegno quotidiano di volontari che è aperta tutti i giorni a pranzo.



CAMPAGNA CONTRO LO SPRECO ALIMENTARE

A CURA DI FRATERNA TAU ONLUS



GLI OBIETTIVI

Il **25 settembre del 2015** l'Assemblea Generale delle nazioni Unite ha approvato l'**Agenda 2030 per lo sviluppo sostenibile**, composta da **17 obiettivi** (Sustainable Development Goals – SDGs) con **169 traguardi**. Gli Obiettivi di Sviluppo Sostenibile hanno **validità universale**, vale a dire che tutti gli Stati devono fornire un contributo per raggiungerli, **entro il 2030**; mirano a porre fine alla **povertà**, a lottare contro l'**ineguaglianza**, ad affrontare i **cambiamenti climatici**, a costruire società pacifiche, che rispettino i diritti umani. L'attuazione dell'Agenda 2030 richiede un forte coinvolgimento di tutte le componenti della società, dalle imprese private al settore pubblico, dalla società civile agli operatori dell'informazione e cultura.

Il progetto "Food for Life" persegue due degli obiettivi dello sviluppo sostenibile



SCONFIGGERE LA POVERTÀ

Porre fine ad ogni forma di povertà nel mondo



CONSUMO E PRODUZIONE RESPONSABILI

Garantire modelli sostenibili di produzione e di consumo

SPRECO ALIMENTARE

È stato definito in vari modi e con diverse accezioni nel corso del tempo. Nei paesi in via di sviluppo, quello che viene definito "spreco alimentare domestico" è quasi nullo, la maggior parte del cibo viene sprecato durante le fasi intermedie di produzione o per problemi di conservazione. Tuttavia, qualsiasi definizione si voglia prendere in considerazione, dobbiamo considerare lo spreco alimentare come lo specchio della cultura consumistica del nostro tempo. Un problema che pone in risalto le **enormi diseguaglianze** tra chi può permettersi di gettare ciò che non è riuscito a consumare, e chi soffre la fame.

I NUMERI

Secondo uno studio condotto dalla FAO, tra l'agosto del 2010 ed il gennaio del 2011, intitolato "Global Food Losses and Food Waste", ogni anno, nel mondo, vengono sprecati circa 1,3 miliardi di tonnellate di cibo di cui l'**80% ancora consumabile**. Di questo miliardo, 222 milioni sono le tonnellate di cibo che vengono sprecate nei Paesi industrializzati: una cifra che, da sola, sarebbe sufficiente a sfamare l'intera popolazione dell'Africa Subsahariana.

CONSIGLI UTILI

Ecco alcuni utili consigli sulla prevenzione dello spreco alimentare (www.nonsprecare.it).

Spesa intelligente: evitate di approfittare delle offerte speciali se temete che non riuscirete a consumare i prodotti acquistati entro la scadenza.

Uso strategico del frigo e congelatore: ricordarsi dei cibi che stanno per avvicinarsi alla data di scadenza. Si può posizionarli nei reparti centrali del frigorifero, che sono i primi sui quali cade lo sguardo. Un altro espediente molto utile è congelare il cibo fresco prima che si rovini, confezionandolo in piccole quantità.

Attenzione alle scadenze: non tutti i cibi vanno a male nei giorni successivi alla scadenza. Inoltre, molti cibi riportano la dicitura "da consumare preferibilmente entro". In questi casi, superato il limite indicato, l'alimento non va a male ma semplicemente perde alcune caratteristiche di freschezza, quindi buttarlo rappresenta uno spreco davvero inaccettabile.

Cucina degli avanzi: altra fonte immensa di sprechi sono gli avanzi. Per evitare che finiscano nel cassonetto sbizzarritevi in nuove ricette riutilizzandoli.

Il compostaggio: se poi proprio non riuscite a salvare il cibo dalla scadenza, Trasformare gli avanzi in cibo per il nostro giardino attraverso il compostaggio.