

Un'alimentazione sana e sostenibile



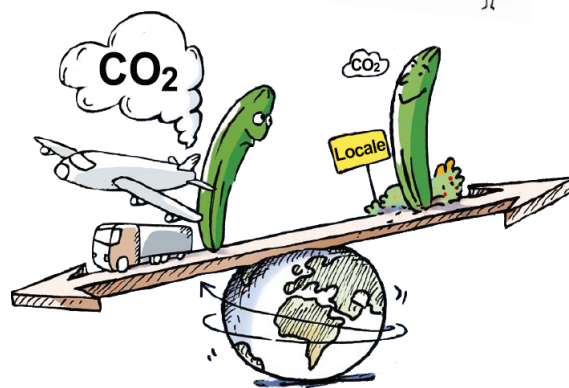
Prodotti a Km0, ...

La proposta di legge attualmente in discussione in parlamento definisce "a chilometro zero o utile" i prodotti agricoli e alimentari che viaggiano meno di 70km fino al luogo di vendita o consumo.

I prodotti da "filiera corta" sono quelli per i quali esiste al più un intermediario tra produttore e consumatore finale.

Vantaggi dei prodotti a Km0

- salutare, ad esempio per il minore contenuto di conservanti
- ambientale, per la riduzione dell'inquinamento per il trasporto



... stagionali, ...

Il contenuto di vitamine e sali minerali raggiunge il livello massimo nella frutta e verdura che arriva a maturazione naturalmente e che viene consumata a breve.

I prodotti di serra o raccolti prima della maturazione

completa, per aumentarne la durata di conservazione, presentano un contenuto vitaminico inferiore, in particolare di vitamina C e β -carotene. I prodotti di serra, in particolare, contengono residui maggiori di insetticidi e fungicidi.

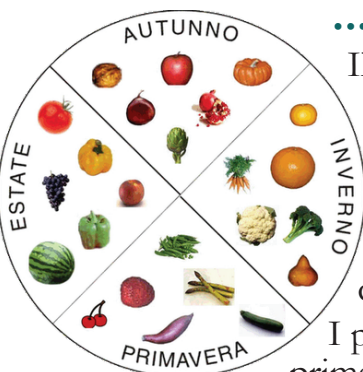
... biologici

L'agricoltura biologica permette l'uso solo di sostanze naturali.

Essa previene quindi la diffusione di pesticidi di sintesi e di nitrati nelle acque superficiali e sotterranee e nel suolo, nonché la presenza di residui di tali composti nella catena alimentare.

I prodotti biologici richiedono un consumo minore di combustibili fossili, necessari sia per la sintesi dei fertilizzanti e dei pesticidi, che per l'uso di macchine agricole.

Infine, gli studi dimostrano che essa ha un impatto positivo sulla qualità del suolo e sulla biodiversità di piante, uccelli e insetti, erogatori indispensabili di "servizi ecologici", quali l'impollinazione e l'aerazione e l'incremento della microbiologia del suolo.



"Chilometro zero" e "chilometro solidale"

Molti prodotti alimentari viaggiano parecchie migliaia di chilometri prima di arrivare sulle nostre tavole, con un innegabile impatto ambientale. Tuttavia anche lo slogan 'Km0' è una semplificazione, per quanto utile, della sostenibilità della nostra alimentazione.

E' importante usare i nostri acquisti alimentari anche per sostenere **prodotti etici, solidali, rispettosi della biodiversità.**

I certificati "fairtrade", del commercio equo e solidale, garantiscono il rispetto dell'ambiente e dei lavoratori, riconoscendo salari equi e vietando il lavoro minorile.

La FCEI ha avviato in Calabria il **Progetto Rosarno**, per sostenere una filiera etica e solidale di prodotti alimentari, tra cui arance, nel rispetto dei diritti dei braccianti, per esempio contro il caporalato.



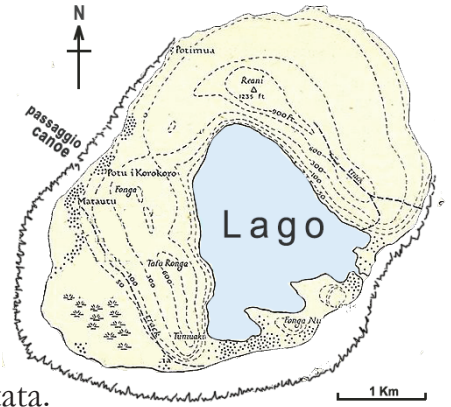
Anche a Roma è possibile acquistare prodotti stagionali, freschi, spesso biologici.

- * Biomercato della Città dell'Altra Economia (Testaccio, www.cittadellaltraeconomia.org)
- * Mercati "Campagna Amica" (www.campagnamica.it, www.circomassimo.it)
- * Mercati contadini (www.mercatocontadino.org)

Tikopia, l'importanza di scelte alimentari sostenibili!

Tikopia è una piccola isola sperduta dell'Oceano Pacifico, abitata da circa 3.000 anni. I tikopiani non hanno mai potuto ricorrere all'importazione di cibo per la loro sopravvivenza, ma, superando con intelligenza varie crisi ambientali, sono riusciti a sviluppare un'economia alimentare sostenibile.

Intorno al '600, per esempio, i tikopiani decisero di uccidere tutti i maiali dell'isola: l'allevamento non era ecologicamente sostenibile perché per nutrire i maiali ci voleva una quantità di cibo 10 volte superiore rispetto alla carne prodotta. L'apporto proteico fu compensato con un incremento della pesca, attentamente regolamentata.




L'impronta ecologica delle scelte alimentari

{Ne ripareremo...}



Rispetto a una dieta tradizionale, un'alimentazione senza consumo di carne e derivati (quindi anche senza latte e uova) abbatte le emissioni di **CO2** di **9 volte**.

100gr. di carne di manzo
=
1,23 kg di CO₂
=
8 km 



L'effetto serra si combatte anche a tavola

In Europa, il sistema alimentare produce oltre il **30% di CO₂eq**

(l'unità di misura che considera la somma ponderata dell'impatto di riscaldamento dei gas serra)



Le famiglie italiane sprecano **12 miliardi €** di cibo all'anno. In Italia ogni anno ogni abitante butta **145 chili di cibo**.

Non sprechiamo il cibo

Una ricetta per utilizzare gli avanzi di pane

Ingredienti: fette di pane secco, uno o due uova, latte, sale, formaggio a pasta semidura o dura.

Sbattere le uova con il sale e aggiungere il latte per ottenere una consistenza piuttosto liquida, bagnarvi le fette di pane. In una padella scaldare dell'olio e friggervi le fette di pane ben imbevute di latte e uovo. Quando sono rosolate da un lato, girarle e coprirle con una fettina di formaggio, fino a che siano rosolate e il formaggio fuso.

Servire con una bella insalata mista!

Al posto del formaggio, si possono cospargere le fette di pane di zucchero e cannella.

{Altre ricette in "Dacci oggi anche il pane di ieri - ricette con il pane secco" a cura della Commissione GLAM della FCEI}

Alcune app contro lo spreco alimentare a Roma:

- * Too good to go
- * Eco dal frigo
- * Last Minute Sotto Casa
- * MyFoody



Il nostro impegno di eco-comunità
Dicembre 2019
Chiesa valdese
piazza Cavour