



FOODprints® – Consigli per cibi e bevande sostenibili

Indice

► Scheda informativa FOODprints® – Consigli per cibi e bevande sostenibili / Agosto 2014

- 3 FOODprints®
- 4 Vado a fare la spesa a piedi o in bicicletta
- 4 Acquisto solo i quantitativi necessari
- 4 Consumo in prevalenza alimenti vegetali
- 5 Controllo la provenienza degli alimenti
- 5 Controllo le condizioni di produzione degli alimenti
- 5 Bevo acqua del rubinetto
- 6 Equilibrio e sostenibilità – misure veramente concrete
- 7 Per maggiori informazioni
- 8 Fonti
- 8 Colofone



FOODprints® – Consigli per cibi e bevande sostenibili



foodprints

Ci  che mangiamo non influisce soltanto sulla nostra salute personale e sul nostro benessere. Le nostre abitudini alimentari hanno pure conseguenze per l'ambiente, l'economia, la societ  e il benessere degli animali.

Sapevate che ...

... in Svizzera il 28 % degli effetti negativi sull'ambiente   causato dall'alimentazione?

... che un pasto a base di carne in media produce tre volte pi  gas serra di un pasto vegetariano?

... il trasporto aereo di 1 chilogrammo di alimenti provoca l'immissione nell'atmosfera di un volume di gas serra fino a 100 volte maggiore rispetto al trasporto marittimo?

... 1/3 degli alimenti prodotti per la Svizzera non vengono consumati? Di tale quantitativo, quasi la met  viene gettata via nelle case private.

... con l'acquisto di prodotti Fairtrade (p.es. caff , banane, cioccolato) si fa in modo che i piccoli agricoltori e gli operai delle piantagioni al Sud conseguano un reddito in grado di garantire loro l'esistenza?

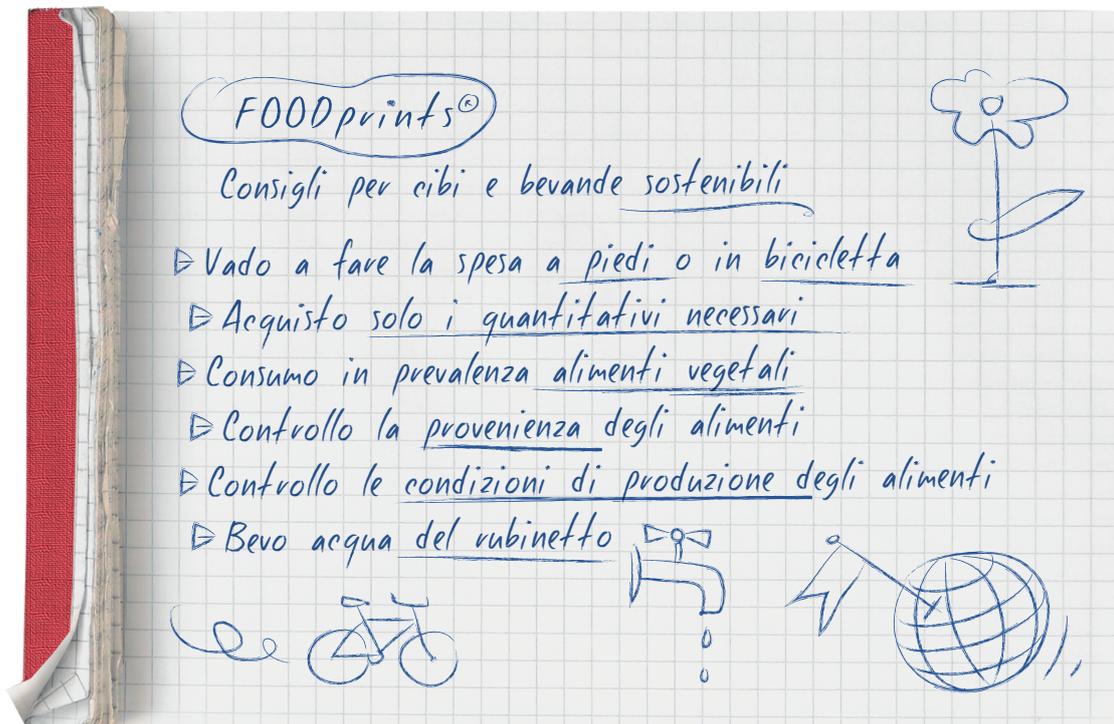
Gli esempi menzionati lo illustrano chiaramente: con le nostre scelte quando facciamo la spesa o mangiamo fuori casa (ristorante, mensa, take away) influenziamo, consapevolmente o meno, la situazione dell'ambiente, degli uomini e degli animali. Con abitudini alimentari sostenibili possiamo fornire un contributo positivo. Mangiare e bere in modo sostenibile significa: scegliere alimenti con un impatto minimo sull'ambiente e sulle risorse, prodotti in condizioni eque e rispettose degli animali.

„Possiamo cambiare il mondo con la forchetta.
Abbiamo la possibilit  di votare tre volte al giorno.“
(Michael Pollan)



FOODprints®

il nome FOODprints® riassume sei consigli pratici per la vita quotidiana.



I FOODprints® vi danno suggerimenti pratici per mangiare e bere in modo equilibrato e sostenibile. Già solo mettendo in pratica una parte dei FOODprints® nella vita quotidiana potete fornire un contributo prezioso per la protezione dell'ambiente, la giustizia sociale e il benessere degli animali.

I FOODprints® illustrano gli aspetti dell'alimentazione sostenibile, dei quali si è già tenuto conto nelle raccomandazioni della piramide alimentare svizzera.



Vado a fare la spesa a piedi o in bicicletta

Sfruttate il percorso per andare a fare la spesa per fare più moto tutti i giorni. Andate a piedi o in bicicletta. Così fate qualcosa di buono per la vostra salute e simultaneamente riducete l'impatto ambientale.

Per confronto:

se si trasportano arance dalla Spagna alla Svizzera (1060 km) con un camion completamente carico, ogni chilogrammo di arance produce 228 punti di impatto ambientale¹.

Se per comprare un chilo di arance al supermercato, si va in auto – a un chilometro di distanza – si producono 622 PIA in più.

Acquisto solo i quantitativi necessari

In Svizzera circa 1/3 degli alimenti prodotti vanno persi lungo la catena del valore aggiunto finiscono nella spazzatura. Questo corrisponde a circa 300 chilogrammi di alimenti consumabili per persona e anno. Le economie domestiche private sono responsabili di circa la metà di questi sprechi. Ogni persona getta via in media 320 grammi al giorno, ossia quasi un pasto intero. Gli alimenti vengono buttati via, perché ne vengono acquistati troppi e vanno a male o arrivano alla data di scadenza.

Con un uso più consapevole degli alimenti e diminuendo i rifiuti potete risparmiare un bel po' di soldi! Inoltre si rispettano le risorse scarse, come energia, acqua e suolo, si generano meno gas serra, si riduce l'impatto ambientale e non c'è bisogno di smaltire i rifiuti.

- Prima di comprare, pensate a cosa vi serve veramente e stilate una lista degli acquisti da fare.
- Non permettete che allettanti azioni vi inducano ad acquistare inutilmente più del necessario.
- A casa abbiate cura di conservare correttamente gli alimenti.

- Fate distinzione fra la data di consumo (dopo tale data l'alimento non andrebbe più consumato) e la data di conservazione minima (generalmente l'alimento può essere consumato anche dopo). Fidatevi semplicemente dei vostri sensi: Se dopo la data di conservazione minima l'aspetto dell'alimento è ancora bello e l'odore è ancora buono, potete mangiarlo.
- Utilizzate in modo creativo gli avanzi. Su internet potete trovare gustose ricette (link v. pagina 7)

Consumo in prevalenza alimenti vegetali

Un'alimentazione equilibrata basata sulla piramide alimentare svizzera garantisce al corpo un apporto ottimale di tutte le sostanze nutritive e protettive essenziali. Comprende prevalentemente alimenti vegetali, come verdura, frutta, cereali, patate, legumi, ecc. Nella piramide alimentare gli alimenti di origine animale, come latte, latticini, uova, carne e pesce, sono presenti in quantità minore (per le porzioni raccomandate si veda la scheda informativa della piramide alimentare svizzera all'indirizzo www.sge-ssn.ch/piramide-alimentare).

Riducendo il consumo di carne e pesce, potete fornire un contributo importante per l'ambiente e la giustizia sociale (v. box informativo „Informazioni di base“).

- Non mangiate carne più di 2-3 volte alla settimana (compr. i prodotti di carne e pollame) e gustate il pesce solo di tanto in tanto come qualcosa di speciale.
- Inoltre fate attenzione alla qualità. Scegliete la carne prodotta nel rispetto dell'ambiente e della specie (label MSC², Bio o pesci provenienti da laghi e fiumi svizzeri).
- Portate in tavola un po' di varietà e sostituite carne e pesce con altre preziose fonti di proteine, come tofu, quorn, seitan, uova, formaggio e leguminose (p.es. lenti, ceci, fagioli bianchi, fagioli rossi).

¹ I punti di impatto ambientale (PIA) riuniscono in un'unica grandezza caratteristica i vari effetti ambientali (p.es. consumo di risorse, emissioni). Quanto più elevato il punteggio, tanto maggiore l'impatto ambientale.

² Marine Stewardship Council



Informazioni di base: Perché meno carne?

In Svizzera si consumano ogni anno in media 52 chilogrammi di carne a persona (142 grammi al giorno). Questa quantità è circa tre volte maggiore della dose raccomandata. L'elevato consumo di carne va a scapito dell'ambiente e del clima, perché la produzione di carne genera grandi quantità di gas serra e consuma molta acqua (circa 15'500 litri per un chilogrammo di carne di manzo).

Particolarmente problematico è l'elevato consumo di mangimi per la produzione di carne e altri prodotti animali. Per 1 kcal di un alimento animale vengono consumate in media 7 kcal di mangimi vegetali. Pertanto si perde il 65-90 % dell'energia alimentare dei mangimi („perdite di nobilitazione“).

Un problema è anche il fatto che la metà del mangime concentrato che si utilizza proviene dall'estero. Per alimentare gli animali svizzeri, all'estero bisogna utilizzare una superficie coltivabile pari esattamente tutta la superficie coltivabile disponibile in Svizzera. Per coltivare la soia su grande scala si disboscano le foreste pluviali e si scacciano i piccoli coltivatori dalla loro terra. Viene soppiantata la coltivazione di generi alimentari per il fabbisogno interno, il che causa un aumento dei prezzi degli alimenti e acuisce la povertà. Inoltre l'intenso impiego di pesticidi causa un inquinamento del suolo e acuti problemi di salute alla popolazione indigena.

Se in Svizzera si riducesse il consumo di carne, non sarebbe necessario importare né carne né mangimi.

Controllo la provenienza degli alimenti

Vale la pena di acquistare alimenti di stagione di provenienza regionale. In tal modo si possono evitare lunghi percorsi e trasporti aerei, che gravano pesantemente sul clima. Si aiutano i produttori e le aziende di trasformazione locali. Non bisogna però dimenticare che anche le verdure regionali possono provenire da serre riscaldate, con conseguenti effetti negativi sul bilancio ecologico. Di conseguenza, quando si acquistano prodotti regionali, è opportuno controllare che siano di stagione.

Controllo le condizioni di produzione degli alimenti

Mediante acquisti consapevoli potete contribuire in modo mirato a condizioni di produzione sostenibili. Con i prodotti Fairtrade si assicura ai piccoli produttori e agli operai delle piantagioni nei Paesi in via di sviluppo un reddito in grado di garantire l'esistenza e il rispetto dei diritti fondamentali del lavoro. Altri label, come p.es. Bio o il marchio MSC, garantiscono una produzione rispettosa dell'ambiente e della specie e una pesca sostenibile.

Quando fate la spesa, controllate i label e le informazioni sull'imballaggio. Nel sito www.wwf.ch/foodlabels potete apprendere quali label sono seri e a quali standard corrispondono.

Bevo acqua del rubinetto

L'acqua del rubinetto è una bevanda ideale, perché in Svizzera è di ottima qualità, disponibile praticamente ovunque e anche ecologica, perché non comporta trasporti supplementari né rifiuti da smaltire.



Equilibrio e sostenibilità – misure veramente concrete

Cosa desiderate fare per mangiare e bere in modo equilibrato e sostenibile? Marcate con una crocetta le vostre preferenze personali e cercate di metterle in pratica il più possibile nella vita quotidiana. Ovviamente potete aggiungere anche idee vostre.

- Vado a fare la spesa a piedi o in bicicletta.
- Preparo una lista della spesa e compro soltanto ciò che mi occorre veramente.
- Butto via la quantità minore possibile di alimenti.
- Sfrutto in modo creativo gli avanzi.
- Mangio solo quando ho veramente fame e smetto non appena provo sazietà.
- Quando sono fuori non mi lascio indurre a mangiare più della mia fame da nessuna offerta all-you-can-eat o XXL.
- Al ristorante mi faccio impacchettare gli avanzi e li porto a casa.
- Scelgo un'alimentazione variata e gusto la grande varietà di alimenti vegetali, come frutta, verdura, insalata, patate, cereali e legumi.
- Per me la qualità è più importante della quantità. Mangio carne non più di 2 o 3 volte alla settimana, ma in compenso controllo che sia di produzione rispettosa dell'ambiente e della specie e di origine svizzera (label).
- Non mangio solo filetto e entrecôte, ma anche pezzi meno pregiati (p.es. spezzatino, interiora, gallina da brodo), in modo che l'animale macellato sia sfruttato interamente.
- Cucino personalmente e provo nuove ricette senza carne (p.es. con tofu o legumi).
- Anche al ristorante e alla mensa scelgo regolarmente la variante vegetariana.
- Per motivi ecologici non consumo più burro, formaggio, latte e latticini di quanto consigli la piramide alimentare svizzera.
- Consumo consapevolmente e in piccole quantità caffè, tè, cioccolata e bevande alcoliche.
- Gusto il pesce come qualcosa di speciale.
- Compro esclusivamente pesce proveniente da fiumi e laghi svizzeri o pesce con il marchio MSC o il label Bio.
- Compro frutta e verdura secondo la stagione e proveniente da coltivazioni all'aperto della regione.
- Evito gli alimenti che sono stati trasportati in aereo (p.es. asparagi dal Perù).
- Sostengo i produttori locali, p.es. facendo la spesa al mercato o con un abbonamento per frutta/verdura.
- Compro caffè, tè, banane, riso, cioccolato, ecc. con il marchio Fairtrade.
- Domando al personale di servizio la provenienza dei prodotti.
- Quando faccio la spesa, controllo i marchi che contraddistinguono una produzione ecologicamente e socialmente sostenibile.
- Bevo acqua del rubinetto. Per quando sono fuori casa riempio di acqua del rubinetto una borraccia.
- Evito il più possibile imballaggi inutili e rifiuti di plastica: per conservare gli alimenti uso contenitori riutilizzabili, per fare la spesa mi porto una borsa di stoffa...
- ...



Per maggiori informazioni della SSN

Informazioni sull'alimentazione sostenibile
www.foodprints.ch

Piramide alimentare svizzera, con raccomandazioni su come mangiare e bere in modo equilibrato (informazioni, giochi e schede informative da scaricare)
www.sge-ssn.ch/piramide-alimentare

Il pasto ottimale (informazioni, giochi e scheda informativa da scaricare) www.sge-ssn.ch/pasto

Il bilancio ecologico degli alimenti (grafico informativo sulla piramide alimentare svizzera, in francese o tedesco) www.sge-ssn.ch/bilan-ecologique

Scheda informativa SSN „Imballaggi delle derrate alimentari – Quali informazioni si trovano?“

Scheda informativa „Acquisto, trasporto e conservazione degli alimenti“

Scheda informativa SSN „Alimentazione vegetariana“
www.sge-ssn.ch/documentazione

Nutrinfo® - servizio di informazioni gratuito della SSN
nutrinfo-i@sge-ssn.ch, tel: 031 385 00 08 (Lu-Ve 8:30-12), www.sge-ssn.ch

Per maggiori informazioni della SSN

Informazioni sui label
www.wwf.ch/foodlabels
www.swissfairtrade.ch

Spreco di alimenti („foodwaste“) in inglese o tedesco
www.foodwaste.ch

App con guida WWF (fra l'altro con calcolatore dell'impronta ecologica, ricette, indirizzi di ristoranti, consigli ecologici, guida per il pesce, tabelle stagionali per frutta e verdura)
www.wwf.ch/it/attivi/vivere_meglio/app/

Calendario stagionale per frutta e verdura
www.5amtag.ch/it/5-al-giorno/servizio/tabella-delle-stagioni

Guida del pesce
www.wwf.ch/pesce



Fonti

- WWF, 2013. Factsheet „Alimentazione“, 2013. www.wwf.ch, ultimo accesso il 12 giugno 2014
- Jungbluth N, Itten R, Stucki M, 2012: Umweltbelastungen des privaten Konsums und Reduktionspotenziale. ESU-services Ltd. im Auftrag des BAFU, Uster, CH, <http://www.esu-services.ch/projects/lifestyle/>
- Leuenberger M, Jungbluth N, 2009: Ökoprofil von vegetarischen und fleischhaltigen Grossküchenmahlzeiten. ESU-services GmbH im Auftrag des WWF Schweiz, Uster, CH
- Jungbluth N, 2000: Umweltfolgen des Nahrungsmittelkonsums: Beurteilung von Produktmerkmalen auf Grundlage einer modularen Ökobilanz. In: Werkstattreihe Nr. 123. Öko-Insitut e.V. Verlag, ISBN 3-934490-07-7, Freiburg, D, www.jungbluth.de.vu
- WWF, 2012: Lebensmittelverluste in der Schweiz. Ausmass und Handlungsempfehlungen (Sprechi alimentari in Svizzera. Entità e consigli pratici). www.wwf.ch, ultimo accesso il 12 giugno 2014
- www.swissfairtrade.ch, ultimo accesso il 12 giugno 2014
- TREEZE Personentransport-Rechner Schweiz, 2012, <http://treeze.ch/de/rechner/transport-rechner/>
- Società Svizzera di Nutrizione SSN, 2011: La piramide alimentare svizzera. www.wwf.ch, ultimo accesso il 2 giugno 2014
- Proviande, 2013: Consommation annuelle 2013. www.schweizerfleisch.ch, ultimo accesso il 2 giugno 2014
- von Koerber K, Kretschmer J, 2006: Ernährung nach den vier Dimensionen. Ernährung & Medizin 2006; 178-185
- Proviande, 2013: Factsheet. L'alimentazione a base di carne nel contesto sociale ed ecologico. www.schweizerfleisch.ch, ultimo accesso 2 giugno 2014
- Bosshard A, 2011: Die zweite Schweiz. Soja-Anbau in Brasilien. NZZ am Sonntag 1.5.2011, pagg. 60-61
- Dichiarazione di Berna, 2011: 50 % – die neue Fleischgenussformel
- Jungbluth N, Faist Emmenegger M, 2005: Ökobilanz Trinkwasser – Mineralwasser. ESU-services GmbH im Auftrag des Schweizerischer Verein des Gas- und Wasserfaches SVGW, Uster, CH www.esu-services.ch/de/projekte/lcafood/wasser/

Colofone

© 2014 Società Svizzera di Nutrizione SSN

Tutte le informazioni pubblicate nella presente scheda possono essere utilizzate liberamente con indicazione della fonte come da colofone.

Editrice

Società Svizzera di Nutrizione SNN
Schwarztorstrasse 87
Casella postale 8333
CH-3001 Berna
Tel. 031 385 00 00
Fax 031 385 00 05
E-mail info@sge-ssn.ch
Internet www.sge-ssn.ch

Autrici

Angelika Hayer, Sophie Frei

Consulenza professionale

Ufficio federale della sanità pubblica UFSP
Ufficio federale dell'agricoltura UFAG
Ufficio federale della sicurezza alimentare e di veterinaria USAV
Eaternity
ESU-services Srl
Foodways Consulting Srl
Istituto di ricerche dell'agricoltura biologica FiBL
Promozione Salute Svizzera
Infood Srl
Umwelt- und Gesundheitsschutz Zürich UGZ
WWF Svizzera
Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften ZHAW (ILGI, IUNR)