

SCHEDA DI FORMAZIONE

05. COME DIVENTARE UN CONSUMATORE ALIMENTARE PIÙ RESPONSABILE

Area	cibo
Livello	AVANZATO
Topic	
Modulo	
Parole chiave	Abitudini di consumo – consumo responsabile – cibo locale – alimenti biologici – diete tradizionali – consumo moderato
I cittadini come i principali agenti di cambiamento alimentare	<p>I principali cambiamenti nelle abitudini e nei comportamenti sugli alimenti per avere un consumo più responsabile sono:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mangiare locale: Anche se non tutte le merci sono disponibili localmente, un numero sorprendente lo è. I mercati degli agricoltori e le organizzazioni CSA (agricoltura sostenuta dai consumatori) stanno crescendo notevolmente a livello storico, rendendo più semplice che mai acquistare localmente. Questo riduce

drasticamente l'utilizzo di combustibili fossili, aiuta gli agricoltori locali e ripristina la sensazione di comunità che è stata completamente persa in un mondo di McDonald's e Walmart.

- **Mangiare biologico:** L'agricoltura biologica, pur non essendo una panacea, evita o limita l'uso di fertilizzanti sintetici e pesticidi. Ciò riduce al minimo non solo il numero di veleni scaricati nell'ambiente (e i nostri corpi), ma anche la quantità di combustibile fossile necessaria per produrre quei composti. Purtroppo, la maggior parte di questi risparmi potrebbero essere persi se la frutta biologica viene consegnata a grandi distanze. Quando viene fornita la possibilità di scelta tra locale e biologico, il locale è quasi sempre preferibile.
- **Mangiare meno carne:** Mentre la maggior parte della popolazione mondiale segue una dieta vegetariana o quasi vegetariana, i residenti nei paesi sviluppati consumano grandi quantità di proteine animali.

Consigli e raccomandazioni**Cosa fare/cosa non fare**

Cereali, verdure, legumi, semi e frutta sono spesso molto più efficienti dal punto di vista energetico rispetto agli alimenti a base animale. L'allevamento di animali necessita di enormi quantità di acqua ed energia.

Una libbra di carne bovina ha bisogno tra 2.500 e 5.000 litri di acqua per produrre. Una mucca allevata in fabbrica avrà ingerito circa 284 litri di fertilizzante al momento della macellazione. I fagioli, invece, impiegano solo il 4 % dell'energia necessaria per generare il loro equivalente calorico nella carne bovina.

Oltre a consumare molta energia e acqua, le operazioni di allevamento intensivo sono uno dei principali fattori di inquinamento idrico a causa dei grandi volumi di rifiuti animali prodotti ogni anno.

Il bestiame genera 130 volte la quantità di escrementi che le persone fanno, che è spesso contaminata da veleni e antibiotici.

L'industria redditizia della carne ha portato a una notevole deforestazione nei paesi in via di sviluppo per liberare la terra per gli allevamenti.

Il valore di un campo da calcio di foresta pluviale tropicale viene distrutto ogni secondo per generare l'equivalente di 257 hamburger. Ridurre il consumo di carne potrebbe avere un impatto positivo sull'ambiente.

Alcune raccomandazioni per un consumo alimentare responsabile:

- Adottare una dieta sana a base di prodotti freschi ed evitare quelli ultra-lavorati.
- Ridurre il consumo di carne, che ha un'impronta idrica e di carbonio molto più elevata rispetto alle loro proteine vegetali equivalenti.
- Acquistare i propri prodotti nei mercati locali, preferibilmente tradizionali, e non nei supermercati e nei grandi negozi.

	<ul style="list-style-type: none"> • Inoltre, scegliendo prodotti locali e varietà tipiche e aiuterai a preservare la diversità e la tradizione culinaria della tua regione. • Inoltre, è opportuno acquistare i prodotti nella loro stagione ideale: saranno più economici e più gustosi, e si ridurrà l'impatto del trasporto. • Utilizzare tecniche di conservazione tradizionali e fatte in casa, come sale, aceto, calore, evitando conservanti chimici e additivi. • Preferibilmente acquistare prodotti alla rinfusa e portare i propri sacchetti ed elementi di imballaggio sul mercato. • Acquistare abbastanza spesso così da evitare la scelta di prodotti a conservazione a lungo termine, la refrigerazione o il deterioramento degli alimenti. • Imparare a cucinare, è creativo, è importante per sé stessi, ed è un compito gratificante e sano: saprete cosa mangerete e come è stato preparato. • Non gettare il cibo, utilizzare gli avanzi per cucinare e prendere le porzioni rimanenti dal ristorante.
<i>Lingua</i>	Italiano
<i>Partner</i>	IDP
Ulteriori riferimenti	https://graduateway.com/factors-that-influence-food-habits-and-culture/ https://www.fao.org/sustainability/en/ https://www.ecoandbeyond.co/articles/food-sustainability/ https://www.sustainablejungle.com/sustainable-food/sustainable-food-systems/