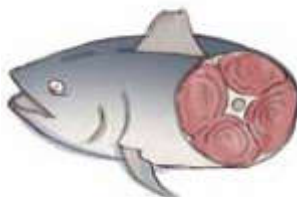


# Quando fai la spesa, usa la testa!



Cofinanziato da EuropeAid



Questa pubblicazione è stata realizzata con il contributo finanziario dell'Unione europea. I contenuti sono di responsabilità di Slow Food e non riflettono in alcun modo le opinioni ufficiali dell'Unione europea.

A cura di: Jacopo Borazzo, Valeria Cometti, Martina Dotta, Serena Milano.

Con la collaborazione di: Elisa Bianco, Annalisa D'Onorio, Laura Drago, Francesca Farkas, Marina Mainardi, Arianna Marengo, Michèle Mesmain, Cristiana Peano, Raffaella Ponzio, Piero Sardo.

Progetto grafico e impaginazione: Alessia Paschetta.

Illustrazioni: Alice Lotti, Annamaria Piana.

Traduzioni: John Irving.

Stampato su carta riciclata.

# Sommario

- pag. 4 Tanto per cominciare
- pag. 6 Mangiare meno carne
- pag. 9 Le uova
- pag. 11 La ruota delle stagioni
- pag. 15 Come scegliere il pesce
- pag. 18 Le etichette
- pag. 19 Il packaging
- pag. 22 Criteri per l'acquisto



Slow Food®

Slow Food ha realizzato questa pubblicazione nell'ambito del progetto *4Cities4Dev*. *4Cities4Dev* è un progetto co-finanziato dall'Unione europea, che coinvolge Slow Food in collaborazione con quattro città europee: Torino (in qualità di capofila), Bilbao, Riga e Tours.

Slow Food è un'associazione internazionale che lavora per difendere la biodiversità alimentare, diffondere l'educazione del gusto e avvicinare produttori e consumatori. Promuove un'agricoltura sostenibile e una maggiore conoscenza del cibo e della sua origine, perché le scelte alimentari di ognuno di noi influenzano il pianeta. Slow Food ha più di 100.000 soci e sostenitori in 150 Paesi.

Slow Food promuove un cibo buono per il palato, pulito per l'ambiente e giusto per produttori e consumatori, perché valorizza il lavoro dei primi e preserva il portafoglio dei secondi.

# Tanto per cominciare

Quando facciamo la spesa, ci sono molti aspetti che influenzano le nostre scelte: i più comuni sono il prezzo, la pubblicità, i nostri gusti personali, gli effetti sulla nostra salute.

Altri aspetti – come gli effetti dei nostri acquisti sull'ambiente, sull'economia locale, sul paesaggio – sono meno immediati, ma altrettanto importanti.

Questa breve guida ci aiuta a essere più consapevoli delle conseguenze delle nostre scelte quotidiane.

Per esempio, ci permette di comprendere che acquistare cibo locale aiuta l'agricoltura e l'economia del nostro territorio; oppure, che comprare solo quel che serve e scegliere prodotti sfusi, o con packaging essenziali e riciclabili, riduce sprechi e rifiuti.

Il nostro portafoglio, infatti, è uno strumento potente: scegliere un prodotto significa supportare un'idea, il lavoro di molti produttori, un'intera comunità.

A volte è difficile riuscire ad avere le informazioni necessarie per fare scelte consapevoli.

È nostro dovere di cittadini responsabili voler conoscere la provenienza e la qualità di ciò che acquistiamo, ed è un nostro diritto pretendere di essere informati in maniera appropriata.

Questo vale a maggior ragione per ciò che mangiamo, considerati i riflessi che una buona o una cattiva alimentazione hanno sulla nostra salute e su quella dell'ambiente.

Non dimentichiamo che produrre cibo impegna una quantità elevatissima di risorse. Il 70% dell'acqua consumata dal pianeta, per esempio, è impiegata in agricoltura. E se tutti mangiassero carne nelle quantità cui siamo abituati noi occidentali, non basterebbe l'intera superficie del pianeta per sfamare il bestiame.

Mangiare è un atto agricolo.  
Fare la spesa è un atto politico.  
Le nostre scelte hanno effetti sul modello di agricoltura, sulle politiche agroalimentari, sull'ambiente, sulla biodiversità.

Quando facciamo la spesa dobbiamo essere curiosi, vigili e lungimiranti, imparando a combinare piacere e responsabilità.



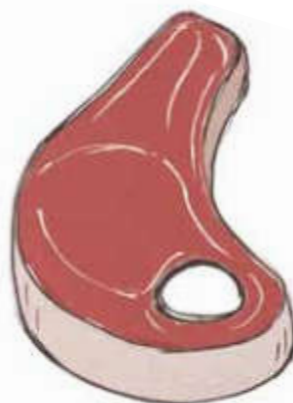
# Mangiare meno carne

Per produrre 1 kg di carne di manzo si immettono nell'atmosfera 36,4 kg di CO<sub>2</sub> e sono necessari circa 15.500 litri d'acqua e 7 kg di alimenti vegetali. I Paesi del sud del mondo producono soia e mais per alimentare – a basso costo – gli allevamenti intensivi del nord.

Le cifre sono inesorabili: continuare a mangiare carne con i livelli di consumo a cui si è abituato l'Occidente è insostenibile. Ad esempio se anche solo i popoli di Cina, India e Brasile iniziassero a mangiare la stessa quantità di carne, non basterebbe la superficie della terra per sfamare il bestiame. Negli allevamenti industriali gli animali vivono ammassati, senza possibilità di muoversi, pascolare o accoppiarsi. I vitelli sono macellati in media dopo soli sei mesi, ingrassati velocemente con mangimi iper-proteici, in una corsa che ha come unico obiettivo produrre la più gran quantità al costo minore, nel tempo più rapido possibile, senza nessuno scrupolo per qualità, benessere animale e tutela della salute.

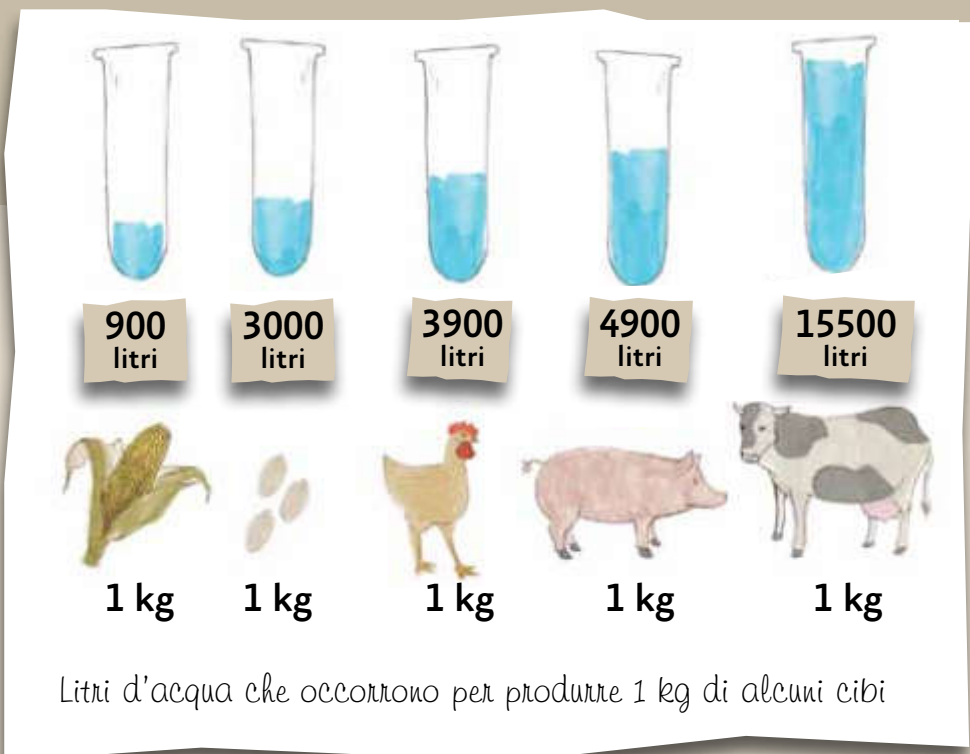
## La soluzione?

Non è necessario diventare vegetariani, basta consumare meno carne, di migliore qualità, proveniente da allevamenti sostenibili, se possibile di razze locali. E poi privilegiare i tagli meno noti, per non sprecare nulla, e favorire allevamenti a ciclo chiuso, che riutilizzano il letame come concime.



## L'allevamento intensivo

L'allevamento intensivo consuma una quantità esorbitante di acqua. Leggete nella tabella i dati riferiti alla quantità di acqua necessaria a produrre 1 kg di cibo.



### Cosa succede...

#### ... all'ambiente

Secondo la Fao, il bestiame produce il 18% dei gas serra che intrappolano il calore dell'atmosfera e questo determina:

- scioglimento dei ghiacci
- innalzamento del livello del mare
- calamità naturali come esondazioni e tempeste
- assottigliamento dello strato di ozono
- acidificazione degli oceani
- costante e crescente desertificazione

## ... alle persone

- maggiore resistenza agli antibiotici
- manifestazione di malattie umane nuove, soprattutto virali (per esempio epidemie influenzali)
- danni da inquinamento
- carenza di terreni destinati alla produzione di alimenti per consumo umano e aumento di terreni adibiti alla produzione di mangime animale
- maggiore povertà tra chi vive di agricoltura di sussistenza basata sull'equilibrio climatico (stagioni secche e piovose)
- maggiore incidenza di malattie legate all'eccessivo consumo di grassi e proteine animali: patologie cardiovascolari, cancro, diabete, ipertensione, obesità

## Buone pratiche e consigli per l'acquisto

- basare la propria dieta su alimenti **vegetali** che possono sostituire la carne (legumi in primis)
- consumare **meno carne** e di migliore qualità, evitando quella proveniente da allevamenti intensivi
- **variare** i tipi di animali e le razze che si scelgono, prediligendo carni alternative (animali da cortile, selvaggina, ovini) e tagli meno noti
- fare attenzione al **prezzo**: prezzi troppo bassi spesso sono indice di sfruttamento animale e/o ambientale
- preferire carni provenienti da consorzi, associazioni o aziende con **disciplinari** rigorosi su alimentazione e benessere animale, nonché informazioni chiare sulla tracciabilità del prodotto
- consumare carni di animali allevati e macellati in **Italia**, meglio se locali e da piccoli allevatori di razze autoctone
- valutare con più tolleranza la presenza di **grasso**, che può essere prova di benessere animale
- leggere bene le **etichette**

## Per saperne di più:

Scarica la guida **Diamoci un taglio**:  
[www.slowfood.it](http://www.slowfood.it)

## Le uova

Dal primo gennaio 2012 è stata annunciata nell'Unione europea l'abolizione delle gabbie da batteria per le galline ovaiole: vere e proprie trappole, con uno spazio per animale pari a un quadrato di 23,5 centimetri per lato.

In realtà però le gabbie non sono state abolite ma ampliate (il lato del quadrato si è allungato, raggiungendo i 45 centimetri) e devono contenere un nido per deporre le uova, un posatoio largo almeno 15 centimetri e una lettiera per razzolare.

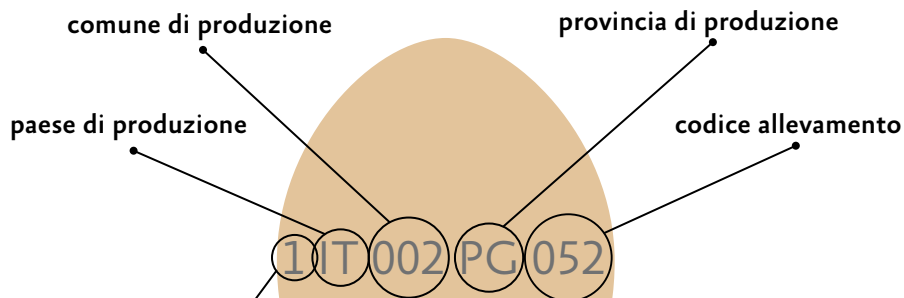
È comunque un primo passo, anche se non tutti i Paesi Ue si sono adeguati: mancano all'appello (rischiando procedure d'infrazione): Italia, Francia, Spagna, Polonia, Belgio, Bulgaria, Cipro, Grecia, Ungheria, Lettonia, Olanda, Portogallo e Romania.

I consumatori, però, possono scegliere di acquistare uova che provengono da galline "allevate all'aperto" (non fatevi ingannare dall'indicazione "allevate a terra", non è la stessa cosa!), lasciate libere di razzolare senza essere costrette in spazi angusti e nutrite con cereali che possono becchettare liberamente. Gli animali cresciuti in queste condizioni sono più sani, perché liberi di compiere tutti i movimenti di una vita "naturale". Inoltre spesso le uova non contengono i coloranti che vengono aggiunti ai mangimi dei polli degli allevamenti industriali per mascherare la scarsa qualità del tuorlo e sono dunque più sane, più nutrienti, più buone.

Dal 2004 sul guscio di tutte le uova di gallina prodotte nell'Unione europea è obbligatorio un marchio con un codice che ne consente la tracciabilità, indicando il tipo e il luogo di allevamento da cui proviene l'uovo. Non è un codice facilissimo da interpretare.



Ecco una tabella che può aiutarvi nell'acquisto:



**tipo di allevamento**

- 0 = all'aperto, con vegetazione, mangime biologico, 1 gallina/4mq
- 1 = all'aperto, con vegetazione, 1 gallina/2,5mq
- 2 = a terra (in capannone chiuso con luci sempre accese), 9 galline/1mq
- 3 = in gabbia, 13 galline/1mq



**codice 0**  
all'aperto estensivo



**codice 1**  
all'aperto intensivo



**codice 2**  
a terra



**codice 3**  
in gabbia

# La ruota delle stagioni

Mangiare frutta e verdura locale e di stagione significa affidarsi a coltivazioni con bassi costi energetici, evitando le produzioni ottenute in serre riscaldate, o quelle provenienti da paesi lontani. Significa anche gustare i prodotti nel momento in cui sono in grado di offrire il massimo delle loro caratteristiche qualitative e gustative. Un fagiolino o un pomodoro coltivato all'aperto e raccolto nella stagione giusta è più buono di uno di serra o che è stato raccolto ancora acerbo e ha viaggiato per migliaia di chilometri!

Oggi non siamo più abituati al ciclo delle stagioni perché sempre più spesso il mercato ci offre fragole d'inverno, arance d'estate e così via. Abbiamo preparato una ruota della stagionalità dei prodotti ortofrutticoli (valida in tutti i Paesi della fascia mediterranea) che fornisce indicazioni utili per chi vuole imparare a mangiare seguendo le stagioni.







- stacca la ruota
- attaccala sul frigorifero
- segui i suoi consigli!



primavera — estate — autunno — inverno

# Come scegliere il pesce

Come mai bisogna fare attenzione a quali pesci mangiare? Mangiare più pesce non è forse il consiglio numero uno di ogni dietologo?

Il problema è che per conformismo, moda o semplice pigrizia, mangiamo sempre gli stessi pesci. Il risultato è che diverse specie, ad esempio il tonno rosso e il salmone selvatico, sono ormai a rischio di estinzione.

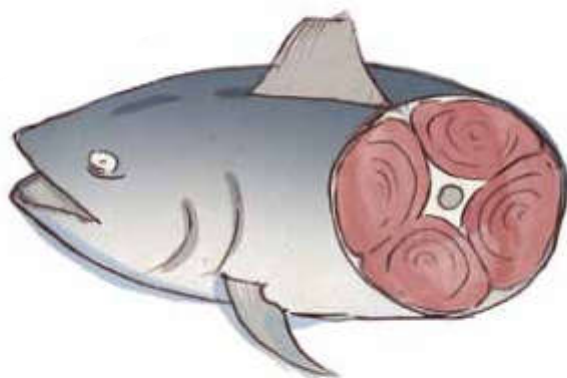
D'altronde anche la maggior parte degli allevamenti ittici comporta diversi problemi per l'ambiente, e dunque l'acquisto di pesce allevato (a meno di orientarsi su vongole, cozze, ostriche o prodotti di allevamenti biologici) non rappresenta una valida alternativa.

La soluzione non è smettere di mangiare pesce. Basta scegliere le specie meno conosciute, dei mari più vicini a noi, altrettanto buone ma senza controindicazioni. Se impariamo a rispettare poche semplici regole (rispettare la taglia minima; rispettare la stagionalità non consumando una specie nella sua stagione riproduttiva; variare le scelte imparando nomi e ricette di pesci "dimenticati"), possiamo continuare a godere del cibo che il mare può offrire.

Come con frutta e verdura, e tutto il cibo in generale, scegliere pesce locale e di stagione è dunque la soluzione migliore per godere al meglio del cibo senza compromettere l'ambiente.

Mangiare bene oggi, senza pregiudicarci la possibilità di continuare a farlo domani, insomma.

Pazienza, dunque. E buon appetito. Saranno queste le nostre armi migliori.





## Il calendario del Mediterraneo

### inverno

triglia  
sarago  
sardina  
ricciola  
pagello  
alice  
pescatrice  
palamita  
sgombro  
vongola verace  
rombo chiodato  
polpo  
seppia  
lampuga

### primavera

sugarello  
sgombro  
gallinella  
spigola  
sarago  
leccia  
palamita  
pagello

### estate

sugarello  
sogliola  
orata  
ricciola  
spigola  
gallinella  
sarago  
sardina  
alice

### autunno

alalunga  
spigola  
triglia  
rombo chiodato  
gallinella  
lampuga

### tutto l'anno

cefalo  
mormora  
zerro  
occhiata

## da non comprare!

salmone  
tonno rosso  
gamberi tropicali allevati  
pesce spada  
datteri di mare  
bianchetti

## e attenzione a:

cernia bruna  
merluzzo



### Per saperne di più:

- **Slow Fish, la campagna di Slow Food per una pesca sostenibile:**  
[www.slowfood.com/slowfish/](http://www.slowfood.com/slowfish/)
- **Scarica la guida Mangiamoli giusti per sapere quali pesci mangiare:**  
[www.slowfood.it](http://www.slowfood.it)

# Le etichette

L'etichetta è il principale strumento per avere informazioni sui prodotti che acquistiamo. Purtroppo però, allo stato attuale, molto spesso quello che l'etichetta ci dice non è quello che avremmo bisogno di sapere: o è scarna e generica, o è evasiva e accattivante, come una pubblicità. Il mondo dell'industria alimentare tende a fornirci informazioni generiche e non essenziali, sorvolando su molti passaggi della produzione.

Bisogna imparare a decifrare il linguaggio delle etichette.

Cosa vogliamo sapere da un'etichetta? Quali ingredienti ci sono, innanzitutto. Ma mentre alcuni sono chiari, altri possono essere ambigui. La famigerata voce "aromi naturali", per esempio, è generica, non specifica gli ingredienti che danno sapore al prodotto e comprende anche prodotti estratti da materie prime vegetali e animali con solventi, enzimi, ecc.

Un'altra indicazione spesso vaga è quella che precisa la provenienza delle materie prime.

La pasta, per esempio, prodotto italiano per antonomasia, è effettivamente prodotta e confezionata in Italia nella maggioranza dei casi, ma spesso utilizzando grano che arriva dall'Australia o dal Canada. Saperlo sarebbe un'indicazione utile, ma le aziende produttrici optano per un comodo e rassicurante "prodotto in Italia", che in realtà non ci dice nulla sulla provenienza del grano.

Altre indicazioni utili sarebbero l'utilizzo di trattamenti particolari (irradiazioni, raffinazione, ecc.) o informazioni dettagliate sull'intera filiera produttiva (come la presenza di OGM nei mangimi animali): sono dati che dovrebbero essere a disposizione al momento dell'acquisto, ma che purtroppo raramente fanno capolino tra i vari strilli commerciali.

L'etichetta è tanto più ricca e dettagliata quando riguarda il prodotto di una filiera virtuosa.

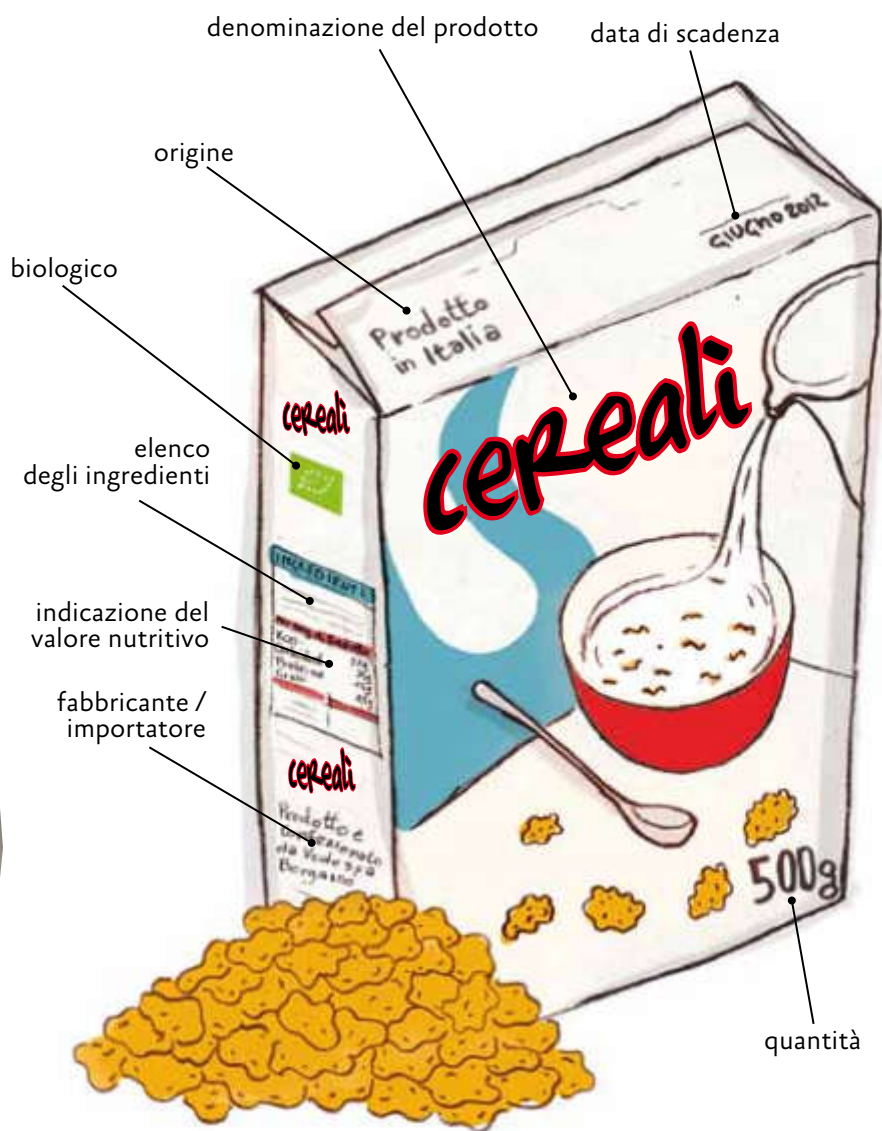
Non è un caso infatti che le etichette dei prodotti certificati, dal biologico al biodinamico, dal fair trade ai Presìdi Slow Food, raccontino meglio le storie che stanno dietro i cibi che acquistiamo.



Slow Food ha proposto un nuovo tipo di etichetta, più completa e trasparente, in cui alle informazioni basilari, riportate in maniera chiara, si unisce il racconto del prodotto: dalla storia che lo rende unico, al contesto in cui nasce, alla sua impronta ecologica.

Unire informazione e narrazione rende l'etichetta uno strumento prezioso, addirittura "rivoluzionario", perché è in grado di orientare non solo i consumi individuali, ma le scelte produttive generali.

## Un esempio



# Il packaging

Per packaging si intende l'imballaggio con cui sono confezionati prodotti e cibi. Ne esistono tipi diversi, ma tutti quanti hanno un forte impatto ambientale, essendo concepiti per essere buttati una volta aperti. Bisogna dunque riflettere sull'opportunità del loro utilizzo e sulla loro qualità, per evitare di produrre enormi quantità di rifiuti (attualmente gli imballaggi costituiscono dal 30 al 60% dei rifiuti totali).

- La prima considerazione da fare è che l'imballaggio non è inevitabile: i prodotti freschi non ne hanno bisogno. Comprare un cavolo sfuso al mercato ci fa risparmiare, ma significa anche non sprecare il materiale che sarebbe necessario per confezionarlo.
- Se dobbiamo comprare per forza qualcosa di confezionato, impariamo a fare attenzione al materiale di cui è composto il packaging. Cerchiamo in tutti i modi di evitare la plastica (prodotta da combustibili fossili, più difficile e costosa da riciclare, ed enormemente inquinante), preferendo carta/cartone, vetro, alluminio e materiali in fibre biologiche, ovvero materiali biodegradabili o riciclabili.
- Oltre alla plastica, cerchiamo di riconoscere i cosiddetti etero composti, cioè gli imballaggi fatti da più materiali assemblati insieme – come il tetrapak – il cui smaltimento è più complicato.
- Evitiamo i prodotti che hanno più strati di packaging: per esempio le scatole di merendine o di crackers.





Lo scopo principale di una confezione è preservare un prodotto per un tempo più lungo, spesso necessario in caso di spostamenti dal luogo di produzione a quello di consumo. Per questo i prodotti locali possono farne a meno, dovendo percorrere distanze inferiori, ed essendo consumati in genere poco dopo l'acquisto.

Il consumatore di solito sceglie il prodotto confezionato per pigrizia. Ma perché optare per una confezione di pomodori avvolta nella plastica, e non scegliere quelli sfusi, potendo così selezionare i migliori? Oltretutto, con i prodotti sfusi si risparmia.



## Criteri per l'acquisto

Più frutta e verdura, più prodotti integrali, meno carne, meno zuccheri e una dieta varia: sono queste le indicazioni principali per un'alimentazione sana ed equilibrata. Ma quali sono i criteri per scegliere i prodotti che acquistiamo ogni giorno? Ecco un breve riepilogo degli aspetti da tenere in considerazione quando si fa la spesa:

- preferire prodotti locali e di **stagione**
- riscoprire i prodotti tradizionali del proprio **territorio**
- diffidare dei prodotti con liste di **ingredienti** troppo lunghe e dai nomi incomprensibili
- evitare, per quanto possibile, prodotti con **additivi**, coloranti e conservanti
- scegliere i prodotti corredati da adeguate **informazioni** sulle tecniche di coltivazione, allevamento e/o trasformazione
- evitare imballaggi eccessivi o preferire un **packaging** fatto con materiali biodegradabili o riciclabili per ridurre i rifiuti
- comprare solo il necessario per ridurre gli **sprechi**

