

S COME SOSTENIBILITÀ

DIMMI COSA MANGI...

... e ti dirò chi sei!
Ma anche quanto le abitudini a tavola impattano sull'ambiente e le risorse globali. **Cambiare stile di vita**, a partire dall'alimentazione, può portare benefici sotto più punti di vista



Produzione, consumo, scar-to: è il sistema in cui, che lo si voglia o meno, si è immersi in ogni momento della vita. A partire dalla **spesa e dalla preparazione dei cibi**: queste azioni quotidiane **non sono neutre**, ma hanno conseguenze che, oltre alla sfera individuale, coinvolgono l'ambiente influenzando sull'**impronta ecologica**, vale a dire sull'impatto "inquinante" rispetto al Pianeta. Una **scelta sostenibile di cibi** e ricette può portare benefici **non solo alla salute, ma anche alla natura** e alle sue risorse di cui si è fatto per troppo tempo un uso smodato: questo punto fondamentale rientra tra i goal di **Agenda 2030** delle Nazioni Unite per lo

SHUTTERSTOCK

sviluppo sostenibile. L'alimentazione esprime una **visione della vita e del futuro**: si tende troppo spesso a dimenticarlo. Gli aspetti da valutare prima di riempire il carrello sono tanti: il **dispendio energetico e idrico** che le diverse filiere alimentari comportano; l'**impiego di pesticidi** e la loro dispersione nell'ambiente; il trasporto inquinante ed energivoro dal luogo di produzione a quello di consumo. A seconda del tipo di alimento, questi passaggi si rivelano più o meno "pesanti", e implicano **minori o maggiori emissioni di CO₂** nell'atmosfera. Qualche esempio concreto?

Durante il loro ciclo completo, **verdure, legumi e altri cibi vegetali** inquinano molto meno di carne e pesce; lo stesso vale per i prodotti **stagionali, biologici e a km 0** rispetto a quelli di importazione da Paesi lontani, coltivati in serra, sofisticati e con componenti chimiche; sono poi da preferire le preparazioni casalinghe e quelle che generano **meno scarti e rifiuti da smaltire**. Abituarsi a un consumo più consapevole, a casa e anche al ristorante, è più facile di quanto sembri ed è anche un dovere, nel rispetto della collettività umana, pensando **soprattutto al futuro**.

CHE COS'È L'IMPRONTA ECOLOGICA

Ogni essere vivente sulla Terra ha un impatto sull'ambiente, cioè produce anche indirettamente gas serra nell'ambito della vita quotidiana: ha, cioè, un'impronta ecologica (**carbon footprint**).

Si tratta di un indice che, attraverso il calcolo di **diversi parametri**, permette di valutare quante risorse naturali

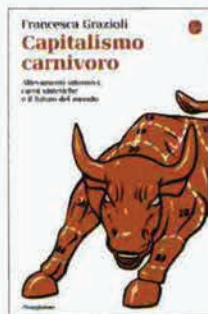
ciascuno consuma con i propri comportamenti quotidiani e lo stile di vita, e quanti rifiuti genera.

Oltre alle abitudini alimentari, vengono considerate le **condizioni generali di vita**:

tipo di abitazione, riscaldamento domestico e climatizzazione, uso dell'automobile e distanze percorse, abbigliamento, impiego degli elettrodomestici, frequenza dei viaggi e così via. Sul sito www.footprintnetwork.org è a disposizione uno **strumento online** che, tramite un questionario, permette di calcolare la propria impronta ecologica e di scoprire se si rientra o meno negli **standard**.

PER LA CARNE, UN IMPATTO AMBIENTALE PESANTE

Nel calcolo dell'impronta ecologica, per quanto riguarda l'alimentazione il **consumo frequente di cibi proteici** è un parametro che fa alzare di molto l'indice. La **filiera della carne** in particolare - dall'allevamento degli animali alla lavorazione, al trasporto e al consumo finale - comporta un **alto dispendio di risorse** ed è molto inquinante. Secondo i dati della "Guida per un consumo sostenibile" del WWF, **per produrne 1 kg di manzo** su scala industriale si consumano in media **15.500 litri d'acqua** e si generano circa 30 kg di emissioni di CO₂. Per ottenere una quantità equivalente di legumi viene consumata **8 volte meno acqua e il rilascio di CO₂ è di 30 volte inferiore**. È una comparazione che può davvero spingere a cambiare dieta, anche considerando che, a livello globale, la filiera alimentare nel suo complesso è **responsabile del 37% delle emissioni di gas serra** ed è la prima causa di perdita di biodiversità. Altri aspetti che dovrebbero scoraggiare il consumo di carne sono quelli **salutistico ed etico** (più volte sono state messe in luce le disumane condizioni degli animali negli **allevamenti intensivi**). Non va infine dimenticato che anche **pesce, salumi, uova, latte e latticini** nel regime quotidiano "appesantiscono", seppure in misura inferiore, l'impronta ecologica.



Francesca Grazioli, *Capitalismo carnivoro - Allevamenti intensivi, carni sintetiche e il futuro del mondo*, ed. Il Saggiatore.

IL VIAGGIO NELLA FILIERA

Che cosa c'è dietro l'industria e il mercato della carne? Uno studio di anni ha permesso a Francesca Grazioli - che lavora presso il Centro di Ricerca Biodiversity International dove si occupa di **cambiamento climatico e sicurezza alimentare** - di raccontare questa realtà dall'interno. Leggere il suo libro significa diventare più consapevoli di **cosa comporta veramente mangiare carne**, non solo dal punto di vista ecologico, ma anche economico. Si viene così a conoscenza di un sistema in cui poche realtà detengono il monopolio del settore, sfruttando gli animali (e il **70% delle terre agricole!**) per ricavare profitti enormi.