

E TU... CHE SCEGLI?

Sostenibilità e anti-spreco, scegliere
consapevolmente

Piccole azioni nella nostra
quotidianità

*Libretto ideato e realizzato dallo staff della Caritas diocesana di Massa
Marittima con l'obiettivo di sensibilizzare la comunità locale, in
particolare i giovani, ai temi dei diritti umani, della sostenibilità
ambientale e dell'anti spreco.*

Nell'attesa, ci uniamo per farci carico di questa casa che ci è stata affidata, sapendo che ciò che di buono vi è in essa verrà assunta nella festa del cielo. Insieme a tutte le creature, camminiamo su questa terra cercando Dio, perché "se il mondo ha un principio ed è stato creato, cerca chi lo ha creato, cerca chi gli ha dato inizio, colui che è il suo Creatore". Camminiamo cantando! Che le nostre lotte e la nostra preoccupazione per questo pianeta non ci tolgano la gioia della Speranza

(Francesco, Laudato Sì)

INDICE

Introduzione: SPRECARC CIBO E' UN PECCATO
CONTRO IL CREATO

Cap. 1 CITTADINI ATTIVI: COMPIERE DELLE SCELTE CONSAPEVOLI

Cenni sul paradigma economico

Agire nelle quotidianità

Scelte di consumo consapevoli

Caritas e Progetto Policoro: azione di
sensibilizzazione nelle scuole

Cap. 2 SOSTENIBILITA' AMBIENTALE: CONCETTI E AZIONI

Cambiare in 3 semplici R

Ridurre i consumi: consigli pratici

Riutilizzare i prodotti

Riciclare

Cap. 3 SOSTENIBILITÀ' ALIMENTARE: CIBO E ANTI- SPRECO

**Conclusioni: CARITAS E PROGETTO POLICORO, IL
LAVORO NELLE SCUOLE**

5 Febbraio 2020 Giornata Nazionale contro lo spreco alimentare

Sprecare cibo è un peccato contro il creato

Il 5 febbraio è la “Giornata Nazionale contro lo Spreco alimentare”, celebrata per la prima volta in Italia nel 2014 e ideata e istituita dal Ministero dell’ambiente in collaborazione con la campagna Spreco Zero e Università di Bologna – Distal.

Lo spreco alimentare in Italia vale lo 0,88% del Pil pari a oltre 15 miliardi di euro.

Scorrendo il Rapporto Waste Watcher 2019, gli effetti della sensibilizzazione balzano immediatamente all’occhio: 2 italiani su 3 (il 64% degli intervistati), dichiarano di gettare il cibo solo una volta al mese (16%) o persino più raramente (48%). Il 15% lo fa una volta alla settimana e il 13 ogni due settimane, solo l’1% dichiara di sprecare quotidianamente il cibo. I dati sono tanto più rilevanti se comparati alle rilevazioni 2014/2015, quando 1 italiano su 2 dichiarava di gettare il cibo ogni giorno: lo spreco alimentare è senz’altro uno dei temi di sostenibilità sui quali la campagna di

sensibilizzazione Spreco Zero ed Expo 2015 hanno maggiormente inciso.

4 italiani su 10 (il 38%) dichiarano che la quantità di cibo acquistato e non consumato è diminuita rispetto a due anni fa. Ma sotto un profilo di rilevazione sociale colpisce un altro dato, quello legato alla “hit” degli sprechi degli italiani: proprio il cibo è saldamente in testa, negli ultimi 5 anni lo spreco alimentare supera di gran lunga la percezione degli sprechi idrici, energetici o monetari. Il settore alimentare è quello in cui si spreca di più per il 74% degli italiani, era il 60% nel 2014. Lo spreco idrico segue per il 48%, quindi gli sprechi legati a mobilità (25%) ed energie elettrica (22%). Meno evidenti gli sprechi di denaro e tempo: colpa di un potere d'acquisto sempre più debole?

Si gettano 2,4 kg di cibo ogni mese a famiglia per un valore corrispettivo di 28 €.

Quali rimedi anti spreco sono più frequentemente adottati dagli italiani? Controllare la dispensa prima di fare la spesa, possibilità di congelare il cibo a rischio deperibilità e valutare la quantità di cibo ottimale prima di cucinarlo. Si può fare di più: per esempio verificare l'edibilità del cibo prima di risolversi a buttarlo, assaggiarlo, cucinarlo alla scadenza, in ogni caso proporre soluzioni di ricette con

cibo di recupero dagli avanzi del pasto e richiede al ristoratore un cestino per trasportare a casa il cibo che non è riuscito a consumare.

Purtroppo esaminando le abitudini di acquisto, oltre a quelle di gestione del cibo, si conferma che i negozi al dettaglio sono sempre meno frequentati dai consumatori (18%), così come il mercato (15%) a favore della schiacciante concorrenza della grande distribuzione: supermercati (7 italiani su 10) e ipermercati (3 italiani su 10).

Da segnalare l'avanzata degli acquisti online, praticati dall'8% degli intervistati.

Le Caritas già sono impegnate nelle quotidiane raccolte dei prodotti altrimenti gettati dai negozi; è richiesto però di avere un occhio di riguardo in più: tutto ciò che è riferito allo spreco insegna ad educarci ed educare alla gestione alimentare, alla gestione di sé e delle buone relazioni con gli altri e ciò che consumiamo, all'uso consapevole del denaro e a ricondurre alla "essenzialità" (ciò di cui abbiamo veramente bisogno).

Saremo così in grado di superare la provocazione a rimanere indifferenti di fronte ai mali sociali, ambientali ed economici che pervadono il nostro mondo.

CITTADINI ATTIVI: COMPIERE DELLE SCELTE CONSAPEVOLI

Cenni sul paradigma economico

Secondo la World Happiness Report, I parametri necessari per “misurare” la felicità di una popolazione sono il PIL pro capite, il Sostegno Sociale offerto dallo Stato sotto forma di servizi, la Speranza di vita in buona salute, la Libertà di fare scelte di vita, la Generosità della comunità nei confronti dell’individuo e la Fiducia nelle istituzioni.

Il paradigma economico classico si basa invece sull’assunto che l’agire umano possa essere descritto dall’*homo oeconomicus*: un individuo agisce sul mercato in maniera razionale con l’obiettivo di massimizzare sempre la propria utilità.

Una visione che riconduce il comportamento dell’agente all’utilitarismo e l’individualismo: massimizzare la propria utilità al minor costo possibile.

Ma è davvero così?

Secondo numerosi studiosi, no. Anzi, la visione dell’*homo oeconomicus* è decisamente limitata

perché non considera e non spiega tante dinamiche che, empiricamente, sono facilmente verificabili. Dov'è l'attenzione ad altri fattori chiave degli esseri umani (sociali, spirituali, relazionali, ambientali)? Perché le persone dedicano parte del loro tempo al volontariato? Come si può escludere a priori la relazione con le altre persone, che richiede tempo, dedizione, pazienza e capacità di farsi da parte per soddisfare anche le esigenze altrui?

Il cinismo antropologico dell'Homo Oeconomicus

Stefano Zamagni definisce l'approccio riduzionista "cinismo antropologico".

Nella sua opera, il noto economista sostiene che l'imponente edificio dell'homo oeconomicus si basi su un assunto teorico non dimostrabile in maniera empirica:

<<Infatti, per questa prospettiva di discorso l'essere umano è unidimensionale, in grado di muoversi per raggiungere un solo scopo. Se si tratta dell'imprenditore, tale scopo è la massimizzazione del profitto; se si tratta del consumatore lo scopo è la massimizzazione dell'utilità. Le altre dimensioni, da quella politica a quella sociale, emozionale, religiosa, devono essere tenute rigorosamente in disparte o,

tutt'al più, possono entrare a comporre il sistema di vincoli sotto i quali va massimizzata la funzione obiettivo. La ragione è immediata: massimizzare più obiettivi diversi nello stesso tempo è un'operazione praticamente impossibile. (..) La negazione della natura essenzialmente multidimensionale dell'essere umano ha condotto ad avvalorare una dicotomia ancora oggi prevalente, quella tra imprese come mere macchine da soldi (le imprese for profit) e imprese non profit che perseguono un fine di utilità sociale>>

Scelte di consumo consapevole

Come dimostrato dagli studi sulla felicità, in particolar dal *World Value Survey*, alcune persone sono disposte a pagare un sovrapprezzo sui prodotti, pur di tutelare determinate categorie e altri aspetti (la sostenibilità ambientale, i diritti dei lavori), ritenendole fondamentali nel compiere delle scelte.

Il prof. Becchetti definisce queste dinamiche “voto con il portafoglio”:

“Se domani ci svegliamo e una quota consistente di noi (diciamo il 50%) decide di “votare con il proprio portafoglio”, ovvero di sostituire atti di consumo e risparmio tradizionali con atti di

consumo e di risparmio socialmente responsabile, il mondo è già cambiato (...)

Il voto politico si esprime solo in alcune particolari occasioni (...). Il voto con il portafoglio si può esprimere tutti i giorni attraverso le nostre abitudini quotidiane di consumo e di risparmio.

Il voto con il portafoglio per essere efficace non ha bisogno della maggioranza, perché per un'impresa aumentare di qualche decimale la propria quota di mercato è maledettamente importante, visto che il sistema degli incentivi all'interno dell'azienda fa sì che ogni unità di business si giochi il proprio futuro grazie alla performance di un segmento geograficamente e merceologicamente limitato di attività”.

Il consumatore indica quali sono le sue priorità e attraverso le sue scelte trasmette segnali importanti alle aziende, le cui strategie sono orientate sempre all'aumento delle quote di mercato.

È interessante infine sottolineare la positività del voto con il portafoglio, così come nel caso del voto politico: votare economicamente significa compiere delle scelte, schierarsi per qualcuno e non, come nel caso dei boicottaggi, porsi contro qualcuno o qualcosa.

Cosa significa quindi compiere scelte consapevoli nella nostra quotidianità?

Ma è semplice schierarsi? Sì, è molto semplice. Anche nella nostra piccola quotidianità è possibile dare un'impronta chiara alle nostre scelte.

Acquistare in maniera consapevole significa aver analizzato diversi elementi di un prodotto, invece che essersi limitati a uno solo di questi: il prezzo.

Non limitarsi al costo di un prodotto significa, quindi, superare la componente monodimensionale dell'homo oeconomicus (massimizzo la mia utilità acquistando un bene al miglior prezzo possibile).

Nel compiere delle scelte consapevoli, è necessario valutare diverse componenti che spesso sono intrecciate tra loro: oltre alla dimensione economica, vanno valutate quelle relative all'immagine dell'azienda, la qualità di un prodotto, la sostenibilità ambientale, il rispetto dei diritti umani.

Il prezzo: La componente economica è sicuramente fondamentale, in un periodo storico in cui la povertà assoluta in Italia coinvolge il 6,9% delle famiglie e la povertà relativa il 12,3% (dati Istat - giugno 2019), ma spesso un basso prezzo è sinonimo di bassa qualità del prodotto e mancanza di tutela dei lavoratori;

L'Immagine dell'azienda produttrice: In questa ottica si legge il rafforzamento della Corporate Social Responsibility (in italiano RSI: Responsabilità Sociale d'Impresa), ovvero l'impegno delle grandi aziende, in particolare le Multinazionali, in ambito sociale. A volte, la RSI nasconde semplicemente dinamiche di "pulizia di immagine" (o greenwashing) o operazioni commerciali tese a incrementare le vendite commerciali. La RSI è definita a livello europeo "la responsabilità delle imprese per il loro impatto sulla società" (Commissione Europea, Libro Bianco, 2011), ma ha forti limiti, a causa della natura di "Soft Law" del diritto internazionale: non esistendo una autorità giuridica a livello internazionale, non possono essere comminate sanzioni ogni volta che le norme internazionali non vengono rispettate.

Adriano Olivetti, un pioniere della “responsabilità”

“Può l’industria darsi dei fini? Si trovano questi semplicemente nell’indice dei profitti? Non vi è al di là del ritmo apparente qualcosa di più affascinante, una destinazione, una vocazione anche nella vita di una fabbrica? (...) La fabbrica di Ivrea, pur agendo in un mezzo economico e accettandone le regole, ha rivolto i suoi fini e le sue maggiori preoccupazioni all’elevazione materiale, culturale, sociale del luogo ove fu chiamata a operare, avviando quella regione verso un tipo di comunità nuova ove non sia più differenza sostanziale di fini fra i protagonisti delle sue umane vicende, della storia che si fa giorno per giorno per garantire ai figli di quella terra un avvenire, una vita più degna di essere vissuta”

Adriano Olivetti è sicuramente un precursore dell’impresa responsabile. Ne ha infatti introdotto con carismatica chiarezza i concetti più importanti: la tutela dei lavoratori, lo sviluppo del territorio nel quale l’impresa opera e la sostenibilità ambientale.

(Sopra è riportato il discorso ai lavoratori pronunciato in occasione dell’inaugurazione del nuovo stabilimento Olivetti a Pozzuoli nel 1955)

La qualità di un prodotto: La qualità si paga! Una frase abbastanza ovvia, ma siamo sicuri che acquistare un bene di prima qualità significhi spendere di più? Non è detto! Acquistare beni di qualità significa responsabilizzare l'acquirente alla cura dello stesso e al suo mantenimento. E' molto probabile quindi che comprare dei beni di qualità, nel lungo periodo, costi meno rispetto all'acquisto di beni più economici ma sicuramente meno durevoli. Inoltre si tutela l'ambiente: meno acquisti, meno materie prime estratte e maggior cura dei materiali utilizzati.

La sostenibilità ambientale: Proviamo a leggere l'etichetta del nostro acquisto: Da dove arrivano i nostri pantaloni? Da dove proviene il cibo che stiamo mangiando? Quanti km hanno percorso? Fare scelte consapevoli, significa anche essere coscienti della provenienza dei nostri acquisti. Chiaramente è molto semplice: meno km percorre il nostro prodotto, minore è l'impatto ambientale.

In questo senso, alcuni consigli pratici facilmente intuibili: nel dubbio acquistare prodotti provenienti dal nostro territorio: riduciamo l'impatto ambientale e sosteniamo la nostra comunità!

Il rispetto dei diritti umani: Alcuni prodotti hanno particolari problemi riguardo la tutela dei diritti umani: soprattutto quelli che provengono da contesti nei quali le legislazioni nazionali non

prevedono la tutela dei diritti dei lavoratori (è proprio la possibilità di sotto-pagare gli operai o i contadini che permette di avere un prezzo ridotto).

E' quindi importante informarsi sulla provenienza dei prodotti e sulla RSI messa in atto dall'azienda produttrice (esiste uno strumento chiamato Bilancio Sociale con il quale le grandi aziende descrivono e monitorano le proprie attività in ambito di RSI).

Anche in questo caso è possibile comunque compiere delle scelte consapevoli: riguardo ai beni alimentari si possono valorizzare i prodotti che ottengono la certificazione del commercio equo e solidale (che prevede la giusta retribuzione ai produttori locali info: FairTrade, AltroMercato) oppure acquistare i prodotti delle imprese sociali, ovvero quelle imprese che favoriscono l'inserimento lavorativo di persone con disagio (siano essi disabili, carcerati o migranti, o come nel caso di Libera il sostentamento di comunità colpite dalla Mafia).

I cambiamenti climatici

La Terra ha sempre visto il clima...cambiare; Il cambiamento climatico è sempre esistito!

Questa volta però l'allarme è legato alle attività antropiche, ovvero all'azione dell'uomo!

Antropocene: l'epoca geologica attuale, in cui l'ambiente terrestre, nell'insieme delle sue caratteristiche fisiche, chimiche e biologiche, viene fortemente condizionato su scala sia locale sia globale dagli effetti dell'azione umana, con particolare riferimento all'aumento delle concentrazioni di CO₂ e CH₄ nell'atmosfera (cfr Treccani).

L'uomo dalla prima era industriale in poi ha giocato un ruolo di primaria importanza nella crescita delle emissioni di gas a effetto serra, utilizzando ingenti quantità di combustibili fossili (in particolare carbone e il petrolio) e incrementando le emissioni di CO₂ e di altre sostanze climalteranti. Inoltre la continua deforestazione ha ridotto le capacità del sistema naturale di assorbire CO₂.

Le principali conseguenze del surriscaldamento terrestre sono lo scioglimento dei ghiacciai e il conseguente innalzamento del livello dei mari, la desertificazione e l'acidificazione degli oceani dovuta alla maggiore quantità di CO₂ presente nell'atmosfera, la perdita di biodiversità e l'aumento in frequenza ed in intensità dei fenomeni meteorologici estremi.

Cambiare in 3 semplici R

Il cambiamento può sembrarci un lungo processo che richiede un drastico mutamento dei modi di fare, uno stravolgimento della vita, un enorme e faticoso scalino che per essere superato sia necessaria un'immensa fatica, determinazione e continuità.

Ebbene non è così, o almeno, non del tutto.

È vero che il cambiamento è un lungo processo; i risultati che vedremo saranno frutto di un impegno duraturo da parte dell'umanità.

Per noi singoli, invece, si tratta di una serie di piccoli accorgimenti.

L'enciclica "Laudato Si"

Una enciclica è una lettera apostolica con cui il Papa rende nota la posizione della Chiesa cattolica su argomenti riguardanti la dottrina cattolica o particolari situazioni religiose o sociali.

"Laudato sì, mì Signore", cantava San Francesco d'Assisi. In questo bel cantico ci ricordava che la nostra casa comune è anche come una sorella, con la quale condividiamo l'esistenza, e come una madre bella che ci accoglie tra le sue braccia: "Laudato Sì, mi Signore, per sora nostra madre Terra, la quale ne sustenta et governa, et produce diversi fructi con coloriti flori et herba".

Questa sorella protesta per il male che le provochiamo, a causa dell'uso irresponsabile e dell'abuso dei beni che Dio ha posto in lei. Siamo cresciuti pensando che eravamo suoi proprietari e dominatori, autorizzati a saccheggiarla.

"La sfida urgente di proteggere la nostra casa comune comprende la preoccupazione di unire tutta la famiglia umana nella ricerca di uno sviluppo sostenibile e integrale, poiché sappiamo che le cose possono cambiare. Il Creatore non ci abbandona, non fa mai marcia indietro nel suo progetto di amore, non si pente di averci creato. L'umanità ha ancora la capacità di collaborare per costruire la nostra casa

comune. Desidero esprimere riconoscenza, incoraggiare e ringraziare tutti coloro che, nei più svariati settori dell'attività umana, stanno lavorando per garantire la protezione della casa che condividiamo. Meritano una gratitudine speciale quanti lottano con vigore per risolvere le drammatiche conseguenze del degrado ambientale nella vita dei più poveri del mondo. I giovani esigono da noi un cambiamento. Essi si domandano com'è possibile che si pretenda di costruire un futuro migliore senza pensare alla crisi ambientale e alle sofferenze degli esclusi.

Rivolgo un invito urgente a rinnovare il dialogo sul modo in cui stiamo costruendo il futuro del pianeta. Abbiamo bisogno di un confronto che ci unisca tutti, perché la sfida ambientale che viviamo, e le sue radici umane, ci riguardano e ci toccano tutti. Il movimento ecologico mondiale ha già percorso un lungo e ricco cammino, e ha dato vita a numerose aggregazioni di cittadini che hanno favorito una presa di coscienza. Purtroppo, molti sforzi per cercare soluzioni concrete alla crisi ambientale sono spesso frustrati non solo dal rifiuto dei potenti, ma anche dal disinteresse degli altri. Gli atteggiamenti che ostacolano le vie di soluzione, anche fra i credenti, vanno dalla negazione del problema all'indifferenza, alla rassegnazione comoda, o alla fiducia cieca nelle soluzioni tecniche.

Abbiamo bisogno di nuova solidarietà universale. Come hanno detto i Vescovi del Sudafrica, «i talenti e il coinvolgimento di tutti sono necessari per riparare il danno causato dagli umani sulla creazione di Dio». Tutti possiamo collaborare come strumenti di Dio per la cura della creazione, ognuno con la propria cultura ed esperienza, le proprie iniziative e capacità».

Papa Francesco

E' possibile scaricare il testo integrale dell'enciclica su internet

Ridurre i consumi: consigli pratici

Utilizzare i mezzi pubblici: alcune città si sono rese sempre più green, convertendo i bus da diesel a elettrico e ad emissioni 0. Se non si ama spostarsi con questi mezzi, utilizzare la bicicletta;

Qualora si avesse la possibilità è preferibile andare a piedi: la nostra società, invece è abituata a prendere la macchina per ogni piccolo spostamento.

Secondo l'Associazione Umberto Veronesi, una persona dovrebbe raggiungere almeno 10000 passi al giorno (sono circa 30 minuti di camminata) per mantenere il proprio livello di salute. Oltre a prevenire alcune patologie, camminare ci consente anche di risparmiare soldi per l'acquisto del carburante;

Spegnere gli apparati elettronici: molti dispositivi elettronici anche con la funzione risparmio energetico, consumano silenziosamente molti kw nell'arco di un anno.

A fine anno il risparmio potrà essere enorme, anche in termini economici, soprattutto per le famiglie numerose;

È buona prassi utilizzare una lavastoviglie invece che lavare a mano, assicurandosi che sia a pieno carico: comporterà un notevole risparmio d'acqua;

Attenetevi alle indicazioni dei detersivi: spesso usiamo i detersivi in modo eccessivo. Usare molto prodotto non è sinonimo di pulizia ma di spreco.

Non solo consumi: come ridurre i rifiuti nella vita quotidiana

Confezioni usa e getta: è difficile trovare alimenti senza imballaggi.

Persino la frutta viene venduta in confezioni di plastica.

E' compito del consumatore fare attenzione a questi particolari e dettagli, preferendo sempre l'acquisto di prodotti sfusi e con una minor quantità di imballaggi!

Un esempio? Il tè: la confezione è fatta di carta, all'interno troviamo le bustine confezionate singolarmente (di plastica!). Per consumare 15 gr di tè, produciamo in proporzione una quantità smisurata di rifiuti che non sempre vengono riciclati adeguatamente. Per il prodotto sfuso invece si può utilizzare semplicemente una busta

di carta che può essere utilizzata più volte o barattolo di vetro che abbiamo riciclato.

Cosa possiamo fare in concreto?

Nel primo capitolo si è affrontato il concetto di “voto con il portafoglio” che può essere applicato quando si vuole esprimere la voglia di cambiare il mondo che ci circonda. Scegliere di acquistare quanto più possibile in negozi sfusi (in alcune città ci sono i “negozi leggeri” dove ogni prodotto è sfuso compresi i detersivi.) è un modo per incentivare le aziende a comportarsi in modo più green.

In commercio ci sono già diversi modi per ridurre l'usa e getta.

Alcuni esempi:

Questione assorbenti e pannolini: ci sono alternative decisamente più ecologiche all'usa e getta. Utilizzate l'alternativa lavabile (per gli assorbenti e i pannolini) oppure la coppetta mestruale. Per chi ha un po' di manualità, su internet si trovano vari tutorial da realizzare con pochi euro. Per i più diffidenti, provate l'opzione biodegradabile.

Usa e getta nella cosmesi: usate i pad per il trucco utilizzando un vecchio asciugamano che non utilizzate più. Realizzarlo è semplice: tagliate il tessuto con la forma che volete e cucite i bordi con ago e filo. Per i rasoi invece optate per i modelli più solidi e con la sola testina intercambiabile: con questa semplice accortezza si riesce a ridurre il consumo di plastica

Avete mai sentito parlare dei Bee wraps? Sono dei tessuti in cotone trattati con la cera d'api. Sono lavabili e servono per portare con sé panini, snack etc. Si possono realizzare anche a casa con qualche accortezza.

Igiene dentale: non è possibile riciclare gli spazzolini prodotti in plastica, ragion per cui è consigliabile acquistarne prodotti in legno o con la testina ricambiabile, così da produrre un peso minore di rifiuti. Inoltre, una volta giunto a “fine vita” è possibile tagliare la confezione del dentifricio così da utilizzare anche le parti rimanenti: provare per credere, si possono effettuare almeno altri 5 lavaggi!

Carta: Evitare di stampare fogli o mail inutili. I dispositivi elettronici, gli smartphone e le relative app aiutano in questo senso a essere più sostenibili. Nel caso in cui sia obbligatorio stampare, è consigliabile utilizzare la modalità fronte retro!

Mensa Inter parrocchiale di Follonica: un esempio di buona prassi

L'idea della realizzazione di una mensa a Follonica ha origine nel 1996, quando le comunità parrocchiali si posero come obiettivo la creazione di un'opera segno. Il progetto fu realizzato nel dicembre del 1997.

Fino a luglio 2019 la sede ufficiale della mensa è stata via Piave poi trasferita in Via Lucca.

I pasti vengono cucinati grazie ai prodotti provenienti dalla Coop, Conad, Banco alimentare e prodotti Fead. Grazie alla legge del Buon Samaritano del 2016, i supermercati possono cedere i prodotti con scadenza breve agli enti no profit e associazioni. Questa pratica, consente alla mensa di servire (tramite modalità self service) circa 60 persone bisognose al giorno per il pranzo e di donare un po' di prodotti da forno per la sera. Le mensa inoltre è attenta alla sostenibilità e ha adottato varie misure plastic free: ha sostituito i piatti e bicchieri di plastica con alternative lavabili.

Essendo aperta tutto l'anno (anche nei giorni festivi) questo tipo di servizio richiede molto impegno e molti volontari: chi volesse partecipare è il benvenuto!

Per maggiori informazioni: <https://parfol.it/home>

Riutilizzare i prodotti

Se come detto prima il primo passo è quello di ridurre il nostro consumo o acquistare prodotti no waste (senza imballaggi, sfusi), un ulteriore step per produrre meno rifiuti è quello di riutilizzare quello che già abbiamo trovando una nuova funzione e una nuova vita.

Riutilizzare uno stesso prodotto significa accrescere il valore d'uso del bene ed evitare di produrne altri per svolgere la stessa funzione. Questo comporta: riduzione del totale dei rifiuti, prevenzione dell'inquinamento, riduzione dell'emissione dei gas serra, (che contribuiscono ai cambiamenti climatici), minore pressione sulle risorse naturali (materie prime, petrolio, foreste, acqua) e la preservazione dell'energia originariamente usata per produrre l'oggetto riutilizzato.

Alcuni esempi pratici nel quotidiano:

i sacchetti biodegradabili dell'ortofrutta possono essere utilizzati per la raccolta dell'umido o degli escrementi del cane;

Una bottiglia di plastica può diventare un contenitore per far crescere delle erbe

aromatiche lungo una parete e creare un piccolo giardino pensile;

Scegliere prodotti a pile con ricarica o gli apparecchi alimentati sia a batteria che a rete;

I contenitori di vetro dei legumi possono essere utilizzati per conservare gli avanzi;

Riciclare

Nel caso in cui un oggetto debba essere gettato, il riciclaggio consente di produrre nuovi oggetti dai vecchi, evitando quindi di ricorrere alle materie prime.

E' quindi importante fare la raccolta differenziata dividendo la carta da vetro, alluminio e plastiche. Ecco alcune cattive abitudini piuttosto frequenti.

Ceramica: La ceramica è un materiale incompatibile con il vetro, ne basta un piccolo frammento per compromettere un intero lotto, producendo bottiglie di vetro difettose che con passano il test di resistenza e quindi, l'intero processo deve ricominciare da capo finché il frammento di ceramica non scompare.

Lo stesso discorso vale per il vetro pirex, il materiale con cui sono fatte le pirofile da forno.

Cartoni della pizza, carta oleata: La carta per essere riciclata dev'essere perfettamente pulita quindi i cartoni della pizza, sacchetti del forno unti, non sono riciclabili pertanto vanno nell'indifferenziato.

Fazzoletti e Tovaglioli di carta, Carta assorbente, Carta igienica: Puliti o sporchi e non colorati vanno gettati nella raccolta dell'umido/organico. Se sono colorati o imbevuti di detersivi, cosmetici, colori, agenti chimici, ecc. vanno gettati nella raccolta del secco residuo indifferenziato.

Biro, pennarelli e giocattoli: Materiali composti dalla cosiddetta plastica dura. Questi non sono imballaggi e non devono essere gettati nella raccolta differenziata della plastica, anche se sono stati fabbricati con questo materiale. Andranno dunque gettati nella raccolta indifferenziata.

Per i rifiuti ingombranti, costituiti da grandi oggetti di plastica, invece, è necessario rivolgersi alle isole ecologiche.

Scontrino: È sempre bene chiedere lo scontrino, ma poi bisogna fare attenzione a dove viene gettato. Infatti la maggior parte delle persone tende a buttare gli scontrini nella carta: gli scontrini sono fatti di carta chimica, quindi sono da gettare nell'indifferenziata, poiché non è possibile riciclarli. Stessa cosa vale per i biglietti del treno e autobus.

Tetra Pak: Per i prodotti da multi materiale è sempre bene informarsi: le dinamiche cambiano da zona a zona e quindi è necessario chiedere al proprio comune.

Nel comune di Piombino, il multi materiale deve essere gettato nella plastica.

Riciclare significa:

Ridurre la quantità di rifiuti e le risorse perse in discarica o bruciati;

Prevenire l'inquinamento riducendo la necessità di raccogliere nuove materie prime;

Risparmiare energia necessaria per realizzare nuovi prodotti da materie prime;

Ridurre le emissioni di gas a effetto serra che contribuiscono al cambiamento climatico globale;

I rifiuti nel mondo e in Italia: alcuni dati

Dagli anni cinquanta del secolo scorso, con l'avvio della grande diffusione dell'utilizzo della plastica, nel mondo abbiamo prodotto 8,3 miliardi di tonnellate di plastica, di cui circa 6,3 miliardi sono finiti nell'ambiente.

Il 79% di questa plastica è finita nelle discariche e in tutti gli ambienti naturali, il 12% è stato incenerito e solo il 9% riciclata.

Oggi almeno 8 milioni di tonnellate di plastica finiscono in mare ogni anno. È come se, ogni minuto per 365 giorni, un camion della spazzatura riversasse tutto il suo contenuto in acqua.

Le isole di plastica negli oceani sono 6: la più grande, quella nel pacifico, è tre volte la superficie della Francia.

Esiste un'isola di plastica anche nel Mediterraneo: si forma ciclicamente tra l'Isola d'Elba e la Corsica in base alle correnti. La concentrazione di microplastiche nel Mar Mediterraneo è 4 volte più alta dell'“isola di plastica” nel nord Pacifico.

Il Mediterraneo ha soltanto l'1% delle acque mondiali, ma contiene il 7% della microplastica marina. Entrando nella catena alimentare, questi frammenti minacciano un numero sempre maggiore di specie animali e mettono a rischio anche la salute umana.

Il 90% degli uccelli marini ha nello stomaco dei frammenti di plastica e il 18% del tonno e pesce spada trovato nel mediterraneo presenta detriti di plastica nello stomaco.

Nel Mar Mediterraneo sono presenti circa 570 mila tonnellate di plastica: il camion scarica ogni 20 minuti, o se si preferisce 33 mila bottiglie di plastica al minuto.

L'Italia genera quasi 4 milioni di tonnellate di rifiuti l'anno, di questi solo il 26% viene riciclato e trasformato in materia secondaria. Il 13% non viene raccolto portando una dispersione in natura di 450.000 tonnellate di plastica, di queste circa il 53.000 tonnellate in mare.

Fonti: WWF, 2019, *Living Report*

SOSTENIBILITÀ' ALIMENTARE: CIBO E ANTI-SPRECO

“I dati 2019 sullo spreco alimentare in Italia denunciano che questo equivale a 15.034.347.348 € (quasi 1 punto del PIL nazionale): 12 miliardi del cibo già prodotto e gettato, più gli oltre 3 miliardi per lo spreco di filiera e distribuzione. Il cibo buttato pesa 700,7 grammi pro capite per un valore di 3,75 euro pro capite settimanali. Inoltre, i 3 / 4 della cifra totale di cibo sprecato, vengono gettati nelle nostre case. L' Emilia Romagna è la regione più virtuosa nella rigenerazione dei rifiuti: 1 cittadino su 2, 54% della popolazione, adotta questa pratica e soltanto il 53% degli intervistati è vittima della scadenza del cibo (e, comunque, rappresenta il 10% in meno del dato nazionale). In Emilia, lo spreco alimentare è percepito come emergenza per 6 cittadini su 10 e 1 su 2 cittadini sente come un pericolo lo spreco idrico. A fronte di questo allarme, però, Waste Watcher dichiara che aumenta la percezione dello spreco alimentare: 7 italiani su 10 (il 68%) sanno che è il settore in cui sprecano maggiormente. I motivi sono tra i più banali: cibo scaduto (per il 63%) ed

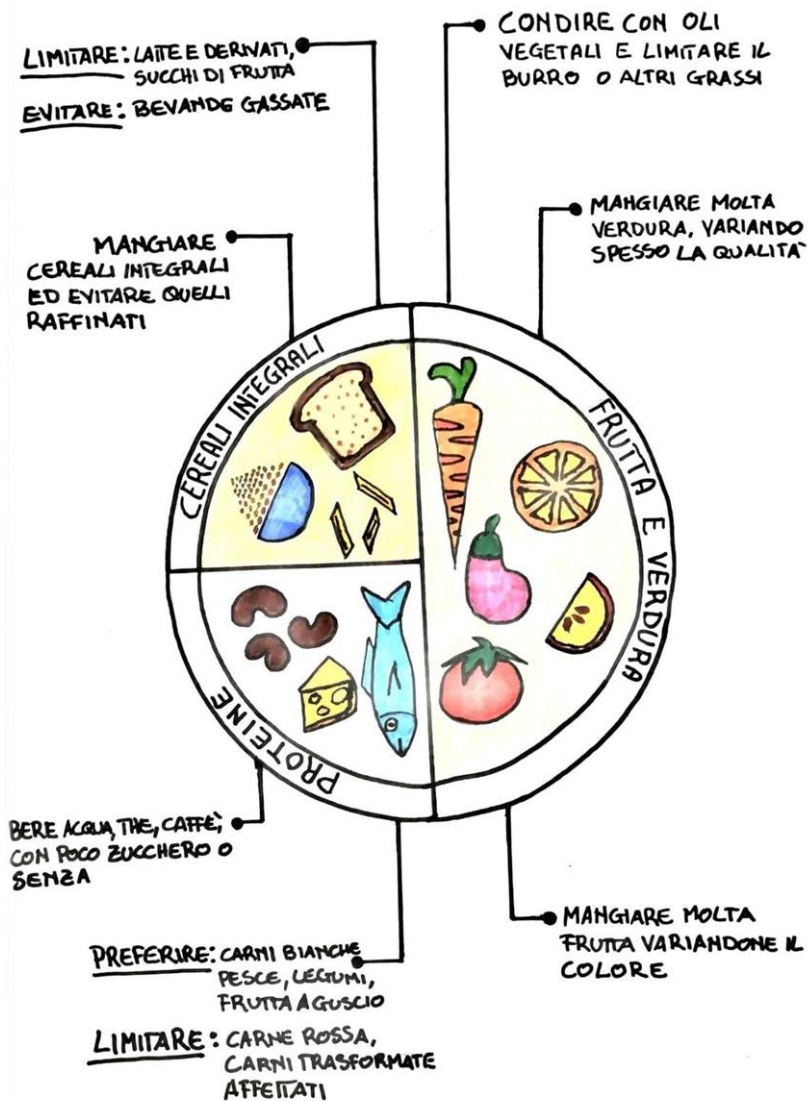
eccessivo acquisto di prodotti alimentari (per il 58%).

A fronte di questo mea culpa, 6 italiani su 10 confidano nella capacità della scuola di sensibilizzare i giovani.”

(Repubblica, 2019, Sprechi Alimentari, in Italia il fenomeno vale 15 mld)

Questo piccolo studio rappresenta un chiaro quadro di come gli italiani sprecano i propri soldi e risorse in campo alimentare. Il commento finale però riflette in parte la diseducazione alimentare che molti ragazzi (e non!) hanno.

Una proposta molto semplice per educare le famiglie ad una alimentazione sana, giunge da Harvard e si chiama “Regola del piatto sano”



L' aiuto visivo ci fa capire come un pasto deve essere composto.

Come è evidente la maggior parte del piatto è dedicato alla “povera” verdura, un alimento ben poco presente in molti dei nostri piatti o quantomeno con porzioni decisamente piccole per il nostro fabbisogno. L'altra metà circa viene divisa tra carboidrati complessi (preferibilmente integrale) e proteine sia vegetali che animali. I grassi sono da preferire insaturi e occupano un piccolissimo posto nel piatto: meglio scegliere una ottima fonte come l'olio di Oliva, frutta secca, avocado etc.

Tre buone pratiche per la riduzione dello spreco alimentare:

Pianificare i pasti: iniziare a pianificare i pasti è il primo passo per ridurre gli sprechi in cucina. Iniziate facendolo solo per un giorno e andate a fare la spesa. Mettete per iscritto solo quello che vi serve e nient'altro e cercate di favorire degli alimenti che possono essere utilizzati per più pasti. Ad esempio: le patate possono essere utilizzate lesse, al forno, nelle minestre o negli impasti. Questo tipo di esercizio vi aiuterà anche a sviluppare ricette diverse e a variare. Appena vi sentirete sicuri, estendete la vostra organizzazione dei pasti fino a

una settimana. In questo modo eviterete di fare la spesa tutti i giorni e di gettare il cibo che non riuscite a mangiare;

Organizzare la spesa: Il pasto completo deve essere composto, come abbiamo visto prima, da una fonte di carboidrati, una di proteine, una di verdura e una grassi. Mentre fate la vostra lista cercate di prendere tre fonti di ogni macronutriente per poi utilizzarli in diverse ricette;

Prendete ciò che vi serve davvero: spesso il “fare scorta” è deleterio soprattutto per chi è alle prime armi. Prendete dunque le porzioni giuste per il vostro fabbisogno. Se non sapete quale sia rivolgetevi ad un professionista. I dietologi non servono solo a dimagrire, ma anche ad insegnare al paziente come mantenere la propria forma fisica e ad avere uno stile di vita sano.

Cercare di usare ogni parte dell'alimento che utilizzate: ad esempio, il gambo del broccolo si mangia, non si butta! Può essere utilizzato a tocchetti nel minestrone o leggermente pelato e mangiato crudo. Con i ciuffi della carote invece è possibile preparare un delizioso pesto: la ricetta è identica a quella del pesto al basilico, solo che si sostituisce il basilico con i ciuffi di carota!

Impariamo a mangiare tutto il frutto: la buccia della maggior parte di frutta e verdura può essere

tranquillamente mangiata. Per tutelare la vostra salute (e l'ambiente) è consigliabile acquistare prodotti biologici a km0;

La carne che non riuscite a consumare potete congelarla in modo da utilizzarla successivamente;

Nemmeno le lische del pesce si buttano: Si utilizzano per arricchire il brodo di pesce!

Se non riuscite ad utilizzare tutte le verdure potete tagliarle a tocchetti e congelarle. Alla fine potete utilizzare questi "scarti" come minestrone oppure come base per fare una pasta alle verdure.

Ricette anti spreco:

A- Crema con le foglie di porro:

Foglie verdi di un porro, 1 cipollotto

Sminuzzare le foglie e la parte molto verde di due porri e un cipollotto e metteteli in padella con del burro o olio in caso di intolleranza.

Cuocere con un dito d'acqua e sfumate il tutto con un goccio di vino.

Continuare a fuoco lento per circa 15 minuti e tenendo d'occhio i preziosi scarti: dovranno essere bagnati fino a quando non diventeranno morbidi.

Quando gli scarti di porro saranno morbidi, toglierli dal fuoco, aggiungere sale e pepe e frullarli fino ad ottenere una salsa, utilizzabile con il pane o sulla carne

B - Pesto con i ciuffi di carote

Ciuffi di carote, Olio di semi, Parmigiano Reggiano e Pecorino Romano, Pinoli

In un contenitore mixare tutti gli ingredienti e tritare con un mortaio. In caso di utilizzo di un

mixer elettronico fare attenzione alla potenza del dispositivo: tanti colpi di breve durata per evitare l'ossidazione del cibo. Si può aggiungere anche un po' di aglio in base alle preferenze personali. Non sono indicate le quantità di olio e ciuffi perché dipende dai gusti: l'olio non deve mai coprire tutti gli altri ingredienti, più se ne usa più il pesto verrà cremoso.



CARITAS & PROGETTO POLICORO: IL LAVORO DI SENSIBILIZZAZIONE NELLE SCUOLE

La Caritas diocesana, con il supporto del Progetto Policoro (un progetto promosso a livello nazionale dalla Conferenza Episcopale Italiana che mira a supportare i giovani nella ricerca attiva del lavoro e sensibilizzare la comunità di riferimento sui temi dei diritti umani in riferimento al mondo del lavoro), ha sviluppato una serie di attività laboratoriali nelle scuole e con gruppi giovanili locali condotte in modalità informale.

Gli studenti hanno avuto la possibilità di entrare in contatto e approfondire i temi relativi alla sostenibilità ambientale, la protezione del Creato, le dinamiche del mondo del lavoro e del consumo consapevole.

Per quanto riguarda la sostenibilità ambientale, dopo aver calcolato la propria impronta ecologica, ai ragazzi, divisi in piccoli gruppi, è stato chiesto di pensare una serie di azioni da mettere in pratica nella loro quotidianità. Gli spunti e la partecipazione dei ragazzi sono stati molto interessanti.

Per quel che concerne invece il mondo del lavoro, sono state proposte diverse attività in base al gruppo di riferimento e al numero dei partecipanti. I temi sono comunque sempre stati legati a una visione approfondita di cosa c'è dietro ogni prodotto che acquistiamo e consumiamo (la qualità del prodotto stesso, i diritti dei lavoratori e le migrazioni economiche, gli spostamenti e la filiera, la concorrenza sleale).

Di seguito alcune delle idee e degli impegni che si sono presi gli studenti:

Eliminazione della plastica: Privilegiare l'acquisto di prodotti sfusi (detersivi, saponette, alimenti senza packaging eccessivo) e utilizzare l'acqua del rubinetto invece che nelle bottiglie di plastica. Stop all'acquisto di prodotti usa e getta;

Riduzione dell'inquinamento da trasporti: Acquistare prodotti locali, preferibilmente biologici, ridurre l'uso dei mezzi di trasporto solamente agli spostamenti necessari;

Riduzione inquinamento atmosferico e terrestre: Vivere le stagioni! Ridurre l'uso del riscaldamento in inverno e del condizionatore in estate a una

temperatura sostenibile: in inverno la temperatura domestica dovrebbe attestarsi sui 18-19 gradi. Acquistare prodotti e detersivi certificati Ecolabel (un marchio europeo usato per certificare il ridotto impatto ambientale dei prodotti o dei servizi offerti dalle aziende che ne hanno ottenuto l'utilizzo);

Alimentazione: Promuovere l'agricoltura locale, in particolare il biologico, e ridurre il consumo di carne rossa.

L'acqua del rubinetto è sicura?

L'acqua del rubinetto viene sottoposta addirittura a due controlli: uno da parte dell'ente gestore e uno da parte delle ASL che verificano che non siano presenti parassiti, microrganismi o altre sostanze che possano rappresentare un pericolo per la salute dei cittadini.

Grazie a queste verifiche, inoltre è dimostrato che l'acqua di rubinetto rispetta i limiti di legge fissati per garantire che non possa causare i calcoli renali o sia troppo pesante, ovvero carica di sali minerali

Fonte Altraeconomia

Bibliografia e Sitografia

ALTRAECONOMIA, 2016, *Piccola guida al consumo critico*, Milano, Grafiche Ata

BECCHETTI- DI SISTO- ZORATTI, 2008, *Il voto nel portafoglio*, Trento, Casa editrice Il Margine

BECCHETTI LEONARDO, 2009, *Oltre l'homo oeconomicus*, Roma, Città Nuova Editrice

FRANCESCO, 2015, *Laudato si'*, Milano, Paoline

DORIGATTI-ZAMAGNI, 2017, *Economia è cooperazione*, Roma, Città Nuova editori

www.avvenire.it

www.caritas.it/

www.fondazioneveronesi.it

www.legambiente.it

www.regione.toscana.it/

www.repubblica.it

www.reteclima.it

www.treccani.it

www.wwf.it

www.wwfitalia.it

