

16 OTTOBRE 2024

GIORNATA MONDIALE
dell'**ALIMENTAZIONE**

VERSO UN'ALIMENTAZIONE SEMPRE PIÙ SOSTENIBILE



Si parla sempre più spesso della necessità di giungere ad un'alimentazione sostenibile e ad un sistema produttivo alimentare meno impattante per l'ambiente, più sano per le persone e in grado di soddisfare i bisogni nutrizionali di tutta la popolazione del Pianeta.

La premessa a tutto ciò, risiede nel modello attuale di produzione di cibo, caratterizzato dall'assorbimento di considerevoli risorse sia in termini di superficie terrestre che di acqua consumata. Tuttavia, ciò che determina un forte impatto ambientale è la produzione di carne. Cambiare le nostre scelte alimentari e adottare una dieta con prevalenza di alimenti vegetali, contribuirebbe ad una riduzione significativa delle emissioni globali di CO2 e di metano, del consumo di acqua, suolo ed energia, con un vantaggio per la sicurezza nutrizionale e la biodiversità.

I comportamenti e la responsabilità dei consumatori diventano, pertanto, di fondamentale importanza per modificare l'esistente.

Di seguito alcune indicazioni sui comportamenti che è preferibile adottare a garanzia della salute delle persone e del pianeta.

Il comune di Empoli è impegnato con il progetto "EMPOLI FOOD 2030 – Una politica urbana del cibo", approvato in Consiglio Comunale e nato per ricomprendere tutte le iniziative che vanno nella direzione di garantire cibo sano per tutti e di lotta allo spreco alimentare.

Laura Mannucci

*Assessora alla qualità della vita, transizione ecologica
del Comune di Empoli*



Cosa significa ALIMENTAZIONE SOSTENIBILE



Secondo la FAO, l'Organizzazione delle Nazioni Unite per l'alimentazione e l'agricoltura, la sostenibilità alimentare significa accesso al cibo nutriente e di qualità per tutti, mediante un modello di agricoltura che mantenga inalterate le funzioni biologiche degli ecosistemi, tanto da poter soddisfare i bisogni alimentari delle generazioni future.

La sostenibilità alimentare viene indicata come uno strumento indispensabile per:

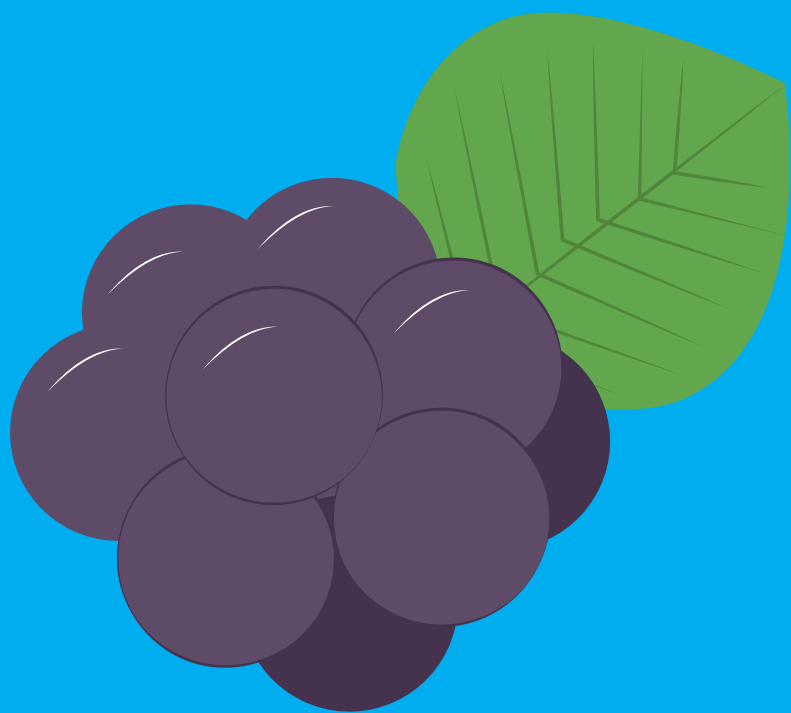
- porre fine alla fame nel mondo
- garantire la sicurezza alimentare a tutta la popolazione mondiale
- promuovere un sistema agricolo a basso impatto ambientale
- migliorare la qualità della nutrizione degli esseri umani in tutto il globo

Regole di ALIMENTAZIONE SOSTENIBILE



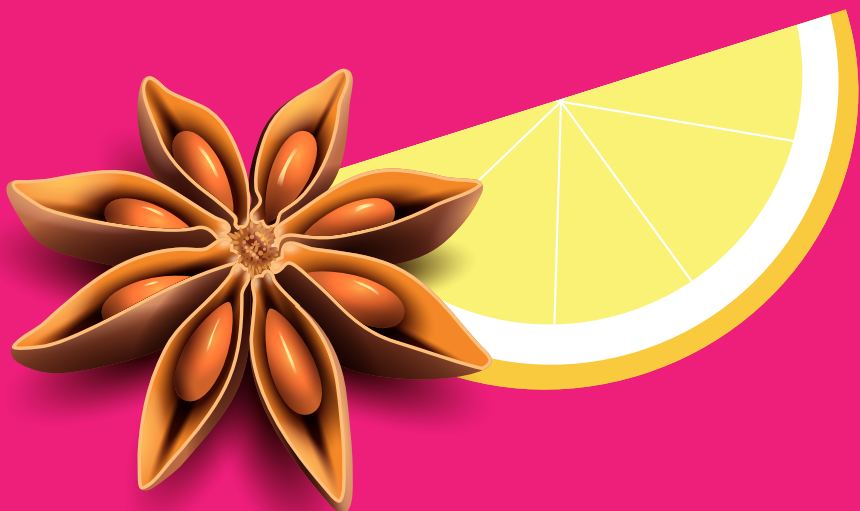
- consumare meno cibo. Nei paesi occidentali e industrializzati l'eccesso di cibo è messo in relazione con una serie di problematiche di salute come l'obesità, il diabete, alcuni tipi di tumori e malattie cardiovascolari
- sprecare meno alimenti, comprando e cucinando solo quello di cui si ha bisogno, tenendo in ordine il frigo, utilizzando tutte le parti di frutta e verdura e riciclando gli avanzi
- preferire i prodotti vegetali a quelli animali. Consumare legumi, frutta e verdura fresca e di stagione garantiscono sostanze protettive contro le infiammazioni e i radicali liberi

10 consigli per mangiare SANO e SOSTENIBILE



- preferire i prodotti derivati da agricoltura biologica
- ridurre il consumo di carne e prodotti di origine animale
- acquistare il più possibile alimenti locali provenienti da filiere corte
- rispettare la stagionalità dei prodotti alimentari
- diminuire il consumo di cibo industrializzato e ultra processato
- comprare cibi sfusi per ridurre il packaging alimentare
- ridurre gli sprechi alimentari organizzando meglio la spesa
- scegliere pesce del territorio, non allevato e speci non a rischio di estinzione
- cucinare in modo efficiente, valorizzando gli scarti (ad esempio le teste dei pesci per preparare il brodo di una zuppa o per un risotto)

Dieta MEDITERRANEA e SOSTENIBILITÀ



Mangiare sostenibile e tutelare l'ambiente si traduce in concreto nel seguire le indicazioni su cui si basa la dieta mediterranea. La dieta mediterranea è sostenibile in quanto basata su cereali integrali, legumi, olio evo, verdure e frutta di stagione, che richiedono un impiego di risorse naturali inferiori rispetto ad altri modelli alimentari basati sul consumo di carni e grassi animali. Inoltre, privilegiando i prodotti a km 0 e la loro stagionalità, ha un minore impatto ambientale.

... a scuola

La mensa scolastica diventa uno strumento per far conoscere agli studenti e alle studentesse l'importanza della sostenibilità alimentare: sempre più spesso vengono proposti prodotti biologici a km 0 e piatti a base di proteine vegetali.

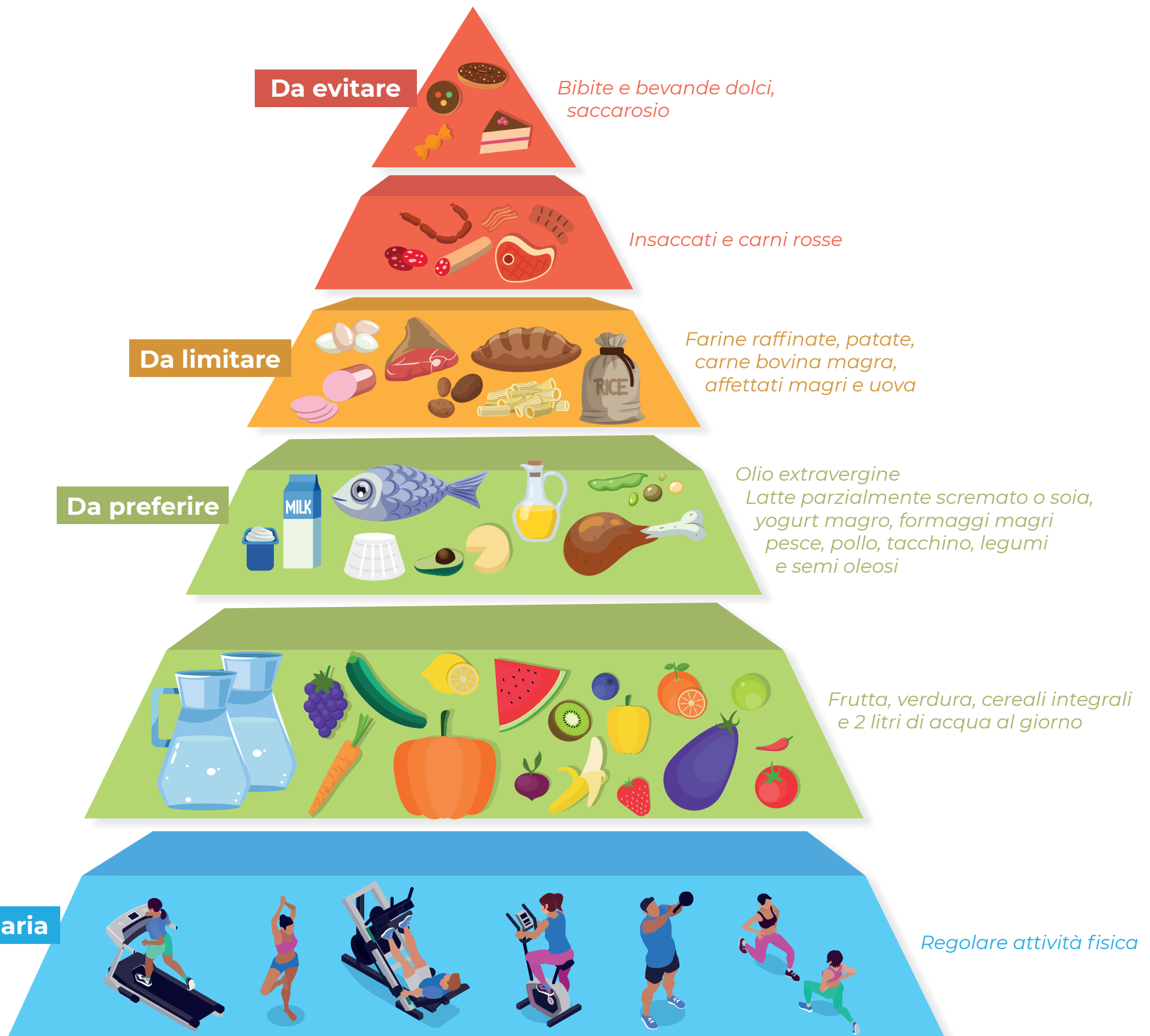
Inoltre, consente di conoscere alimenti diversi e nuovi sapori, stimolando curiosità verso il cibo.

Gli insegnanti svolgono un ruolo fondamentale, nel veicolare informazioni sul mangiar sano e su come evitare lo spreco del cibo.

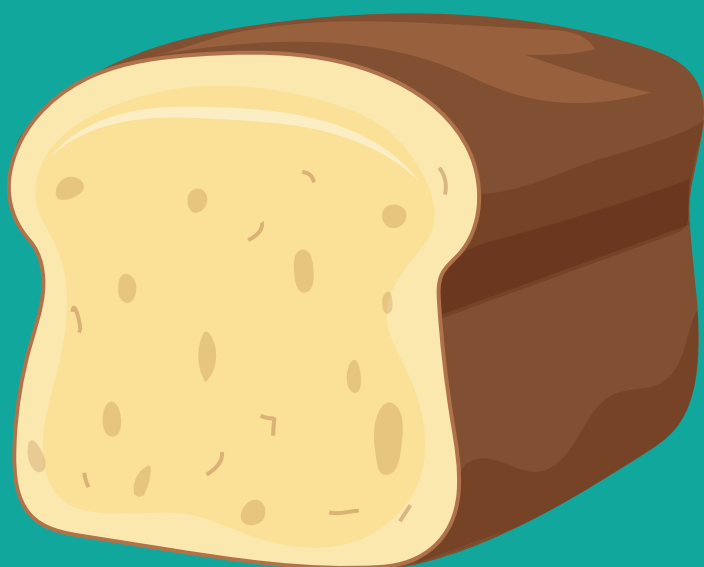
... a casa

Anche a casa occorre alimentarsi seguendo le indicazioni della dieta mediterranea, utilizzando cibi freschi e non confezionati e al contempo ridurre lo spreco alimentare.

PIRAMIDE ALIMENTARE



Cibi SANI e ANTISPRECO



Esempi di cibi sani a merenda

- pane e marmellata
- pera e formaggio
- pane olio e sale
- latte e menta
- frutta e semi oleosi (mandorle, noci...)

Esempi di ricette antispreco

Colazione

Torta di pane: pane raffermo con aggiunta di latte (anche vegetale), olio, lievito, uva passa cacao e noci

Pranzo

Pappa al pomodoro

Cena

Frittata con verdure o con pasta in avanzo



Giornata Mondiale dell’Alimentazione
promossa dall’Organizzazione delle Nazioni Unite per l’Alimentazione e l’Agricoltura

Progetto realizzato con la collaborazione
della Dr.ssa Susanna Agnello Biologa nutrizionista
Sportello del nutrizionista – Servizio alla cittadinanza del Comune di Empoli
sportellonutrizionista@comune.empoli.fi.it



COMUNE di EMPOLI

