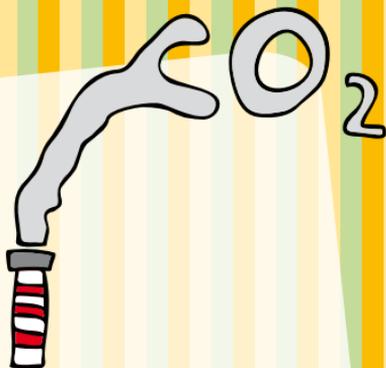




Slow Food Italia

# Fulmini e polpette



**LE BUONE PRATICHE  
PER UNA DIETA AMICA DEL CLIMA**





si occupa  
di diffondere  
la **cultura  
alimentare**,  
sviluppare  
l'**educazione  
sensoriale**

e del gusto, tutelare  
la **biodiversità** e le produzioni  
di piccola scala, promuovere  
la **qualità** nelle sue componenti  
organolettiche, ambientali  
e sociali.

Slow Food lavora perché tutti  
possano permettersi un cibo  
**buono, pulito e giusto**

**Conosci il tuo cibo  
Associati!**

Entra nella grande rete mondiale di Slow Food:

**www.slowfood.it**

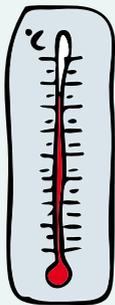


ADJUVANT WWW.SLOWFOOD.IT - FOTO © IMAGE SOURCE/CONTRASTO

## SOMMARIO



<i>Introduzione</i> .....	4
<b>Cibo e clima, gli scenari</b> .....	5
<b>Una dieta amica del clima</b> .....	7
<b>1 Dove tutto inizia e finisce</b> .....	8
<b>RISPETTIAMO OGNI GOCCIA D'ACQUA</b>	
<b>2 Cibo, non merce</b> .....	10
<b>SCEGLI L'AGRICOLTURA SOSTENIBILE</b>	
<b>3 La biodiversità è amica del clima</b> .....	12
<b>MANGIA PLURALE: FRUTTI, VERDURE, CARNI...</b>	
<b>4 Il cibo fa troppi chilometri</b> .....	14
<b>MANGIA LOCALE, PENSA GLOBALE</b>	
<b>5 Ogni gusto a suo tempo</b> .....	16
<b>SCEGLI PRODOTTI DI STAGIONE</b>	
<b>6 Che faccia ha il tuo cibo?</b> .....	18
<b>ACQUISTA DA CHI PRODUCE!</b>	
<b>7 La qualità conviene</b> .....	20
<b>MANGIA MENO E MEGLIO</b>	
<b>8 Un taglio alla carne</b> .....	22
<b>RISCOPRI I LEGUMI</b>	
<b>9 Produrre per buttare?</b> .....	24
<b>USA GLI AVANZI, EVITA GLI SPRECHI</b>	
<b>10 Consumatore a chi?</b> .....	26
<b>DIVENTA CO-PRODUTTORE</b>	
<b>La stagionalità di verdura, frutta e pesce in Italia</b> .....	28
<i>Per saperne di più</i> .....	31



## INTRODUZIONE

*Le temperature medie aumentano troppo velocemente, i fenomeni eccezionali – alluvioni, siccità, uragani – diventano consueti. La biodiversità è una delle prime vittime di questa situazione; il livello dei mari si alza, i ghiacciai si sciolgono ed è chiaro che su tutto questo l'uomo ha forti responsabilità.*

*Ma, sebbene le questioni climatiche siano al centro del dibattito politico mondiale, il rapporto tra cibo e clima, tra sistemi alimentari e impatti ambientali, sembra essere rimasto un po' ai margini della discussione.*

*Proviamo allora qui a capire in che misura il sistema agroalimentare determini e subisca i cambiamenti climatici. A partire dai comportamenti individuali e dalle scelte alimentari quotidiane, ognuno di noi può incidere in maniera positiva o negativa sull'ambiente. Non importa, infatti, quale sia il nostro mestiere o quali siano le nostre competenze. Il cibo è un elemento che accomuna tutti e le scelte che riguardano la nostra alimentazione sono lo strumento per ottenere buoni risultati sul breve periodo. Nelle prossime pagine proveremo a dare alcune indicazioni su come modificare le abitudini a tavola dalla spesa alla cucina: 10 consigli per contribuire a mitigare i cambiamenti climatici in atto.*



Negli ultimi cento anni la temperatura media del pianeta è aumentata di 0,74 °C (Fonte IPCC\*). L'ultimo decennio è stato il più caldo dal 1880 (prima non si rilevavano regolarmente le temperature) e le previsioni non lasciano ben sperare: gli scenari disegnati dall'IPCC prevedono che da qui al 2100 la temperatura crescerà ancora fra 1,8 e 4 °C. La causa principale è l'incremento delle emissioni di CO<sub>2</sub> e di altri gas serra: queste tra il 2000 e il 2030 potrebbero passare da 9,7 a 36,7 miliardi di tonnellate all'anno.

I cambiamenti climatici non significano solo aumento delle temperature, ma anche trasformazione dei sistemi climatici, con serie ripercussioni su ecosistemi e attività umane. Nei mari, ad esempio, il riscaldamento delle acque di un grado centigrado può uccidere le uova di centinaia di specie e ridurre la concentrazione di ossigeno, con conseguenze gravissime per gli esseri viventi che le abitano. Secondo il Food Climate Research Network il sistema agroalimentare è tra le prime cause di inquinamento ambientale: dalla produzione al consumo, ovvero iniziando dalla coltivazione e l'allevamento e passando per la trasformazione, il confezionamento, la distribuzione, la vendita, il consumo fino allo smaltimento dei rifiuti, si calcola che in Europa esso sia responsabile per un terzo delle emissioni di gas serra.

Secondo uno studio condotto nel 2005, nell'Europa dei 15 l'agricoltura è responsabile direttamente del 9% delle emissioni di gas serra; ma se si calcola l'intera filiera, dalla produzione al consumo, e si allarga il campo all'Europa dei 25, si arriva al 31% delle emissioni totali (Food Climate Research Network, 2008).



\*Intergovernmental Panel on Climate Change, *Climate Change 2007: The Physical Science Basis. Contribution of Working Group I to the Fourth Assessment Report of the Intergovernmental Panel on Climate Change*, 2007



L'agricoltura – responsabile a livello mondiale nei campi e negli allevamenti del 14% dei gas serra (Rapporto Stern, 2006) – è al contempo l'attività umana più vulnerabile ai cambiamenti climatici: le siccità sempre più frequenti, le inondazioni e il caldo estremo condizionano ogni produzione, sia vegetale sia animale. È stato calcolato che l'aumento di 1°C della temperatura media equivale a uno spostamento delle colture 150 chilometri più a nord e 150 metri più in alto. Già oggi ci sono nuovi vigneti che producono uve da Champagne in Gran Bretagna, cosa impensabile pochi anni fa.

Con una particolarità: gli effetti negativi del cambiamento climatico si ripercuotono sulle agricolture di tutto il mondo, non solo nelle zone che più pesantemente li determinano (ovvero i paesi più industrializzati, dove si usano tecniche impattanti per aumentare le rese) ma anche nei paesi più poveri. Qui le attività agricole hanno certamente un minore impatto sul clima, ma non per questo sono esenti dagli stravolgimenti che ne derivano... purtroppo però gli agricoltori hanno meno protezioni in termini di tecnologia e di garanzie!

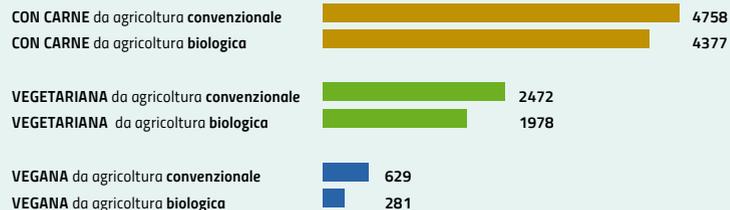
Secondo l'IPCC stiamo tornando ai livelli di CO<sub>2</sub> presenti sulla Terra 25 milioni di anni fa. Ma attenzione! Allora l'uomo non esisteva: stiamo creando le condizioni per la nostra estinzione.

## UNA DIETA AMICA DEL CLIMA

Cambiare gli stili alimentari, badare al modo in cui sono stati prodotti i cibi che acquistiamo e preferirne alcuni rispetto ad altri, orientandosi verso stili di vita più sostenibili, fa sì che la produzione di cibo sia da un lato meno impattante sul clima e dell'altro meno vulnerabile ai suoi cambiamenti. Ogni volta che facciamo la spesa, che decidiamo cosa cucinare, abbiamo la possibilità di "migliorare" l'ambiente in cui viviamo, lavorando così per la sopravvivenza del genere umano. È importante sapere che quello che fa bene al clima fa bene anche alla nostra salute. Un esempio? Se mangiamo meno carne (ne mangiamo molta più di quanto i medici ne consiglino!) e la scegliamo di migliore qualità, la nostra spesa avrà un impatto più leggero sul clima e il nostro organismo ne beneficerà perché molte delle "malattie del benessere" originano proprio da un eccesso di consumo di proteine animali. Vediamo dunque quali sono gli ambiti in cui possiamo esercitare le nostre buone pratiche.

### EMISSIONI ANNUALI PRO CAPITE LEGATE ALLE DIVERSE ABITUDINI ALIMENTARI

Esprese in chilometri percorsi in auto (a 119 grammi CO<sub>2</sub>/Km). Fonte: Foodwatch 2008





## LA CATTIVA ABITUDINE

Il principale regolatore del clima del pianeta e, allo stesso tempo, la prima vittima dei cambiamenti climatici è il ciclo dell'acqua. Consumare troppa acqua, inquinarla o desertificare i suoli, che non riescono più a svolgere il loro ruolo di serbatoi di umidità, significa contribuire agli squilibri che porteranno a un progressivo peggioramento della situazione. Il 70% dell'acqua dolce utilizzata è destinato all'irrigazione. Fiumi e laghi si stanno prosciugando, le falde acquifere si abbassano, le zone umide scompaiono. L'inquinamento riduce ulteriormente l'acqua disponibile: l'allevamento intensivo è una delle cause principali, come l'uso massiccio di fertilizzanti, pesticidi e diserbanti.



**1500**  
**TONNELLATE**

l'acqua che serve per produrre una tonnellata di cereali

Fonte: [www.waterfootprint.org](http://www.waterfootprint.org)

### COSA EVITARE

- 1 Sprecare acqua potabile, dai sistemi di irrigazione inefficienti alle banali abitudini quotidiane. L'acqua piovana può sostituire l'acqua potabile nell'orto o, se l'impianto lo consente, nella gestione quotidiana della casa*
- 2 Seguire una dieta sbilanciata a favore di prodotti di origine animale: ha un impatto idrico maggiore, a causa dell'acqua impiegata per produrre il foraggio*
- 3 Dimenticare che anche per produrre il packaging del nostro cibo serve molta acqua*



**236**  
**LITRI**

consumo quotidiano medio di acqua potabile di un italiano. È uno dei tassi più alti d'Europa. Un americano ne consuma circa 800  
Fonte: World Water Forum 2012



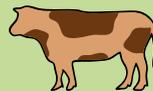
Coltivare prodotti inadatti ai territori o seminare e raccogliere senza tenere conto delle stagioni è possibile solo utilizzando moltissima acqua



**140**  
**LITRI**

l'acqua necessaria per produrre una tazzina di caffè

Fonte: [www.waterfootprint.org](http://www.waterfootprint.org)



**15 500**  
**LITRI**

l'acqua necessaria per un chilo di carne bovina

Fonte: [www.waterfootprint.org](http://www.waterfootprint.org)

## LA BUONA PRATICA

I cambiamenti climatici si combattono anche cercando di mantenere integre le riserve d'acqua che proteggono il pianeta dagli squilibri climatici. Le riserve idriche sono compromesse dai nostri sprechi individuali, dall'impiego di acqua per la produzione dei cibi ma anche da fenomeni più complessi, come l'aumento delle temperature, che si ripercuote sull'innalzamento del livello dei mari. Se un fiume si prosciuga, il mare si incunea alla sua foce e rende l'acqua del fiume più salata, danneggiando gli organismi d'acqua e di terra, che non riescono ad adeguarsi al nuovo tenore salino. L'area diventerà così meno produttiva e gli abitanti dovranno andare in cerca di nuove terre e fonti d'acqua. Sostenere l'agricoltura ecologica è un passo importante: essa aumenta la capacità del suolo di trattenere acqua, diminuendo il fabbisogno idrico, e utilizza sistemi naturali per trattare le coltivazioni, riducendo l'inquinamento delle falde.



**3400**  
**LITRI**

l'acqua necessaria per produrre 1 chilo di riso

Fonte: [www.waterfootprint.org](http://www.waterfootprint.org)



**1 CHILO DI PET**

richiede 17,5 chili di acqua e ne rilascia 2,3 di CO<sub>2</sub>. Poiché una bottiglia in Pet da 1,5 litri pesa 30 grammi, per il contenitore si consuma quasi la metà dell'acqua che si trasporta

Fonte: State of the World, 2004

### COSA FARE

- 1 Privilegia la dieta mediterranea rispetto a quella anglosassone basata su proteine animali, contribuirai a risparmiare 90 metri cubi d'acqua all'anno*
- 2 Lava le verdure e la frutta lasciandole a bagno in acqua e bicarbonato, non sotto l'acqua corrente*

## LA CATTIVA ABITUDINE



38%

la quantità di emissioni legate all'impiego di fertilizzanti chimici sul totale delle emissioni dell'agroalimentare

Fonte: IPCC, 2007

Il sistema alimentare dominante oggi è basato su un modello industriale, che ha come principale obiettivo la massimizzazione delle rese e dei profitti e il raggiungimento dei mercati internazionali. La salvaguardia ambientale non è una priorità di questo modello che privilegia le monoculture su grandi estensioni. L'omologazione è, infatti, necessaria alla gestione su grande scala delle coltivazioni, al trasporto e alla lavorazione degli alimenti. Questo tipo di agricoltura dipende da fertilizzanti e pesticidi di sintesi, dai combustibili fossili e conta su un sistema distributivo ad amplissimo raggio che, a sua volta, necessita di molta energia da fonti non rinnovabili (per esempio il petrolio). Oltre alle conseguenze dirette in termini di emissione e di minore assorbimento di CO<sub>2</sub>, l'agricoltura industriale contribuisce al cambiamento climatico perché è causa di perdita di biodiversità, degrado dei suoli, desertificazione e inquinamento delle acque.



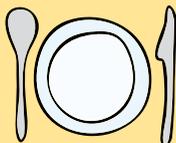
30%

la superficie del pianeta occupata per la produzione zootecnica

Fonte: Greenpeace, 2011

## COSA EVITARE

- 1 *Scegliere solo in base al prezzo: un prezzo basso può nascondere costi che saranno pagati dall'ambiente, dalla nostra salute o da produttori mal remunerati*
- 2 *Scegliere prodotti che arrivano da lontano se si possono reperire anche a livello locale*



il 75%

dell'alimentazione mondiale, a oggi, dipende da 12 specie vegetali e 5 animali

Fonte: Fao



## LA BUONA PRATICA



15%

la stima della crescita annuale di acquisti bio in Italia

Fonte: Coldiretti

L'agricoltura sostenibile segue alcuni principi guida per produrre nel rispetto dell'ambiente.

Non esiste un unico modo di fare agricoltura sostenibile, ma i modelli più diffusi sono l'integrata, la biologica e quella biodinamica (queste ultime individuabili grazie alle certificazioni). Un'agricoltura sostenibile fa un impiego minimo o nullo di fertilizzanti e pesticidi, ricorre dove può a fonti energetiche rinnovabili, evita le monoculture e le lavorazioni intensive del terreno, segue i ritmi delle stagioni e rispetta il benessere degli animali allevati.

## COSA FARE

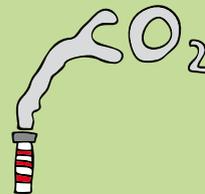
- 1 *Informati: con quale tipo di agricoltura è stato prodotto quello che stai per comprare?*
- 2 *Privilegia i prodotti biologici, biodinamici o frutto di agricoltura a minore impatto ambientale*
- 3 *Acquista al mercato dei contadini ogni volta che puoi*



30%

culture alimentari soddisfano il 95% del fabbisogno energetico mondiale. Tra queste, frumento, riso e mais forniscono più del 60% delle calorie che consumiamo

Fonte: Fao



30%

le emissioni che si stima possa risparmiare in un anno una persona che scelga di consumare prodotti ottenuti da agricoltura biologica o biodinamica

Fonte: Altab

## LA CATTIVA ABITUDINE



**0,5%**

la foresta amazzonica che scompare ogni anno da trent'anni. Di questo passo tra centosettanta anni non esisterà più l'Amazzonia brasiliana.

Fonte: Istituto nazionale di ricerca spaziale del Brasile



**300 000**

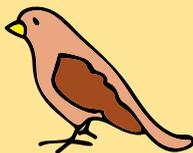
le varietà vegetali estinte negli ultimi cento anni

Fonte: Fao

La biodiversità nel mondo è seriamente minacciata da molti fattori, tra cui l'agricoltura massiva e altri metodi non sostenibili di produzione e approvvigionamento del cibo, come gli allevamenti intensivi e la pesca industriale: ad esempio ogni anno centinaia di migliaia di ettari di mangrovi vengono abbattuti nel Sudest Asiatico per fare spazio ad allevamenti intensivi di gamberi, e in Brasile oltre un quinto della foresta amazzonica è stato ormai soppiantato da piantagioni di soia, mais e canna da zucchero, utilizzati come foraggio o per produrre biocarburanti. Inoltre, la gestione delle sementi è in mano a pochi colossi che hanno ridotto in maniera significativa il numero di varietà disponibili sul mercato: se una varietà non rientra nel loro listino (ovvero non è adatta per le produzioni massive), diventa quasi impossibile reperirla, coltivarla e, quindi, gustarla. Un sistema molto uniforme non sa adattarsi ai cambiamenti climatici che contribuisce a determinare.

## COSA EVITARE

- 1 *Basare la propria dieta su un numero limitato di alimenti*
- 2 *Consumare prodotti ittici il cui allevamento non sia sostenibile: salmoni, gamberi tropicali, pangasio*
- 3 *Consumare carni provenienti da allevamenti intensivi*



Il **21%** di tutti i mammiferi  
il **30%** di tutti gli anfibi  
il **12%** di tutti gli uccelli  
il **28%** dei rettili  
il **37%** dei pesci di acqua dolce  
il **70%** delle piante  
il **35%** degli invertebrati classificati fino a oggi risulta in pericolo di estinzione

Fonte: Iucn, Unione internazionale per la conservazione della natura

## LA BUONA PRATICA



**500**

le varietà di mele coltivate in Piemonte 100 anni fa. Solo 5 le varietà che arrivano oggi nei supermercati, negozi e mercati di tutto il mondo

Fonte: Fondazione Slow Food per la Biodiversità Onlus

La diversità biologica è il fondamento della sicurezza alimentare: avere a disposizione molte varietà, ciascuna adatta a condizioni climatiche diverse, permette di adeguare la produzione in caso di cambiamenti ambientali, oltre a garantire maggiore piacere a tavola. Conservare le varietà aiuta a contrastare la fragilità del sistema alimentare globalizzato. Una pianta, o una razza adatta al proprio ambiente, necessita di minori cure e input, inquina meno l'ambiente e può rappresentare un valore aggiunto anche dal punto di vista economico. Un alto livello di biodiversità permette un'alta capacità di adattamento, mantiene la flessibilità del sistema per non sfruttarne in modo dissennato le risorse e consente di correre rapidamente ai ripari quando necessario. La biodiversità è amica del clima perché non pesa sul pianeta, anzi lo rende più reattivo e ricco di possibilità.



**UN MILIONE  
E 700 000**

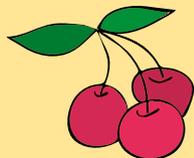
le specie catalogate fino a oggi, oltre 12 milioni quelle di cui si ipotizza l'esistenza

Fonte: Fondazione Slow Food per la Biodiversità Onlus

## PRESIDI SLOW FOOD

I Presidi Slow Food sono un esempio di agricoltura sostenibile basata sulla qualità, sul recupero dei saperi e delle tecniche produttive tradizionali, sul rispetto delle stagioni, sul benessere animale. I prodotti dei Presidi in Italia sono circa 200, contrassegnati dal marchio Presidio Slow Food® in etichetta, a garantire che i produttori abbiano sottoscritto un disciplinare di produzione improntato al rispetto della tradizione e della sostenibilità ambientale. Per info: [www.presidislowfood.it](http://www.presidislowfood.it)





## 1 CHILO

### DI FRUTTA CILENA

sulle nostre tavole  
(12 000 chilometri) =  
7 chili di petrolio + 22  
di anidride carbonica

Fonte: Coldiretti

## LA CATTIVA ABITUDINE

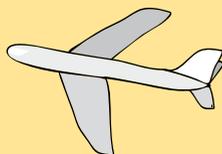
Molti alimenti che consumiamo quotidianamente sono prodotti molto lontano da noi. Per alcuni prodotti (caffè, cacao, banane...) è inevitabile, ma spesso si tratta, invece, di cibi che potremmo trovare anche vicino a casa.

Il termine *food miles* indica le miglia percorse da un alimento dal luogo di produzione a quello di consumo: più ne percorre, maggiore sarà l'inquinamento causato. Inoltre, un prodotto che viaggia in aereo ha un impatto maggiore rispetto a uno che viaggia in treno o su gomma.

Al di là del prezzo che leggiamo sugli scaffali, le merci che arrivano da altri Paesi o continenti sono più costose per l'ambiente: per via del carburante, ma anche dell'energia necessaria per la refrigerazione o il confezionamento.

## COSA EVITARE

- 1 Scegliere un prodotto lontano quando è disponibile uno locale equivalente
- 2 Comprare senza leggere in etichetta le informazioni sul luogo di produzione
- 3 Comprare prodotti altamente deperibili che vengono da lontano: hanno avuto bisogno di molte più attenzioni (confezionamento, refrigerazione, conservazione) e probabilmente hanno dovuto viaggiare in aereo



## 1900 CHILOMETRI

totalizzati da un pasto  
medio per arrivare su  
una tavola occidentale

Fonte: Al Gore, *Una scomoda verità*, Rizzoli, 2008



## LA BUONA PRATICA

Conoscere e privilegiare le produzioni locali è cruciale per mitigare l'impatto del cibo sull'ambiente. Orientare le scelte d'acquisto su prodotti locali permette di accorciare la catena distributiva e ricostruire un'alleanza virtuosa con i produttori e con l'ambiente. Questo non significa difendere l'autarchia o rifiutare in blocco tutti i prodotti importati, anzi! Se orientiamo la maggior parte dei consumi alimentari riusciremo a equilibrare le scelte che dovremo o vorremo fare ogni volta che berremo un caffè o gusteremo del cioccolato o serviremo in tavola un ananas. In quei casi i chilometri sono inevitabili: ma fare viaggiare l'insalata, i fagiolini o le pere che senso ha?



## 30%

il risparmio economico  
medio di chi sceglie  
prodotti locali

Fonte: Coldiretti

## COSA FARE

- 1 *Compra locale: è anche salutare quando si tratta di cibi freschi. Se passa poco tempo dalla raccolta al consumo, i nutrienti sono maggiori perché i prodotti vengono raccolti al giusto punto di maturazione*
- 2 *Compra il cibo direttamente in azienda: è un'occasione per conoscere il territorio e i suoi protagonisti*
- 3 *Compra caffè, cioccolato o frutta tropicale del commercio equo: i chilometri sono inevitabili, ma assicurati un giusto trattamento economico ai produttori*



## 25%

l'aumento  
della vendita  
diretta in Italia  
dal 2005 al 2011

Fonte: AgriRegioniEuropa

## LA CATTIVA ABITUDINE



**27 000**  
**ETTARI**

lo spazio occupato dalle  
colture protette in Italia

Fonte: Istat

La grande distribuzione ha modificato profondamente le nostre abitudini alimentari offrendo gli stessi prodotti a gennaio o in pieno agosto, anche nei reparti dell'ortofrutta. Consumare cibi fuori stagione è diventata un'abitudine, e in qualche caso ci appare ormai un indice di benessere economico, di progresso, di modernità. Pomodori, fragole o zucchine sono ormai disponibili tutto l'anno, non solo sugli scaffali dei supermercati ma spesso anche nei mercati rionali: arrivano dall'altro capo del mondo (e in questo caso sono spesso raccolti prematuramente e poi messi a maturare in celle frigorifere) oppure sono coltivati più vicino a noi ma in serre riscaldate: in un caso e nell'altro hanno bisogno di molta energia, spesso di origine fossile, cioè non rinnovabile. Produzioni fuori stagione, sovente associate a trasporti su lunghe distanze, comportano costi energetici enormi ed emissioni di anidride carbonica.

## COSA EVITARE

- 1 *Comprare senza badare alla stagione: i prodotti "fuori tempo" sono meno saporiti e mancano di quei nutrienti che solo la maturazione al sole e nei tempi naturali può garantire*
- 2 *Comprare senza badare all'origine: fragole a dicembre o pesche ad aprile, ad esempio, hanno fatto molta strada prima di arrivare da noi... stancando se stessi e l'ambiente!*



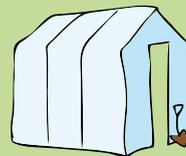
**400**  
**LITRI**

il gasolio necessario  
per riscaldare una serra  
di 200 metri quadrati  
per una notte

Fonte: Confagricoltura



## LA BUONA PRATICA



**85%**

dei prodotti  
coltivati  
nelle serre  
sono ortaggi

Fonte: Istat

Riscoprire la stagionalità degli alimenti significa saperli acquistare nel periodo dell'anno in cui sono naturalmente disponibili nel luogo in cui sono venduti. Acquistare pere ad aprile in Europa non rispetta i criteri di stagionalità: potrebbero arrivare dal Sud America, il che non significa che non siano "buone", ma se si valutano i costi per l'ambiente, a partire dal trasporto aereo, è chiaro che non sono sostenibili. Scegliere prodotti di stagione permette di risparmiare sui costi energetici e gustare ogni varietà nel periodo di maturazione naturale, diversificando l'apporto di vitamine e sali minerali e rispondendo alle necessità del nostro organismo, che cambiano con il cambiare delle stagioni. La stagionalità si riferisce principalmente a frutta e verdura ma si può estendere anche ai pesci, il cui consumo fuori stagione, cioè durante la fase riproduttiva, può causare danni agli ecosistemi marini.



**1000**  
**CHILI**

le emissioni di CO<sub>2</sub>  
che può risparmiare  
in un anno una famiglia  
solo acquistando  
prodotti locali  
e di stagione  
e facendo attenzione  
agli imballaggi

Fonte: Coldiretti

## COSA FARE

- 1 *Procurati il calendario della stagionalità degli alimenti e consultalo prima di fare la spesa*
- 2 *Godi della varietà di alimenti di ogni stagione: non ci sono stagioni povere!*
- 3 *Palamita d'inverno, sgombrò a primavera, sugarello d'estate, alalunga d'autunno: ogni pesce ha la sua stagione, imparala!*

## LA CATTIVA ABITUDINE

L'agricoltura industriale globalizzata è servita dalla Grande distribuzione organizzata (Gdo): supermercati e ipermercati. Queste strutture ci danno l'illusione di risparmiare tempo per la spesa perché ci offrono su grandi superfici moltissimi prodotti: tuttavia spesso sono lontane da casa nostra, richiedono tempo e l'uso di un autoveicolo per essere raggiunte e molte delle cose che offrono non ci sono necessarie.



**400-1500**

**METRI QUADRATI**

lo spazio occupato da un supermercato

**4000**

**METRI QUADRATI**

da un ipermercato

Fonte: Nielsen

Inoltre queste strutture occupano molto spazio, perché tra magazzini e parcheggi sottraggono una quantità di terreno smisurata ad altre attività. Questo sistema si basa su filiere molto lunghe in cui ogni passaggio – confezionamento, imballaggio e distribuzione – consuma altissime quantità di energia, aumentando le emissioni di CO<sub>2</sub>.

## COSA EVITARE

- 1 *Comprare prodotti con troppi imballaggi: non sono tutti utili, spesso sono solo espedienti di marketing*
- 2 *Comprare quantità eccessive di cibo che non consumeremo e finiranno nei rifiuti*



Del prezzo dei cibi nella Gdo il **10%** va all'agricoltore, il **15%** alle spese di trasporto e il **75%** agli intermediari

Fonte: Coldiretti

## LA BUONA PRATICA

Con la vendita diretta effettuata localmente si riduce la distanza tra produzione e consumo e, per i prodotti freschi, anche il tempo tra la raccolta in campo e l'acquisto. Ridurre il numero di passaggi ha tanti vantaggi: si risparmia energia e, dunque, si causano meno emissioni, perché i prodotti viaggiano meno, usano meno packaging, arrivano direttamente dai campi e non da celle o magazzini refrigerati; si ha inoltre l'opportunità di un confronto con il produttore che può dare tutte le informazioni richieste; si ha infine la garanzia di un prezzo trasparente per chi acquista e più equo per chi produce, un prezzo fatto anche di attenzione per l'ambiente.



I prodotti in vendita diretta

- 43%** vino
- 23,5%** ortofrutta
- 16%** olio
- 8%** carni e derivati
- 5%** formaggi
- 1,0%** miele
- 3,5%** altro

Fonte: AgriRegioniEuropa

## COSA FARE

- 1 *Acquista dal produttore: gruppi d'acquisto, Mercati della Terra, farmers' markets, in cascina...*
- 2 *Se acquisti nei negozi assicurati che il tuo rivenditore acquisti direttamente dai produttori*
- 3 *Fai rete: gli acquisti di gruppo e il sostegno diretto agli agricoltori aiutano l'ambiente e i produttori*



**862**

i Gruppi di Acquisto Solidale in Italia. Le reti sono 14

Fonte: [www.retegas.org](http://www.retegas.org)



**40**

**CHILOMETRI**

la distanza massima fra luogo di produzione e luogo di vendita del prodotto in un Mercato della Terra

## LA CATTIVA ABITUDINE

Ogni giorno e in ogni momento della giornata abbiamo a disposizione una quantità di cibi preconfezionati, precotti, molto elaborati, con tanti ingredienti e capaci di conservarsi a lungo. Sono alimenti che hanno subito molte lavorazioni industriali, omologati per gusto e aspetto, il cui prezzo non dipende dalla qualità delle materie prime, ma dai processi a cui sono stati sottoposti e dal packaging. A pagarne le spese è la salute dell'individuo e dell'ambiente, poiché sono cibi che richiedono molta energia: gli ingredienti provengono da sistemi agricoli intensivi, percorrono migliaia di chilometri per raggiungere i luoghi di trasformazione e successivamente quelli di vendita, sono ottenuti tramite processi industriali molto dispendiosi dal punto di vista energetico e vengono imballati con materiali raramente sostenibili sia per la produzione sia per lo smaltimento.

## COSA EVITARE

- 1 *Comprare cibi senza leggere l'etichetta: gli ingredienti a volte sono tantissimi e non sempre sappiamo di che cosa si tratti!*
- 2 *Dimenticare che tutto quello che compriamo lo paghiamo: se compriamo solo cibo è meglio, non spendiamo per carta, plastica e pubblicità*



9

## INGREDIENTI

per un pane industriale:  
 farina di frumento  
 acqua  
 strutto  
 destrosio  
 lievito  
 sale  
 emulsionanti  
 (E 471, E481)  
 latte intero in polvere.  
 Prodotto trattato  
 con alcol etilico



## LA BUONA PRATICA

Mangiamo troppo o, per lo meno, compriamo troppo. Se acquistiamo meno cibo possiamo spendere meno scegliendo prodotti di qualità. Per Slow Food un cibo di qualità deve essere buono, pulito e giusto. Un cibo è buono organoletticamente se rispetta le attese di chi quel cibo lo conosce, perché appartiene alla sua cultura. È pulito se è sostenibile per l'ambiente ed è giusto se realizzato in condizioni di lavoro rispettose delle persone, dei loro diritti e del loro compenso economico. Un cibo di questo tipo conviene a noi e al pianeta e merita di essere consumato in giusta quantità, senza sprechi, che comportano costi economici e ambientali, e senza eccessi, che si traducono in costi per la salute.



4

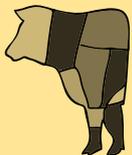
## INGREDIENTI

per un pane  
 tradizionale:  
 farina  
 acqua  
 sale  
 lievito madre

## COSA FARE

- 1 *Dedica tempo agli acquisti alimentari: per scegliere un telefonino ci informiamo su tutto, anche il pane merita uguale attenzione*
- 2 *Riscopri la nostra cultura e le nostre tradizioni alimentari con corsi, libri, stage e tanta pratica in cucina e nell'orto*
- 3 *Scegli la qualità anche attraverso chi la produce: sostieni un agricoltore o adotta un capo di un allevamento sostenibile*

## LA CATTIVA ABITUDINE

**92 KG**

il consumo medio di carne di ogni italiano in un anno

Fonte: Eurostat

La carne è uno degli alimenti più consumati nelle nostre case. Un Italiano ne mangia mediamente due etti e mezzo al giorno, mentre la quantità consigliata è mezzo chilo a settimana. Oltre a essere dannosa per la salute, quest'abitudine ha pesanti costi ambientali dal momento che i prodotti di origine animale hanno un impatto maggiore sul clima rispetto a quelli vegetali: per produrre un chilo di proteine animali ne servono da tre a dieci di proteine vegetali e si emettono 36,4 chili di anidride carbonica, cui si devono aggiungere i costi legati al trasporto degli animali e alla distribuzione. Inoltre, come abbiamo visto, serve molta acqua per coltivare su grandi estensioni mangimi, come la soia e il mais. Il bestiame, infine, è anche fonte diretta di inquinamento atmosferico a causa del metano prodotto dai processi digestivi degli animali.



**15 500 LITRI** la quantità d'acqua per produrre un chilo di carne bovina

**4900** per un chilo di maiale

**3900** per un chilo di pollo

**3000** per un chilo di riso

**900** per un chilo di mais

## COSA EVITARE

- 1** *Mangiare carne più di due o tre volte la settimana*
- 2** *Acquistare carne proveniente da allevamenti intensivi*
- 3** *Scegliere solo tagli considerati "nobili": se tutti mangiamo solo filetto il resto dell'animale che fine farà? E quanti animali ci vorranno per sfamarci?*

**18%**

la quantità di emissioni di gas serra originate dai sistemi di allevamento

Fonte: IPCC 2007

## LA BUONA PRATICA

Secondo la Fao la popolazione mondiale sarà di 9 miliardi di persone entro il 2050. Con il trend attuale, il consumo di carne salirebbe da 250 a 450 miliardi di chili l'anno, una situazione ecologicamente insostenibile. Variare la dieta, alternando proteine animali con proteine vegetali, aiuta a invertire la tendenza. Un piatto unico a base di legumi e cereali poco raffinati garantisce un apporto nutrizionale completo ed è più sostenibile. Non occorre rinunciare del tutto alla carne, basta imparare a mangiarne meno, privilegiando la qualità e differenziando le varietà di tagli e di animali. Se ogni famiglia mangiasse il 30% di carne in meno e la acquistasse solo da allevamenti estensivi e locali ridurrebbe le sue emissioni di circa 1000 chili di CO<sub>2</sub> all'anno.

**20%-40%**

la percentuale di proteine contenuta nei legumi allo stato secco

## COSA FARE

- 1** *Consuma anche frattaglie e tagli meno noti: sono facili da cucinare, più economici e buoni*
- 2** *Limita l'acquisto di carne fresca alla quantità che consumi nel breve periodo*
- 3** *Riscopri i legumi anche attraverso ricette regionali: sono eccellenti fonti di proteine e sono amici dell'ambiente*
- 4** *Nei consumi di carne settimanali non dimenticare di contare le carni bianche e i salumi*



Se gli abitanti dell'Europa (800 milioni) consumassero la quantità di carne consigliata, si libererebbero porzioni per **2,4 MILIARDI DI PERSONE**

Fonte: Fao

## LA CATTIVA ABITUDINE

Secondo stime Fao un terzo del cibo prodotto nel mondo viene sprecato. Lo spreco a tavola, tuttavia, è soltanto l'ultimo dei tasselli di un'intera filiera di perdite, che inizia nei campi, con i prodotti non raccolti; continua nei magazzini, dove spesso frutta e verdura vengono gettati prima di arrivare sui mercati; poi si aggiungono le merci in scadenza scartate dalla grande distribuzione, i prodotti deperibili invenduti e gli avanzi di mense scolastiche e aziendali. L'impatto provocato sull'ambiente è allarmante: ogni anno nel mondo si buttano 1,3 miliardi di tonnellate di alimenti; nella sola Europa circa 89 milioni di tonnellate di cibo sprecato producono 170 milioni di tonnellate di CO<sub>2</sub>.  
 Ridurre gli sprechi, inoltre, significa ridurre i rifiuti, il cui smaltimento ha generalmente costi alti per l'ambiente.



**179**  
**CHILI**

il cibo sprecato da una persona in un anno in Europa  
 Fonte: Fao

## COSA EVITARE

- 1 *Mettere i prodotti nel carrello senza controllare la data di scadenza*
- 2 *Acquistare prodotti con data di scadenza lontana sapendo che si consumano a breve*
- 3 *Comprare senza pensare a quello che riusciremo veramente a consumare*



Gli sprechi in Italia:  
**17%** di prodotti ortofrutticoli  
**28%** di pasta e pane  
**29%** di uova  
**30%** di carne  
**15%** di pesce  
**32%** di latticini

Fonte: UE

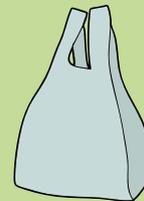


**11%**

quanto incide lo spreco sul totale degli acquisti di generi alimentari di una famiglia  
 Fonte: Associazione per la difesa e l'orientamento dei consumatori

## LA BUONA PRATICA

È importante tornare a dare al cibo il giusto valore: non deve essere trattato come una merce né diventare uno scarto. Limitiamo gli acquisti ai consumi per il breve periodo, evitiamo di mettere nel carrello beni deperibili commercializzati in confezioni troppo grandi che già sappiamo non utilizzeremo interamente, prestiamo maggiore attenzione alla data di scadenza. È importante tornare a dare al cibo il giusto valore: non deve essere trattato come una merce né diventare uno scarto. Limitiamo gli acquisti ai consumi per il breve periodo, evitiamo di mettere nel carrello beni deperibili commercializzati in confezioni troppo grandi che già sappiamo non utilizzeremo interamente, prestiamo maggiore attenzione alla data di scadenza. È importante tornare a dare al cibo il giusto valore: non deve essere trattato come una merce né diventare uno scarto. Limitiamo gli acquisti ai consumi per il breve periodo, evitiamo di mettere nel carrello beni deperibili commercializzati in confezioni troppo grandi che già sappiamo non utilizzeremo interamente, prestiamo maggiore attenzione alla data di scadenza.



In Italia dal 2007 il **57%** dei consumatori ha ridotto lo spreco di alimenti. Di questi il **47%** ha raggiunto l'obiettivo facendo la spesa in modo più oculato, il **31%** riducendo le dosi acquistate, il **24%** riutilizzando gli avanzi, il **18%** guardando con più attenzione la data di scadenza

Fonte: Coldiretti

## COSA FARE

- 1 *Quando disponibili, compra prodotti sfusi: meno imballaggi significa meno rifiuti*
- 2 *Fai la lista della spesa, aiuta a comprare solo il necessario*
- 3 *Se hai un orto, usa gli scarti della cucina per il compostaggio*

## LA CATTIVA ABITUDINE

Il modello alimentare della grande distribuzione è finalizzato all'aumento dei consumi. Si producono merci per soddisfare bisogni e al tempo stesso si inducono nuovi bisogni per garantire la continuità della produzione. Spesso compriamo alimenti che non ci servono e a volte nemmeno ci piacciono, dedichiamo sempre meno tempo a scegliere che cosa mangiare e organizziamo la nostra vita in modo tale da avere tempo per tutto fuorché per preparare i pasti. Così ci lasciamo attirare da cibi pronti o che richiedano poco tempo per essere preparati. L'economia del benessere ci ha resi "consumatori", ovvero persone che consumano, sempre meno informate sull'origine dei prodotti che acquistano, sempre più averse di tempo e attenzione e sempre più facili bersagli delle suggestioni del marketing.

## COSA EVITARE

- 1 *Acquistare solo sulla base delle informazioni che ci dà la pubblicità*
- 2 *Comprare abitualmente cibi a forte tasso di industrializzazione*
- 3 *Non mangiare nulla che la tua nonna non avrebbe mangiato (Michael Pollan)*



## LA BUONA PRATICA

Con le nostre scelte possiamo indirizzare i comportamenti economici e produttivi verso una maggiore sostenibilità. Fare una spesa consapevole significa porsi domande, chiedere informazioni sull'origine dei prodotti e le tecniche di produzione, leggere le etichette e, quando possibile, comprare direttamente dai produttori. Così chi acquista diventa un co-produttore e contribuisce a indirizzare l'azione di chi produce. Riconoscere il cibo di qualità aiuta a scegliere sulla base del suo vero valore, non solo dell'immagine o del prezzo basso. L'acquisto quotidiano non riguarda solo noi stessi, ma l'intero sistema: ogni scelta è un nodo della rete di buone pratiche da adottare per ricostruire un'alleanza virtuosa con il pianeta che abitiamo.



Hai un orto o vuoi iniziare a coltivarlo? Entra in Grow the Planet, il social network dei co-produttori [www.growtheplanet.com](http://www.growtheplanet.com)



## TUTTI GLI ORTI DI SLOW FOOD

Da anni Slow Food si occupa di orti e orticoltura sostenibile, realizzando progetti in collaborazione con scuole, condotte e comunità del cibo. Il progetto più ambizioso si chiama Mille orti in Africa e mira a finanziare la creazione di almeno un orto in ogni comunità africana di Terra Madre per aiutare i contadini a difendere la loro sovranità alimentare, valorizzando varietà locali e tradizioni agricole sostenibili.

## GENNAIO

barbabietola, bietole, broccolo, cardo, catalogna, carota, cavolfiore, cavolo cappuccio, cavolo verza, cavolini di Bruxelles, cicoria, coste, erbe, finocchio, indivia, lattuga, porro, radicchio rosso, rapa, spinaci, topinambur, valerianella, zucca

**kiwi, arancia, mandarino, mandarancio, limone, pompelmo, frutta secca (noci, nocciole, mandorle...)**

**menola, nasello, sardina, sogliola, spigola, triglia, zerro, zerro musillo**



## FEBBRAIO

barbabietola, bietole, broccolo, carciofo, cardo, catalogna, carota, cavolfiore, cavolo cappuccio, cavolo verza, cavolini di Bruxelles, cicoria, coste, erbe, finocchio, indivia, lattuga, porro, radicchio rosso, rapa, spinaci, topinambur, valerianella

**arancia, mandarino, mandarancio, pompelmo, frutta secca (noci, nocciole, mandorle...)**

**acciuga, gambero rosa, menola, nasello, pesce sciabola, polpo, sardina, sogliola, seppia, triglia, zerro, zerro musillo, occhi verdi, suro**



## MARZO

asparagi, barbabietola, broccolo, carciofo, catalogna, carota, cavolfiore, cavolo cappuccio, cavolo verza, cavolini di Bruxelles, cicoria e cicorino, cime di rapa, cipollotti, coste, crescione, erbe, finocchio, indivia, lattuga, luppulo, porro, radicchio rosso, rapa, ravanella, spinaci, tarassaco, valerianella

**arancia, mandarino, limone, pompelmo, cedro**

**acciuga, calamaro, gambero rosa, gambero rosso, menola, palamita, pesce sciabola, polpo, nasello, sardina, seppia, sogliola, triglia, zerro, zerro musillo, occhi verdi, suro**



## APRILE

asparagi, barbabietola, barba di frate, biete da taglio, broccolo, carciofo, catalogna, carote novelle, cavolfiore, cavolo cappuccio, cavolo verza, cavolini di Bruxelles, cicoria, cime di rapa, cipollotti, coste, crescione, erbe, fava, finocchio, indivia, lattuga, luppulo, ortica, pisello, porro, rabarbaro, rapa, ravanella, rucola, spinaci, tarassaco, valerianella

**arancia, limone, cedro, a fine mese le prime fragole**

**acciuga, alalunga, cefalo, gambero rosa, gambero rosso, menola, muggine, dentice, nasello, pagello bastardo, polpo, rana pescatrice, sardina, pesce sciabola, sgombro, sogliola, tombarello, tonno alletterato, triglia, zerro, zerro musillo, occhi verdi, suro**

## MAGGIO

asparagi, barba di frate, borragine, broccolo, carciofo, carota, cicoria, cipollotti, coste, crescione, erba cipollina, erbe, fagiolini, fava, finocchio, finocchio selvatico, indivia, lattuga, luppulo, ortica, patate, piselli, prezzemolo, rabarbaro, radicchio rosso, rapa, ravanella, rucola, sedano, spinaci, tarassaco.

**ciliegia, fragola, nespola del Giappone, albicocche, amarene, pere**

**acciuga, alalunga, gambero rosa, gambero rosso, menola, muggine, dentice, nasello, luccio, palamita, pagello fragolino, pagello bastardo, polpo, rana pescatrice, scampi, sardina, pesce sciabola, seppie, sgombro, sogliola, tombarello, tonno alletterato, triglia, occhi verdi, suro, cicerello, costardella**

## LUGLIO

aglio, bietola, carota, cetriolo, cicoria, cipolla, fagioli, fagiolini, fave, fiori di zucca, lattuga, tutte le insalate da taglio, melanzana, ortica, pomodoro, peperone, piselli, rabarbaro, ravanella, rucola, zucchine

**albicocca, anguria, ciliegia, fragola, fico, melone, mirtillo, mora di gelso, nespola del Giappone, pera, prugna, susina, pesca, pesca noce, lampone, ribes, uva spina aguglia imperiale, acciuga, gambero rosa, gambero rosso, lampuga, luccio, menola, muggine, dentice, nasello, orata, pagello fragolino, pagello bastardo, pesce sciabola, pesce serra, pesce pilota, ricciola, sardina, sgombro, scampi, sogliola, spigola, tombarello, tonno alletterato, triglia, occhi verdi, costardella, cicerello**



## GIUGNO

aglio, asparagi, bietola, carota, cetriolo, cicoria, cipolla rossa, fagiolini, fave, fiori di zucca, lattuga, tutte le insalate da taglio, rucola, patate novelle, ortica, pomodoro, piselli, rabarbaro, ravanella, rucola, sedano, tarassaco, zucchine

**albicocca, amarena, ciliegia, fragola, fichi fioroni, melone, mora di gelso, nespola del Giappone, prugna, pesca, pesca noce, lampone, ribes, susine, uva spina, pera**

**alalunga, aguglia, canocchie, lampuga, muggine, dentice, gambero rosa, gambero rosso, luccio, menola, nasello, orata, pagello fragolino, pagello bastardo, palamita, pesce sciabola, polpo, sardina, scorfano, seppie, scampi, sgombro, sogliola, spigola, tombarello, tonno alletterato, triglia, occhi verdi, suro, costardella, cicerello**



## AGOSTO

bietole, carote, cetrioli, cicorie, cipolle, capperi, fagiolini, fagioli cannellini, fagioli borlotti, fagioli S. Anna, insalate, mais, melanzane, patate, peperoni, pomodori, radicchio, ravanelli, rucola, sedani, taccole, zucchine

**anguria, fragole, fichi, fichi d'India, lamponi, mirtillo, albicocche, meloni, mele, more, pere, pesche, pesche noci, susine, mandorle, nocciole, uva, uva spina aguglia imperiale, acciuga, gambero rosa, gambero rosso, lampuga, luccio, menola, muggine, dentice, nasello, orata, pagello fragolino, pagello bastardo, pesce sciabola, pesce serra, pesce pilota, ricciola, sardina, scampi, sgombro, sogliola, spigola, tonno alletterato, triglia, occhi verdi, costardella, cicerello**



## SETTEMBRE

bietola, cavolo cappuccio, cavolo verza, cetriolo, cicoria, cipolla, fagioli, funghi, insalate, melanzana, ortica, patate, pomodoro, peperone, piselli, rabarbaro, ravanello, rucola, scalogno, zucchine  
**anguria, fico, fico d'india, melone, mirtilli, more, mela, cotogna, mela, pera, prugna, pesca tardiva, noci, nocciole, lampone, ribes, uva, uva spina**  
**acciuga, alalunga, aguglia imperiale, lampuga, gambero rosa, gambero rosso, menola, muggine, dentice, luccio, pesce serra, orata, pesce sciabola, pesce serra, pesce pilota, sgombro, sardina, sogliola, tonno alletterato, triglia, rombo, sardina, scampi, scorfano, sgombro, sogliola, trota, triglia, occhi verdi, suro, cicerello**

## OCTOBRE

bietola, barbabietole, cavolfiore, cavolo cappuccio, cavolo verza, cicoria, cipolla, coste, erbe, fagioli, funghi, indivia, lattuga, olive, porro, radicchio, rafano, rapa, rucola, sedano, sedano rapa, spinaci, topinambur, valerianella, zucca  
**caco, castagna, mela, melagrana, fico, susine, uva, alchechengi, carruba, sorbo, corbezzoli**  
**alalunga, calamari, gambero rosa, gambero rosso, menola, lampuga, moscardini, muggine, nasello, orata, pesce sciabola, pesce serra, pesce pilota, sgombro, sardina, sogliola, tonno alletterato, triglia, zerro, cicerello**



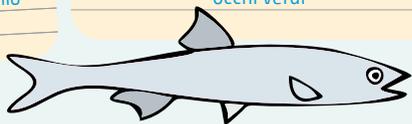
## NOVEMBRE

bietola, cavolfiore, cavolo cappuccio, cavolo verza, coste, cicoria belga, broccoletti, erbe, fagioli, funghi, finocchi, porro, radicchio, rafano, rapa, scalogno, rucola, sedano, sedano rapa, spinaci, topinambur, valerianella, zucca  
**arance, carruba, caco, castagna, kiwi, mandarini, melagrana**  
**acciuga, calamari, gambero rosa, gambero rosso, lampuga, menola, moscardini, muggine, dentice, nasello, orata, pesce sciabola, sardina, sogliola, triglia, tonno alletterato, occhi verdi, suro, zerro, cicerello**



## DICEMBRE

barbabietole, broccoli, carciofi, cardi, carote, cavolfiore, cavolo cappuccio, cavolo verza, cavolini di Bruxelles, cicoria, coste, finocchio, indivia, porro, radicchio, rafano, rapa, ravanella, sedano, sedano rapa, spinaci, topinambur, valerianella, zucca  
**arance, mandarini, mandarancio, caco, kiwi, melagrana, pompelmi**  
**muggine, calamari, gambero rosa, gambero rosso, menola, moscardini, nasello, sardina, sogliola, spigola, triglia, occhi verdi**



## PER SAPERNE DI PIÙ



Commissione internazionale per il futuro dell'alimentazione e dell'agricoltura, *Manifesto sul cambiamento climatico e il futuro della sicurezza alimentare*, 2008

Fao, *Livestock's Long Shadow*, 2006

Fao, *The State of Food and Agriculture*, 2009

Food Climate Research Network, *Cooking Up a Storm*, 2008 (www.fcrn.org.uk/sites/default/files/Cua5\_web.pdf)

G. Gardini, C. Lazzarin, *La vendita diretta in Italia*, AgriRegioniEuropa vol 3, n. 8, 2007

S. Greco, C. Scaffidi, *Guarda che mare*, Slow Food Editore, 2007

Greenpeace, *Cool Farming: Climate impacts of agriculture and mitigation potential*, 2011

Intergovernmental Panel on Climate Change, *Climate Change 2007: The Physical Science Basis Contribution of Working Group I to the Fourth Assessment Report of the Intergovernmental Panel on Climate Change*, 2007

C. Petrini, *Buono Pulito e Giusto*, Einaudi, 2005

C. Petrini, *Terra Madre. Come non farci mangiare dal cibo*, Giunti e Slow Food Editore, 2009

M. Pollan, *In difesa del cibo*, Adelphi, 2009

A. Segrè, *Elogio dello spreco*, Emi, 2008

Slow Food, *Climate Change and the Food System – Position Paper*, 2012

*Stern Review Report on the Economics of Climate Change (Rapporto Stern sui costi dei cambiamenti climatici)*, 2006

United Nations Environment Programme, *Assessing the Environmental Impacts of Consumption and Production*, 2010

Worldwatch Institute, *State of the World 2011 – Nutrire il Pianeta*, 2011

www.ilcambiamento.it/clima/ridurre\_emissioni\_metano\_fuliggine\_studio\_nasa.html

### COLOPHON

A CURA DI  
Elena Marino

CON IL CONTRIBUTO DI  
Elisa Bianco, Roberto Burdese, Bianca Minerdo

COORDINAMENTO SCIENTIFICO  
Vincenzo Ferrara, Silvio Greco, Cinzia Scaffidi

COORDINAMENTO EDITORIALE  
Valter Musso

PROGETTO GRAFICO E ILLUSTRAZIONI  
Alessandra Leonardi

STAMPA  
Stargrafica, San Mauro Torinese (To)

Slow Food® Editore srl © 2012  
Tutti i diritti riservati dalla legge  
sui diritti d'autore

Slow Food® Editore srl  
Via della MendicITÀ Istruita, 14 – 12042 Bra (Cn)  
Tel. 0172 419611 – Fax 0172 411218  
www.slowfood.it

La raccolta differenziata è una risorsa:  
da carta nasce carta.  
Garantisce Comieco.



**comieco**

Consorzio Nazionale Recupero e Riciclo  
degli Imballaggi a base Cellulosica



[www.slowfood.it](http://www.slowfood.it)

**Mangiamoligiusti**

ISBN 978-88-8499-314-4



9 788884 993144