



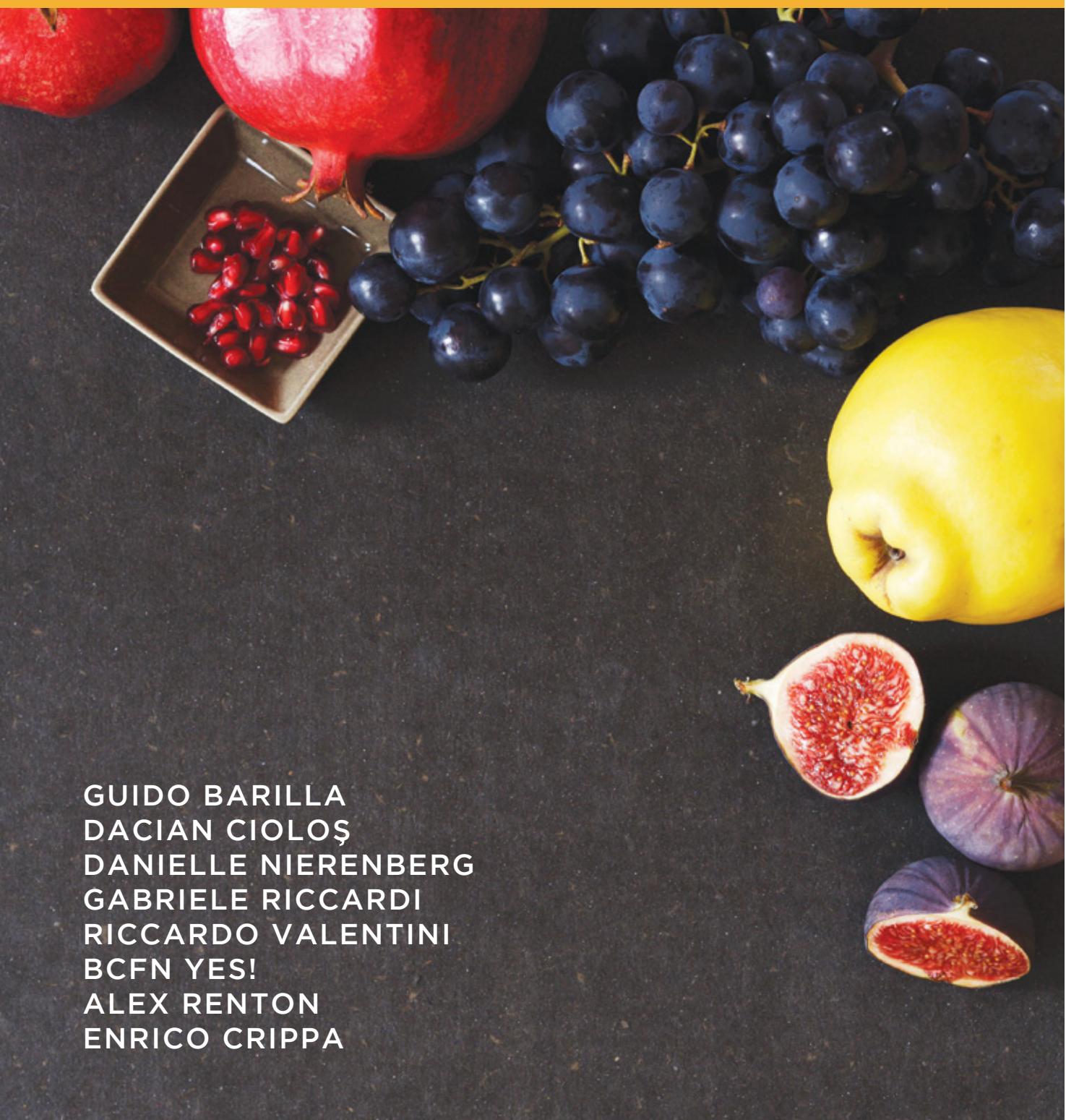
Fondazione
Barilla

il tuo cibo, la tua terra

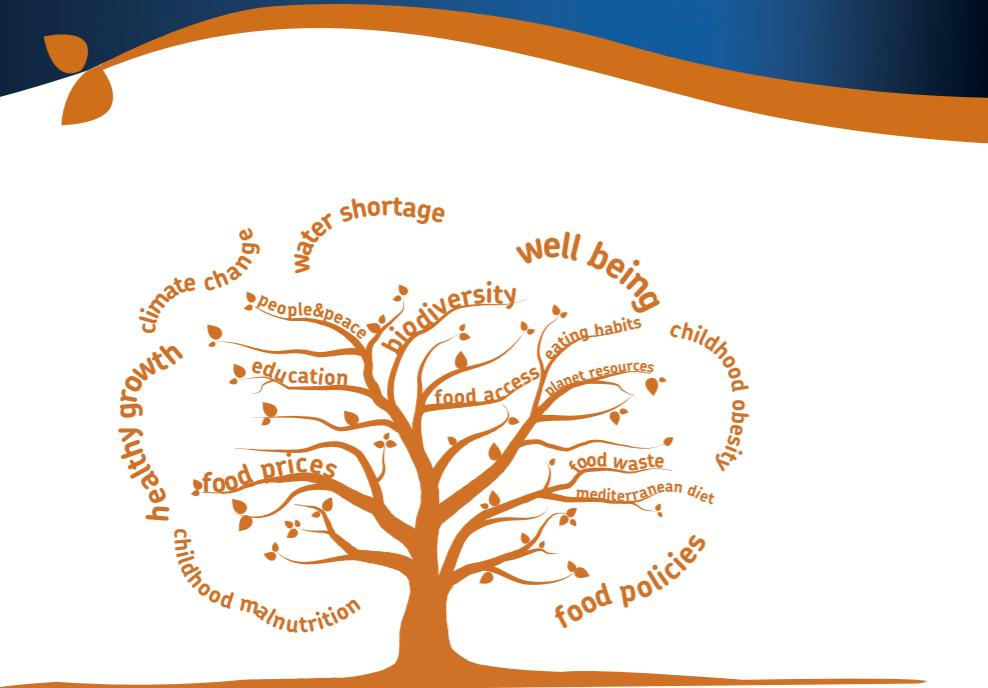
persone, ambiente, scienza, economia

ALIMENTAZIONE E AMBIENTE

STILI ALIMENTARI SANI PER LE PERSONE E PER IL PIANETA



GUIDO BARILLA
DACIAN CIOLOŞ
DANIELLE NIERENBERG
GABRIELE RICCARDI
RICCARDO VALENTINI
BCFN YES!
ALEX RENTON
ENRICO CRIPPA



5th INTERNATIONAL FORUM ON FOOD AND NUTRITION

Milano, 26-27 Novembre 2013

Due giorni di dibattito aperto in cui i più importanti esperti si incontrano per confrontarsi sulle sfide globali del nostro Pianeta su cibo e nutrizione.

Il futuro dell'alimentazione riguarda anche te!

Iscriviti al Forum e partecipa al dibattito

WWW.BARILLACFN.COM



**BARILLA CENTER
FOR FOOD & NUTRITION**
PERSONE, AMBIENTE, SCIENZA, ECONOMIA

WWW.BARILLACFN.COM

Il mondo contemporaneo è attraversato da un'importante emergenza alimentare. Il cibo che scegliamo di mangiare, la filiera con cui lo produciamo, i modi e i luoghi in cui lo consumiamo e la sua distribuzione sbilanciata nelle diverse zone del Pianeta incidono profondamente sui meccanismi che regolano la nostra società e la nostra epoca. Negli ultimi anni è nata l'esigenza di mettere a confronto i diversi punti di vista degli attori coinvolti lungo tutta la filiera, dal campo alla tavola. Fin dalla sua nascita nel 2009, il Barilla Center for Food & Nutrition si è posto come piattaforma privilegiata per questo dialogo corale e ad ampio raggio sui temi del cibo e della nutrizione. Lo scopo del BCFN è promuovere un'analisi multidiscipli-

nare tra le diverse competenze, offrendo soluzioni e proposte e mettendo la scienza e la ricerca in comunicazione con le decisioni politiche e le azioni governative. Il BCFN dedica un'area di studio e ricerca a ogni tema cruciale legato al cibo e alla nutrizione, per affrontare le sfide attuali e future: dal problema dell'accesso al cibo e della sua distribuzione nel mondo (*Food for All*) al riequilibrio dell'instabile rapporto tra cibo e salute attraverso corretti stili di vita (*Food for Health*), dalla riflessione sulla filiera agroalimentare e la valutazione dell'impatto della produzione sull'ambiente (*Food for Sustainable Growth*) alla storia del rapporto tra l'uomo e il cibo per cercare in essa delle buone soluzioni per l'attualità (*Food for Culture*).

ALIMENTAZIONE E AMBIENTE

STILI ALIMENTARI SANI PER LE PERSONE E PER IL PIANETA

In un Pianeta le cui risorse sono in progressivo esaurimento e in cui la diffusione di patologie legate a una cattiva alimentazione è in aumento, risulta fondamentale trovare uno stile di vita e alimentare che favorisca il benessere umano e quello ambientale. Per questo, il Barilla Center for Food & Nutrition nel terzo numero della rivista suggerisce una possibile strada.

È il modello della Doppia Piramide alimentare e ambientale – sviluppato quattro anni fa e qui ulteriormente aggiornato – che, analizzando gli alimenti raccomandati per la salute umana e i loro impatti ambientali, conferma la possibilità di adottare una dieta sostenibile, “buona” allo stesso tempo per noi e per il Pianeta. In questa direzione sono molti a muoversi, in Europa e nel mondo, come raccontano Dacian Cioloș (UE) e Danielle Nierenberg ed Eve Andrews; nella scienza, nell'industria e nel commercio, il cui difficile quadro è descritto dal giornalista Alex Renton; nel mondo della ristorazione e della grande distribuzione, come si può scoprire dalle esperienze di The People's Supermarket, di chef stellati come Enrico Crippa – che propone menu ricchi delle verdure che lui stesso coltiva – o dalle indagini sulle abitudini personali raccontate dall'Eurobarometro. I consigli del BCFN e le idee innovative dei finalisti del BCFN YES! suggeriscono piccole pratiche quotidiane sostenibili.

Un quadro completo per imparare a vivere e alimentarsi rispettando ambiente e salute.

EDITORIALI

4

**Diete sostenibili:
un impegno per il futuro,
nostro e del Pianeta**
di Guido Barilla

6

**La sostenibilità
dell'agricoltura europea**
di Dacian Cioloș



LA DOPPIA PIRAMIDE ALIMENTARE E AMBIENTALE

8

Vota con la forchetta
a cura di Michele Fossi

14

**Il mondo alla ricerca
dell'equilibrio**
di Danielle Nierenberg
ed Eve Andrews

18

**Doppia Piramide:
l'impatto delle nostre
scelte alimentari**
a cura di Silvia Alparone

24

**Doppia Piramide:
un modello in costante
sviluppo**

30

**Praticare la sostenibilità
con il cibo**
a cura di Valentina Murelli

36

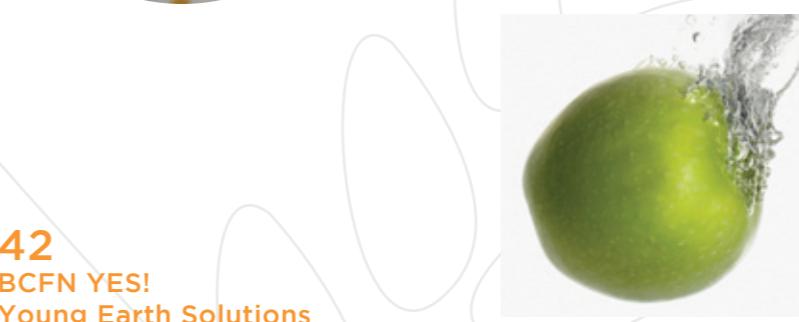
**Il "prezzo" del nostro cibo
per l'ambiente**

38

**Salute umana
e ambientale,
un intreccio necessario**
di Gabriele Riccardi
e Riccardo Valentini



58



8



18



30



44



LA CULTURA DEL CIBO

54

Cucinare per il Pianeta
di Silvia Ceriani

58

**Quando in cucina
entra la zappa**
Conversazione con Enrico Crippa

RUBRICHE

62

APPetite

54



DIETE SOSTENIBILI: UN IMPEGNO PER IL FUTURO, NOSTRO E DEL PIANETA

di **GUIDO BARILLA**

Presidente Barilla Center for Food & Nutrition

Quando nel 2009 iniziammo il percorso del BCFN, il tema dell'impatto ambientale di ciò che mangiamo era un argomento nuovo. Ben pochi erano a conoscenza di come i nostri menu abbiano un effetto tutt'altro che trascurabile sul cambiamento climatico: si pensi ai gas a effetto serra generati lungo la filiera agroalimentare oppure ai consumi di acqua utilizzata per la produzione di cibo. Il paper del BCFN di quattro anni fa *Cambiamento climatico, agricoltura e alimentazione* introdusse l'argomento, portando anche la buona notizia che per essere sostenibili a tavola non occorrono particolari sacrifici. Tutti i dati a nostra disposizione dimostrano, infatti, l'esistenza di una relazione inversa tra le tipologie di alimenti da consumare con maggiore frequenza e il loro impatto ambientale. Alla classica piramide alimentare, che classifica i cibi ponendo verso il vertice quelli da consumare con moderazione e alla base quelli per i quali si suggerisce un consumo più frequente (frutta, verdura e cereali), per la prima volta veniva affiancata una piramide capovolta, dove gli stessi cibi erano collocati in relazione ai loro effetti sul Pianeta. Si era scoperto che gli alimenti dei quali è bene moderare il consumo hanno un impatto maggiore (in termini ad esempio di anidride carbonica o di consumo di acqua), e viceversa. Negli anni successivi, l'evidenza che modelli alimentari corretti, in particolare quello mediterraneo, sono anche i più sostenibili, ha ricevuto conferme da innumerevoli

altre ricerche, che sono state via via aggiunte alle fonti scientifiche utilizzate dal BCFN per elaborare le successive edizioni della Doppia Piramide. Ormai lo slogan "sano per te sostenibile per il Pianeta" è diventato una regola che, anche come azienda, ispira il nostro modo di fare impresa. Ciò non vuol dire, purtroppo, che il problema sia in fase di risoluzione: il nostro impatto alimentare sul Pianeta è ancora fuori controllo, sia perché lo sviluppo di modelli alimentari sostenibili non è ancora entrato con forza nelle agende istituzionali internazionali, sia perché alla maggiore consapevolezza delle persone non sempre è corrisposto un effettivo miglioramento dei loro comportamenti. Oggi, pertanto, favorire un'ampia adozione di stili alimentari sostenibili è il modo per abbattere drasticamente il nostro impatto sul Pianeta, favorendo al contempo un miglioramento della nostra salute. Ecco perché, oltre a continuare nella costante raccolta di ulteriori evidenze scientifiche in tema di dieta sostenibile, il BCFN amplia il suo impegno, studiando i canali migliori per promuovere un corretto comportamento a tavola. Essendo ormai chiaro l'orientamento da adottare, rimane l'impegno che ognuno di noi deve svolgere con la consapevolezza che è giunto il tempo di agire per garantire un futuro a noi e al Pianeta che ci ospita.

Guido Barilla

LA SOSTENIBILITÀ DELL'AGRICOLTURA EUROPEA

di DACIAN CIOLOŞ

Commissario europeo per l'Agricoltura e lo sviluppo rurale

L'agricoltura e la produzione alimentare europea hanno compiuto un enorme progresso negli ultimi decenni. La produttività è aumentata e i raccolti della maggioranza dei prodotti hanno raggiunto lo stesso buon livello del resto del mondo. Questa notizia probabilmente non vi stupirà. Invece lo sapevate che nell'Unione Europa il 45% dei nostri suoli e il 40% delle nostre risorse idriche sono a rischio? In poche parole, l'aumento della produttività ottenuto in questi decenni ha messo sotto pressione le nostre risorse naturali e, se non stiamo attenti, rischiamo non solo di perdere parte della nostra biodiversità e degli habitat naturali, ma anche di ridurre la nostra capacità produttiva generale.

Secondo le previsioni, la domanda alimentare dovrebbe crescere in modo significativo negli anni a venire, e quindi è chiaro che dobbiamo essere in grado non solo di produrre di più, ma anche di produrre meglio, tenendo in considerazione un aspetto complesso e quanto mai inevitabile: la sostenibilità. I produttori europei devono essere competitivi non solo sotto il profilo economico, ma anche ecologico. Visto che i benefici della produzione agricola sostenibile non sono ancora stati incorporati nei modelli economici – considerazioni così a lungo temine non sono remunerate dal mercato – e visto che neanche la gestione sostenibile delle nostre aree rurali da parte dei coltivatori europei viene remunerata dal mercato, le politiche agricole sono la strada più ovvia per far sì che le considerazioni di sostenibilità siano incluse nelle equazioni sulla sicurezza

alimentare. Il problema della sostenibilità è stato infatti una delle principali preoccupazioni espresse dai cittadini europei in un dibattito pubblico tenuto nel 2010, quando abbiamo cominciato le nostre discussioni sulla forma della UE.

Questo spiega perché la recente riforma della Politica agricola comune (PAC), sulla quale si è raggiunto l'accordo politico alla fine di giugno, ha reso il *greening* un elemento centrale della PAC nel periodo dal 2014 al 2020. In futuro, la PAC dedicherà 100 miliardi di euro alla sostenibilità: il 30% dei pagamenti diretti che i coltivatori ricevono dai contribuenti europei saranno direttamente legati alla presenza di certi ecosistemi e di pratiche agricole sostenibili, e un ulteriore 30% dei pagamenti per lo Sviluppo Rurale sarà dedicato a programmi agroambientali e contro il cambiamento climatico.

Ci sono altri elementi del pacchetto che riguardano la sostenibilità. In molti casi si tratta di opzioni disponibili all'interno dei programmi di Sviluppo Rurale. Permettetemi però di citare anche le nostre European Innovation Partnerships, che intendono far avvicinare tra loro ricercatori e agricoltori – e quindi accelerare il trasferimento tecnologico dal laboratorio al campo.

Nel complesso, sono lieto di sottolineare che questa riforma della PAC ha affrontato uno dei temi più importanti per i cittadini europei: il problema della sostenibilità. Con questa nuova PAC è ancora più evidente che la politica agricola comune non riguarda solo i coltivatori, ma porta benefici a tutta la società.



VOTA CON LA FORCHETTA

Se da tempo sappiamo che ciò che decidiamo ogni giorno di mangiare ha delle conseguenze sulla nostra salute, non è da molto che gli esperti riconoscono ufficialmente l'influenza del cibo, e di come esso è prodotto, sulla salute ambientale. Quali sono gli alimenti di una dieta sana e sostenibile lo raccontano gli esperti internazionali e, in modo semplice e intuitivo, il modello nutrizionale della Doppia Piramide, diffuso dal BCFN.

a cura di **MICHELE FOSSI**



Nel 2008, alla domanda su cosa facesse nel quotidiano per ridurre la propria impronta ecologica, il Dr. Rajendra Pachauri, direttore dell'IPCC, il pannello delle nazioni unite per la scienza del clima, rispose parlando di cibo. Lo scienziato, considerato uno dei più grandi esperti al mondo di cambiamento climatico, non menzionò la necessità di limitare il numero di viaggi in auto o in aereo, o di sostituire lampadine ed elettrodomestici di casa con analoghi a basso consumo energetico. Con stupore di molti, rispose: «Cerco di mangiare meno carne. È un alimento molto inquinante sotto il profilo del cambiamento climatico, a cui sono associate grandi quantità di emissioni di gas serra. Mangiatene meno!». E aggiunse «gli studi in nostro possesso mostrano che le persone desiderose di dare il proprio contributo alla lotta al cambiamento climatico concentrano solitamente gli sforzi per ridurre le proprie emissioni nel settore dei trasporti, ignorando spesso che cambiando opportunamente le abitudini alimentari potrebbero ridurre le proprie emissioni in maniera ancora più significativa». Sebbene le questioni climatiche siano da molti anni al centro del dibattito politico e mediatico mondiale, il rapporto tra cibo e ambiente, e in particolare quello tra cibo e clima, è rimasto a lungo ai margini della discussione, al punto che, solo cinque anni fa, le parole del Dr. Pachauri, scontate oggi per molti di noi, seppero guadagnarsi un immenso interesse mediatico, finendo l'indomani sui giornali di mezzo mondo.

La buona notizia è che il cibo che ha impatti maggiori sull'ambiente è anche quello che dovremmo mangiare meno perché poco idoneo a una vita in salute. Oggi, grazie a numerosi studi sull'argomento, sappiamo con certezza che la dieta all'occidentale, ricca di carne, latticini e grassi di origine animale, con preponderanza di alimenti iperprocessati, con molti zuccheri e poco nutrienti (e da alcuni anni pericolosamente "di moda" anche nei grandi Paesi in via di sviluppo, come India e Cina, dove l'ascesa del ceto medio si accompagna gradualmente all'abbandono della frugale ma sana dieta tradizionale, basata su riso e vegetali), che è all'origine di molte patologie mo-

derne, costituisce un vero e proprio flagello anche per il clima: il solo settore zootecnico è responsabile secondo la FAO del 18% delle emissioni del Pianeta, producendo più inquinamento dei trasporti, per non parlare dei rilevanti effetti sugli ecosistemi, essendo una delle principali cause di degrado del suolo e delle risorse idriche.

Per dirla con le parole di Michael Pollan, autore del libro *Il dilemma dell'onnivoro*, «Eating is a political act», quello che mettiamo sul piatto è un atto politico: a partire dalle scelte alimentari individuali del nostro quotidiano, ognuno di noi può incidere in maniera positiva o negativa sulla propria salute e allo stesso tempo su quella dell'ambiente.

Questo, in sintesi, è anche il messaggio di cui si fa portatrice la Doppia Piramide alimentare e ambientale, un modello grafico proposto per la prima volta dal Barilla Center for Food & Nutrition nel giugno 2010 (e giunto ormai alla quarta edizione), ottenuto mettendo a confronto decine di studi scientifici internazionali dedicati all'argomento. Con l'immediatezza grafica di una doppia piramide rovesciata, essa ci ricorda che sussiste un legame molto stretto tra alimentazione sana e alimentazione sostenibile: basti pensare che un regime alimentare

bilanciato e corretto come quello mediterraneo, a base di pasta e altri cereali, verdure, frutta e olio di oliva, che contribuisce com'è noto alla salute e al benessere, provoca un impatto ambientale del 60% inferiore rispetto a un'alimentazione di tipo nordamericano, sbilanciata verso prodotti di origine animale e meno verso vegetali e cereali. Che la salute degli esseri umani sia legata a doppio filo con quella degli ecosistemi, e che le categorie di alimenti che più risultano benefiche per la salute, siano anche quelle che hanno un minor impatto sull'ambiente, non dovrebbe stupire più di tanto. L'attuale epidemia di malattie croniche legate a una dieta scorretta (tumori, disturbi del sistema cardio-respiratorio, diabete) e le cosiddette "malattie del Pianeta", come il riscaldamento climatico, la scomparsa dei pesci dal mare e l'avvelenamento delle acque e della terra, hanno infatti un comune denominatore: la diffusione, soprattutto a partire dagli anni Cinquanta, di metodi produt-

-60%
.....
**è l'impatto
ambientale della
dieta mediterranea
rispetto a quella
nordamericana**



tivi del cibo ad alto tasso di industrializzazione, seguiti a ruota dall'adozione da parte delle masse di regimi alimentari non sostenibili, eccessivamente ricchi di proteine animali e prodotti processati. «Devo al cinema se sono diventata la *food activist* che sono», mi ha rivelato un giorno la chef e attivista californiana Alice Waters, vice presidente di Slow Food International, durante un'intervista. «Alcuni film indimenticabili degli anni Trenta come *Nostro Pane quotidiano* di King Vidor, o *\$ 1000 – a Touchdown*, di James P. Hogan, hanno il merito di avermi aperto gli occhi sulle contraddizioni della realtà alimentare americana,

rettore della scuola di specializzazione in Scienza dell'Alimentazione all'università di Roma Tor Vergata, ha dichiarato recentemente: «La dieta mediterranea, ossia la dieta più celebrata al mondo, dichiarata addirittura Patrimonio culturale immateriale dell'umanità dall'UNESCO e universalmente riconosciuta come il regime ottimale per favorire la salute, nessuno sa più in realtà cosa sia. Tantomeno nel nostro Paese, dato che è praticata appena dal 10% degli italiani». Se la dieta mediterranea si rivela dunque essenzialmente una sconosciuta per il 90% dei nostri connazionali, la sfida della salute e della sostenibilità a tavola,



proiettandomi in un'America rurale d'altri tempi, dove affondano le radici della nostra gastronomia che, in un tempo non lontano, era ricca di sani cereali, verdura e frutta fresca di stagione, e meno incentrata sul consumo di alimenti processati. Queste pellicole mi hanno portato a riflettere sul suo inesorabile declino. «Cosa ci è successo?», mi sono chiesta un giorno. «Come abbiamo potuto smarirci così?». Chi s'illudesse che in Italia, considerata la patria della dieta mediterranea, la situazione sia tanto più rosea, si sbaglia. Il Professor Antonino De Lorenzo, uno dei più importanti studiosi di nutrizione e di dieta mediterranea, di-

tradotta nel quotidiano, equivale innanzitutto a intraprendere un avvincente e appagante percorso di ritorno alle origini gastronomiche della nostra tradizione, e in particolare alla riscoperta di quella gustosissima cucina mediterranea "povera" tipica delle nostre campagne, che non ha mai avuto una codifica sistematica e che non compare nei "testi sacri" della cucina italiana (salvo qualche accenno laddove convive con la sua parente nobile, la cucina tipica regionale). I piatti in cui ci si imbatte, acquistando uno dei tanti bei ricettari dedicati all'argomento, o meglio ancora andando a caccia di ricette direttamente tra i ricordi d'in-



La dieta mediterranea, universalmente riconosciuta come il regime ottimale per favorire la salute, è praticata appena dal 10% degli italiani

fanzia dei nostri anziani, sono infatti, a dispetto della loro frugalità, traduzioni gastronomiche perfette dei principi della Doppia Piramide. Piatti cioè che seguono naturalmente il ritmo delle stagioni, basati su sani ed ecologici ingredienti reperibili nel territorio, come la minestra di grano saraceno e castagne, pasta con fagioli, pasta con ceci e riso con piselli, orzo con speck patate e fagioli e via dicendo.

Tutti piatti equilibrati e completi sotto il profilo nutrizionale, che propongono in forma gustosa quel binomio "legumi-carboidrati" tanto caro ai nostri avi, che la scienza ci dice oggi può garantirci un apporto di amminoacidi ugualmente completo rispetto alle proteine animali, senza però impattare eccessivamente l'ambiente e per di più risparmiando. Senza voler idealizzare un passato contadino dove l'indigenza, quella davvero nera, portava spesso a un'eccessiva monotonia della dieta rendendola tutt'altro che sana, soprattutto per quanto riguarda le fonti di carboidrati, (basti pensare alla diffusione della pellagra nella Val Padana causata da un consumo eccessivo di polenta), è indubbio che i lavoratori della terra, seguendo una dieta povera di prodotti di origine animale, si assicuravano così un miglior stato di salute e una vecchiaia più lunga dei ricchi, dei quali paradossalmente invidiavano le tavolate imbandite di carne di manzo e cacciagione (alimentazione monotona che oggi sappiamo essere all'origine di

quella che era chiamata fino al medioevo "putredine reale", ovvero i tumori, perché colpiva esclusivamente le famiglie reali e la ristretta cerchia degli aristocratici, gli unici a poter seguire un regime alimentare ricco di proteine animali).

Molte di queste poche ricette, nate in un mondo dove in pochi potevano concedersi il lusso di sprecare il cibo, ci forniscono per di più ottimi spunti per riciclare pane raffermo e altri avanzi, come la pappa al pomodoro, la panzanella o le polpettine di pane e patate, aiutandoci a ricordare che la difesa dell'ambiente a tavola passa, non per ultimo, anche dalla limitazione degli sprechi alimentari, un'odiosa pratica che ci porta a gettare ogni anno nella pattumiera cibo per un valore di 15 miliardi di euro, a cui corrisponde il rilascio di ben 4 milioni di tonnellate di CO₂, pari all'energia sufficiente ad alimentare i consumi energetici della popolazione italiana in un anno.

A tal riguardo, si consiglia a tutti il bel testo ottocentesco *L'arte di utilizzare gli avanzi della mensa* di Olindo Guerrini: un'ironica presa in giro del celebre ricettario *L'arte di mangiar bene* dell'Artusi, in cui l'autore propone una creativa serie di piatti a base di avanzi e ingredienti poverissimi, che nell'attuale era dell'impasse climatica e del dilagare delle malattie croniche di origine alimentare è quanto mai urgente riscoprire, non fosse altro perché sono tutti immancabilmente molto gustosi.

IL MONDO ALLA RICERCA DELL'EQUILIBRIO

Le istituzioni di tutto il mondo hanno elaborato – o stanno elaborando – guide per accompagnare i cittadini nello scegliere la propria alimentazione. Perché per diffondere la consapevolezza che ciò che scegлиamo di mettere nel nostro piatto ha un impatto globale sull'uomo e il suo ecosistema ci vogliono iniziative pratiche, adeguate a ogni Paese.

di DANIELLE NIERENBERG ed EVE ANDREWS

Imagginate cosa accadrebbe se scegliessimo il cibo che mangiamo non solo tenendo conto dei valori nutrizionali e del sapore ma anche della sua sostenibilità ambientale. La buona notizia è che questi aspetti sono tra loro collegati: i cibi più salutari e più nutrienti sono anche quelli che, tendenzialmente, hanno un minore impatto negativo sulle risorse del Pianeta. Prendiamo una dieta con un consumo eccessivo di carne: è ricca di grassi e colesterolo, e può essere responsabile di problemi di obesità, diabete e di disturbi cardiovascolari. Ed è un'alimentazione con forti ricadute anche sull'ambiente, come dimostrano gli studi fatti dal Barilla Center for Food & Nutrition (BCFN), che raccontano per esempio che per produrre un solo chilo di carne sono necessari ben 15.400 litri di acqua. Un tipo di produzione che deve essere messa in discussione in un mondo le cui risorse sono in esaurimento. La biodiversità vegetale della Terra è in pericolo: il 75% delle risorse genetiche del Pianeta si è già estinto, e si prevede che un altro terzo di ciò che ne rimane scomparirà entro il 2050. Consumare un'ampia varietà di frutta e verdura, pertanto, può

recare benefici sia alla nostra salute sia alla salvaguardia dell'ambiente. Il consumo di frutta, verdura, cereali e legumi locali può contribuire a migliorare la fertilità dei terreni, a tutelare le riserve idriche e a proteggere la biodiversità. Sono diverse le organizzazioni e le campagne di sensibilizzazione in tutto il mondo che stanno prendendo in considerazione la relazione tra salute e sostenibilità ambientale aiutando le persone a scegliere cibi salutari, privi di rischi e a basso impatto ambientale. Il BCFN, ad esempio, ha come scopo programmatico quello di far sì che le persone comprendano le conseguenze delle loro scelte alimentari tramite la cosiddetta Doppia Piramide. La Piramide aiuta i consumatori a seguire una dieta salutare privilegiando al tempo stesso quegli alimenti che hanno il minore impatto in termini ambientali. E gli alimenti che dovremmo consumare di meno a prescindere, come i cibi confezionati, i dolci e la carne rossa, risultano essere anche quelli più dannosi per l'ambiente. Mangiare bene, secondo il BCFN, non ha soltanto effetti positivi sulla salute personale ma anche su quella del Pianeta. Nel 2009, la commissione del Regno



The eatwell plate

Use the eatwell plate to help you get the balance right. It shows how much of what you eat should come from each food group.



Japanese Food Guide Spinning Top

Do you have a well-balanced diet?



Designed by Ministry of Health, Labour and Welfare and Ministry of Agriculture, Forestry and Fisheries.

Unito per lo sviluppo sostenibile ha pubblicato una relazione le cui conclusioni affermavano che i cambiamenti nel regime alimentare che comportano i maggiori benefici sia per la salute sia per l'ambiente riguardano la riduzione del consumo di carne e latticini e una drastica limitazione nel consumo di alimenti ricchi di grassi e zuccheri. Sulla stessa linea la Food Standards Agency ha proposto l'Eatwell Plate ("il piatto del benessere alimentare"), diviso in cinque sezioni, con lo scopo di esemplificare una dieta bilanciata. Le sezioni più ampie sono quelle che comprendono frutta, verdura e cereali. Alimenti quali carne, pesce, uova, fagioli, latte e latticini, e i cibi ricchi di grassi o di zuccheri, sono consentiti solo in quantità minori. In tutto il mondo, le linee guide nazionali sull'alimentazione stanno incoraggiando lo sviluppo di diete che prevedono un consumo maggiore di alimenti a basso impatto ecologico e un minore consumo di cibi che contribuiscono al degrado ambientale. La piramide



di salute sia di ambiente, delle tradizioni alimentari delle culture locali. Le diete tradizionali che hanno accompagnato le comunità per secoli – e in qualche caso millenni – spesso comprendono una varietà di

alimentare raccomandata in Polonia utilizza delle foto per mostrare ai consumatori cosa dovrebbero mangiare di più, o di meno, ogni giorno: in particolare evidenzia l'importanza di consumare più cereali e di limitare il consumo di carne e pesce. In Cina la popolazione è incoraggiata a seguire la "pagoda alimentare" che raccomanda un maggior apporto alla dieta di patate dolci, legumi e fagioli di soia, e un minore consumo di olio e sale. In Giappone le scelte alimentari consigliate vengono illustrate da un grafico a forma di trottola che suggerisce un consumo maggiore di cereali, vegetali e pesce piuttosto che di frutta e latticini, e include consigli sull'attività fisica e sulla quantità giornaliera consentita di snack e bevande. In alcune nazioni i governi stanno iniziando a riconoscere i benefici, sia in termini

prodotti locali a chilometro zero, tra cui legumi e cereali integrali. In tutta l'America Latina le linee-guida nazionali sull'alimentazione hanno iniziato a porre enfasi sul cibo tradizionale, locale e sano. In Argentina i consumatori sono incoraggiati a mangiare «frutta e verdura, di ogni tipo e colore». In Ecuador, le linee guida nazionali sono tarate sugli alimenti locali disponibili nelle diverse province. In Messico la dieta raccomandata mescola le diverse influenze provenienti dalla cultura indigena, spagnola e africana, che riflettono le differenti radici della popolazione. Le istituzioni di ricerca e le associazioni volontaristiche stanno collaborando per portare dei contributi allo studio dell'alimentazione sostenibile. Nel 2012 in Nuova Zelanda, uno studio condotto dal programma Burden of Disease Epidemiology, Equity and Cost-Effectiveness (BODE3)

dell'università di Otago ha dimostrato che una dieta composta di alimenti la cui produzione comporta minori emissioni di gas a effetto serra era associata a un minor rischio di problemi cardiovascolari. I benefici di una dieta a basso impatto ambientale comprendevano, tra gli altri, un minore apporto di grassi saturi di origine animale e di sodio, e un incremento nell'assunzione di potassio. Il Global Environmental Facility sta sostenendo un progetto coordinato dall'UNEP (il programma delle Nazioni Unite per l'ambiente), dalla FAO e dal Bioversity

International, chiamato "Integrazione della conservazione della biodiversità e dell'uso sostenibile per un miglioramento dell'alimentazione e del benessere". Il programma sarà adottato in Brasile, Kenya, Sri Lanka e Turchia e ha lo scopo di incrementare la biodiversità nell'agricoltura come strumento per

migliorare l'alimentazione e la salute della popolazione attraverso la ricerca, la politica e l'informazione. La fondazione di Daniel e Nina Carasso conferisce ogni anno un premio a quei ricercatori che lavorano per sviluppare delle linee-guida per un'alimentazione che sia al contempo salutare e sostenibile. Nel 2012 il premio è andato a Jessica Fanzo, una scienziata del centro di ricerca Bioversity International, che ha dedicato la sua carriera allo studio della relazione tra alimentazione e agricoltura ecologicamente responsabile. Attraverso questi sforzi

congiunti, i governi e le organizzazioni di tutto il mondo stanno lottando per educare i consumatori a nutrirsi in modo salutare. Più crescerà la popolazione mondiale più diventerà cruciale far sì che una sana alimentazione vada di pari passo con la sostenibilità ambientale.

Danielle Nierenberg è advisor del BCFN e co-fondatrice del think tank Food Tank, dove Eve Andrews è research associate. Fino al 2012 ha diretto il progetto Nourishing the Planet al Worldwatch Institute.

Attraverso sforzi congiunti, i governi e le organizzazioni di tutto il mondo stanno lottando per educare i consumatori a nutrirsi in modo salutare



DOPPIA PIRAMIDE: L'IMPATTO DELLE NOSTRE SCELTE ALIMENTARI

“Dimmi cosa mangi e ti dirò come stai e come sta l’ambiente che ti circonda”. È il racconto della Doppia Piramide alimentare e ambientale, il modello nutrizionale elaborato dal BCFN che aiuta a comprendere l’importanza delle nostre scelte alimentari. Uno strumento indispensabile per assumere ogni giorno uno stile di vita sano e sostenibile.

a cura di **SILVIA ALPARONE**

Dimmi cosa mangi e ti dirò come stai, come starai e come sta l’ambiente che ti circonda. Semplificando con uno slogan, è un po’ questo il messaggio della Doppia Piramide alimentare e ambientale elaborata dal Barilla Center for Food & Nutrition (BCFN): una rappresentazione grafica in cui si traduce sinteticamente la complessità dei dati che risultano dai più recenti studi scientifici sul valore nutrizionale e sull’impatto ambientale dei singoli alimenti, nell’ottica di promuovere un’alimentazione sostenibile per l’individuo e per il suo ecosistema. Giunta alla sua quarta edizione, la Doppia Piramide 2013 risulta ulteriormente arricchita nella quantità di dati di cui si avvale e delle fonti bibliografiche che utilizzano gli studi scientifici su cui si fonda.

La scelta del cibo con cui ci nutriamo è fondamentale per il benessere psicofisico del nostro organismo e per la salute dell’ecosistema in cui ci muoviamo, anche in questo caso con importantissime conseguenze sulla qualità della nostra vita, oggi e

per il prossimo futuro. Ogni alimento ha – oltre a un determinato valore dal punto di vista nutrizionale in base al contenuto di carboidrati, proteine, grassi o fibre che influiscono direttamente sulla forma fisica e sulla salute dell’individuo – un impatto ambientale che deve essere valutato prendendo in considerazione tutto il suo ciclo di vita; questo dipende da molti fattori, tra cui le modalità con cui viene trattato prima di arrivare sulle nostre tavole o le necessità di cottura collegate al suo consumo, in termini di dispendio energetico e di risorse. Per quantificare tale impatto sono stati scelti tre indicatori, l'*ecological footprint*, che misura la capacità della terra di rigenerare le risorse impiegate per la produzione del singolo alimento, il *carbon footprint*, che misura le emissioni dei gas a effetto serra durante il suo ciclo di vita e il loro impatto, e il *water footprint*, che ne misura invece il consumo di acqua. A questi si aggiunge il *nitrogen footprint*, inteso come bilancio della produzione di azoto lungo la filiera agroalimentare.

25 global m²

è l’impronta ecologica giornaliera
di un menu sostenibile

45 global m²

è l’impronta ecologica di un menu
a base di carne



Ciascuno di questi indicatori classifica gli alimenti in base all'impronta che lasciano sull'ambiente. Sono tra loro complementari e nel complesso permettono di definire un quadro piuttosto preciso dell'impatto generale del processo produttivo alimentare sull'ecosistema.

RAPPRESENTARE LA SOSTENIBILITÀ

La Doppia Piramide ben rappresenta la sostenibilità delle nostre scelte alimentari per noi e per l'ambiente naturale. Affiancando alla tradizionale piramide alimentare, costruita sulla base della distribuzione degli alimenti in una dieta equilibrata, una piramide ambientale, che valuta il peso ecologico di ciascun alimento, si può concludere che gli alimenti che meglio contribuiscono al mantenimento di una buona salute psicofisica degli individui, sono anche quelli con un minor impatto ambientale. E in questo modo possiamo arrivare a scegliere più consapevolmente la nostra alimentazione.

Se è vero che soprattutto il consumo di carne bovina, ma immediatamente a seguire anche di formaggio, uova e pesce, ha un alto impatto sull'ecosistema – e quindi questi alimenti sono inseriti rispettivamente nelle fasce basse (6 e 5) della piramide ambientale –, è vero anche che gli stessi cibi sono quelli che andrebbero consumati con minore frequenza, o con porzioni più ridotte in una dieta equilibrata, e infatti si trovano al vertice della piramide alimentare.

LA DIETA IDEALE

Dopo un'attenta osservazione del modello, risulta chiaro che la dieta che più si avvicina ai suggerimenti del modello della Doppia Piramide è quella mediterranea, riconosciuta fin dagli anni Novanta come dieta migliore per l'individuo nell'ottica del mantenimento di un buono stato di salute dall'OMS (Organizzazione mondiale della sanità) e dalla FAO (Food and agriculture organization of United Nations), e dal 2010 inserita dall'UNESCO fra i beni culturali immateriali dell'umanità. Sempre tenendo conto però, oltre che del contenuto nutrizionale degli alimenti, anche dell'importanza delle dosi giornaliere per ciascun alimento, della necessità di una regolare attività fisica, della convivialità a tavola e della giusta quantità d'acqua.

La base della prima piramide, quella alimentare – che deriva dall'unione delle diverse linee guida nutrizionali internazionali –, è costituita da frutta e ortaggi di stagione, quindi freschi, di cui si consiglia un ampio consumo perché hanno un ridotto contenuto calorico e forniscano all'organismo acqua, carboidrati, vitamine, minerali e fibra. Il contenuto di proteine è molto basso, così come il contenuto di grassi. L'apporto di carboidrati della frutta e degli ortaggi consiste soprattutto di zuccheri semplici, facilmente utilizzabili dall'organismo, e di poco amido. Gli alimenti di origine vegetale sono anche la fonte principale di fibra che, oltre a regolarizzare la

funzione intestinale, contribuisce al raggiungimento del senso di sazietà e quindi aiuta a contenere il consumo di alimenti a elevata densità energetica. La piramide ambientale – elaborata dal BCFN basandosi esclusivamente sull'indicatore dell'impronta ecologica (*ecological footprint*), che considera quanto il consumo degli alimenti incida sulle risorse naturali, in termini qualitativi e quantitativi comprendendo anche processi come la cottura – posiziona questi stessi alimenti al vertice della piramide. Hanno cioè un impatto sull'ambiente molto ridotto.

Se per un chilogrammo di verdura sono necessari da un minimo di uno a un massimo di dieci metri quadrati globali (l'unità di misura dell'indicatore sono gli ettari globali) per fornire le risorse e assorbire le emissioni associate al loro sistema produttivo, per il consumo di una stessa quantità di carne bovina i metri quadrati globali risultano essere da un minimo di 92 a un massimo di 157.

Ma l'impronta ambientale degli alimenti ai poli opposti della piramide alimentare cambia di molto se i fattori presi in considerazione sono l'emissione di gas serra connessa al loro ciclo di vita e il consumo di acqua necessario, parametri su cui sono state costruite piramidi specifiche che aiutano, insieme, ad avere una visione complessiva. La piramide del *carbon footprint*, che usa come unità di misura i grammi di CO₂ equivalente, mostra come, se per avere un chilo di ortaggi sulla nostra tavola si produce

una massa di gas a effetto serra, in prevalenza CO₂, che va da un minimo di 255 grammi a un massimo di 5020, per la carne questo valore oscilla fra 6270 e 58.445, mentre per il formaggio questo valore oscilla fra 5300 e 14.545. Allo stesso modo, la piramide costruita sul *water footprint*, che usa come unità di misura i litri di acqua per chilo di alimento, dimostra che sempre per un chilogrammo di verdura di stagione si va da 95 a 900 litri, mentre per la stessa quantità di olio d'oliva il valore è di oltre 7000 litri.

IMPATTI NEL MONDO

Lo studio della Doppia Piramide ha, nell'arco degli anni, valutato le abitudini alimentari più diffuse nel mondo, facendo una riflessione su tre diete tipo, tutte nutrizionalmente equilibrate: il menu vegetariano, il menu a base di carne e il menu sostenibile, che bilancia alimenti di origine vegetale con carne, pesce, uova e formaggi. Ognuno di questi, oltre ad avere una composizione nutrizionale differente dagli altri sulla base degli alimenti di cui è costituito, ha un impatto ambientale che, misurato con l'impronta ecologica, si traduce in numeri diversi: se il menu vegetariano ha un'impronta ecologica di 15 metri quadrati globali al giorno, quella del menu sostenibile è di 25 global m² e quella del menu a base di carne di 45 global m².

E all'impatto sull'ambiente corrisponde anche un proporzionale costo per le tasche dei consumatori:



38 euro

è il costo settimanale di un menu sostenibile in Italia

il menu sostenibile dal punto di vista nutrizionario e ambientale è tale anche dal punto di vista economico, dal momento che corrisponde a una spesa media di 38 euro settimanali, contro i 35 del menu vegetariano e i 45 di quello a base di carne. Questo dimostra che non necessariamente le diete costruite bilanciando gli alimenti in maniera sostenibile sono le più costose, e che spesso è vero proprio il contrario. Regioni diverse del mondo quindi, in base alle abitudini alimentari più diffuse a livello locale, producono una differente impronta ecologica, misurabile sempre secondo i parametri di cui abbiamo già parlato. Una famiglia francese ad esempio, con il 36% della spesa settimanale costituita da frutta e verdura e il 14% da carne, uova e latticini, produce un *carbon footprint* di circa 113 kg di CO₂ equivalenti. Una famiglia tipo australiana, sempre prendendo a riferimento la spesa settimanale, registra il 34% di acquisti fra i prodotti ortofrutticoli e il 26% in carne, pesce e uova. Il *carbon footprint* della sua spesa settimanale sarà quindi più alto di quello francese, con circa 122 kg di CO₂ equivalenti.

LA PIRAMIDE PER CHI CRESCE

Uno studio approfondito quello della Doppia Piramide, che cerca di non tralasciare aspetti importanti, né culturali né di età. Infatti, mantenendo

stabile l'analisi e la classifica degli alimenti dal punto di vista dell'impatto sull'ecosistema e del loro valore nutrizionale, varia però la distribuzione consigliata delle porzioni in una dieta equilibrata, a seconda che si prenda in considerazione la dieta degli adulti oppure quella dei bambini e degli adolescenti, che per una crescita sana, hanno bisogno di un apporto nutritivo differente da quello degli individui adulti.

Se per quanto riguarda gli adulti è ormai entrata a far parte della consapevolezza collettiva l'esistenza di una stretta relazione fra alimentazione scorretta, eccessivo peso corporeo e incidenza di malattie croniche, la coscienza del fatto che tale relazione vale anche per i bambini e gli adolescenti, non è altrettanto diffusa: abitudini alimentari e stili di vita non corretti, adottati nel periodo di crescita, possono comportare un aumento del rischio di contrarre patologie nel corso della vita, da quelle cardiovascolari, al diabete e a diversi tipi di tumore.

Ma, quali che siano i destinatari dei consigli della Doppia Piramide, vale la considerazione che una sempre maggiore diffusione di una dieta sostenibile, in termini nutrizionistici, ambientali ed economici, sia indispensabile, poiché contribuirebbe a un uso più efficiente delle risorse naturali oltre che a una diminuzione del costo economico e sociale provocato dalle malattie più diffuse.

DOPPIA PIRAMIDE: UN MODELLO IN COSTANTE SVILUPPO

La scelta del cibo che compriamo dipende da moltissimi fattori, gusti, possibilità, contesti, riflessioni. Compriamo cibo che ci piace o che non ci piace ma pensiamo ci faccia bene, con un aspetto invitante o fresco, non troppo caro o che invece lo sia, "esotico" per portarci lontano o locale per sapere da dove arriva. Conciliare gusti, ideologie e indicazioni nutrizionali non è mai semplice, ma soprattutto destreggiarsi tra cibo sano, buono e che non abbia un forte impatto sull'ambiente ha sempre richiesto molte riflessioni ed energie. Per questo quattro anni fa il Barilla Center for Food & Nutrition inizia a calcolare, attraverso indicatori internazionali quali il Carbon Footprint, il Water Footprint, e l'Ecological Footprint, quale sia l'impatto ambientale, per chilogrammo, degli alimenti contenuti nella piramide alimentare. Uno studio che nel tempo è stato aggiornato e ha approfondito nuovi ambiti di ricerca.



Nascita della Doppia Piramide (2010)

L'affiancamento della piramide alimentare (con le indicazioni nutrizionali sui cibi che fanno bene all'uomo) alla piramide ambientale (contenente le indicazioni di ciò che fa bene al Pianeta) dimostra che gli alimenti con meno impatto sull'ambiente sono quelli più indicati anche per l'uomo.

La Doppia Piramide per chi cresce (2011)

Mantenendo invariati i criteri per il calcolo degli impatti degli alimenti, una riflessione sulle diverse esigenze alimentari dei bambini e delle persone in fase di crescita porta alla nascita della Doppia Piramide per chi cresce. Gli impatti degli alimenti della Doppia Piramide per gli adulti sono analizzati attraverso un nuovo approccio, con calcoli approfonditi sulle tecniche di cottura e di conservazione.

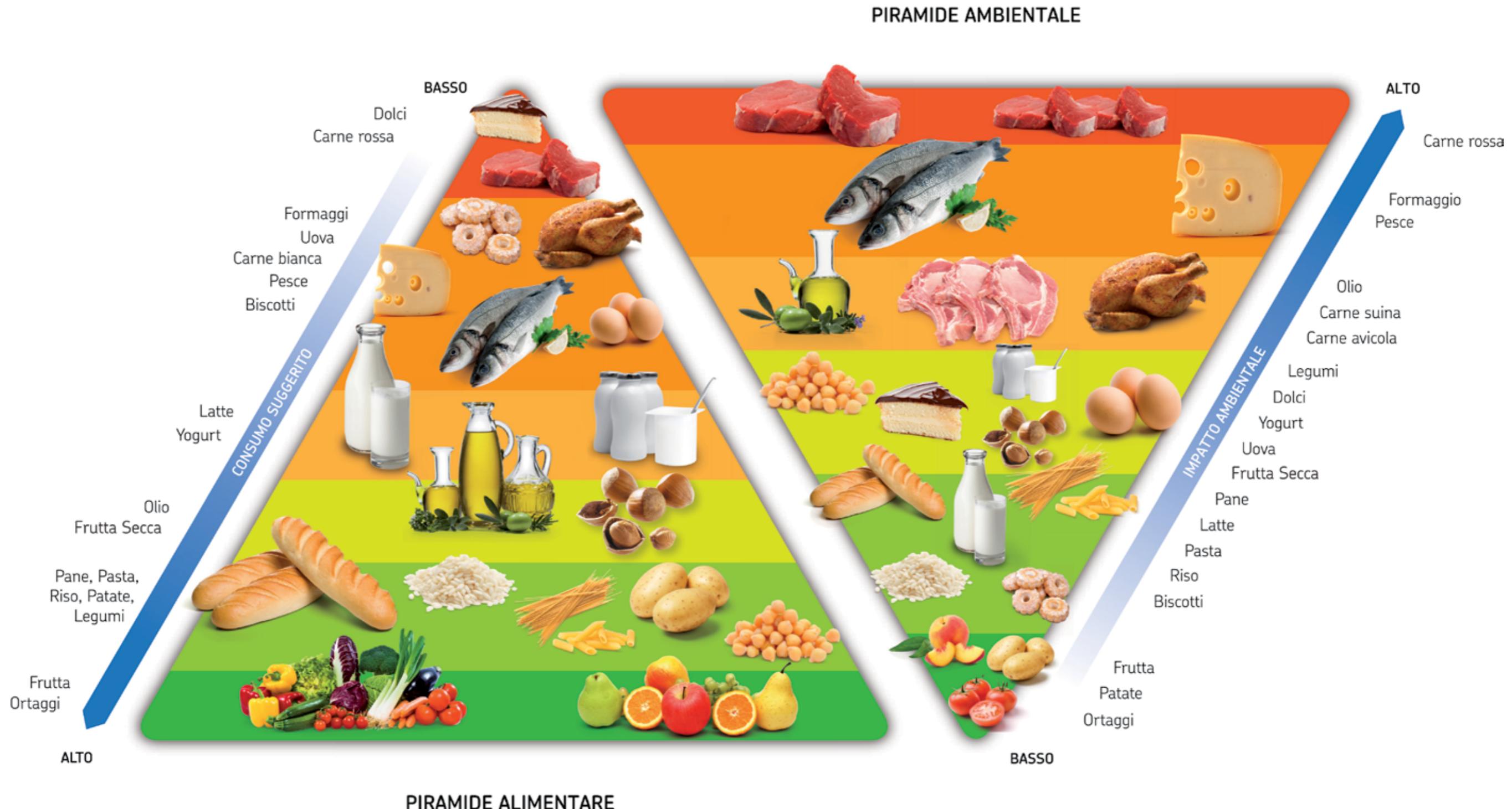
Un'alimentazione economicamente sostenibile (2012)

Si rinnova la certezza di un rapporto diretto tra equilibrio nutrizionale e sostenibilità ambientale. Ma si aggiunge l'importante constatazione che mangiare sano non vuole dire necessariamente spendere di più. Il calcolo della spesa settimanale di tre menu nutrizionalmente equilibrati dimostra che quello consigliato dal BCFN è sostenibile sia per l'ambiente sia per l'economia.

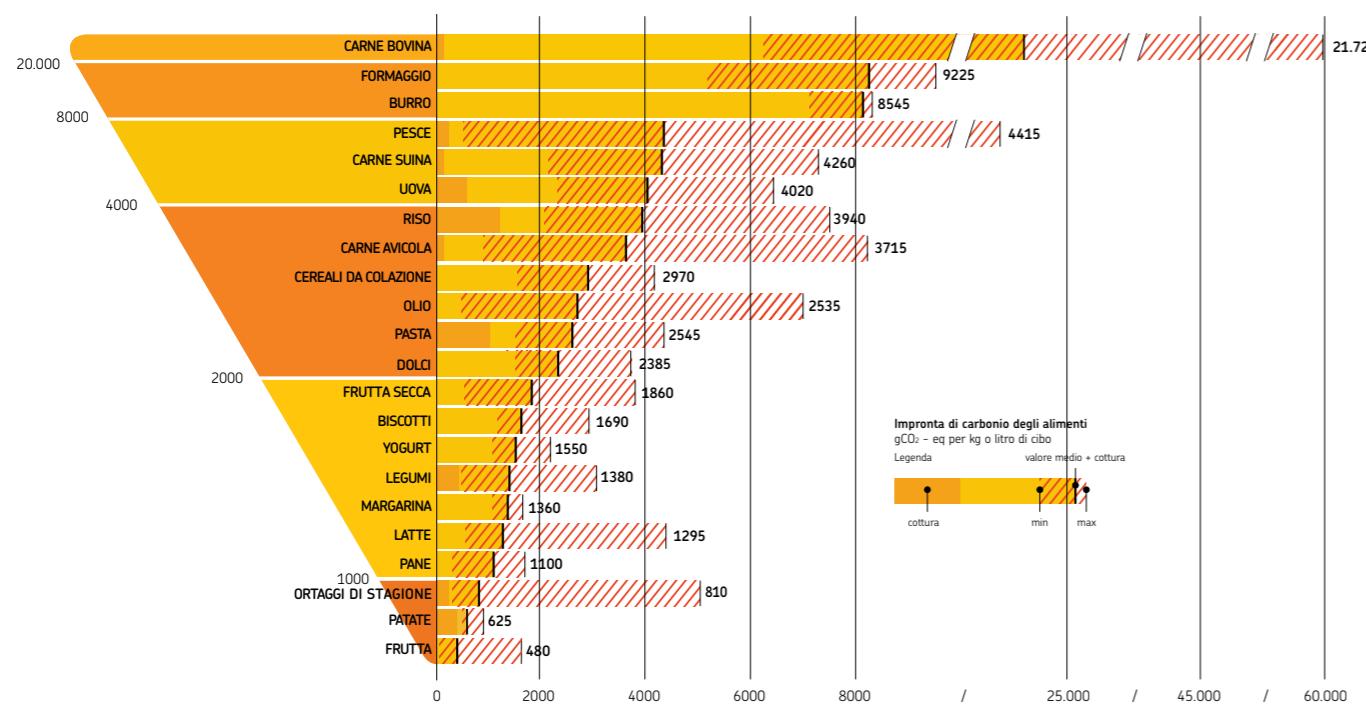
La Doppia Piramide nel Mondo (2013)

Lo studio della Doppia Piramide è applicato a diverse aree geografiche, considerando gli alimenti che in esse si possono trovare e che caratterizzano le diverse diete. Si conferma l'importanza e la validità del modello alimentare che essa propone.

LA DOPPIA PIRAMIDE ALIMENTARE E AMBIENTALE

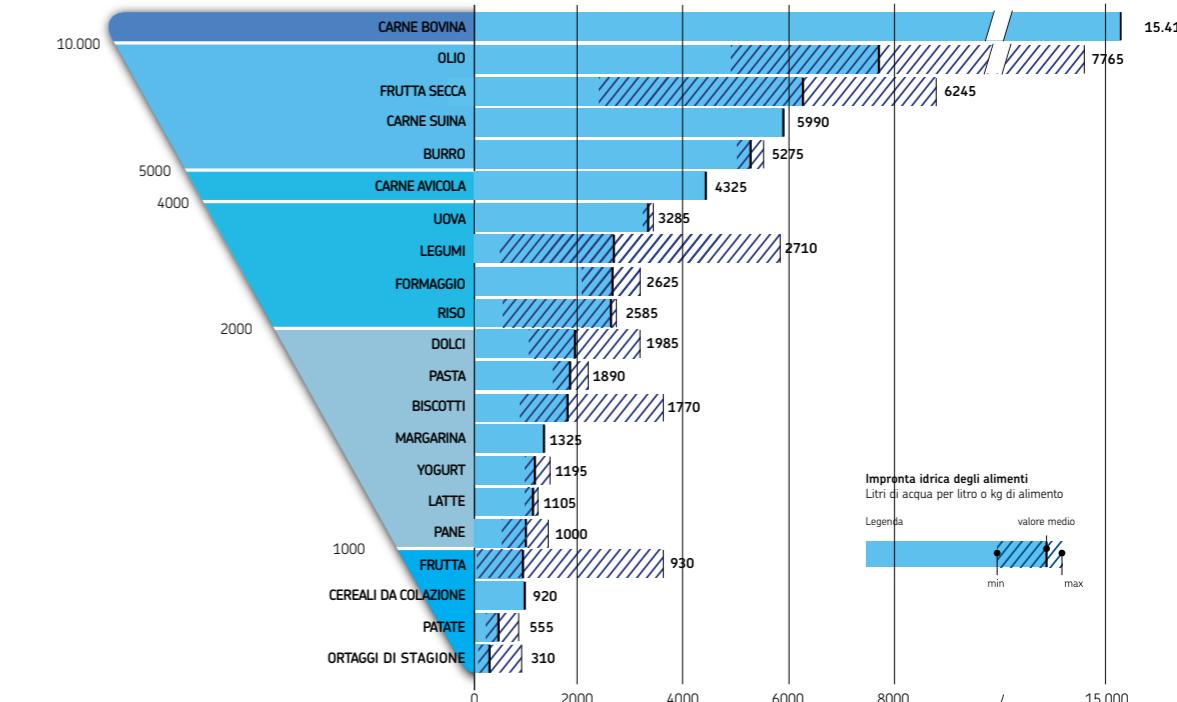


IL CARBON FOOTPRINT DEGLI ALIMENTI



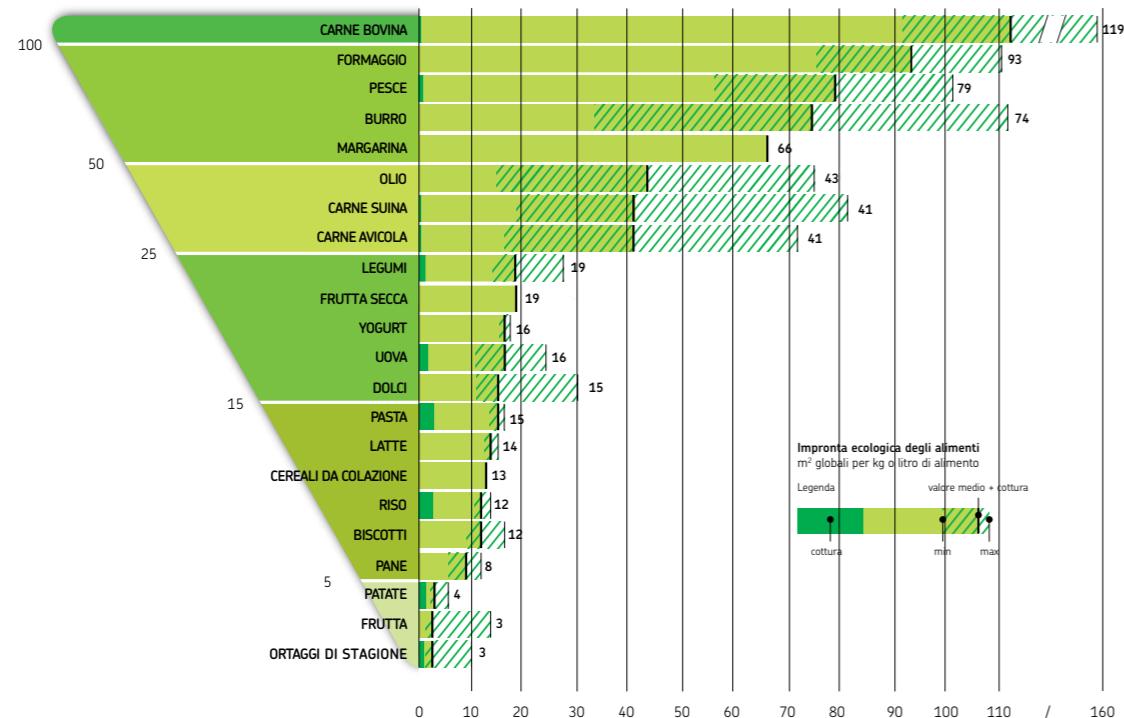
L'impronta di carbonio, che misura le emissioni di gas a effetto serra durante il ciclo di vita dell'alimento, è misurata in grammi di CO₂ equivalente (gCO₂ - eq). A seconda dei dati disponibili assume valori minimi e massimi (linea tratteggiata) che possono includere dati sul processo di cottura. La media determina l'ordine degli alimenti.

IL WATER FOOTPRINT DEGLI ALIMENTI



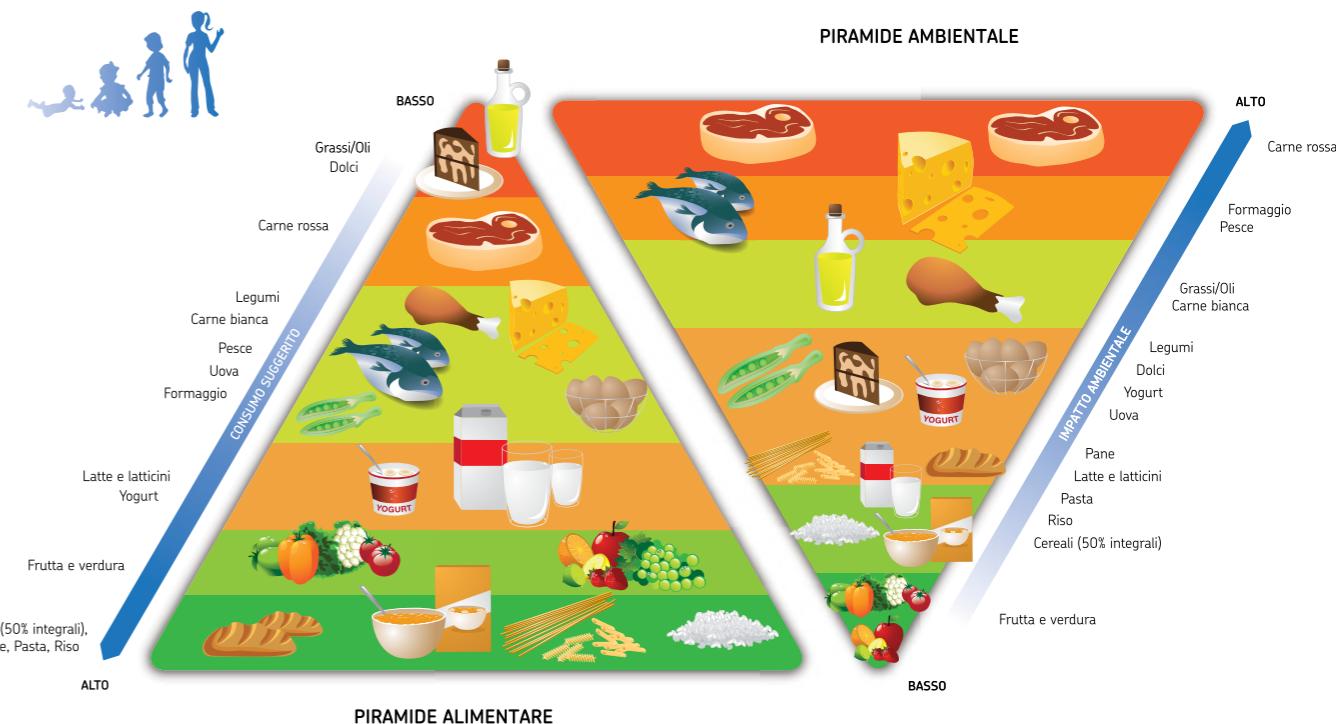
L'impronta idrica, che quantifica i consumi e le modalità di utilizzo delle risorse idriche, è misurata in litri di acqua per chilogrammo di alimento. A seconda dei dati disponibili registra valori minimi e massimi (linea tratteggiata) che non comprendono dati sul processo di cottura. La media determina l'ordine degli alimenti.

L'ECOLOGICAL FOOTPRINT DEGLI ALIMENTI



L'impronta ecologica, che calcola la capacità della terra di rigenerare le risorse e assorbire le emissioni, è misurata in metri quadri globali per chilo o litro di alimento. A seconda dei dati disponibili assume valori minimi e massimi (linea tratteggiata) che possono includere dati sul processo di cottura. La media determina l'ordine degli alimenti.

LA DOPPIA PIRAMIDE PER CHI CRESCE



Un'alimentazione varia ed equilibrata è ancora più importante durante la crescita. In questo delicato momento la gerarchia degli alimenti subisce delle lievi modifiche, senza andare a intaccare però il modello generale della Doppia Piramide.

PRATICARE LA SOSTENIBILITÀ CON IL CIBO

Le indagini sui comportamenti alimentari dei vari Paesi offrono uno spaccato dell'atteggiamento del mondo verso il cibo: l'aumento della percentuale di occupazione femminile, la crisi economica e la diminuzione di alcuni costi di lavorazione degli alimenti sono tra i fattori che spingono i consumatori a preferire spesso prodotti più "facili" ma meno sani. Le iniziative in giro per il mondo che vogliono innescare un cambiamento positivo nelle abitudini alimentari sono però moltissime.

a cura di **VALENTINA MURELLI**

Tanti cereali (meglio se integrali) e tantissima frutta e verdura, pesce e latticini senza eccedere, più legumi e consumo moderato di dolci e carne rossa. Ecco, in breve, le indicazioni della Doppia Piramide Ambientale e Alimentare elaborata dal BCFN per una dieta sostenibile, amica della salute e del Pianeta. Niente di troppo difficile, eppure questo tipo di alimentazione non è affatto scontato, né in Italia né in altri Paesi industrializzati. Qualcosa però sta cambiando, almeno nelle intenzioni, e in tutto il mondo si moltiplicano esperimenti e iniziative per promuovere scelte più sostenibili. Il quadro tracciato dall'ultima indagine sui consumi alimentari in Italia, pubblicata nel 2008 dall'INRAN, Istituto nazionale di ricerca per gli alimenti e la nutrizione, parla chiaro: mangiamo tanta carne. Ben 700 grammi a testa alla settimana (soprattutto bovino, consumato con regolarità dal 75% degli italiani), contro i 400-450 grammi raccomandati dall'Associazione internazionale per la ricerca sul cancro. Buoni i consumi di pane, pasta, pizza e olio di oliva e discreti quelli di pesce: lo porta in tavola il 68% dei connazionali, ma in quantità ridotte. Quanto a frutta e verdura, siamo a 418

grammi al giorno ciascuno: poco sopra il minimo di 400 grammi consigliato dalla FAO. Molto scarsi i consumi di legumi: il 65% di italiani non li mangia mai. Insomma c'è molto da fare per sostituire la classica fettina con un bel piatto di fagioli, ceci o lenticchie.

Gli italiani sono in buona compagnia: secondo i dati raccolti dall'Autorità europea per la sicurezza alimentare, consumi analoghi si riscontrano in Francia, Svezia e Germania. Il primato spetta tuttavia agli Stati Uniti, con 77,4 kg di carne a persona nel 2011 (quasi 1,5 kg alla settimana). Oltre alla passione per bovini, polli e suini, altre tendenze emergono da un'indagine sulle abitudini alimentari condotta da Euromonitor International in quattro Paesi industrializzati (Stati Uniti, Regno Unito, Francia e Germania) e due emergenti (India e Brasile). Si tratta in particolare di un forte aumento del consumo di snack e cibi pronti e di una diminuzione del tempo dedicato ai pasti, con orari di pranzi e cene sempre meno rigidi. Tendenze legate a varie ragioni, a partire dall'evoluzione degli stili di vita: l'aumento del lavoro femminile e il moltiplicarsi di impegni e attività, per esempio, hanno ridotto il tempo per la



preparazione dei pasti. E anche i prezzi giocano un ruolo importante. Se da un lato, infatti, negli ultimi decenni c'è stata una significativa diminuzione generale dei prezzi dei prodotti alimentari, dall'altro è vero che questa ha interessato soprattutto i cibi trasformati, ricchi di zuccheri e grassi, mentre alimenti come cereali integrali, frutta, verdura e pesce continuano ad avere costi relativamente elevati. Naturale che in momenti di crisi questi siano i primi alimenti a essere eliminati dalla dieta, a favore di cibi meno costosi ma anche più raffinati e calorici. In realtà, diversi studi hanno mostrato che una dieta sostenibile a base di cereali, legumi, vegetali e alcuni prodotti lattiero-caseari non è necessariamente più costosa di una dieta ricca di carne, dolci e piatti pronti. Rimane però il fatto che questo tipo di scelta alimentare richiede un certo grado di conoscenza e tempo a disposizione per la preparazione dei cibi: per questo non sorprende che molte famiglie, alla fine, preferiscano cibi poco nutritivi e ad alta densità calorica, come gli snack dolci e salati, le bevande zuccherate, i prodotti da fast food.

A livello di consapevolezza e di intenzioni, se non proprio di comportamenti, però, qualcosa comincia a cambiare. Anzitutto, si presta più attenzione alla salute, mettendola in relazione alle abitudini alimentari, come suggeriscono i risultati di una ricerca sui trend e i comportamenti nel mangiare fuori casa condotta nel 2011 da Datamonitor in 19 Paesi: il 67% degli intervistati ha dichiarato di sforzarsi di mangiare in maniera più sana "sempre" o "la maggior parte delle volte". Sul fronte "ambiente", invece, buone notizie vengono da una recente indagine della Commissione Europea (Flash Eurobarometer 367) sull'atteggiamento degli europei nei confronti del mercato unico dei beni sostenibili. Su oltre 26.000 intervistati, il 95% ha dichiarato che usare prodotti ecologici è "la cosa giusta da fare" e l'89% che l'acquisto di prodotti sostenibili può fare la differenza per l'ambiente. Una consapevolezza "verde" che a tavola si traduce, tra le altre cose, in un nuovo atteggiamento proprio nei confronti di uno degli alimenti meno ecologici, la carne. Se oggi infatti solo 3 europei su 100 non la mangiano mai e solo 15 su 100 la consumano non più di una volta alla settimana, tra i consumatori regolari sono in molti a dichiararsi pronti a cambiare

abitudini. In particolare, l'80% degli intervistati si è detto disponibile a mangiare meno carne, purché di origine certificata, il 72% a sostituire bovino o maiale con pollo o pesce e il 50% (in Italia il 60%) a sostituire la maggior parte della carne della dieta con alternative vegetali. Per quanto importanti, comunque, è difficile che i buoni propositi dei singoli possano portare a drastici cambiamenti globali. Servono iniziative di massa, che a vari livelli aiutino i più ad adottare uno stile alimentare coerente con la Doppia Piramide. Prendiamo l'alimentazione dei bambini. I genitori rivestono certo un ruolo importante nel definire le abitudini dei piccoli, ma è indubbio che anche la pubblicità "pesi", e in genere in modo negativo. Ce lo ricorda un'analisi del 2008 sui messaggi pubblicitari contenuti in un programma televisivo americano per bambini: 9 messaggi su 10 riguardavano prodotti a elevato contenuto di grassi, sale o zuccheri aggiunti e poveri di nutrienti. In una parola, "cibo spazzatura". Numerosi studi confermano che la pubblicità influenza le preferenze

alimentari dei più piccoli e – attraverso le pressioni sui genitori – i loro consumi, indirizzandoli verso cibi fortemente energetici e poco salutari. Una situazione delicata, dunque, ma il legislatore può dare una mano. Non a caso, negli ultimi anni si è osservato un calo dei consumi di snack per bambini proprio nei Paesi in cui si è legiferato in ma-

teria, come l'Australia, dove è stata proibita la pubblicità di alimenti per i minori di 14 anni, l'Olanda, dove è stata bandita quella dei dolci per i minori di 12 anni, o la Svezia, dove non si possono usare personaggi dei cartoni animati per la pubblicità. Molto si può fare per promuovere consumi più sostenibili anche intervenendo direttamente con buone pratiche là dove le persone (bambini o adulti) trascorrono più tempo e compiono la maggior parte delle loro scelte alimentari: la scuola, i luoghi di lavoro, i punti vendita. A scuola, per esempio, possono bastare anche semplici accorgimenti, a partire da una maggiore varietà nell'offerta di frutta e verdura: secondo uno studio americano (Just, Lund, Price, 2012), per ogni frutto o verdura in più proposto nelle mense delle scuole elementari, aumenta del 12% la frazione di alunni che mangia almeno una porzione di questi alimenti. E anche le ricompense aiutano, come mostra il successo del progetto scola-

89%
delle persone crede
che l'acquisto di
prodotti sostenibili
possa fare la differenza

LE BUONE PRATICHE DALLA FILIERA

INDUSTRIA

Premiare le industrie alimentari che sono attente alla sostenibilità è un ottimo modo per incoraggiare ancora di più all'impegno, alla trasparenza e all'innovazione. È l'idea del Compassion in World Farming (CIWF), organizzazione fondata nel 1967 dall'allevatore inglese Peter Roberts, che mette in luce i legami esistenti tra benessere animale, salute pubblica, sicurezza e problematiche alimentari, scegliendo di opporsi a una produzione alimentare con impatto negativo sul benessere degli animali. E quindi nostro e del Pianeta.

Ogni anno CIWF destina premi e riconoscimenti alle aziende che scelgono di usare solo uova di galline non allevate in gabbia, o carne di pollo, latte e latticini, prodotti suinicoli derivanti da animali allevati in modo rispettoso (secondo una serie di criteri elaborati da CIWF su rigorose basi scientifiche e che migliorano anche gli standard minimi di legge). Si tratta dei premi Good Egg, Good Chicken, Good Milk e Good Pig, che negli ultimi anni hanno premiato dalla Coop a Ikea, da Barilla a Pavesi, da Ben & Jerry's a Sainsbury.

RETAILER

L'americana Wegmans è una catena di superstore che offre un'elevata varietà, soprattutto nei prodotti freschi. La sua attenzione alla salute del cibo parte dalla produzione: per essere tali, i fornitori di Wegmans devono superare un training concepito in collaborazione con enti universitari e governativi per ottenere la certificazione delle loro buone prassi agricole (GAPs). L'interesse dell'azienda per la salute si estende anche all'elaborazione di programmi per un'alimentazione più equilibrata e alla ricerca, con l'introduzione sul mercato di prodotti innovativi e il sostegno al Center for Produce Safety.

In Europa, la catena spagnola di iper e supermercati Eroski, annovera la riduzione dell'impatto ambientale tra i suoi principali obiettivi. In questa direzione è in atto un rinnovamento del packaging dei prodotti Eroski che garantisce un risparmio, per ogni cento prodotti, dell'equivalente di oltre 2000 tonnellate di emissioni di CO₂.

RISTORAZIONE COLLETTIVA

Una corretta alimentazione che abbia cura dell'ambiente è obiettivo anche di strutture destinate alla ristorazione collettiva, come le mense per lavoratori. Intesa Sanpaolo nel 2008 ha avviato il progetto "Gusti Giusti", realizzato in collaborazione con Slow Food e il CTO Maria Adelaide di Torino; inizialmente rivolto alle sedi di Milano Lorenteggio e Moncalieri (Torino), oggi è una realtà in tutte e dieci le mense del Gruppo. Obiettivo del progetto: diffondere tra i collaboratori la cultura della corretta alimentazione e ridurre le emissioni di CO₂ connesse agli approvvigionamenti. Anche le mense scolastiche possono agire in questa direzione: ne è un esempio l'Istituto comprensivo di Basiglio che, oltre a rappresentare un record italiano di ecocompatibilità, essendo in grado di provvedere al 100% ai propri bisogni senza attingere energia dalla rete, si distingue anche per la scelta di prodotti a filiera corta, biologici e provenienti dai terreni confiscate alle mafie, e perché serve ai bambini acqua in caraffa.

Rendere più appetibile un
alimento ne aumenta
il consumo



stico Food Dudes, partito alcuni anni fa nel Regno Unito ed esteso in seguito ad altri Paesi, Italia inclusa. Due i cardini dell'iniziativa: un cartoon sviluppato ad hoc con 4 supereroi che vincono i nemici proprio grazie a frutta e verdura e l'offerta di ricompense (piccoli regali come adesivi o figurine) per i bimbi che, nell'intervallo, scelgono una merenda "verde". Risultato: tra i partecipanti il consumo di frutta e verdura è aumentato sia a scuola sia a casa. A volte, invece, è solo una questione di presentazione: basta posizionare l'alimento di cui si vuole incentivare il consumo a portata di occhi e di mani e all'interno di contenitori attraenti, come ciotole colorate per la frutta, per renderlo più appetibile. Un consiglio che non vale solo per i piccoli. Al bar del Massachusetts General Hospital, per esempio, sono riusciti a ridurre il consumo di junk food collocando nelle posizioni più accessibili cibi e bevande più salutari, ben identificabili anche grazie a un'etichetta colorata. E il trucco sembra funzionare anche nei punti vendita. Un'indagine inglese condotta nel 2009 e nel 2011 in 10 grandi catene di distribuzione organizzata ha mostrato che i maggiori acquisti di prodotti sostenibili vengono effettuati presso inseguenze che hanno uno specifico approccio al tema e che propongono, pubblicizzandoli e presentandoli bene, numerosi prodotti di questa categoria, magari anche con marchio proprio. Del resto, accessibilità e riconoscibilità sono due degli aspetti sui quali suggeriscono di puntare per promuovere i consumi di prodotti sostenibili anche i risultati della citata indagine della Commissione Europea. L'altro è il prezzo, che non dovrebbe discostarsi troppo da quello delle alternative non ecologiche. Le proposte

alimentari sui luoghi di lavoro svolgono dunque un ruolo importante nel modificare le abitudini degli adulti. Nella città brasiliiana di San Paolo un programma di intervento su un campione di mense e bar aziendali – con workshop di cucina sana per gli operatori e materiale informativo per i frequentatori – ha portato a un aumento dei consumi di frutta e verdura, con riduzione dell'apporto di grassi. Risultati analoghi sono stati ottenuti in Danimarca con uno studio condotto in otto stabilimenti industriali, dal quale è emersa anche l'importanza del coinvolgimento dei rappresentanti dei lavoratori per promuovere consapevolezza e partecipazione. E ancora: un progetto di promozione della dieta mediterranea – con attività di informazione e menu creati ad hoc – è ormai a regime con successo negli uffici e negli stabilimenti di Barilla a Pedrignano (Parma) e diffuso anche negli altri stabilimenti del gruppo in Italia. Insomma, il messaggio sembra chiaro: cambiare abitudini alimentari, rendendole più sostenibili, si può, soprattutto se si tratta di un obiettivo condiviso, al quale tendono gli sforzi di tutti, dai dirigenti scolastici ai datori di lavoro, dai ristoratori ai legislatori. Un punto di vista solidamente condiviso dal Dipartimento di nutrizione della prestigiosa Harvard School of Public Health, che nel 2013 ha lanciato in collaborazione con il Culinary Institute of America l'iniziativa di un summit annuale chiamato Menus of Change (menu per il cambiamento) in cui far incontrare più teste possibili – medici, nutrizionisti, economisti, chef, educatori alimentari – per discutere di nuove modalità e strategie per rendere il nostro cibo sempre più gustoso, sano e sostenibile.

ISTITUZIONI

La campagna di educazione LiveWell for LIFE, promossa in parte dall'Unione Europea e lanciata all'inizio del 2012 da WWF UK, WWF European Policy Office e Friends of Europe, rientra fra le iniziative istituzionali per diffondere a livello europeo il concetto di dieta sana e sostenibile. Partito in Francia, Spagna e Svezia, il programma dovrebbe limitare per ogni Paese le emissioni di gas effetto serra del 25-27% e ridurre in parte i costi della spesa giornaliera. Così

LIVEWELLFORLIFE.NING.COM

FAMIGLIA

Secondo i dati emersi dall'ultimo Eurobarometro, pubblicato a luglio, le famiglie europee hanno sviluppato una sensibilità diffusa verso i prodotti che rispettano l'ambiente.

I due terzi dei cittadini europei (66%) sono convinti del reale beneficio di questi a livello ambientale e sono quindi, in misura diversa, disponibili ad acquistarli, anche nel caso in cui comportino una spesa leggermente più alta. Alta è anche la percentuale dei cittadini ben disposti verso l'acquisto sostenibile

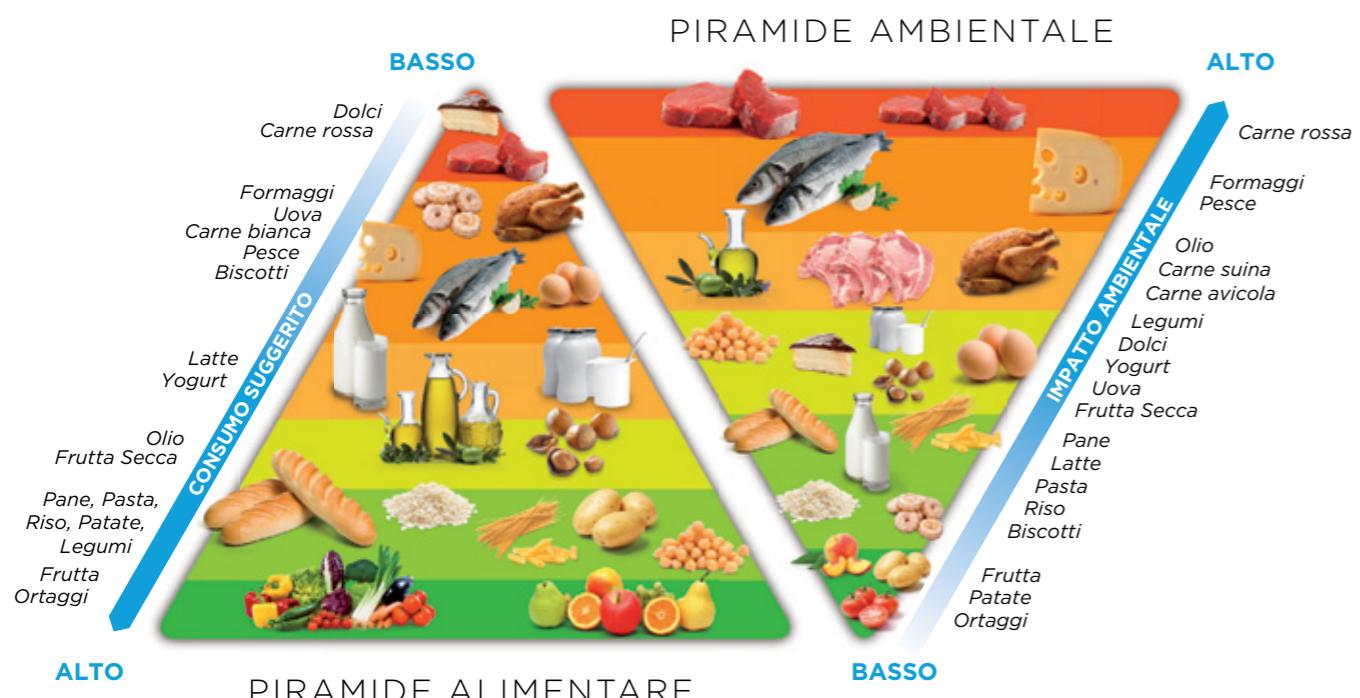
(77%), che necessitano però di più conferme rispetto all'effettivo impatto dei prodotti. Solo il 55% degli intervistati, infatti, si sente informato sull'impatto ambientale di ciò che acquista e consuma. Questa percentuale, invariata rispetto al 2009, denuncia una situazione parzialmente stagnante per quanto riguarda l'informazione. L'impatto ambientale si dimostra il terzo fattore considerato al momento dell'acquisto, dopo qualità e prezzo, e prima della marca del prodotto.

FLASH EUROBAROMETER 367 – EC.EUROPA.EU

IL "PREZZO" DEL NOSTRO CIBO PER L'AMBIENTE

La **Doppia Piramide** illustra come i cibi che fanno meglio alla salute delle persone sono anche quelli che hanno un minore impatto ambientale per il Pianeta.

Nello scontrino puoi conoscere l'**Impronta Ecologica*** settimanale, ovvero il **conto della spesa che l'ambiente paga per ognuno di noi**.



Dalla lista della spesa...



... al supermercato



**Il conto da pagare
per il Pianeta**

MENU VEGETARIANO



Senza carne né pesce per tutta la settimana

SCONTINO

biscotti	1 m ²
burro	3 m ²
crackers non salati	1 m ²
farina	3 m ²
fette biscottate	1 m ²
formaggi	59 m ²
frutta	5 m ²
latte	6 m ²
legumi	11 m ²
olio	6 m ²
ortaggi	5 m ²
pane in cassetta	2 m ²
pane	4 m ²
pasta	5 m ²
patate	4 m ²
pesto	1 m ²
riso	1 m ²
brioche	1 m ²
spremuta di agrumi	2 m ²
frullato di frutta	4 m ²
uova	3 m ²
yogurt	12 m ²

Totale ^{impatto} settimanale **140 gm²**



**IMPRONTA
ECOLOGICA***

**Impatto
ANNUALE
per persona circa**

7.280 m²

**globali
equivalenti a**

27 campi da tennis

MENU MEDITERRANEO



Privilegia gli alimenti alla base della piramide alimentare, con un bilanciato consumo giornaliero di carne e pesce

SCONTINO

biscotti	1 m ²
burro	1 m ²
carne avicola	13 m ²
carne bovina	12 m ²
crackers non salati	1 m ²
farina	2 m ²
fette biscottate	1 m ²
formaggi	29 m ²
frutta	6 m ²
latte	6 m ²
legumi	11 m ²
olio	7 m ²
ortaggi	5 m ²
pane in cassetta	2 m ²
pane	4 m ²
pasta	6 m ²
patate	3 m ²
pesci	27 m ²
pesto	1 m ²
riso	1 m ²
brioche	1 m ²
salumi	3 m ²
spremuta di agrumi	2 m ²
frullato di frutta	3 m ²
uova	1 m ²
yogurt	12 m ²

Totale ^{impatto} settimanale **161 gm²**



**IMPRONTA
ECOLOGICA***

**Impatto
ANNUALE
per persona circa**

8.370 m²

**globali
equivalenti a**

32 campi da tennis

MENU A BASE DI CARNE



Carne una volta al giorno durante tutta la settimana

SCONTINO

biscotti	1 m ²
burro	1 m ²
carne bovina	74 m ²
carne suina	2 m ²
crackers non salati	1 m ²
farina	2 m ²
fette biscottate	1 m ²
formaggi	36 m ²
frutta	5 m ²
latte	6 m ²
legumi	11 m ²
olio	7 m ²
ortaggi	4 m ²
pane in cassetta	2 m ²
pane	4 m ²
pasta	6 m ²
patate	3 m ²
pesto	1 m ²
riso	1 m ²
brioche	1 m ²
salumi	1 m ²
spremuta di agrumi	1 m ²
frullato di frutta	3 m ²
uova	2 m ²
yogurt	12 m ²

Totale ^{impatto} settimanale **180 gm²**



**IMPRONTA
ECOLOGICA***

**Impatto
ANNUALE
per persona circa**

9.780 m²

**globali
equivalenti a**

37 campi da tennis

*L'impronta è il segno, ossia l'impatto, che ciascun cibo e ciascuno di noi lascia sull'ambiente. L'impronta Ecologica indica la quantità di terra, o mare, necessaria per fornire le risorse e assorbire le emissioni di CO₂ sviluppate lungo il ciclo di vita di un prodotto, dal campo allo smaltimento e si misura in m² globali

SALUTE UMANA E AMBIENTALE, UN INTRECCIO NECESSARIO

di GABRIELE RICCARDI e RICCARDO VALENTINI

UNA DOPPIA PIRAMIDE PER LA SALUTE DI TUTTI

DI GABRIELE RICCARDI

Costruita attraverso le indicazioni nutrizionali delle principali istituzioni, la piramide alimentare racconta, da tempo, un'alimentazione che, se affiancata a uno stile di vita sano, favorisce una vita dell'uomo in salute. Alla base della piramide si trovano, infatti, gli alimenti di cui è consigliabile fare ampio consumo, come frutta e verdura ma anche cereali, legumi, patate, olio di oliva; salendo si trovano poi latticini, uova, pesce e carni bianche, di cui è consigliato un consumo medio; moderata invece deve essere l'assunzione di carni rosse e dolci. Un modello alimentare che rispecchia in ampia parte la dieta mediterranea, di cui il Barilla Center for Food & Nutrition si fa promotore.

Ma la salute umana, così strettamente connessa alla nostra alimentazione, e quindi ai cibi che sceglieremo di consumare quotidianamente, non può essere slegata dalla salute del Pianeta in cui viviamo.

Perché da entrambe dipende la nostra sopravvivenza. Un'alimentazione scorretta, infatti, oltre a rendere più fragile la nostra presenza su questo Pianeta, sottopone le risorse che in esso si trovano a uno stress esagerato e irresponsabile.

Per questo il BCFN ha messo a punto il modello della Doppia Piramide, che ha dimostrato che un'alimentazione basata su un abbondante consumo di frutta, verdura e cereali, e su una moderata assunzione di prodotti di origine animale – come consigliano appunto le principali linee guida nutrizionali – non solo ha degli effetti positivi sulla salute dell'uomo, ma è buona anche per l'ambiente, avendo impatti più bassi.

Ma, come spesso accade, le abitudini, la comodità e la convenienza del momento prendono il sopravvento su quello che potrebbe essere lo stile alimentare ideale; e quindi il più delle volte ci nutriamo male danneggiando il Pianeta. Per raccontare che mangiare sano può voler dire rispettare l'ambiente, è necessario che istituzioni, sanità, scuole e famiglia facciano rete e raccontino che le abitudini possono cambiare, che la comodità e la

CONSIGLI SANI E SOSTENIBILI DAL BCFN



Condividere a livello globale la centralità della dieta sostenibile per sviluppare percorsi che consentano di introdurla nel rispetto dei gusti e delle tradizioni locali.



Sensibilizzare e attivare tutte le componenti del sistema: il mondo della ricerca, le istituzioni e le associazioni, gli agricoltori, le aziende alimentari e la grande distribuzione, affinché cooperino e agiscano in sintonia per promuovere sani consumi alimentari riducendone l'impatto ambientale, all'interno di corretti e sostenibili stili di vita.



Valutare in modo sempre più preciso l'impatto dell'intera filiera alimentare, per intervenire nelle varie fasi del ciclo di vita degli alimenti tenendo conto delle differenti specificità locali.



Raccontare l'impatto dei vari cibi sulla salute umana e sull'ambiente, trovando i messaggi e i canali più efficaci affinché le persone possano comprenderli e adeguare, di conseguenza, i loro stili alimentari.



Porre maggiore attenzione ad alcune attività che si compiono in cucina, come la cottura e la refrigerazione che, sui grandi numeri della popolazione a livello globale, determinano impatti insostenibili.



Diffondere il modello della Doppia Piramide e con esso le linee guida della dieta mediterranea quale esempio principe di dieta sostenibile.



Bisogna intervenire sulla filiera sostenendo le aziende alimentari e offrendo informazioni su come rendere i propri prodotti più sostenibili

convenienza esistono anche (e a volte soprattutto) in uno stile alimentare sano e sostenibile.

È importante che la dieta sostenibile sia studiata a livello globale, per capire se esiste un modello valido per tutti o se, a seconda del Paese, delle sue tradizioni e del suo sviluppo economico sia necessario modificare le indicazioni nutrizionali.

Bisogna poi intervenire lungo la filiera, sostenendo le aziende alimentari e offrendo informazioni su come rendere i propri prodotti più sostenibili e su come comunicarli (ad esempio realizzando packaging e pubblicità che consentano di comprendere cosa si ha nel piatto e quali sono gli effetti di ogni alimento sull'ambiente). A questo si può unire la grande distribuzione, veicolando i messaggi, rendendoli comprensibili e accessibili e, perché no, segnalando direttamente al consumatore quali sono i prodotti "buoni" e quali quelli che lo sono meno.

Ma la comunicazione deve passare anche per altri canali. È quindi necessario che siano avviate campagne che spieghino, con dati alla mano, che una dieta sana e sostenibile è anche economicamente conveniente, non solo nel lungo periodo, ma anche nell'immediato. Lo si può fare anche nella ristorazione collettiva: mense scolastiche e aziendali sono il luogo ideale per comunicare quotidianamente e a un buon numero di persone, quale può essere un'alimentazione buona, sana e sostenibile. E per cambiare le loro abitudini.

UNO STILE ALIMENTARE A IMPATTO POSITIVO

DI RICCARDO VALENTINI

Il legame tra ciò di cui ci nutriamo e l'ambiente in cui viviamo è ormai evidente: in questi anni è stato dimostrato come assumere un atteggiamento responsabile nelle scelte alimentari possa favorire il benessere personale e quello, non meno importante, dell'ambiente. Per farlo è fondamentale seguire una dieta sostenibile, ovvero un'alimentazione la cui ricaduta sull'ambiente, misurata attraverso gli indicatori del Carbon, Water, Ecological e Nitrogen Footprint, sia la più bassa possibile. Ed è interessante notare come dallo studio del BCFN sul modello della Doppia Piramide la dieta mediterranea rappresenti, non solo per la salute ma anche per l'ambiente, la scelta migliore. Per ricavare la stima dell'impatto ambientale di un alimento si considera il suo ciclo di vita, che esamina l'intera filiera alimentare: dalla coltivazione delle materie prime, a fabbricazione, confezionamento, trasporto, distribuzione e consumo degli alimenti.

Le nostre scelte non devono infatti riguardare solo il tipo di dieta, e quindi un regime alimentare basato sull'ampio consumo di frutta e verdura, cereali e sul ridotto utilizzo di carni rosse come quello mediterraneo, ma devono comprendere



anche ciò che sta dietro al cibo. Per esempio, per quanto riguarda la cottura degli alimenti, esistono alcuni gesti che hanno il loro peso (positivo) sull'ambiente: ridurre la quantità d'acqua usata per cucinare o infornare appena il forno ha raggiunto la temperatura sono due semplici accortezze che incidono sulle emissioni di CO₂.

A noi non costano nulla una volta memorizzati e trasformati in abitudini e all'ambiente danno un po' di respiro. Considerazioni simili riguardano la catena del freddo: lungi dal rappresentare il male assoluto, il suo impatto è rilevante solo per i cibi surgelati, che hanno incidenza maggiore rispetto ai loro equivalenti freschi. Infine, sul fronte dei trasporti, è interessante notare come quelli su camion, pur avendo elevata emissione di CO₂, abbiano impatto per chilogrammo minore del trasporto aereo perché permettono di trasportare quantità di gran lunga maggiori. In generale possiamo riassumere che complessi processi di produzione e cicli di vita di un alimento hanno come con-

seguenza un maggiore impatto sull'ambiente. È importante tenere a mente queste semplici considerazioni pianificando il tipo di spesa da fare e anche il modo di consumare il cibo, prediligendo comunque l'utilizzo di alimenti freschi e di stagione e prestando attenzione al tipo di packaging, che è preferibile sia composto di materiali riciclati e a sua volta riciclabile.

Il problema oggi, o meglio, la sfida, è quella di difendere questi dati per fornire risposte concrete e influenzare positivamente le abitudini alimentari dell'uomo, individuando i metodi comunicativi più efficaci e offrendo una serie di gesti quotidiani che possano guidare le nostre scelte verso la sostenibilità.

Gabriele Riccardi è professore di endocrinologia e presidente della Società italiana diabetologia.

Riccardo Valentini è membro dell'Intergovernmental Panel on Climate Change. Entrambi sono advisor del BCFN.

BCFN YES!

YOUNG EARTH SOLUTIONS!

Il BCFN favorisce attivamente lo sviluppo delle giovani idee per promuovere contributi concreti e soluzioni su cibo e nutrizione. Dieci idee che sono ogni anno valutate al Forum internazionale del BCFN.

(BCFNYES.COM)

Doppia Piramide: dalla teoria all'etichetta alimentare

di **Francesca Allievi**
(Finalista del BCFN YES! 2012)



Ogni giorno, in ogni parte del mondo, moltissime persone comprano del cibo. Ciò che acquistano varia a seconda della loro cultura, del loro reddito e dei loro principi etici. Ma sono davvero consapevoli di quanto questi acquisti siano per loro salutari e dell'impatto che le loro scelte alimentari hanno sull'ambiente? La comunità accademica e scientifica ci fornisce molte prove riguardo gli effetti delle diverse abitudini alimentari, sia sulla salute umana sia sull'ambiente. È però necessario portare queste conoscenze dove possono fare davvero la differenza: tra i consumatori. Se consideriamo che la maggior parte del cibo acquistato è confezionato, è facile immaginare che le persone abbiano più spesso occasione di leggere quanto

riportato sulle confezioni degli alimenti che non in articoli scientifici. L'idea alla base del mio progetto, Doppia Piramide: dalla teoria all'etichetta alimentare, è il passaggio chiave ancora mancante a un processo di crescente presa di coscienza: trasformare la Doppia Piramide – il modello elaborato dal BCFN – in un'etichetta alimentare che sia intuitiva e di semplice lettura, così da fornire al consumatore le indicazioni nutrizionali e le stime sugli impatti ambientali degli alimenti in questione. Una gradazione di colori e due frecce ai lati della Doppia Piramide per avere l'informazione di cui si ha bisogno, proprio dove può essere più efficace: nelle nostre mani, nel momento esatto in cui sceglieremo quale cibo acquistare.



Nel mondo, un miliardo e mezzo di persone sono sovrappeso o obesi e 868 milioni sono denutrite

The GoodFood app

di **Behtash Bahador**
e **Linnea Kennison**
(Finalisti del BCFN YES! 2012)



La dieta degli occidentali, con la passione per la carne e gli alimenti ricchi di "calorie vuote" (cioè energetici ma poveri di nutrienti), contribuisce alla dicotomia tra il presunto miliardo e mezzo di persone sovrappeso o obesi e gli 868 milioni di persone denutrite. Secondo i dati recenti, e allarmanti, del Census Bureau degli Stati Uniti, il consumo di carne e di prodotti caseari equivale al doppio di quello di verdure e frutta messe insieme.

Questo tipo di dieta non solo è disfunzionale sotto il profilo nutrizionale, ma sfrutta risorse naturali oggi scarse: l'acqua e la terra coltivabile. Per rafforzare la relazione tra le persone, i cibi e il Pianeta, è quindi necessario comunicare e promuovere le scelte alimentari che possono avere un effetto positivo per tutti.

GoodFood, un'applicazione web per dispositivi mobili, usa le fonti d'informazione esistenti e affi-

dabili per offrire delle preziose linee guida personalizzate sull'alimentazione. Si tratta di informazioni semplici, dotate di immagini persuasive che aiutano a capire l'impatto ambientale e il valore nutrizionale delle scelte alimentari individuali. GoodFood aiuta inoltre a rafforzare le economie alimentari locali, favorendo comunità in cui consumatori, produttori, nutrizionisti, fautori delle politiche alimentari e altre figure coinvolte in questi processi creano profili e condividono tra loro utili informazioni sui cibi. Oggi, con GoodFood, le informazioni e la possibilità di cambiare il nostro attuale comportamento controproducente stanno nel palmo della nostra mano.

SCENARI DI UN PIANETA CARNIVORO

L'aumento della popolazione mondiale e della capacità di acquisto di alcuni Paesi in via di sviluppo sta causando una crescita esponenziale della domanda di carne, uno degli alimenti con l'impatto ambientale più elevato. Dalla carne artificiale, alla diminuzione del suo consumo, il mondo delle industrie alimentari, degli scienziati, delle università e delle istituzioni sta cercando soluzioni a questo problema.

di ALEX RENTON

C'è un semplice fatto alla base del famoso monito del 2009 dell'Organizzazione delle Nazioni Unite per l'alimentazione e l'agricoltura, ed è che la produzione agricola mondiale deve raddoppiare per poter nutrire la popolazione globale che nel 2050 raggiungerà i nove miliardi. Il fatto è che quando le popolazioni accrescono la loro ricchezza, aumenta anche la domanda di prodotti animali. E la produzione di carne, specialmente se allevata in modo intensivo o industriale, comporta un uso di energia, cibo e acqua straordinariamente antieconomico e dannoso per l'ambiente. Attualmente gli allevamenti di bestiame utilizzano il 40% dei cereali raccolti nel mondo, mentre, i cereali consumati per produrre carne per un essere umano basterebbero per nutrire quattro o cinque vegetariani. È possibile che il desiderio innato di proteine animali di un essere umano rappresenti la maggiore minaccia per il futuro della sicurezza alimentare?

La questione della carne è apparsa raramente nei numerosi vertici e incontri governativi tenuti sulla sicurezza alimentare da quando i prezzi del cibo hanno iniziato per la prima volta a raggiungere picchi preoccupanti nel 2008. Per molti governi, lo sviluppo è la strada per salvare le persone dalla povertà; tuttavia lo sviluppo comporta anche che i popoli chiedano più carne. Ne è un semplice esempio il consumo di carne della Cina, che è quadruplicato negli ultimi 20 anni. Il professor Vaclav Smil, consigliere di Barack Obama e scienziato emerito che si occupa di scorte alimentari mondiali e di ambiente, nel suo nuovo libro *Should we eat meat?* (Wiley Blackwell, 2013), afferma che niente di prevedibile farà cambiare radicalmente l'attuale abitudine di allevare bestiame per produrre carne, «salvo una depressione economica globale senza precedenti».

Quindi, cosa possiamo fare? Nell'assenza di una qualsiasi risposta politica, le aziende private



stanno investendo in biotecnologia per ricercare soluzioni, benché alcune di queste rasentino la fantascienza.

Un recente tentativo fornisce un'idea interessante della questione e di chi c'è dietro alla ricerca di un nuovo modo di produrre carne. Nell'agosto 2013, durante un affollato evento mediatico a Londra, lo scrittore gastronomico Josh Schonwald ha vissuto un momento che lui stesso ha definito "Momento Neil Armstrong". È stato il primo uomo a dare un morso a un hamburger prodotto con cellule animali coltivate in laboratorio: tessuto muscolare bovino colorato e aromatizzato con zafferano, barbabietola rossa, uovo e caramello. Il boccone rappresenta il culmine di quattro anni di lavoro dello scienziato olandese Mark Post, al costo di 250.000 euro.

vent'anni prima di avere carne coltivata disponibile o commercializzabile. Una ricerca indipendente condotta dalle Università di Oxford e Amsterdam ha giudicato il sistema del bioreattore molto interessante. Utilizzerebbe (rispetto alla produzione di carne europea tradizionale) dal 7 al 45% di energia e fino al 96% di acqua in meno. Le emissioni di gas serra sarebbero ridotte del 78-96%. Secondo la relazione la superficie di terreno necessaria per produrre la carne potrebbe ridursi ad appena l'1% di quanto attualmente dedicato all'allevamento di bestiame, che ad oggi corrisponde al 60% del terreno agricolo disponibile nel mondo. Secondo loro libererebbe le risorse dal dominio degli allevamenti (se l'opinione pubblica riuscisse ad accettarlo).



Il prezzo? Persino oggi Post potrebbe produrre carne a 60 euro al chilogrammo. Le economie di scala porterebbero poi a una riduzione, rendendolo competitivo rispetto a quelli attuali della carne a buon mercato. In fin dei conti il "bioreattore" in cui verrebbe creato il tessuto utilizzerebbe alghe, i cianobatteri, per produrre le proteine e l'energia necessaria e sarebbe alimentato a energia solare. Altri commentatori tuttavia affermano che dovranno passare almeno

Il concetto di carne prodotta da cellule animali senza l'utilizzo degli animali stessi è molto attraente. Coinvolge tutte le aziende chiave che ruotano intorno alla produzione di carne industriale e ipereconomica: dalla salute al benessere dell'animale, all'inquinamento e all'eccessivo sfruttamento delle risorse.

Non suscita le preoccupazioni etiche della carne prodotta da animali geneticamente modificati, sebbene quel tipo di tecnologia sia già vicina alla

produzione nell'allevamento dei salmoni. Perché, in un mondo in cui coltiviamo più cibo di quello di cui abbiamo realmente bisogno, questa idea dovrebbe riscuotere un qualche interesse escluso tra i sostenitori della liberazione degli animali e i vegetariani stanchi di mangiare legumi? È vero che una quantità assurda di terreno e cereali commestibili per gli esseri umani (circa il 40% della produzione totale) oggi è dedicata all'allevamento di bestiame, e molta di questa comporta un consumo ingente di risorse per produrre della carne di cui gli esseri umani non hanno bisogno per il loro nutrimento. Ma con l'aumento dei prezzi del cibo e della popolazione in questo secolo, il mercato dovrebbe essere capace di forzare le variazioni necessarie (siamo chiari: il mondo non ha un altro sistema per

ricordare, un altro problema. E potrebbe essere giustificato dal fatto che la maggior parte della ricerca sulla carne coltivata si sta portando avanti in Olanda, un territorio e un Paese europeo povero di risorse, che dipende da 100 anni o più dalle importazioni di cereali da altri Paesi come Canada e Stati Uniti.

L'apoteosi di quel commercio che trasporta calorie alimentari da una parte all'altra del Pianeta è apparsa chiaramente con una vivida immagine all'inizio di quest'anno, l'ingorgo più grande della storia mondiale al largo delle coste del Brasile: 212 delle maggiori navi cargo (alcune di queste lunghe un terzo di un chilometro) in attesa di caricare semi e farina di soia, in seguito al più grande raccolto della storia del Brasile. Sulla terra ferma, la coda di autocarri in arrivo dalla regione amazzonica del Mato Grosso per consegnare la soia al porto di Santos si estendeva per 24 chilometri. Quando le navi hanno finalmente caricato (e il ritardo ha causato notevoli oscillazioni del prezzo della soia), molte di queste erano dirette verso la Cina, dove avrebbero consegnato il loro carico ricco di proteine per foraggiare maiali, pesci e polli.

L'ingorgo al largo delle coste brasiliane ha segnato il trasporto di cereali per bestiame da allevamento. A giugno ne erano stati spedite in Cina 56 milioni di tonnellate. Le importazioni di soia della Cina nel 2012 erano arrivate a 63 milioni di tonnellate, più della metà di tutta la soia commercializzata a livello mondiale. E questo in aggiunta al raccolto cinese che, nel 2011, è stato il maggior raccolto mai conosciuto a livello mondiale. Ma non basterà per molto. Per il 2022, il Dipartimento dell'Agricoltura statunitense prevede che la Cina importerà più soia di quanta l'America o il Brasile (i maggiori produttori al mondo) attualmente ne coltivino, 102 milioni di tonnellate. E il governo cinese sta stringendo accordi mastodontici con altri Paesi ricchi di terreno per assicurarsi scorte a lungo termine di soia o altri cereali – come un accordo con l'Ucraina per la fornitura di 3 milioni di tonnellate di mais l'anno. «Il bisogno della Cina di nutrire la sua popolazione di animali da macello sempre in crescita sta dando una nuova forma al mondo», afferma l'ambientalista Lester Brown.

Meno di vent'anni fa, la Cina era autosufficiente per la produzione di soia. Ma questo accadeva prima che il Paese cominciasse a diventare più

ricco, e che si manifestasse il meccanismo familiare della crescita di opulenza e dell'aumento del consumo di carne che da allora è quasi quadruplicato. A meno che, certamente, non accada che la crescita economica globale inverta la sua rotta a lungo termine. Se dovessimo definire un singolo punto alla base delle previsioni catastrofiche della FAO per il 2050 sarebbe il cambiamento dell'alimentazione in Cina e l'aumento della domanda di carne portata dalla crescita della ricchezza della sua popolazione. Sicuramente ci sono anche altri fattori, come il cambiamento climatico, informa l'allarmante analisi della FAO. Ma il semplice fatto che l'aumento della ricchezza della popolazione comporti un aumento della domanda di prodotti animali è la minaccia più grande per il futuro della sicurezza alimentare. E ci sono ancora moltissimi carnivori affamati e poveri: gli africani subsahariani attualmente mangiano circa 20 chilogrammi di carne l'anno, rispetto agli europei che ne mangiano 80 o più.

I cinesi ne mangiano a malapena la metà, ed è difficile che usino la carne di vitello, più costosa a livello di sfruttamento delle risorse. Gli Indiani quasi non mangiano carne, ma hanno un'imponente industria casearia. Se l'India, la Cina e altri tigri asiatiche continueranno a crescere economicamente, per la fine di questo decennio avranno bisogno di tutta la soia del mondo per foraggiare le loro mucche da latte, maiali, polli e pesci. Alcuni analisti prevedono che il consumo di carne in Cina raggiungerà il picco di 90 chilogrammi l'anno pro capite, il che comporterebbe il consumo di più di un terzo dell'attuale produzione di carne mondiale. Il professor Smil sottolinea che anche se per il 2030 le nazioni ricche mangiassero il 25% di carne e pesce in meno, un mero 10% di aumento del consumo nelle nazioni povere e in via di sviluppo significherebbe un enorme aumento della domanda.

Quello che deve preoccupare i mangiatori di carne nelle nazioni "anticamente ricche" dell'Euro-

pa e dell'America è che la Cina non si sta semplicemente assicurando di avere le scorte di foraggio per gli animali nel futuro, sta anche acquistando l'altra estremità della catena produttiva del bestiame da allevamento. Nel maggio 2013 è stata battuta la notizia che Smithfield, l'azienda americana di produzione e confezionamento delle carni per antonomasia, sarebbe stata venduta alla Cina. L'azienda era un'icona, cresciuta attraverso varie acquisizioni, fino a diventare il maggiore allevatore di maiali del mondo. L'acquirente, Shuanghui, è il colosso cinese del confezionamento delle carni. L'affare da 4,7 miliardi di dollari, se riceverà il via libera dagli organi di controllo statunitensi, diventerà la più grande vendita di sempre di un'azienda americana alla Cina. Insieme, le due aziende macelleranno più di 30 milioni di maiali l'anno.

L'affare dimostra che per la prima volta la maggioranza della produzione mondiale di carne è fuori dal controllo delle vecchie nazioni ricche, quelle che hanno conosciuto per prime l'industrializzazione. L'Asia orientale produce da 10 anni più polli che ogni altra regione del mondo, e il mercato globale è governato da una società thailandese, Charoen Prokhand. La carne di vitello e, in una certa misura la carne di maiale, sono semi-monopolizzate da un'altra azienda globale, la JBS, originaria del Sud del Brasile, un Paese che è a oggi il maggior esportatore mondiale di manzo e pollame.

Nel 1933 Winston Churchill, che all'epoca era un giornalista sottoccupato, pubblicò un saggio: *Fifty Years Hence*. Tra le sue previsioni c'era questa: «Dobbiamo fuggire dall'assurdità di far crescere un pollo intero per mangiarne soltanto il petto o l'ala, facendo crescere queste parti separatamente con il mezzo adatto». Ha mancato di pochi anni la tempistica della sua previsione. Ma "l'assurdità" di quello che stiamo facendo per nutrire il Pianeta di proteine animali non è mai stata così evidente.

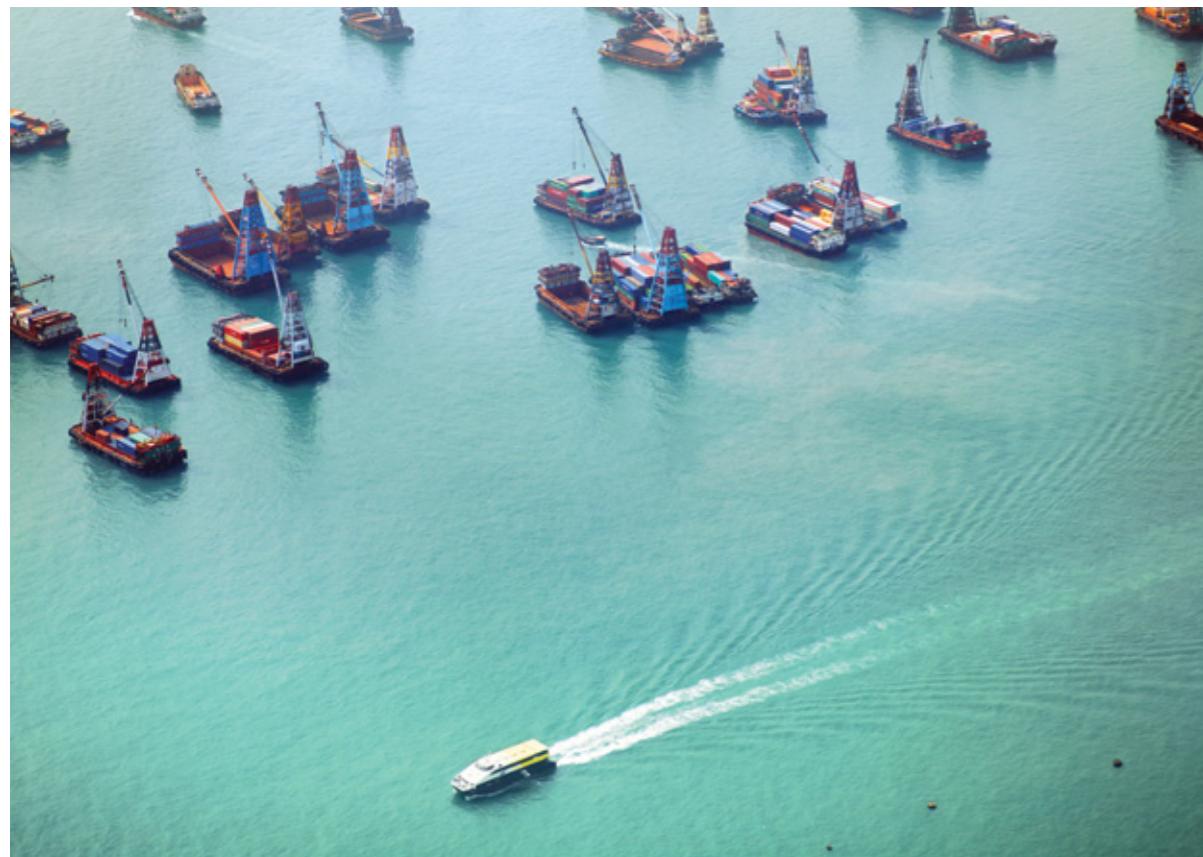
NUTRIRE IL PIANETA RISPARMIANDO RISORSE

Il programma delle Nazioni Unite per l'ambiente (UNEP) ha pubblicato recentemente il rapporto *Our Nutrient World: The challenge to produce more food and energy with less pollution*, che sottolinea il problema dell'impiego non equilibrato di concimi e fertilizzanti.

L'utilizzo massivo di azoto, fosforo e altre sostanze necessarie per la crescita delle piante ha infatti determinato un vantaggio dal punto di vista dell'alimentazione e produzione energetica, ma ha anche causato l'inquinamento delle reti idriche e dell'atmosfera con ripercussioni sulla salute umana.

Limitarne l'impiego è quindi la sfida alla quale sono chiamati a concentrarsi i governi di tutto il mondo, implementando un sistema di gestione globale dell'uso dei fertilizzanti.

Anche la diminuzione del consumo di carne può essere un passo in tal senso, perché comporterebbe la riduzione delle quantità di grano destinato agli allevamenti intensivi, con conseguenze positive sull'uso dei fertilizzanti. Non una dieta vegetariana, dunque, ma demitarian, in cui si dimezza la quantità di carne attualmente consumata.



Alex Renton è un giornalista britannico esperto di food security. Scrive, tra gli altri, per il *Guardian*, il *Times*, l'*Observer*. Il suo ultimo libro è *Planet Carnivore – why cheap meat costs the Earth (and how to pay the bill)*.

ALIMENTAZIONE SANA

SE LA DIETA MEDITERRANEA DIVENTA TRENDY

Patrimonio culturale immateriale dell'UNESCO, presente nelle tradizioni di italiani, spagnoli, francesi, greci, la dieta mediterranea è riconosciuta ormai globalmente uno stile di alimentazione sano. Negli ultimi anni, ne hanno apprezzato i pregi soprattutto attori, sportivi, modelle, che ne sono diventati veri e propri testimonial, esportandola non come una semplice moda, ma come uno stile di vita.

di ELISA POLI

La grande varietà di cibi presenti nella dieta mediterranea è sì indice di alta qualità nutrizionale e di rispetto della biodiversità, ma non solo. Seguire questo tipo di alimentazione aiuta a contenere le spese – è infatti una boccata d'ossigeno per il portafogli – e a rispettare l'ambiente, grazie al minore impatto ambientale di frutta, verdura, pasta, pane, yogurt. Inoltre, una notizia che fa piacere a tutti, mangiare "med" ci mantiene belli e in forma più a lungo. I primi che se ne sono accorti, e si sono appropriati di queste abitudini alimentari – dichiarate patrimonio immateriale dell'umanità dall'Unesco – sono proprio i belli e bravi di professione. I divi del mondo dello spettacolo e gli sportivi di tutto il mondo hanno riscoperto un menu che italiani, francesi, spagnoli e greci sono soliti mettere in tavola tutti i giorni, da decenni, anzi secoli.

Se dunque la dieta nostrana diventa più accattivante e desiderabile con questa nuova "patina glamour", la sostanza non cambia. Non siamo noi, come succede di solito, a copiare i vip, le loro abitudini e ultime manie, ma, per una volta, possiamo proprio vantarci e ammettere che sono loro ad avere preso ispirazione dalla nostra cucina. Volontariamente o involontariamente, raccontando ai media le loro scelte alimentari si fanno portatori di un importante messaggio di salute e sostenibilità. Molte bellissime del grande e piccolo schermo seguono i principi della dieta mediterranea o regimi alimentari ispirati o assimilabili a essa. Catherine Zeta Jones attribuisce i suoi alti livelli di energia e buonumore a una dieta a base di verdure e quantità più limitate di carboidrati e proteine, che però preferisce non mischiare mai.





Oggi la capacità di preparare piatti con poche cose, come pane, pomodori, olio di oliva e basilico, è un simbolo del mangiare bene e gustoso

La per niente *desperate housewife* Eva Longoria fa il pieno di sostanze antistress e vitamine grazie a vegetali e proteine del pesce, soprattutto quello azzurro, ricco di acidi grassi essenziali Omega-3, mentre nella sua dispensa sono banditi i prodotti troppo raffinati e i piatti eccessivamente elaborati. Fra gli ingredienti "magici" della dieta mediterranea, infatti, ci sono, non solo le giuste proporzioni tra i diversi nutrienti come vegetali, carboidrati, proteine e grassi, ma anche una delle cose più sottovalutate nel mondo occidentale: la semplicità.

Oggi, però, la capacità di preparare piatti con poche cose, come pane, pomodori, olio di oliva e basilico, che possono trasformarsi in bruschetta, panzanella, pappa al pomodoro a seconda del tipo di preparazione e dell'aggiunta di altri elementi, non è più considerata una necessità per fare fronte alla povertà, ma un simbolo del mangiare bene e gustoso.

Mettere in tavola più verdure, frutta e proteine vegetali significa non solo un risparmio di risorse energetiche ma anche personali. L'attore Jason Sudeikis, fidanzato con l'attrice Olivia Wilde, vegetariana e ottima cuoca, ha dichiarato

che, mangiando piatti a base di verdure un po' più spesso, ha smesso di ingrassare. Le pietanze poco elaborate si digeriscono più facilmente e le cotture leggere e veloci esaltano le qualità nutrizionali degli alimenti. Questo aiuta a ottenere prestazioni migliori a scuola, al lavoro e anche in campo sportivo e gli Azzurri della Nazionale di calcio lo sanno bene.

A Wimbledon gli atleti mantengono in forma muscoli e riflessi con pane e crackers integrali, frutta fresca e secca e yogurt magro, e lo svizzero Roger Federer, che negli anni ha portato a casa 17 vittorie Grande Slam, è un fan dichiarato della dieta mediterranea: prima di ogni match si prepara con un piatto di pasta o riso conditi con salsa di pomodoro.

Uno stile di vita il nostro, più che una dieta, che è molto amato e promosso dalle donne di tutto il mondo.

Se il presidente degli Stati Uniti Barack Obama ha sconfitto in campagna elettorale il suo avversario John McCain, che faceva propaganda anche con i barbecue di maiale e manzo, dichiarando che il suo piatto preferito, invece, è una bella insalata di rucola e parmigiano, sua moglie

Michelle è andata oltre. È lei la fautrice dell'orto alla Casa Bianca e dei programmi contro l'obesità infantile e punta sugli effetti benefici e salubri di una dieta ricca di frutta e verdura, oltre che sulla sua sostenibilità ambientale.

I segreti della forma di Gwyneth Paltrow, che corre ogni giorno e mangia verdure, frutta e cereali integrali, preferendo legumi, pesce, carni bianche e uova per l'apporto proteico, sono a portata di tutti grazie anche alla pubblicazione del suo libro di ricette.

La Paltrow, inoltre, come Sarah Jessica Parker, è membro della Food Bank for New York City, associazione volta a sostenere le persone in difficoltà economica e a diffondere una cultura dell'alimentazione libera da barriere sociali. Lotta alla fame nel mondo e volontà di dare giusto valore al cibo anche nelle azioni di Brad Pitt e del calciatore Kaká, legati al World Food Programme.

La dieta mediterranea è scelta anche come alimentazione "da gravidanza". Cibo italiano e tata italiana per Kate Middleton. E stessa alimentazione per Penelope Cruz, che mangia pasta ogni giorno e ama pesce azzurro, carciofi, mozzarella

e olio extra vergine d'oliva, che rende più semplice anche l'attività fisica.

Piccole abitudini che danno grandi risultati. Kate Hudson, che non crede nelle diete dimagranti, è rientrata nella taglia pre-baby grazie alla migliore consapevolezza di ciò che è giusto mangiare, mentre Carla Bruni ha scelto di limitare il sale grazie all'uso di spezie ed erbe aromatiche e di assumere proteine derivanti da pesce e uova.

Insomma, gli stranieri amano proprio dieta e prodotti Made in Italy: pasta, mozzarella di bufala campana, carciofi e pomodori D.O.P. sono ricercatissimi dalle *celebrities* che approfittano di viaggi e tour in Italia per fare incetta di golosità. Così fanno l'attore Robert de Niro, la cantante Lady Gaga e il fondatore di Facebook Mark Zuckerberg, che nemmeno durante il suo viaggio di nozze si è astenuto dallo shopping gastronomico. Addirittura alcuni hanno preferito procurarsi una base fissa nel Belpaese, in cui rifugiarsi per gustare squisitezze: è il caso di George Clooney, proprietario di una casa sul lago di Como, e Sting, che ha una tenuta nel Chiantishire in Toscana dove si diletta a produrre olio extra vergine di oliva.

RISTORAZIONE SOSTENIBILE

CUCINARE PER IL PIANETA

Dal Tataki di San Francisco, alle Blue Hill di Manhattan, fino ai dintorni del British Museum di Londra, dove ha sede il “supermercato di tutti” un’idea di Arthur Potts Dawson che ha conquistato gli inglesi: un percorso fra quella ristorazione e quella grande distribuzione che si prendono cura dell’uomo dedicando attenzione alla salute dell’ambiente.

di SILVIA CERIANI

Da una definizione provocatoria come quella di “sushi sostenibile” all’ossessione per il local food applicata ai grandi numeri fino alla battaglia contro gli sprechi alimentari sostenuta per educare tutti gli estremi della catena, dal produttore al consumatore... Sempre di più, gli chef stellati ma anche i cuochi di osteria stanno assumendo un ruolo chiave nell’interpretazione della sostenibilità, applicando questo concetto alla loro cucina. Come ha dichiarato tempo fa Jonathan Safran Foer, infatti, «adesso sappiamo, siamo la generazione che ha la responsabilità di questa conoscenza», e non possiamo trincerarci dietro una supposta ignoranza nei confronti delle nostre scelte alimentari. Sempre di più, siamo martellati da articoli, studi e documentari che ci mettono in guardia sulle conseguenze della nostra dieta: conseguenze che riguardano sia la nostra salute sia quella dell’ambiente che ci circonda. Eppure, spesso, si ha l’impressione che questo battage sui “cibi no” e i “cibi sì” sortisca l’effetto di confondere il consumatore. “Cosa mi farà bene davvero?” “Cosa sarà meno impattante per l’ambiente?”. Ecco, i cuochi possono essere in grado di rispondere concretamen-

te a queste domande, dando una connotazione empirica ai risultati di studi e inchieste. Un caso interessante, ad esempio, è quello del Tataki (www.tatakisushibar.com) di San Francisco, che si batte per riportare la sostenibilità in uno dei pasti più insostenibili al mondo: il sushi. Come scrive bene Paul Greenberg in *Four Fish*, «L’ascesa globale del sushi, unita all’incapacità a livello internazionale di formulare un accordo funzionale sulla pesca del tonno, ha portato al declino progressivo di molti stock». Insieme al tonno, però, sono molte altre le specie colpite da questa moda senza confini (dal Giappone agli Stati Uniti, il sushi piace quasi a tutti, anche a chi d’abitudine non ama il pesce). Tataki ha cominciato come tanti altri ristoranti di questo tipo: servendo tonno rosso e pesce spada senza curarsi dell’impatto ambientale. A un certo punto, però, ha cambiato radicalmente rotta, sostituendo le specie a rischio con altre meno sconosciute, i cui stock sono abbondanti e in salute, e riuscendo nell’impresa di creare un’armonia, un equilibrio, tra la delicatezza del sapore del pescato e la fragilità degli ecosistemi marini. Un’altra equazione che Tataki sembrerebbe aver

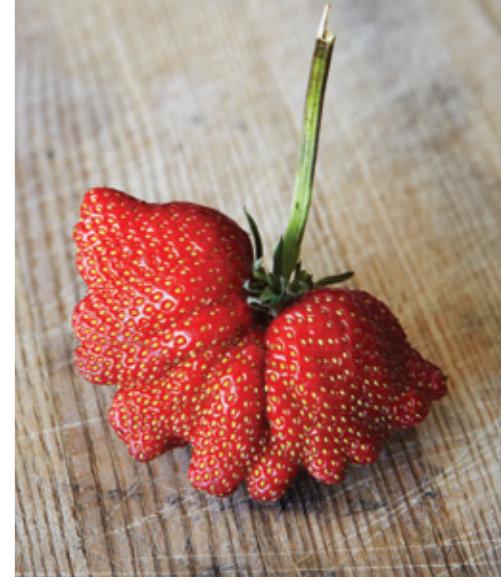




La bontà del pasto ha ripercussioni positive tanto sulla salute umana quanto su quella del Pianeta



Consumare gli alimenti scartati dalla grande distribuzione fa guadagnare l'ambiente



risolto è, poi, quella fra le indicazioni dei dietisti, che ci consigliano di mangiare più pesce per la nostra salute, e quelle degli ambientalisti, che ci dissuadono dal consumarlo per via dell'esaurimento degli stock. Per certi versi, si può vedere Tataki come precursore di un movimento influente nel mondo della ristorazione.

L'esigenza di coniugare le istanze del piacere e del benessere ambientale, infatti, è sempre più diffusa, anche grazie al lavoro svolto da istituzioni come il Monterey Bay Aquarium o da giornalisti come Charles Clover, promotore della campagna Fish to Fork (www.fish2fork.org) attivata per informare il pubblico sulla qualità e la sostenibilità del pesce servito nei ristoranti inglesi.

Così come in California Kin Luy e Raymond Lo hanno avviato i ragionamenti sulla sostenibilità in un terreno spinoso come quello delle risorse ittiche, sulla East Coast Dan Barber ha impostato la filosofia dei propri locali a New York (The Blue Hill e The Blue Hill at Stone Barnes, a una quarantina di minuti da Manhattan: www.bluehillfarm.com) sulla magnifica ossessione per il cibo locale. Un'ossessione che gli è valsa tra l'altro molti premi e riconoscimenti. Tutto il suo

lavoro si basa su un'idea tanto semplice quanto rivoluzionaria, quella del farm-to-table: stabilire un rapporto diretto, di prossimità, fra produzione e consumo, servendo ai tavoli i prodotti bio coltivati direttamente nella fattoria che fa capo al ristorante o acquistati da produttori di fiducia. È comprensibile, pertanto, che lo chef interpreti l'atto di cucinare e servire il cibo come una celebrazione degli ingredienti dell'agricoltura locale. Per questo, una cura estrema è dispensata a tutti i cibi, fin dall'origine: dal semplice pomodoro, che sarà più dolce, ricco di vitamine e gustoso, alla costola di agnello, la cui tenerezza rivelerà la competenza di un allevatore che ha scelto il miglior pascolo per l'animale. Barber privilegia gli alimenti di stagione, i prodotti biologici, quelli che non hanno percorso migliaia di miglia per arrivare nel piatto.

E mette la sua competenza a disposizione dei clienti, che possono facilmente scoprire tutta la storia di quello che hanno nel piatto.

La bontà del pasto ha ripercussioni positive tanto sulla salute umana quanto su quella del Pianeta: è una bontà che non si esaurisce in se stessa, ma che rivela una costante preoccupazione etica e

ambientale. Bisogna attraversare l'oceano e approdare a Londra, vicino al British Museum, per sperimentare le convinzioni di Arthur Potts Dawson, che deve la propria celebrità al fatto di essere nipote di Mick Jagger, ma soprattutto alla portata delle sue idee, che sono anche diventate un documentario trasmesso da Channel 4.

Sostenibilità, lotta agli sprechi alimentari e convenienza sono i tre pilastri del People's Supermarket (www.thepeoplessupermarket.com), vero e proprio punto di riferimento non solo per i colletti bianchi e i londinesi doc, ma anche per i disoccupati e gli immigrati di diverse nazionalità. Il "supermercato della gente" è una cooperativa cui si aderisce fornendo una piccola quota societaria e impegnandosi a prestare mensilmente quattro ore di lavoro volontario. In cambio, si ha diritto a uno sconto del 10% sulla propria spesa, alla possibilità di decidere cosa vendere nel supermercato – e non è un caso che la scelta ricada sui prodotti biologici, locali ed equosolidali – nonché all'opportunità di gustare da People's Kitchen quegli alimenti "imperfetti" che la grande distribuzione destinerebbe al macero senza passare dal via. Dawson sembra aver fatto suoi gli insegnamenti

dei tanti libri in materia di spreco pubblicati negli ultimi anni: in Waste, ad esempio, Tristram Stuart evidenzia con tanto di cifre la portata di quel che quotidianamente destiniamo alla spazzatura, dal campo, allo scaffale del supermercato, alla tavola. Al People's Supermarket, invece, arrivano senza aver percorso troppe miglia e direttamente dal produttore anche le carote non perfettamente diritte, le patate bitorzolute, le mele macchiettate. Tutto il contrario di quel che avviene nei giganti della grande distribuzione tristemente famosi per le grandi quantità di cibo rifiutato ai produttori o gettato prima della scadenza. L'ambiente ci guadagna molto, è chiaro, perché il People's Supermarket ne amministra al meglio le risorse. E la nostra salute?

Be', sta dalla parte del fresco, del locale, del naturale. E tutti questi elementi, a Londra, vicino al British, sono garantiti.

Salute e ambiente. Da molteplici punti di vista sono argomenti profondamente interconnessi. E in ogni angolo del mondo ci sono chef e cuochi pronti a illustrarlo. A educare il cliente a stili di vita più sani. A dirci che, se il Pianeta sta meglio, stiamo meglio anche noi.

CONVERSAZIONE CON ENRICO CRIPPA

QUANDO IN CUCINA ENTRA LA ZAPPA

di NICOLA FERRERO

Enrico Crippa, classe 1971, chef che quest'anno ha guadagnato le ambite tre stelle Michelin con il suo ristorante Piazza Duomo di Alba, è probabilmente uno dei pochi cuochi esistenti ad aver fatto breccia nel cuore di pubblico e critica... per le sue insalate. Per questo ragionare con lui di modelli alimentari che si rifacciano alla Doppia Piramide sviluppata dal Barilla Center for Food & Nutrition è particolarmente interessante. Perché in un mondo in cui per produrre un hamburger da 100 grammi si usano circa 1600 litri di acqua, mentre per produrre un etto di pomodori ne bastano 19 e per la stessa quantità di pane 133, dare la giusta importanza gastronomica a ingredienti con un minore impatto ambientale, ma spesso trascurati perché apparentemente meno nobili, risulta fondamentale.

Enrico, il suo è uno dei ristoranti più famosi d'Italia e uno dei piatti simbolo del suo locale sono le insalate 21, 31 e 41 (il nome deriva dagli ingredienti delle medesime, ndr). Inoltre, coltiva assieme a due aiutanti l'orto da cui ottiene le materie prime per Piazza Duomo. Mi pare una dichiarazione etica e filosofica molto precisa...

Sì, noi ci sentiamo decisamente vicini alla "componente verde": alle verdure, agli ortaggi, ai germogli.

Tant'è vero che quando è nato il progetto del ristorante, una delle mie prime richieste è stata quella di poter avere un orto dove coltivare in coltura biodinamica, perché io credo fortemente nel vegetale. E poi l'Italia è il Paese delle verdure. Il mio desiderio è riuscito a concretizzarsi grazie alla famiglia Cerretto, che mi ha permesso di fare questa cosa e mi è stata sempre vicina. E poi grazie alla costanza di chi, insieme a me, ha seguito il progetto dell'orto.

Secondo lei, per uno chef del suo livello, è difficile coniugare un aspetto più etico e ambientale con le esigenze di un grandissimo ristorante?

Un po', sì. Anche a causa della zona geografica in cui mi trovo, cioè le Langhe. Vede, io vorrei fortemente cucinare solo vegetale. Però, un po' perché siamo in Piemonte, territorio molto legato alle carni, ai formaggi, alle nocciole e al tartufo; un po' perché operiamo in un'area che produce grandi vini, soprattutto rossi, il cui abbinamento è perfetto con le carni, questo è praticamente impossibile. Inoltre, è un'area legata al terroir, con una tradizione gastronomica profondamente influenzata dalle stagioni invernali (basti pensare a brasati, agnolotti, tajarin con il sugo d'arrosto, stracotti). Però sono comunque soddisfatto, perché sono riuscito a creare un mio stile, un mio percorso, un mio modo di





concepire la cucina in cui la firma verde è sempre presente.

Dagli studi del BCFN emerge che la dieta migliore per il corpo e per l'ambiente prevede il consumo di carne e di pesce un paio di volte alla settimana. Trovo interessante che nei menu che lei propone ci sia molta poca carne, mentre nella proposta alla carta la presenza è più massiccia, quasi che fosse un suggerimento...

Esatto, proprio per i motivi che le ho detto poc'anzi. Chi viene in Piemonte per conoscere il ristorante è più propenso a provare un percorso degustativo, chi invece viene per farsi un giro in Langa o per bere una bottiglia di Barolo, è più facile che scelga alla carta. Per togliersi lo sfizio di assaggiare la carne cruda, ad esempio. Si crea un gioco, così, per accontentare le diverse richieste. E la formula è vincente.

Negli ultimi dieci anni sono circolate in maniera maggiore notizie circa la salubrità degli alimenti e il loro impatto ambientale. Però la dieta degli italiani non è cambiata molto: mangiamo ancora molta carne, ma poche verdure e frutta. Secondo lei, in questi ultimi anni in cui l'importanza mediatica degli chef è cresciuta, la sua categoria può avere un impatto positivo, a livello educativo, verso i consumatori?

Sì, è quello che mi auguro. Anche perché io credo molto in questo nuovo modo di alimentarsi, in cui il vegetale ha un peso preponderante. Vedo una

maggior attenzione dei consumatori verso i mercati dei contadini: un po' per i prezzi, un po' per la qualità, stanno riscuotendo un grande successo. E poi ci sono stati tanti input, si è discusso molto del fatto che probabilmente l'uomo non è nato per essere carnivoro, perché fisicamente siamo molto più vicini agli erbivori: la nostra dentatura, il nostro intestino che è lungo come quello degli erbivori e non corto come quello dei carnivori, ad esempio.

Quindi, ben venga anche la moda di essere in forma, sani e belli, se questo significa un maggior consumo di verdura, di proteine vegetali, di pesce. Sinceramente pensavo che la nostra dieta di tutti i giorni un po' fosse mutata, vedendo anche quello che succede da noi in ristorante, però pare che i dati dicano che i cambiamenti non sono stati poi così rimarchevoli...

Quello che le posso dire è che quando arrivano gli scandinavi, forse perché non hanno la possibilità di avere tutte le verdure che abbiamo noi, impazziscono davanti alle nostre insalate. Si illuminano e ti fanno capire che, probabilmente, il futuro è proprio lì. A me è sempre piaciuto cucinare il vegetale, ci ho sempre creduto e alla fine mi dà più soddisfazione lavorare con quelle materie prime. Tirar fuori una cosa dalla terra, lavarla, pulirla, stare attenti alle previsioni meteo, al freddo, al caldo, alla siccità o alla grandine...

Inoltre uno si crea anche dei paletti, nella misura in cui certe verdure d'estate ci sono ma d'inverno no, e viceversa...

Assolutamente, la stagionalità va seguita e rispettata. Quest'anno, ad esempio, abbiamo finito di raccogliere gli asparagi a fine giugno. E i clienti ci dicevano: «Ma come, avete in carta gli asparagi a giugno?». Quest'anno è andata così, è stata una stagione strana. Ad agosto le zucchine hanno rallentato tantissimo la maturazione, mentre a luglio ne raccoglievamo due o tre casse al giorno e la dieta di chi lavorava in cucina era: pasta con le zucchine, zucchine bollite, zucchine ripiene...

E poi mi piace dover adattare il mio menu a quello che riesco a tirar fuori dall'orto.

Ho letto in un'intervista che lei ha ereditato la passione per la cucina dal nonno e che uno dei suoi ricordi d'infanzia è quello di lui, chino su un banco del mercato che annusa e tasta frutta e verdura, prima dell'acquisto...



La stagionalità va seguita e rispettata: mi piace dover adattare il mio menu a quello che riesco a tirare fuori dall'orto



Seguiva i mercati che ogni giorno si spostavano nei paesini adiacenti a dove viveva. Era curioso, per me, vederlo lì a scegliere, a discutere con i venditori e poi tornare a casa a spargere sul tavolo quel che aveva comprato e decidere quel che avrebbe cucinato. Era bello, non saprei esprimermi in altro modo. Poi, lui aveva fatto la guerra in Albania e Grecia e per me era un po' un eroe. Qualunque cosa facesse era da imitare e quindi, probabilmente, è stato lui che mi ha spinto fino a qui.

Questo era anche per rialacciarsi al peso che l'educazione familiare può avere per i consumatori...

Assolutamente, se hai mangiato il pomodoro raccolto nell'orto di tuo nonno o di tuo papà, lo sai com'è. Quando hai in testa il gusto di un prodotto genuino, non puoi più mangiare nient'altro.

Se in più c'è anche una componente sentimentale perché ci lega a qualche ricordo, a qualche esperienza personale...

Per le verdure e per la frutta succede spessissimo quello che lei ha detto. Il rimando alle sensazioni che hai vissuto tanti anni prima. Ad esempio, nel periodo della raccolta noi serviamo sovente nocciola fresche, appena tolte dal guscio, né tostate né

asciugate. Poco tempo fa c'era da noi una signora sui sessant'anni che quando le ha assaggiate mi ha chiamato per dirmi che le avevo fatto tornare alla mente quando raccoglieva le nocciole con sua nonna. E si è illuminata, davvero. Non per il piatto, ma proprio per quel singolo elemento, per quel gusto in particolare. Per me ha significato molto, questa piccola cosa.

Lei ha sovente elogiato ingredienti poveri. Sarebbe bello che chi viene nel suo ristorante imparasse dal vostro lavoro e una volta tornato a casa, quando deve andare a fare la spesa, si ricordasse che un grande chef ha usato una materia prima magari povera, ma di grandissima qualità.

Noi facciamo il nostro menu con il merluzzo, con il topinambur, con le patate dolci, si figuri. Forse un tempo, ma oggi un po' meno, c'era l'associazione tra grande ristorante e grandi cibi, tipo caviale, aragoste e cose del genere. Chi capisce il messaggio che noi vogliamo dare con l'orto, si rende conto del costo che sosteniamo per portarlo avanti: devo pagare due persone che lavorano otto o dieci ore al giorno, sette giorni su sette. È come avere due persone in più in cucina. Il vero lusso non è più comprarsi una scatoletta di caviale, ma potersi comprare quattro zappe e il decespugliatore per pulire il tuo orto.



APPETITE

Si stima che il numero di persone obese in Europa sia triplicato dal 1980 ad oggi. E che se non si interverrà in fretta, soprattutto sui bambini, la prevalenza di persone sovrappeso in alcuni Paesi raggiungerà addirittura il 90% entro i prossimi 15 anni. È l'allarme lanciato dall'Organizzazione Mondiale della Sanità che fotografa un fenomeno sempre più diffuso a cui sono associate una serie di disfunzioni, a breve e a lungo termine, come problemi di mobilità, calo dell'autostima, aumento del rischio di malattie cardiovascolari e di diabete.

di ELISA BARBERIS

FIN DALLA PRIMA INFANZIA

Con oltre un milione di bambini tra i 6 e gli 11 anni in eccesso di peso – un dato (del sistema di sorveglianza in età infantile “OK-kio alla SALUTE” del Ministero della Salute) che cresce del 2,5% ogni cinque anni –, nel vecchio continente l’Italia detiene un triste primato. Per questo bisogna impostare già in tenera età una corretta alimentazione. In aiuto alle neomamme c’è HAPPY MOM, un’applicazione per iPhone (1,79 euro) per districarsi nel mondo dei bebè: una vera e propria guida multimediale su cosa mangiare in gravidanza, le patologie che si possono trasmettere attraverso gli alimenti, l’allattamento e poi lo svezzamento del piccolo. Avete ancora dubbi? Vi risponde direttamente la dietista.

MANGIARE SANO, CRESCERE BENE

Conoscere il nostro corpo e quello di cui ha bisogno è il primo passo: per questo, dai

bambini agli anziani, seguire poche semplici regole può aiutare a mantenersi sani. Troppe proteine di origine animale, grassi saturi, sodio e pochi glucidi complessi sono gli errori più frequenti di chi non cura la propria alimentazione. Non si contano le applicazioni che consentono di tenere un diario di tutto ciò che mangiamo, ma IFOOD (sull’Apple store nella versione “Lite”, gratuita, e “Pro” a 0,89 euro) consente anche di creare un profilo con peso attuale e obiettivi, oltre a contare le calorie assunte e aggiornare l’elenco delle pietanze ingerite.

A CIASCUNO LA SUA

Ma come districarsi dal labirinto delle infinite combinazioni di piatti? Se non siete sicuri di quante volte la settimana sia “giusto” mettere in tavola carne o formaggio e dolci, ci pensa la piramide alimentare a dirvelo. DIETE E NON SOLO (per iPhone a 0,89 euro) spiega la storia, l’utilità e l’importanza per il corpo di ogni alimento. Individuare le quantità adatte



non è facile: i diversi principi nutritivi devono essere presenti nella misura corretta per apportare le sostanze destinate al rinnovo dei tessuti e per le funzioni protettive. Qualsiasi “cura” è un delicato equilibrio che passa per la definizione del personale fabbisogno calorico giornaliero. Dieta anti colesterolo o anti cellulite, afrodisiaca o contro l’influenza, per combattere lo smog o per conciliare il sonno: nel vasto archivio sarà facile trovare quella più adatta a voi.

“EAT IT, FEEL GOOD. GIVE IT, FEEL BETTER”

E, una volta imparato a contare le calorie, come smaltire quelle in eccesso? Almeno virtualmente ci pensa GIVE YOUR CALORIES (gratis per smartphone Apple). Fotografando il piatto o il panino oppure scannerizzando il codice a barre della bevanda che si sta per consumare, l’app calcola in tempo reale il numero delle calorie e le converte in un valore monetario. Si parte da un dollaro

– quanto basta per nutrire un bambino per un giorno – per i cibi con meno di 200 cal e se ne aggiunge un altro ogni 100 cal in più. Con un clic si può poi decidere di donare l’importo ad Action Against Hunger, tramite PayPal. Un modo concreto per donare, a chi ne ha davvero bisogno, le calorie che decidiamo di non assumere.

RISPARMIATORI DI RISORSE

Per raggiungere un migliore equilibrio, tuttavia, bisogna sì tenere conto della piramide alimentare, ma anche di quella ambientale, che nasce studiando e misurando l’impatto dei cibi. Dal modello emerge che per produrre, distribuire e infine smaltire un pomodoro sono necessari 13 litri di acqua, mentre il ciclo di vita di una fetta di pane vale 40 litri, 100 grammi di formaggio altri 500 litri e un hamburger ne necessita 2400. Per diventare consumatori consapevoli c’è WATERPRINT, per scoprire la quantità di “oro blu” indispensabile per ogni attività quotidiana.

ALIMENTAZIONE E AMBIENTE

STILI ALIMENTARI SANI
PER LE PERSONE
E PER IL PIANETA

OTTOBRE 2013

BARILLA CENTER FOR FOOD & NUTRITION

Advisory Board

Barbara Buchner, Ellen Gustafson,
Danielle Nierenberg, Gabriele
Riccardi, Camillo Ricordi,
Riccardo Valentini

Coordinamento editoriale,
redazione, traduzioni, ricerca
iconografica

codice
EDIZIONI

www.codiceedizioni.it

Consulenza

Carlo Alberto Pratesi (Università
Roma Tre), Massimo Marino,
Sonia Pignatelli ed Elisabetta
Redavid di Studio LCE

Progetto grafico
e impaginazione
Alessandro Damin

Infografica
centimetri.it

Immagini
Corbis, Piazza Duomo,
Viola Berlanda

ISBN 978-887578414-0



Finito di stampare nel mese di ottobre
2013 presso Stamperia Artistica
Nazionale - Trofarello (TO)



LE AREE DI RICERCA

LE PUBBLICAZIONI

2012



Alimentazione e
benessere per una
vita sana



Lo spreco
alimentare: cause,
impatti e proposte



Obesità: gli impatti
sulla salute pubblica
e sulla società



Agricoltura sostenibile
e cambiamento
climatico



Doppia Piramide
2012: favorire
scelte alimentari
consapevoli



L'alimentazione nel
2030: tendenze e
prospettive

2013



Food for health:
paradossi
alimentari e corretti
stili di vita in una
società che cambia



Contro lo spreco:
sconfiggere il
paradosso del food
waste

Tutte le pubblicazioni del BCFN sono disponibili su www.barillacfn.com



Giovani ricercatori da tutto il Mondo hanno proposto idee sul tema '**Cibo e Sostenibilità: come ridurre il nostro impatto ambientale, garantendo salute e accesso al cibo per tutti**'.

Le 10 idee finaliste saranno presentate al **Quinto Forum Internazionale su Alimentazione e Nutrizione**, che si terrà a **Milano il 26 e 27 Novembre 2013**.

Segui lo streaming dell'evento su

WWW.BARILLACFN.COM

Vota la migliore idea tra quelle proposte

WWW.BCFNYES.COM

TUTTE LE PUBBLICAZIONI DEL BCFN SONO DISPONIBILI SU WWW.BARILLACFN.COM



Seguici anche sui social network

