



AlterAzioni

consapevoli

AlterAzioni consapevoli - Numero 1



Foto di Tatiana Mura

Di amo valore al cibo



La famiglia Fraire da sempre coltiva i propri terreni e produce frutta, con modalità che sono cambiate nel tempo, una piccola realtà nata sulle colline di Barge, un territorio ricco di storia e tradizione fra Pinerolo e Saluzzo.

Coltiviamo frutta biologica, trasformiamo parte della nostra frutta, trasformiamo frutta per conto terzi, e accogliamo i nostri ospiti in un ambiente naturale e genuino.

In un territorio che rischia di perdere il valore delle proprie tradizioni agricole, abbiamo dato vita a un modo diverso di coltivare.

Un'idea che chiamiamo "agri-cultura" e che passa attraverso due strade in cui crediamo davvero: il coinvolgimento di chi ci sceglie: abbiamo scelto di avere un rapporto diretto con i nostri clienti, condividendo con loro la nostra attenzione per la qualità dei prodotti, la loro tracciabilità e il prezzo. Il vero km zero è qui.

In ogni momento a guidarci sono questi valori:



la qualità degli alimenti, che si traduce in bontà e genuinità

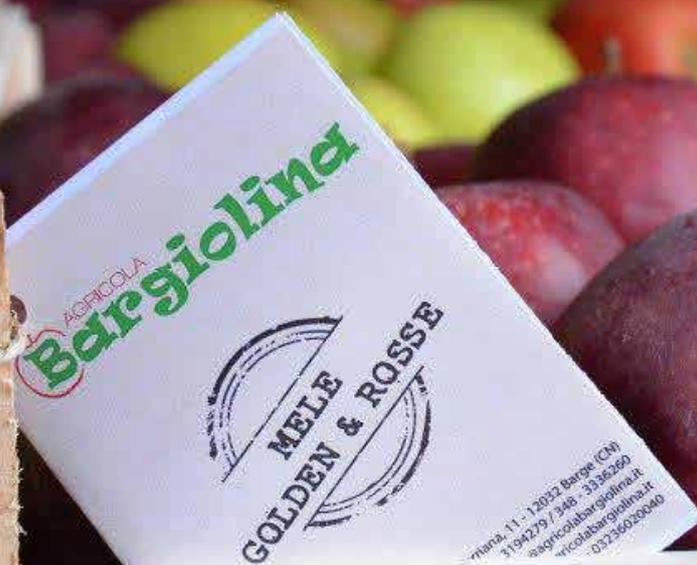


il rispetto per l'ambiente in ciascuna delle nostre attività



la ricchezza dell'ecosistema, ossia la sua biodiversità, da proteggere e favorire

Per conoscere la disponibilità dei prodotti e per sapere il listino stagionale scrivere a info@agricolabargiolina.it



www.agricolabargiolina.it

Il gusto della rivoluzione

A metà del '900 l'avvio della Rivoluzione Verde prometteva abbondanza di cibo e fine della fame nel mondo. Un intento nobile svanito nel tempo: fallito l'obiettivo di debellare la denutrizione, la sovrapproduzione alimentare è stata destinata ad accrescere il popolo di obesi, al cambio della dieta animale, ai biocarburanti e alle discariche, dove finisce un terzo dell'odierno cibo scadente. Pietanze dagli aromi artificiali e prive di nutrienti, ma ricche di sostanze dannose per la salute a beneficio di pandemie e malattie.

Nuove tecniche agroindustriali hanno portato a concentrare la produzione alimentare nelle mani di poche multinazionali, causando disoccupazione nel settore e povertà dei piccoli contadini, con decine di migliaia di suicidi registrati ogni anno. La mania di grandezza ha coinvolto l'intera filiera in una corsa

pazza verso super e iper mercati del cibo, nuovi empori dagli scaffali colmi di merce. Sì, perché tra i successi della rivoluzione c'è pure il mutamento dell'alimento in merce, per lo più finanziaria.

L'innovativa agroindustria ha raggiunto l'apogeo nel settore ambientale. Pesticidi e fertilizzanti chimici inquinano falde, fiumi e mari rendendo l'acqua un bene ancora più prezioso. I suoli impoveriti compromettono la fertilità e danno origine al land grabbing, nuovo gioco globale con le multinazionali a contendersi i terreni fecondi del

La rivoluzione contadina per un cibo democratico, sano e saporito

Terzo Mondo. Dalla rivoluzione giunge pure un sostanzioso contributo alla crescita delle emissioni climalteranti causa di spettacolari eventi estremi e della desertificazione di interi ecosistemi. E poi c'è la democratizzazione del piacere del palato, con sapori omologati e l'estinzione del 92,8% delle varietà di insalate, del 90,8% di mais e altre inutili biodiversità. Compresa quella umana, con i lavoratori tramutati in mere macchine produttive o, nel peggiore dei casi, in moderni schiavi.

Un sistema di business perfetto se non fosse per alcuni dissidenti, a lungo inascoltati: un brusio oggi fastidioso per l'agroindustria. Sono le voci di contadini, movimenti, reti e associazioni di culture e visioni politiche differenti. In comune hanno la volontà di ridare valore al cibo, a coloro che lo producono e a Madre Natura che lo dona. Una moltitudine ricca di

biodiversità umana, della quale abbiamo bisogno, riuscita ad alzare la voce fino a ottenere di far trascrivere su un foglio, la **Carta di Milano**, i principi per una nutrizione rispettosa della sostenibilità ambientale e dei diritti umani. Segno che un'altra rivoluzione è iniziata. La rivoluzione contadina per un cibo democratico, sano e saporito, per coltivazioni capaci di mitigare i cambiamenti climatici e di garantire alle generazioni future le risorse naturali necessarie al loro sostentamento. Una rivoluzione con tutto un altro gusto.

Stefano Panzeri

IN QUESTO NUMERO

n. 1



4 Dire, fare, mangiare

6 Il piacere del cibo sano per tutti

8 Insieme per il bene comune

9 Un mondo sostenibile da gustare

11 Libri, siti e app

13 La ricetta

14 I numeri del cibo

16 Glocandia





Dire, fare, mangiare

Le buone pratiche per sostenere la filiera alimentare giusta e pulita, migliorare la società e nutrirsi in modo sano e conviviale

di Chiara Cuttica

“Siamo quello che mangiamo” diceva il filosofo Ludwig Feuerbach nel lontano Ottocento per rimarcare l’influenza del cibo sul corpo, la psiche e lo spirito. E per sottolineare che l’alimentazione è alla base della cultura di ogni popolo, resa unica da tradizioni e riti che ruotano intorno al mangiare e alla tavola, luogo generatore di relazione ed empatia. Ma con quali pietanze imbandiamo la tavola? Ogni acquisto è un’azione politica che incide sul mercato dandoci l’opportunità di orientare la produzione verso sistemi rispettosi dell’ambiente e delle persone, a cibi sani per noi e per la collettività. La scelta che facciamo ogni giorno, anzi tre volte al giorno, può divenire rivoluzionaria e portare a

una società più equa, giusta e pulita. Vediamo allora quali sono le buone pratiche a portata di mano per un “consumo critico”.

Cosa acquistare

Prediligete prodotti locali, a filiera corta e stagionali, meglio se venduti sfusi per evitare la creazione di rifiuti. Scegliete cibi biologici, biodinamici o coltivati in modo naturale, senza l’uso di fertilizzanti o pesticidi chimici dannosi per la salute e l’ambiente. Ricordate pure i cibi del commercio equo e solidale, vitale per le economie dei popoli dei Paesi poveri. E leggete sempre le etichette (vedi box a **pagina 10**).



Fate una dieta sana

Adottate una dieta sostenibile (quella mediterranea è tra le migliori), non necessariamente vegana o vegetariana, ma ricca di legumi, frutta e verdura e povera di carni e insaccati. Evitate la carne proveniente da allevamenti intensivi, principale causa di emissioni di gas serra e inquinamento di origine alimentare. Limitate pure il consumo di alimenti ricchi di grassi, sale e zucchero. Per bere scegliete l'acqua del rubinetto, magari installando gli appositi filtri di depurazione. E non sprecatela: lavate la verdura a mollo e non con acqua corrente e azionate la lavastoviglie solo a pieno carico.

Dove acquistare

Preferite i canali di vendita alternativi alla grande distribuzione, rea di imporre prezzi troppo bassi ai fornitori e di favorire la grande industria inquinante. Fate la spesa nei mercati contadini e biologici, nelle botteghe alimentari e solidali, nei negozi biologici o di prossimità. Iscrivetevi a un gruppo d'acquisto solidale (Gas): diventerete co-produttori aiutando i contadini rispettosi dei lavoratori e della terra. Comprerete cibo sano a prezzi accessibili e farete nuovi incontri. Acquistate direttamente dal produttore, magari organizzando una gita con amici. Se avete poco tempo, potete pensare anche alla spesa on line da siti che propongono cibi di qualità e consegna a domicilio, meglio se effettuata in bicicletta.

Autoproduci

Potete coltivare spezie, pomodori o altre verdure in balcone o fare l'orto in giardino, oppure aderire agli orti in città o trovare un piccolo appezzamen-

to da gestire con gli amici. Possibile anche iscriversi ai Gruppi di acquisto terreni (Gat), partecipando all'acquisto di un appezzamento di terra da coltivare tutti insieme. L'autoproduzione vi farà risparmiare, mangiare cibo di qualità privo di agenti chimici e, eventualmente, creare o consolidare relazioni.

Non sprecare

Evitate di buttare via il cibo. Comprate soltanto quello che prevedete di mangiare (la lista della spesa è di grande aiuto), controllate le scadenze e consumate prima i cibi prossimi alla data. Imparate l'arte del riciclare gli avanzi con nuove ricette. Fate la spesa a stomaco pieno: può sembrare insensato, ma aiuta a evitare acquisti eccessivi e golosi indotti dall'appetito. Informatevi sui programmi contro lo spreco alimentare oppure organizzatevi per donare il surplus alimentare alle onlus che raccolgono gli avanzi di cibo "buono" e lo redistribuiscono a chi ne ha bisogno.

Fuori casa

Privilegiate ristoranti biologici, che utilizzano prodotti sani del territorio o da filiera riscontrabile. Nel menù cercate le "parole amiche" come "al naturale", "fresco", "di stagione", "al vapore". Chiedete l'acqua in brocca del rubinetto e se avanzate del cibo richiedete la doggy bag.

Attivatevi

Siate promotori dei cambiamenti. Informatevi sulle buone pratiche e diffondete la cultura della sostenibilità alimentare, soprattutto ai bambini e ai giovani. Riscoprite la convivialità e il piacere a tavola. Preparate il cibo, scambiatelo, consumatelo con altre persone, condividetene il piacere. Attivate o partecipate a sistemi di Piccola distribuzione organizzata (Pdo), ossia ad acquisti collettivi di prodotti locali o di quelli lontani per ottimizzare il trasporto. Sostenete le associazioni che si occupano di cibo prodotto nel rispetto delle persone e della natura e aderite alle loro campagne. Non acquistate i prodotti delle aziende sottoposte a campagne internazionali di boicottaggio che evidenziano comportamenti particolarmente gravi dal punto di vista etico o ambientale.

Differenziate i rifiuti

Scegliete prodotti che indichino il destino della confezione a "fine vita" degli imballaggi in modo da ridurre la quantità di rifiuti indifferenziati. Dagli avanzi di cibo potete ricavare un compost nutriente per orto e giardino, o, al massimo, fate la raccolta della frazione organica.

Il piacere del cibo sano per tutti

Silvio Barbero racconta la visione di Slow Food per un'alimentazione gustosa, salutare e sostenibile

Stefano Panzeri



Nata nel 1986 come "Movimento per la tutela e il diritto al piacere", **Slow Food** è stata tra le prime organizzazioni a criticare il sistema agroalimentare "fast" e a proporre un'alternativa "slow" per dare il giusto valore al cibo, nel rispetto di chi produce, dei territori e delle tradizioni locali, dell'ambiente e degli ecosistemi. Una filosofia alternativa alla dominante idea di cibo industriale illustrata da Silvio Barbero, tra i fondatori di Slow Food e oggi vice presidente dell'**Università degli studi di Scienze Gastronomiche** di Pollenzo (CN).

Malgrado la crescita, l'agricoltura sostenibile rimane minoritaria. Perché non riusciamo a cambiare modello?

I sistemi sostenibili sono in costante crescita da anni. Oggi l'acquisto di prodotti biologici si attesta su una percentuale tra il 9 e il 10 %, inoltre molte realtà stanno andando verso una produzione più naturale, anche se non necessariamente certificata. È auspicabile che la percentuale di biologico aumenti per venire incontro a sempre crescenti esigenze di ambiente e salute. Purtroppo intorno al cibo ruotano interessi mastodontici con conseguenti speculazioni finanziarie sulle materie prime

alimentari e industrializzazione della produzione poco rispettosa del benessere delle persone e degli ecosistemi. Cambiare il sistema è una battaglia durissima nel quale è in gioco il futuro dell'umanità: se non riusciamo a raggiungere una sostenibilità agricola e zootecnica i cambiamenti climatici creeranno grandi problemi, come il calo dei raccolti e la perdita di terreni fertili. Di fatto, se non cambiamo rotta andiamo a sbattere contro un muro.

Cosa dobbiamo fare per evitare l'impatto?

Bisogna agire in due direzioni. Da una parte è necessaria un'attività culturale per sensibilizzare le giovani generazioni verso un approccio naturale ed etico al mondo del cibo. E coinvolgere le comunità. Una soluzione efficace, come dimostra il progetto Terra Madre, che raggruppa migliaia di Comunità del Cibo impegnate in tutto il mondo a tutelare la sovranità alimentare e a salvaguardare le risorse naturali. La seconda battaglia è con le istituzioni, soprattutto con i rappresentanti di Unione europea e l'Organizzazione mondiale del commercio. Come Slow Food facciamo un'attività di lobby per orientarli a un'agricoltura sostenibile, non solo possibile, ma auspicabile. È un'attività diffici-

Gli appuntamenti Slow Food

Slow Food Day – 8 aprile

Terra Madre Salone del Gusto 2018 – Torino, 20-24 settembre

Slow Fish - Genova 2019

Gli Stati Generali degli Appennini – da definire

I numeri di Slow Food

Italia

35.000 soci
300 Condotte (strutture locali)
2.500 volontari e attivisti
291 Presidi con oltre 2.000 produttori
477 locali aderenti all'Alleanza dei Cuochi
37 Mercati della Terra attivi
34.725 bambini delle scuole italiane hanno coltivato l'Orto in Condotta
280 corsi Master Food con oltre 5.000 partecipanti
4.682 prodotti dell'Arca del Gusto

Mondo

Il movimento Slow Food nel mondo conta oltre 1500 gruppi locali e 2400 comunità del cibo in oltre 150 Paesi che coinvolgono milioni di persone nel promuovere un'agricoltura rispettosa dell'ambiente, della salute e delle culture locali.



le perché dobbiamo lottare contro certi modelli di industria alimentare e i loro forti interessi. Eppure qualche risultato si è ottenuto. Basti pensare allo spreco alimentare, tema sconosciuto fino a un decennio fa e ora divenuto un argomento di dibattito sfociato con l'approvazione di norme specifiche in Italia, Francia e altri paesi. Può sembrare poco, ma è molto perché lo spreco alimentare è speculare al modello industriale dove l'importante è produrre e fatturare senza pensare alle future generazioni.

Un decennio per ottenere un risultato è un tempo lungo con la crisi climatica in corso. Crede che abbiamo ancora tempo per attuare i cambiamenti?

I tempi di politici e società civile sono troppo lenti. Se andiamo avanti così lo schianto contro il muro è inevitabile. Più che la politica, è la società civile che deve reagire. Le singole persone e le comunità locali. Se ci muoviamo dal basso possiamo ottenere molti risultati. Lo dimostra il successo nella campagna contro l'olio di palma che, con tutte le sue contraddizioni, ha indotto parte dell'industria a toglierlo dai prodotti. E lo conferma il successo dei farmers market negli Stati Uniti, passati in pochi anni da 100 a più di 8.000, segno che la sensibilità sta cambiando.

L'agricoltura sostenibile costa e ha resa bassa. Può competere con quella industriale?

Oggi produciamo cibo per 12 miliardi di persone e ne sprechiamo circa il 40%. Il tema non è produrre di più, è farlo meglio e in modo più sostenibile. Dobbiamo erodere il business delle poche multinazionali del cibo, fare politiche contro la concentrazione e la finanza alimentare che hanno impatti negativi sull'ambiente, provocano povertà e problemi sanitari. A livello mondiale dobbiamo puntare alla sovranità alimentare dei popoli seguendo modelli di agricoltura familiari che già oggi danno

da vivere al 60% della popolazione mondiale in maniera sostenibile.

E in Italia?

In Italia dovremmo dare più valore al cibo e investire in un'alimentazione sana. Oggi per nutrirci spendiamo circa il 10% del reddito, meno di quanto utilizziamo per gli acquisti degli smartphone. È un'assurdità. Compriamo a 2 euro/kg carote pagate al 0,08 euro/kg al contadino. È evidente che qualcosa non funziona. Dovremmo investire di più in qualità e comprendere che i prezzi bassi spesso sono a danno delle persone povere, costrette a nutrirsi con cibo di scarsa qualità che provoca obesità e malattie. Il nostro obiettivo è opposto: consentire ai meno abbienti di mangiare cibi sani e gustosi. Dobbiamo rivedere la filiera distributiva. In Italia la spesa alimentare avviene per il 90% presso la grande distribuzione, dove il divario di prezzo tra campi e scaffali è più evidente. Dobbiamo sviluppare sistemi distributivi alternativi come vendita diretta, Gas, comunità di supporto agricolo, mercatini locali o botteghe alimentari. Se riusciamo a far crescere questi canali possiamo anche indurre la grande distribuzione ad adottare politiche più eque.

In realtà alcuni vi criticano di essere un'élite?

Chi lo sostiene non conosce bene l'associazione, forse anche per una nostra difficoltà di comunicazione. Slow Food è Terra Madre, sono gli Orti in condotta nelle scuole, i 10.000 orti in Africa per la sussistenza sostenibile e i Mercati della Terra con cibo sano a prezzi accessibili. Con la Fondazione **Slow Food** sosteniamo ecoprogetti in tutto il mondo e all'Università di Scienze Gastronomiche destiniamo più del 10% del bilancio in borse di studio parziali o totali che consentono a studenti meritevoli e meno abbienti di frequentare i nostri corsi.

Insieme per il bene comune e l'ambiente

La rivoluzione dei gruppi d'acquisto per risollevare l'umore e l'economia. Intervista a Roberto Li Calzi

Anna Rastello



Il sito del Consorzio Siciliano "Le Galline Felici"

ci accoglie con queste parole: "Coltiviamo rispettando la natura, vendiamo rispettando la gente. Creiamo occasioni di occupazione gioiosa rispettando la dignità del lavoro. Promuoviamo lo sviluppo armonico del territorio. Sosteniamo la crescita della concorrenza perché per noi concorrere significa correre assieme". Ne abbiamo parlato con Roberto Li Calzi fiamma iniziale di questo fuoco che si sta espandendo nel catanese: 35 aziende ufficialmente coinvolte, una trentina in attesa di entrare, 150 famiglie tra operai del consorzio e dipendenti delle singole aziende.

Com'è nata l'idea del consorzio Le Galline Felici?

Per disperazione. L'agricoltura non funziona per via dei mercati, soggetti alle intermediazioni che riducono il margine per l'agricoltore a zero o sotto zero. In un momento in cui, dopo aver investito tutto il mio progetto di vita nell'agricoltura, mi ero trovato espulso da questo settore, ho cominciato a vendere ai GAS. Presto ho coinvolto amici perché i miei prodotti non bastavano più, ma c'è voluto tempo per costituirci in cooperativa, perché c'era diffidenza nei confronti delle forme associative.

Dove sono i vostri clienti?

In Italia, Francia, Belgio, Olanda e Germania. Però in Italia il mercato si sta assottigliando sensibilmente.

Per povertà o per poca coscienza?

Non per povertà, perché i nostri prodotti arrivano sui mercati a prezzi moderatamente competitivi, piuttosto perché la situazione dell'Italia è disastro-

sa su tutti i fronti. Si bada alla superficie e non alla sostanza. I dati della correlazione tra qualità del cibo e salute sono davanti agli occhi di tutti, ma c'è poca coerenza tra le affermazioni fatte emotivamente e le successive azioni.

Quanto incidete sulla comunità in cui operate?

Sicuramente sugli intorni, specie dove è più visibile questo movimento, incidiamo sensibilmente. Vedo un cambio di atteggiamento molto netto tra le aziende coinvolte o che intravedono la possibilità di entrare nel giro del consorzio e le aziende che continuano a insistere sul chimico. Da un lato vedi l'abbandono, dall'altro vedi reinnesti, nuovi impianti, attività, lavoro. Dobbiamo far comprendere che l'individualismo ti porta inevitabilmente verso l'abbandono, mentre lavorando assieme e occupandosi del bene comune puoi risollevare l'umore e l'economia.

C'è una domanda che avresti voluto ti facessimo?

Più che una domanda vorrei lanciare un piccolo segnale: vediamo di lavorare, assieme a tutta la gente responsabile, sul vero valore del cibo. Su una comunicazione artificiale si gioca il futuro di queste terre: se la gente continua ad acquistare privilegiando il prezzo come elemento discriminante si condanna alle malattie e a tutta una serie di conseguenze alle quali non si pensa perché non ti ci fanno pensare. Se vogliamo risparmiare indirizziamo l'economia e l'ambiente in una direzione. Se facciamo scelte diverse ci diamo una qualche possibilità di futuro.



Un mondo sostenibile dal sapore equo e genuino

Lungo la Penisola esistono molte realtà che stanno costruendo una filiera alimentare rispettosa degli uomini e della natura. Ve ne segnaliamo alcune tra le più attive e con prodotti di alta qualità

Altromercato

Importante realtà di commercio Equo e Solidale, è un consorzio formato da 60 botteghe e 109 soci. Una rete voluta per promuovere e sostenere iniziative culturali ed economiche di migliaia di contadini e artigiani del Sud del mondo, il cui lavoro viene rispettato ed equamente retribuito, realizzato in armonia con l'ambiente e garantito per la qualità prima dei prodotti. Onestà, correttezza, democrazia sono i tre valori alla base del Consorzio da oltre 25 anni presente sul territorio con oltre 100 punti vendita.

www.altromercato.it

SOLIDALE
ITALIANO

AGRICOLTURA SOSTENIBILE

altromercato

Cooperativa GOEL

Nata e cresciuta in Calabria, ha scelto il nome del riscattatore citato nel libro di Giobbe, per cercare libertà e sviluppo. Offre prodotti e servizi che spaziano dal settore agroalimentare all'alta moda, dai viaggi ai cosmetici bio, dal settore educazione al progetto **Aiutamundi**. Occasioni di cambiamento e riscatto, in opposizione a ogni movimento di potere, non per vincere, ma per con-vincere: "i cambiamenti veri e duraturi sono quelli...dove tutti vincono insieme".

www.goel.coop



Genuino Clandestino

Movimento dall'identità indefinita, è costituita da reti territoriali di contadini, artigiani, lavoratori, cuochi e persone che hanno nel cuore il desiderio di autodeterminazione e sovranità alimentare. Creata nel 2010, si propone, come da **Manifesto**, di "diffondere le agricolture contadine che tutelano la salute della terra, dell'ambiente e degli esseri viventi, a partire dall'esclusione di fertilizzanti, pesticidi di sintesi, diserbanti e OGM", di produrre cibo genuino a sostegno di economie locali prive di sfruttamento e di favorire biodiversità e l'accesso alla terra inteso come bene comune. Un **libro** e un **film** ne descrivono la realtà.

genuinoclandestino.it



Funky Tomato

Nata a Venosa in Basilicata nel 2016, è la prima società agricola con forma giuridica di Società Benefit, cioè che annovera tra gli obiettivi l'aver un impatto positivo sulla società e sulla biosfera. I fondatori sono ricercatori, braccianti, agricoltori, artisti, operatori umanitari, consumatori critici e volontari. Insieme hanno promosso una campagna europea contro lo sfruttamento dei lavoratori in agricoltura e creato una filiera partecipata di produzione e trasformazione del pomodoro di alta qualità, a basso impatto ambientale e con elevata equità sociale. Per il benessere della comunità e della natura.

www.funkytomato.it

Fuorimercato

Rete di una ventina di realtà agricole disseminate dalla Lombardia alla Sicilia nata su ispirazione del movimento **Sem Terra** (Senza Terra) brasiliano ai quali sono associati. I propositi sono creare una sovranità sociale di sussistenza e produrre nel rispetto della dignità delle persone e dell'ambiente, combattere il caporalato e il sistema dell'agroindustria. Intenti sono il controllo la filiera produttiva con i prodotti diffusi tramite Gas, spazi sociali, mercati popolari e una rete di spacci, nonché la realizzazione di un'alternativa con il "mutuo soccorso" tra i braccianti e le persone desiderose di mangiare bene senza avvelenarsi.

www.fuorimercato.com



SOS Rosarno

Associazione di piccoli contadini, pastori e produttori agrocasari, braccianti immigrati, disoccupati, piccoli artigiani e operatori di turismo responsabile. Un progetto sorto nella piana di Gioia Tauro per "dare forma a un'economia locale solidale integrata" e a una società in cui "tutto è orientato al rispetto della terra e all'armoniosa convivenza di coloro che la abitano". L'obiettivo è costruire una "nuova civiltà contadina" che possa proporre prodotti a prezzi corretti, al di fuori delle logiche di mercato imposte dalla grande distribuzione organizzata, e, di conseguenza, assumere braccianti con un contratto regolare, avviando così un circolo virtuoso per ridare vita alla Calabria.

www.sosrosarno.org

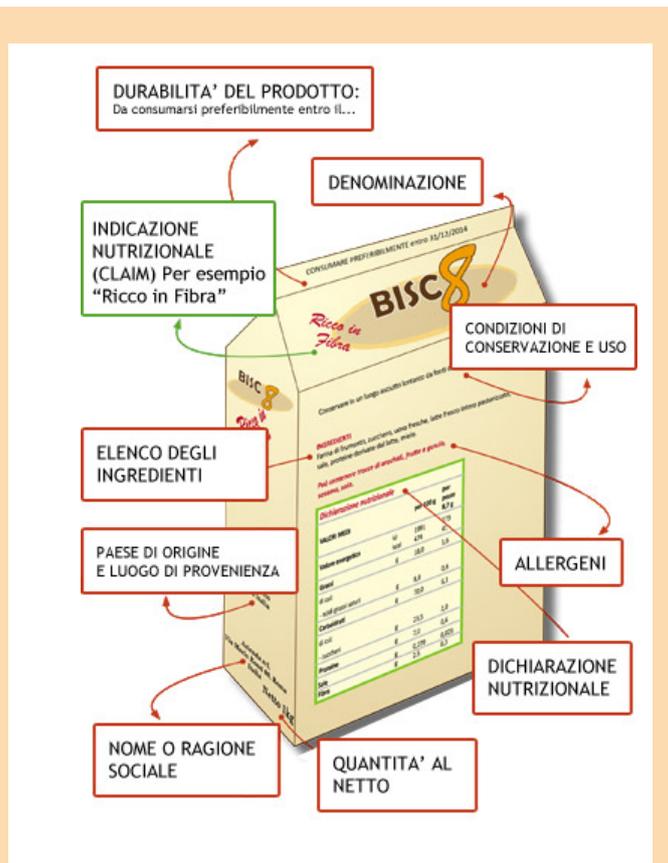


Le etichette alimentari

La prima cura della nostra salute e del nostro benessere passa attraverso la qualità del cibo con cui ci nutriamo, perciò è importante saper leggere le etichette degli alimenti acquistati, la loro carta d'identità, per fare scelte alimentari sane e corrette. Non facciamoci abbagliare dal nome commerciale o dalle frasi urlate sulle confezioni, bensì verifichiamo la zona di origine e il peso (che deve essere netto) del prodotto, l'elenco degli ingredienti (in ordine decrescente di peso) e la tabella nutrizionale, la durata (senza confondere la data di scadenza con il termine minimo di conservazione) e l'eventuale presenza di allergeni, e, perché no, le condizioni di conservazione e uso. In rete si trovano **informazioni** approfondite e vademecum realizzati da **istituzioni** e Associazioni dei **consumatori**, e persino **documenti a misura di bambino** o specifiche per alcuni alimenti (per esempio **olio e vino**).



Sopra il logo europeo che identifica i prodotti biologici. A destra l'immagine tratta dalla guida "Etichettatura degli alimenti" del Ministero della Salute".



Libri, siti e app

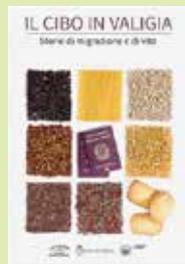
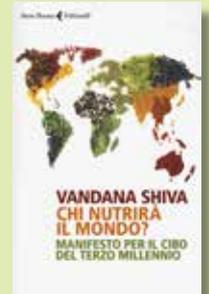
Sul cibo esiste un'ampia e variegata letteratura cartacea e digitale. I nostri consigli per chi desidera approfondire e divenire protagonista di un futuro gustoso e sostenibile

Libri

Chi nutrirà il mondo?

Autrice prolifica e sempre seducente nella lettura, Vandana Shiva aggiorna e sintetizza il suo pensiero trentennale a sostegno dell'agricoltura sostenibile in questo "Manifesto per il cibo del terzo millennio". Vincitrice nel 1993 del Right Livelihood Award, il premio Nobel alternativo per la Pace.

Vandana Shiva, 206 p., 16 euro, Feltrinelli



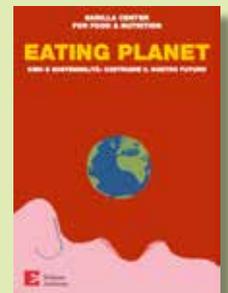
Il cibo in valigia

Il libro è l'atto finale di un percorso del Centro Interculturale della Città di Torino, un viaggio tra vite, mondi stranieri e cibi, raccontati come elementi di identità culturale, di festa e di cura. Narrazioni che donano pillole di saggezza come quella di Nadejda: "mi piace tanto coccolare gli altri con il cibo e coccolo anche me stessa". E al termine di ogni capitolo una ricetta da leggere e da cucinare perché assaporando il cibo assimiliamo il mondo. Centro Interculturale, 254 p., gratuito ([scaricabile qui](#)).

Eating Planet

"Stiamo mangiando il nostro Pianeta". È l'avvertenza che emerge dal libro realizzato della Fondazione Barilla Center for Food & Nutrition (BCFN) per evidenziare gli effetti economici, sociali e ambientali delle nostre scelte alimentari. Un volume scientifico ricco di contributi, grafici e consigli concreti per adottare una dieta benefica per la salute e il globo. Di interesse la presenza della Doppia Piramide alimentare, un modello nutrizionale grafico creato per semplificare la scelta degli alimenti più nutrienti e a minore impatto sull'ambiente. Per selezionarli basta preferire gli alimenti alla base del grafico e consumare con moderazione quelli al vertice.

BCFN, 320 p., 25 euro, Edizioni Ambiente.





Manifesto per la Terra e per l'Uomo

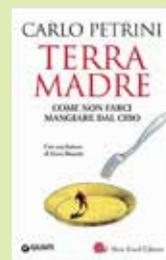
Scritto da un contadino algerino trasferitosi da bimbo in Francia, il volume è un piccola perla capace di condensare in poche pagine la cultura millenaria di chi coltiva la terra e ne conosce i segreti. Un amore per la natura che lo spinge a creare l'associazione Terre & Humanisme per la trasmissione dell'etica e della pratica agroecologica che trova in questo libro il suo Manifesto.

Pierre Rabhi, 170 p., 15 euro, [ADD Editore](#)

Terra Madre

Dei molti titoli firmati dal fondatore di Slow Food, Terra Madre è un classico da leggere. All'esperienza di Terra Madre, segue una lucida analisi dell'industria alimentare e dell'estinzione della biodiversità, dei costi sociali e ambientali generati, nonché dei tre paradossi dell'attuale sistema. La soluzione è la "terza rivoluzione industriale", quella condotta dai contadini insieme ai co-produttori, ossia tutti noi.

Carlo Petrini, 184 p., 12 euro, [Slow Food Editore](#)



Siti

Il Fatto Alimentare

Sito indipendente con analisi dei prodotti, test comparativi e informazioni precise su sicurezza, etichette e nutrizione.

www.ilfattoalimentare.it

L'Italia che Cambia

Non esclusivo sul cibo, ma con molti articoli sulle realtà contadine amiche della natura. Presente un'utile mappa per trovare le storie virtuose.

www.italiachecambia.org

Wwoof

Movimento nato negli anni Settanta per consentire di conoscere la vita rurale scambiando l'ospitalità in fattoria con la partecipazione ai lavori agricoli. Per diventare contadini per un giorno.

www.wwoof.it

Ministero della salute

Sito istituzionale con riferimenti normativi sulla sicurezza dei cibi e informazioni su corretta alimentazione, allergie e intolleranze, alimenti particolari e integratori.

www.salute.gov.it

App

Edo

Si inquadra il codice a barre delle etichette e si ricevono le informazioni sul prodotto comprensive di un voto da 0 a 10 che indica quanto è sano. Personalizzabili con intolleranze e allergie. Per [android](#) e [iOS](#)

Mdiet

Realizzata con nutrizionisti e accademici, fornisce informazione e ricette sulla dieta mediterranea e incentiva a mangiare cibi sani e sostenibile, nonché la sicurezza alimentare come da indicazioni FAO. www.mdietapp.eu

Junker

Mai più dubbi su dove buttare i rifiuti domestici grazie all'app che 'legge' i codici a barre e indica il cestino della differenziata appropriato in base al Comune di residenza.

www.junkerlife.com

La ricetta

Ingredienti per 6 persone

- 4 patate
- 2 carote
- 1 porro
- 2 gambi di sedano
- 1 cipolla
- 2 zucchini
- 1 fetta di zucca
- ¼ di cavolo verza
- 1 pomodoro maturo
- una manciata di spinaci e bietole
- 1 spicchio d'aglio
- verdure di stagione
- legumi (fagioli e ceci vanno precotti per almeno 2 ore)
- 2 cucchiaini di prezzemolo e basilico tritati
- olio ■ sale ■ pepe



Minestrone invernale (alla torinese)

È sabato. Papà è in ufficio. Per me la scuola è ancora un impegno lontano. Profumi di cibo entrano nella mia camera e mi distolgono dai giochi. Vado in cucina a sbirciare. Mamma e nonna sono all'opera tra carni e verdure. Nonna è alta, bionda, solare, un passato trentennale da cuoca nella trattoria di famiglia. Con maestria manovra coltelli e cucchiari, mezzaluna e pelapatate. Assaggia, mescola, taglia, spezzetta, affetta, unisce ingredienti. Il suo campo di battaglia spazia tra fornelli e tavolo, lavandino e dispensa. Una sinfonia di rumori e di odori, e i discorsi tra lei e mia mamma, rigorosamente in torinese, saltellano tra commenti sulla cottura e note di vita di famiglia. Un enorme pentolone attira la mia attenzione: è lo scrigno del minestrone.

Pulire e pelare le verdure, lavarle sotto l'acqua corrente e ridurle a tocchetti piccoli. In una casseruola capiente preparare un soffritto di aglio, cipolla, sedano, carota. Aggiungere verdure e legumi, coprire con abbondante acqua fredda. Portare a bollore e lasciare cuocere per circa un'ora e mezza. Per addensare il liquido di cottura prendere alcune mestolate di verdura, schiacciarle con i rebbi di una forchetta e rimetterle nel brodo. Salare, aggiungere il prezzemolo e il basilico tritati, continuare ancora a bollire per pochi minuti, oliare, pepare e togliere dal fuoco. Servire il minestrone in piatti fondi accompagnandolo con crostini (pane secco tagliato a dadini, dorati in forno).

Tratta dal libro *Ricette per ricominciare* ed. Ali&no

Superare la povertà alimentare



Esistono iniziative innovative che vadano oltre i pasti offerti dalla Caritas o i panini gratuiti distribuiti dalle parrocchie? Rifacendosi all'abitudine filantropica del caffè sospeso di Napoli sono nati i **pranzi sospesi** e i **frigoriferi solidali** di Bari per trasformare lo spreco alimentare in cultura del dono. Da segnalare gli empori solidali, come **Arca**, dove si paga con ore di volontariato, dando dignità alla persona che non potrebbe permettersi una spesa pagando in euro. In crescita sono pure i ristoranti solidali, come il **Ruben** a Milano o quello di **Just Eat** a Torino, e i progetti, come il **Crea** di Genova, per recuperare le eccedenze alimentari dei mercati per donarlo ai bisognosi.

Il mondo del cibo in numeri

Le cifre per comprendere il settore agroalimentare, le relazioni con i cambiamenti climatici e le risorse naturali e i dati del biologico e dello spreco alimentare

Sistema alimentare mondiale

Fabbisogno calorico medio giornaliero prodotto: **2.870** calorie

Fabbisogno calorico medio giornaliero reale: **2.550** calorie



Popolazione mondiale: **7,3 miliardi**

Persone denutrite: **815 milioni** (FAO, 2016)

Decessi di bambini con età inferiore ai 5 anni: **6,3 milioni** (il 45% a causa della denutrizione)

Persone obese o in sovrappeso: **2,1 miliardi**

Bambini con età inferiore ai 5 anni obesi o in sovrappeso: **46 milioni**

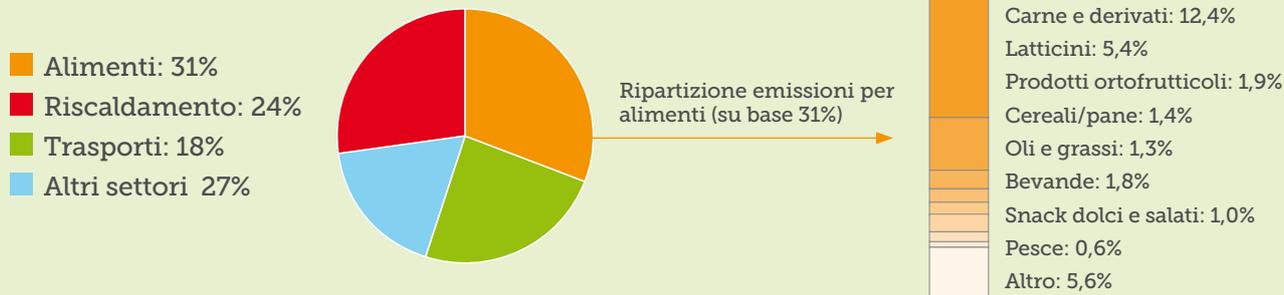
Decessi annui per malattie legate all'eccesso di cibo: **33 milioni**

Spreco alimentare: **33%**

Fonte: Eating Planet, Barilla Center for Food & Nutrition, Edizioni Ambiente 2016

Emissioni di gas serra per settore

Dal 1990 a oggi le emissioni di gas serra derivanti dall'agricoltura sono aumentate del 20% e raddoppiate dal 1960.



Fonte: Eating Planet, Barilla Center for Food & Nutrition, Edizioni Ambiente 2016



Il biologico in Italia

Produttori: **72.154** (55.567 esclusivi bio)

Superficie coltivata: **1.796.363 ettari** (+20,4% rispetto 2016), dei quali 594.888 in conversione

Incidenza delle coltivazioni bio su totale: **14,5%**

Aziende biologiche su totale: **4,4%**

Aziende convertite al bio nell'ultimo anno: **+8%**

Incidenza prodotti biologici venduti sul totale: **3% circa**

Vendite dei prodotti bio nella GDO: **+20%** (dati Nomisma, 2016 vs 2015)

Biodiversità maggiore in bio: **+34%** (da ricerca dell'Università di Oxford, su JAE)

Fonte: Sinab, Bio in Cifre 2017

Le "impronte" del cibo

Gli indicatori ambientali secondo l'analisi del ciclo di vita (LCA) per identificare per i singoli alimenti le emissioni di gas serra (Impronta Carbonio), il volume di acqua dolce (Impronta Idrica) e la quantità di terra necessaria per la produzione. I valori riportati sono quelli medi, la variazione tra il minimo e il massimo può essere molto ampia.

	Carbonio*	Idrica**	Ecologica***
Carne bovina	26.320	19.525	127
Carne suina	5.130	7.485	48
Cereali	3.420	920	13
Formaggio	9.250	6.260	61
Frutta	495	930	3
Latte	1.240	1.280	8
Legumi	1.695	2.710	18
Ortaggi	815	335	3
Pane	1.125	1.090	8
Pasta	1.900	1.710	13
Pesce	4.405	-	79
Riso	3.830	2.585	10

*Impronta Carbonio: grammi CO₂ eq. Per kg o litro di alimento

**Impronta Idrica: litri di acqua per litro o kg di alimento

***Impronta Ecologia: metri quadrati globali per kg o litro di alimento

Fonte: BCFN Foundation 2015

Impronta idrica delle diete

Vegana: **940 litri***

Vegetariana: **1.500/2.600 litri***

Ricca di carne: **4.000/5.400 litri***

*Acqua utilizzata in tutte le fasi di produzione dei principali viveri

Fonte: BCFN Foundation 2015

Lo spreco di cibo

Spreco alimentare nel mondo:
33%

Cibo destinato alla discarica:
1,3 milioni di tonnellate

Cibo necessario per dare da mangiare a 815 milioni di persone denutrite:

circa 400.000 tonnellate

Valore economico cibo sprecato:
2.600 miliardi di dollari

Acqua utilizzata per cibo sprecato:

250.000 miliardi di litri

Consumo suolo per cibo sprecato:

1,4 miliardi di ettari
(30% della superficie agricola disponibile)

Emissioni di CO₂ generate da cibo sprecato:

3,3 miliardi di tonnellate

Cibo sprecato in Europa:
180 kg pro capite

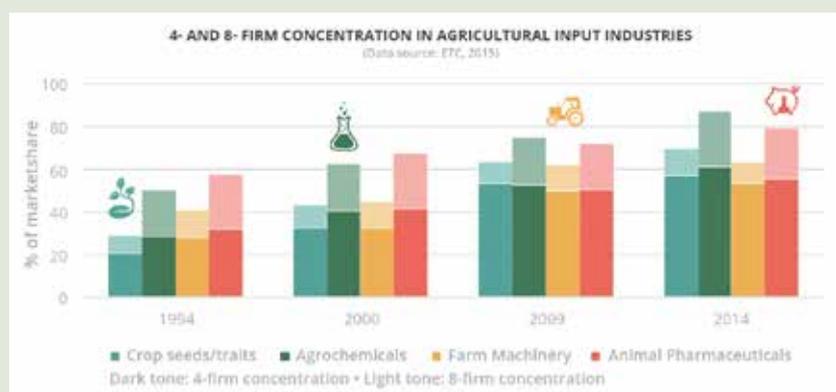
Fonte: FAO 2016



L'industria agroalimentare

Le quattro multinazionali più grandi detengono oltre il 50% del mercato nei principali rami dell'industria agroalimentare (agrochimica, semi, farmaceutica per animali, genetica e macchinari agricoli). Le Big Six (Syngenta, Bayer, Basf, DuPont, Monsanto e Dow) controllano il 60% del business globale dei semi e il 75% delle vendite di pesticidi.

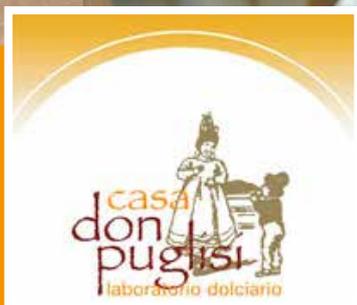
Fonte: Rapporto Ipses-Food Too big to feed 2017



La cioccolata modicana di Casa don Puglisi

La Casa don Puglisi è il nome del Laboratorio Dolciario a Modica, in provincia di Ragusa, che da anni rappresenta una realtà lavorativa concreta e preziosa non solo per la città, ma anche un fiore all'occhiello italiano orientato al sociale. Pensato inizialmente come cammino di reinserimento delle mamme in difficoltà accolte nella Casa di accoglienza dedicata al prete ucciso dalla mafia, il laboratorio dolciario situato nel centro storico rappresenta uno spazio unico in cui cucina e tradizione si sposano con un pizzico di generosità. Un luogo che coniuga persone e solidarietà, dove si producono bontà: amaretti, paste di mandorle, biscotti, frollini, torroni e dolcetti golosi, compresi quelli nati da ricette locali come Mpanatigghi e Nucatoli. La specialità del laboratorio, però, è la cioccolata modicana realizzata con ingredienti provenienti da cooperative di commercio equo, compresa la pasta amara di cacao della varietà "criollo". Una "barretta" lavorata seguendo l'antica ricetta azteca del Cinquecento addolcita dagli spagnoli con l'aggiunta di zucchero di canna e resa prelibata dalle undici giovani mamme della Casa Don Puglisi con aromi in grado di soddisfare tutti i palati. In bottega la trovate al gusto classico e anche a zenzero, peperoncino, bergamotto, arancia, anice, mandarino, birra, caffè e pistacchio.

www.laboratoriodonpuglisi.it



www.glocandia.it



www.facebook.com/glocandia.bottegaetica/

Via Giovanni da Verazzano, 21a - 10129 Torino TO

Tel. 0116980033

G
Glocandia

Gennaio 2018: nuovi orari e nuovi progetti in
Glocandia bottega etica

Dal Martedì al sabato



Dalle 9,30 alle 13
Dalle 15,30 alle 19,30

Giorni di chiusura:
domenica e lunedì

Nuove idee,
nuovi Sogni,
nuovi prodotti in
arrivo!

AlterAzioni Consapevoli è un progetto di: Glocandia s.c.s., Chiara Cuttica, Stefano Panzeri, Anna Rastello

Progetto Grafico: Edit3000

Fotografie: Pixabay, archivi di aziende e associazioni citate.

Immagine in copertina: Tatiana Mura

Contatti: www.glocandia.it/alterazioniconsapevoli e-mail: rivista@glocandia.it

La Banca mondiale stima che i cambiamenti climatici potrebbero spingere 100 milioni di persone nella povertà entro il 2050: ogni singola realtà deve contribuire ad un cambiamento positivo per contrastare tali situazioni

Sostenere questo progetto significa dividerne i valori e partecipare attivamente alla tutela ambientale.

Credere in **RunBefore2050** per un'azienda significa godere di ricadute virtuose e vantaggi strategici che sono cruciali anche nella generazione di valore:

- Radica il brand al territorio di appartenenza.
- Ne rafforza l'identità green confermandone l'impegno e la responsabilità sociale.
- Favorisce la crescita delle risorse umane.
- Valorizza l'immagine aziendale e offre interessanti spunti di comunicazione.

L'attenzione all'ambiente costituisce un punto di riferimento imprescindibile per i cittadini: le imprese non possono non tenerne conto.

Un'azienda ha molti modi per essere responsabile nei confronti dell'ambiente, all'insegna di quello che può essere definito un "corretto e buon business".

Sostenere RunBefore2050 rappresenta un'ottima occasione di visibilità per le imprese e i servizi. Dalla presenza del logo aziendale sui materiali che verranno distribuiti, all'inserimento nella cartella stampa, alla promozione sul sito internet e sui social e molto altro ancora.

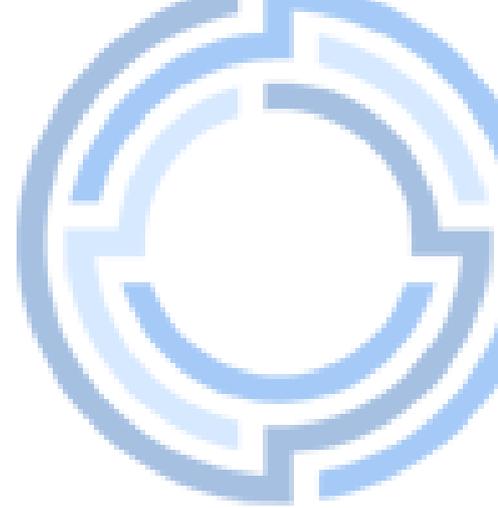
Socio Slow Food dal 2011 e da gennaio 2017 fiduciario della condotta di Torino, Oliviero Alotto è appassionato di enogastronomia, ha approfondito il mondo del vino girando l'Italia e Francia, ama porre attenzione all'alimentazione a base vegetale e salutista più adatta all'attività fisica che pratica. Nel 2001, insieme ad un gruppo di amici, ha fondato 'Terra del Fuoco', realtà grazie alla quale sono stati sviluppati diversi progetti tra cui il Treno della Memoria. Runner, amante della vita all'aria aperta, viaggiatore e appassionato di sana alimentazione, Oliviero testimonia le scelte di vita sostenibili.

Negli ultimi tre anni, grazie a Roberto Cavallo, ha partecipato alla Keep a Lena and Run: una corsa attraverso l'Italia per sensibilizzare sull'abbandono dei rifiuti sui sentieri.

All'interno di questo percorso, per contribuire a un cambiamento positivo Oliviero parteciperà alla **Marathon des Sables** e la **Polar Circle Marathon** sono due esperienze in antitesi tra loro, durante le quali si suggeriranno e promuoveranno quelle azioni che ognuno di noi può portare avanti per impegnarsi concretamente verso l'ambiente e per migliorare la nostra qualità di vita attuale e futura. I due eventi avranno un'attenta e programmata copertura mediatica tramite i media tradizionali e i social. Sarà un'occasione per trattare il tema dell'alimentazione consapevole dal punto di vista nutritivo e del suo impatto sull'ambiente.



Per contribuire anche tu al cambiamento:
www.olivieroalotto.it



Il nostro sogno è quello di offrire a chi lo desidera la possibilità di avvicinarsi ed innamorarsi dell'attività sportiva in montagna in tutte le sue forme.

L'idea fondamentale vede il connubio di due grandi passioni, quella per la natura, in particolar modo per la montagna, e la passione per la nostra professione: il vostro benessere.

Offrire un supporto tecnico, teorico e pratico per poter affrontare l'ambiente montano in piena sicurezza e serenità. Per far ciò abbiamo messo a disposizione la nostra competenza professionale unendola all'esperienza di anni di pratica sportiva in ambiente alpino.

Abbiamo così creato un team di professionisti dell'ambito medico e sportivo che vi accompagneranno in questa avventura. Vi metteremo a disposizione ortopedici, dietisti, fisioterapisti, chinesiologi, personal trainer e insegnanti di yoga esperti di trail running per seguirvi e supportarvi a 360 gradi.

www.clinicamotus.it

