



# **Spreco ed educazione alimentare**

di **Andrea Segrè**

*professore ordinario di Politica agraria internazionale e comparata  
e direttore del Dipartimento di scienze e tecnologie agroalimentari,  
Università di Bologna*

---

## **L'essenziale in breve**

Il problema: lo spreco alimentare è difficile da digerire (è proprio il caso di dire). Perché se è vero che secondo la FAO sarà necessario aumentare la produzione agricola almeno del 60% nei prossimi anni per far mangiare una popolazione che crescerà fino a 9 miliardi nel 2050, la stessa stima che attualmente nel mondo si perde o spreca (è differente) più di un terzo del cibo che viene prodotto, trasformato, trasportato, distribuito: più di 1,3 miliardi di tonnellate di alimenti ancora consumabili, che potrebbero dare da mangiare, per un anno intero, a circa 2 miliardi di persone. Perciò è inutile aumentare la produzione alimentare per una popolazione in crescita, se poi viene sprecata: è più sensato allora iniziare ad eliminare questi sprechi e poi aumentare la produzione. Occorre allora ridare valore al cibo partendo da una nuova educazione alimentare ed ambientale.



## Per capire meglio: qualche nozione di base

### **Cosa s'intende per spreco? Che differenza c'è rispetto al termine rifiuto?**

Partiamo dalla parola inglese waste: rifiuto, scarto, spreco, ma anche devastazione e distruzione. Una polifonia di significati che l'inglese riassume in un unico termine essenziale. Non così l'italiano, che invece arricchisce di sfumature e differenti significati sottintesi i termini rifiuto e spreco. Mentre, appunto, nell'inglese waste tutto si semplifica, e forse si confonde. Per capire, e poi intervenire, bisogna invece separare e distinguere. Vale la pena tenere distinti "rifiuto" e "spreco", magari esemplificando. Così, se mangio uno yogurt e getto via il vasetto di plastica che lo conteneva, questo è – propriamente – un rifiuto, mentre se per una qualche ragione non mangio quello yogurt (scade quel giorno perché l'ho dimenticato nel frigorifero e penso non sia più commestibile), dunque lo getto via anche se ancora consumabile, questo è propriamente spreco. Nella spazzatura finisce il vasetto di plastica e il suo contenuto. Per produrre il quale, peraltro, sono state utilizzate delle risorse naturali ed umane (lavoro). Dunque getto via dei soldi (euro), del suolo (ettari), dell'acqua (ettolitri), dell'energia (kilowatt), tutte risorse limitate seppure rinnovabili nel tempo. Lo spreco dunque è legato ai nostri comportamenti e stili di vita. Rifiutare si deve, pur se entro certi limiti, sprecare invece no.

### **Ma perché rifiutiamo e addirittura sprechiamo?**

#### **Cosa ci spinge a un gesto che nella nostra cultura è considerato negativo fino a considerarlo immorale?**

Lo spreco richiama nel linguaggio comune lo sperperare, il dissipare, lo scialacquare, il trattare male qualcosa che meriterebbe al contrario più attenzione e cura: a partire dal cibo che consumiamo. In Italia, il rapporto Waste Watcher 2013 (Osservatorio nazionale sullo spreco domestico promosso da Last Minute Market, spin off dell'Università di Bologna con SWG (consultabile su: [www.wastewatcher.it](http://www.wastewatcher.it)) ci rivela che nel 2013 lo spreco domestico è costato agli italiani 8,7 miliardi di euro: una cifra vertiginosa, che deriva dallo spreco settimanale medio di circa 213 grammi di cibo gettato (7,06 euro settimanali a famiglia). In Svizzera, dall'analisi della composizione dei rifiuti (anno 2012) è risultato invece che quasi 1/6 dei rifiuti domestici è composto da alimenti (30 kg di derrate pro capite, una quantità pari a 251'000 t, di cui 15'000 composte da carne e pesce e 236'000 da altri alimenti). La parte rimanente è formata da cibo intatto o consumato parzialmente, come pane, frutta e verdura, il 10% da resti cotti e il 20% da alimenti ancora imballati con data di consumo scaduta.



## L'educazione alimentare contro lo spreco

Moltissime sono le iniziative italiane e internazionali per ridurre lo spreco di cibo. Per l'Italia cito Un anno contro lo spreco, campagna europea di sensibilizzazione dell'opinione pubblica e delle istituzioni sui temi legati allo spreco alimentare. Il progetto è stato pensato e lanciato nel 2010 da Last Minute Market, lo spin off dell'Università di Bologna, promossa con il patrocinio del Parlamento Europeo, Commissione Agricoltura e Sviluppo rurale, ed è stata dedicata a vari temi (2010 sprechi alimentari, 2011 quelli idrici, 2012 sprechi energetici). Nel 2013, la campagna è stata ribattezzata "Spreco Zero": l'obiettivo è di raggiungere un orizzonte sostenibile attraverso consapevolezza e adozione di buone pratiche anche nella quotidianità.





Eccedenze agricole

Esiste anche PINPAS, Piano Nazionale di Prevenzione degli Sprechi Alimentari, avviato dal Ministero dell'Ambiente alla fine del 2013, il cui compito è quello di delineare in maniera più dettagliata ed esaustiva gli aspetti che riguardano la prevenzione degli sprechi alimentari, riducendo la quantità di prodotti alimentari destinati al consumo umano che finiscono tra i rifiuti.

In Svizzera un progetto che fa capo agli uffici federali dell'agricoltura, ambiente, sanità e sicurezza alimentare sta elaborando misure di sensibilizzazione volte a promuovere una gestione scrupolosa delle derrate alimentari mentre è stato realizzato un sito informativo molto ben strutturato ([www.foodwaste.ch](http://www.foodwaste.ch)) nonché una mostra realizzata dalla Direzione dello sviluppo e cooperazione intitolata: "Sprecare. Che stupidità".

Ma servono queste iniziative per ridurre e prevenire lo spreco alimentare? Sì, ma solo se riusciremo a cambiare il sistema a monte, il nostro modo di produrre e di consumare, cioè mangiare. Dunque, il punto di partenza deve essere l'educazione alimentare. Da qui bisogna (ri)partire.



## Provaci anche tu! Come si fa a non sprecare? Come si fa a ridurre lo spreco domestico?

### 1 La spesa

La lotta allo spreco di cibo inizia con la scelta e la programmazione degli acquisti e dei pasti. Una delle cause più frequenti di spreco di cibo sono gli acquisti sbagliati, frettolosi ed eccessivi. Prima di fare la spesa, bisogna controllare bene cosa serve e cosa si ha già. Fare una lista delle cose da acquistare, in base alle reali esigenze, può aiutare a evitare acquisti inutili, futuri rifiuti. Sarebbe anche utile pianificare i pasti della settimana.

### 2 La stagionalità

Seguire la stagionalità e l'origine del prodotto, soprattutto per frutta e verdura.

### 3 Il frigorifero

Il passo successivo, dopo la spesa, è scartare le confezioni e riporre la spesa nel frigorifero, facendo attenzione al ripiano giusto, dato che la temperatura non è omogenea. Per esempio frutta e verdura cruda vanno in basso (6°C), mentre pesce e carne cruda in alto (0/2°C). Inoltre è utile far ruotare i prodotti, mettendo davanti quelli più deperibili e a breve scadenza.

### 4 Il freezer

Molti prodotti alimentari possono essere congelati per prolungarne la durata nel tempo e mantenerne la freschezza.

### 5 La dispensa

Capita spesso di dover buttare prodotti come farina, pasta, legumi, cereali, in alcuni casi con la confezione ancora chiusa. Prevenire è possibile, mantenendo pulita la dispensa e conservando questi prodotti in contenitori rigidi (ad esempio vetro o plastica).

### 6 Le etichette

Vanno sempre lette perché rappresentano la carta d'identità degli alimenti. Particolare attenzione bisogna prestare alle scadenze e al loro significato reale. "Da consumare entro il ..." significa che l'alimento è idoneo al consumo solo fino al giorno indicato (come per il latte, lo yogurt) sapendo che c'è per tutti i prodotti un minimo di tolleranza. Mentre "da consumarsi preferibilmente entro il..." indica la data fino alla quale il prodotto conserva le sue qualità specifiche. In questo caso, gli alimenti risultano idonei al consumo anche successivamente al giorno o mese indicato.

## 7 La cucina

Cucinare in eccesso porta spesso a dover gestire avanzi che non siamo in grado o che non vogliamo consumare nei giorni successivi e che finiscono direttamente nella spazzatura. Fare sempre attenzione alle quantità quando si cucina.

## 8 La manutenzione

Frigo e fornelli vanno non solo collocati nella posizione giusta in cucina ma anche puliti e mantenuti con regolarità.

## 9 Le ricette

Per riutilizzare gli alimenti avanzati e gli scarti alimentari esiste ormai una "letteratura" sterminata: in questo campo non c'è nulla da inventare, ma soltanto da provare.

## 10 La condivisione

Se è troppo e non si può congelare o riciclare, il cibo può essere condiviso immediatamente con amici e vicini di casa (foodsharing).

# Domande e nuovi stimoli

In realtà anche lo spreco alimentare ha un "valore" che va oltre le stime economiche, ambientali e sociali, ed è un valore, che ancora non abbiamo "scoperto" del tutto. Per comprenderlo dobbiamo farci una domanda che pone un interrogativo fondamentale: cosa significa mangiare rispetto a sprecare? Sprecare significa buttare il cibo nella spazzatura, ma anche mangiare cibo spazzatura ovvero mangiare male.

Lo spreco è il cibo nella spazzatura. Cibo spazzatura o cibo nella spazzatura: cos'è peggiore? Difficile rispondere a questa domanda. Si può dire che il primo fa male alla salute dell'uomo, il secondo fa male alla salute della natura. Tuttavia i due modi di dire hanno in realtà qualcosa in comune, oltre alle parole: lo spreco appunto. In un caso e nell'altro si spreca qualcosa: la salute, l'ambiente, le risorse naturali, il lavoro. È insomma un circolo vizioso e assurdo, che va interrotto prima possibile. L'unico modo per farlo è (ri)dare valore al cibo, che non deve essere spazzatura né deve finire nella spazzatura. Ecco il valore dello spreco. Non sprecare significa dare valore a ciò che non si spreca: il cibo in questo caso, ma anche a tutti gli altri beni.

Nutriamoci di valori, anche di spreco, se questo ci insegna a dare valore al cibo. E se è vero che siamo ciò che mangiamo, ma anche ciò che non mangiamo, proviamo ad essere – oggi è più che mai necessario – ciò che non sprechiamo. Così lo spreco da fattore negativo diventa catalizzatore positivo, paradigma di una nuova società liberata dal falso dappiù e dal vero di meno: una società più giusta, equa, solidale e sostenibile.



---

## Bibliografia

Andrea Segrè, *Vivere a spreco zero. Una rivoluzione alla portata di tutti*, Marsilio, Venezia 2013  
Andrea Segrè, *Spreco*, Rosenberg & Sellier, Torino 2014  
Michel Pollan, *In difesa del cibo*, Adelphi, Milano 2009

## Letture consigliate

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

[www.stopwaste.eu](http://www.stopwaste.eu)

<http://www.admin.ch/aktuell/00089/index.html?lang=it&msg-id=51815>