

ALIMENTAZIONE E CLIMA

Introduzione

I corsi di cucina “Il Clima in Tavola” sono stati proposti da Legambiente Riviera del Brenta perché il nostro modo di mangiare è tra le più importanti cause dei cambiamenti climatici ma, nello stesso tempo. Quindi migliorare il nostro modo di mangiare può essere un modo facile perché ciascuno di noi possa dare un forte contributo a salvare il nostro pianeta.

I corsi sono organizzati in collaborazione con il Dipartimento di Prevenzione dell’AULSS3 “Serenissima” perché l’alimentazione è molto importante per la nostra salute e con Slow Food perché piatti buoni e gustosi, in particolare se cucinati assieme, migliorano la qualità delle nostre giornate promuovendo la socialità.

I nostri corsi di cucina sono una occasione per ritrovarsi in gruppo per cucinare assieme piatti nuovi, buoni e saporiti, facili da fare, a costo contenuto, che ci facciano scoprire materie prime di qualità ed aiutino la nostra creatività e che siano, allo stesso tempo, sani e rispettosi dell’ambiente che sono tra gli obiettivi specifici di questi corsi.

Vogliamo quindi creare una occasione per combattere i cambiamenti climatici ma anche favorire un clima umano e sociale positivo che aiuti un po’ tutti ed uscire assieme più rapidamente dall’isolamento provocato dal Covid.

Cucinare è un modo molto bello e divertente di stare assieme, nel gruppo del corso prima, e poi nel ripetere questa esperienza cucinando a casa assieme ai bambini sia piccoli che più grandi o assieme ai vostri famigliari ed amici. Il corso è impostato per aiutarvi a dare anche questo valore al cucinare.

Infatti, il cibo è importante per la salute, per l’ambiente ma può essere una opportunità per creare la giusta atmosfera e passare dei momenti allegri con le persone che ci sono vicine.

Il gruppo di cucina il “Clima in Tavola” è un gruppo di persone coordinato due Cooking Leader che si ritrova insieme per cucinare in modo sano, sostenibile e che promuove la socialità.

I Corsi “Il Clima in Tavola” sono finalizzati a migliorare le “3 S”: **Sostenibilità, Salute e Socialità.**

Sostenibilità

L’impatto dell’alimentazione sull’ambiente ed il clima in particolare è molto rilevante. Per quanto riguarda la produzione dei gas serra e il conseguente impatto sul clima, secondo il documento dell’*Intergovernmental Panel on Climate Change* (IPCC), l’organismo tecnico delle Nazioni Unite che si occupa dell’emergenza climatica, ha pubblicato come le attività di agricoltura, silvicoltura e altri usi del suolo hanno rappresentano circa il 13% di CO₂, il 44% di metano (CH₄) e l’82% delle emissioni di protossido di azoto (N₂O) a livello globale nel periodo 2007-2016, pari al 23% delle emissioni gas alteranti di origine umana.

Se si includono le emissioni associate alle attività di pre e post produzione nel sistema alimentare globale, sempre l’ICPP stima che le emissioni possano arrivare al 37 % (21 - 37 %) delle emissioni nette totali di gas a effetto serra.

Ma la produzione di cibo, oltre al suo effetto sul clima, causa anche circa il 32% dell’acidificazione globale ed il 78 % dell’eutrofizzazione delle acque marine.

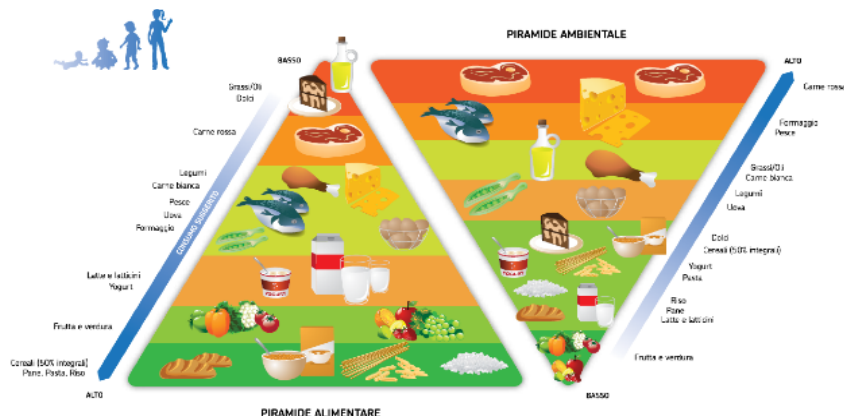
La Doppia Piramide alimentare ed ambientale

La Piramide Alimentare, che si basa sulla Dieta Mediterranea, classifica i cibi in base al loro effetto sulla salute. Riporta al vertice, in alto, i cibi che devono essere consumati di meno (dolci e la carne rossa) ed alla base della piramide, in basso, i cibi che devono essere mangiati con maggiore frequenza e in quantità maggiore (cereali la verdura e la frutta).

ALIMENTAZIONE E CLIMA

La Piramide Ambientale classifica gli alimenti in base all'impatto ambientale determinato dalla loro produzione fino al loro consumo. In questo caso, in alto si trova la base della piramide che riporta gli alimenti che sono più dannosi per l'ambiente, mentre al vertice rivolto in basso i cibi che hanno un minore impatto ambientale.

Il messaggio trasmesso dalla Doppia Piramide è semplice e diretto: **una dieta sana per le Persone lo è anche per il Pianeta.**

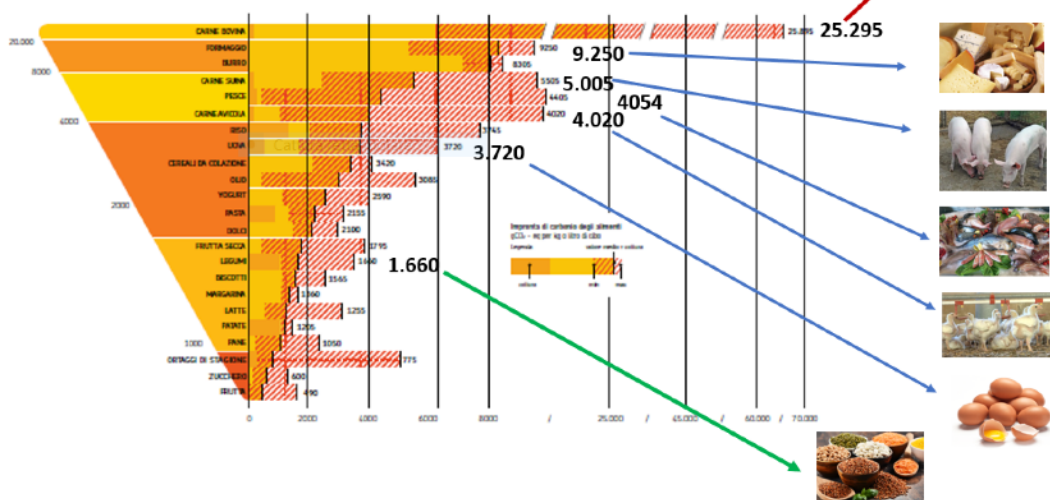


Fonte: BCFN. Doppia Piramide 2016.

Nella figura è riportata l'impronta di carbonio dei principali cibi; questa misura le emissioni di gas a effetto serra durante l'intero ciclo di vita dell'alimento ed è calcolata in grammi di CO₂ equivalente per chilogrammo o litro di alimento.

Modificare la scelta della carne riducendo ed eliminando la carne rossa, sostituendola con la carne di maiale, a parità di consumo, riduce di 5 volte la produzione di gas climalteranti, passare alla carne di pollo 6 volte ed aumentare la quota di proteine di origine vegetale, che è una delle indicazioni importanti per migliorare la nostra salute, porta ad una riduzione di 15 volte.

Impronta di carbonio (CO₂) In evidenza le fonti di proteine



Importanza dell'azione personale

Queste frasi nel loro insieme danno il senso dell'importanza dell'azione personale e come poi con il cambiamento della cultura e l'esempio si diffondano i comportamenti virtuosi.

ALIMENTAZIONE E CLIMA

“Quello che noi facciamo è solo una goccia nell’oceano, ma se non lo facessimo l’oceano avrebbe una goccia in meno” Maria Teresa di Calcutta.

“L’anima umana ha bisogno di partecipazione ordinata a un compito condiviso di pubblica utilità, e ha bisogno di iniziativa personale in questa partecipazione.” Simone Weil

“Fate ciò che potete, con ciò che avete, dove siete.” Theodore Roosevelt

Importanza del risultato del cambiamento

Il cambiamento del mio comportamento, che si accompagna sempre ad uno sforzo, deve determinare un significativo miglioramento. Occorre che ne valga veramente la pena.

Vediamo quale è il risultato se passiamo da mangiare carne e derivati 7 volte la settimana a 3 volte la settimana, che è l’indicazione nutrizionale per una dieta equilibrata e salutare. In questo semplice modo e salutare modo riduciamo la produzione di CO₂ da circa 40 Kg la settimana a circa 24 Kg, con una riduzione del 40% dell’impatto sul clima.

E’ come se in un anno facessimo oltre 4.000 chilometri in meno con la nostra macchina (ogni chilometro produce 150 gr. di CO₂). Questo significa che da qui al 2050 è come se evitassimo di fare circa 120 mila Km ovvero 3 interi giri della terra all’equatore (40.075 km).



Se dimensioniamo il nostro in termini di alberi dobbiamo considerare che un albero assorbe 22 Kg di CO₂ all’anno, ridurre il consumo settimana le di carne da 7 a 3 volte ha lo stesso effetto sulla CO₂ prodotta di piantare 29 nuovi alberi.

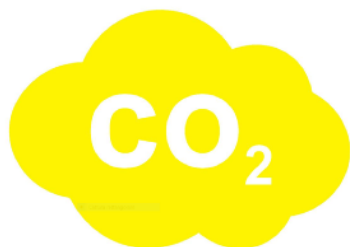
ALIMENTAZIONE E CLIMA



Le ricette riportano questi simboli per potere avere, a colpo d'occhio, un'idea della Sostenibilità delle diverse ricette:



Produzione di CO₂ bassa. Ricette di uso regolare



Produzione di CO₂ intermedia. Ricette da inserire in modo meno frequente



Produzione di CO₂ alta. Ricette da usare come trasgressione