

workshop

2.

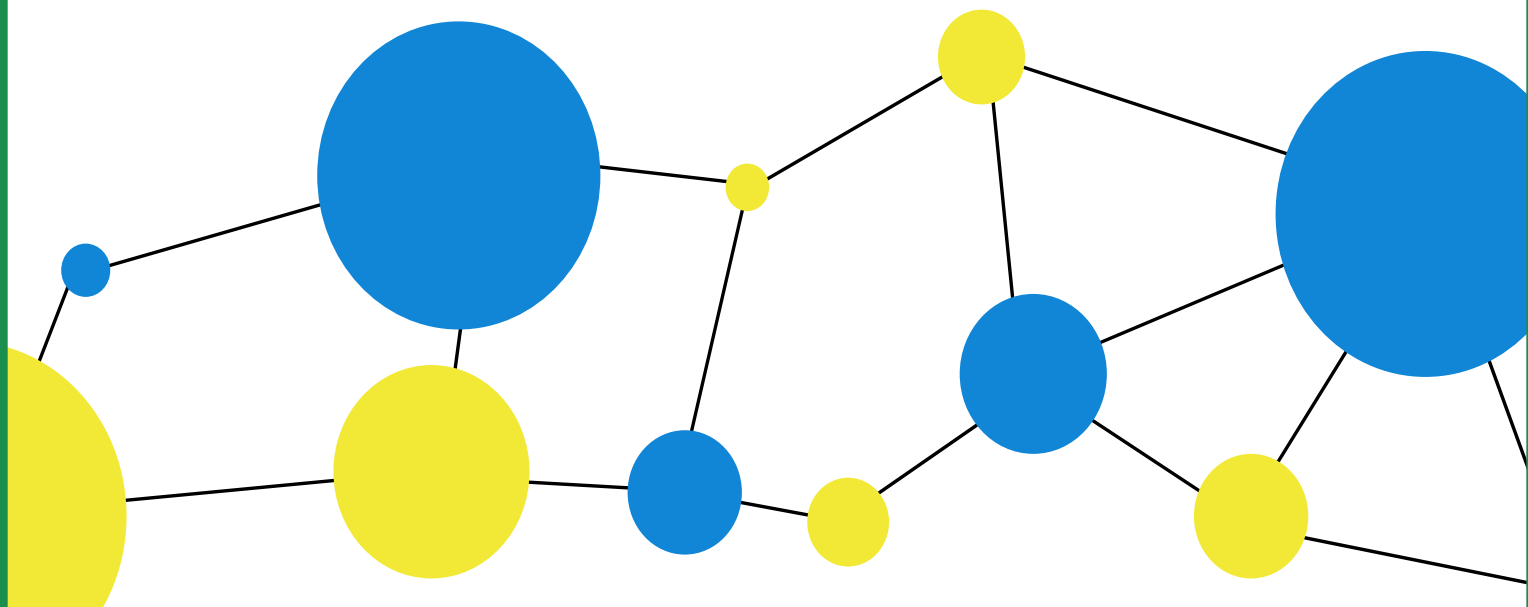


Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Il supporto della Commissione europea per la produzione di questa pubblicazione non costituisce un'approvazione dei contenuti che riflette solo le opinioni degli autori e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per qualsiasi uso che possa essere fatto delle informazioni in essa contenute.

# natale e cibo



## 1 cosa vogliamo ottenere in questo workshop?

Sapevate che si stima che un terzo del cibo del mondo viene buttato via? Viviamo in un mondo capace di generare cibo per tutta l'umanità eppure, in alcuni paesi, la gente soffre o muore di fame mentre in altri l'obesità dilaga.

Solitamente in vacanza si mangia molto. Sembra che più il cibo è esotico meglio è. L'abbondanza senza responsabilità porta a tonnellate di cibo sprecato.

In questo workshop lavoreremo sulla quantità di cibo che gettiamo durante il Natale e su come ridurlo, oltre a fare i primi passi verso la cura del nostro pianeta e il consumo intelligente.

## 2 obiettivi: dopo aver completato questa lezione, sarete in grado di:

### 1. Economia circolare

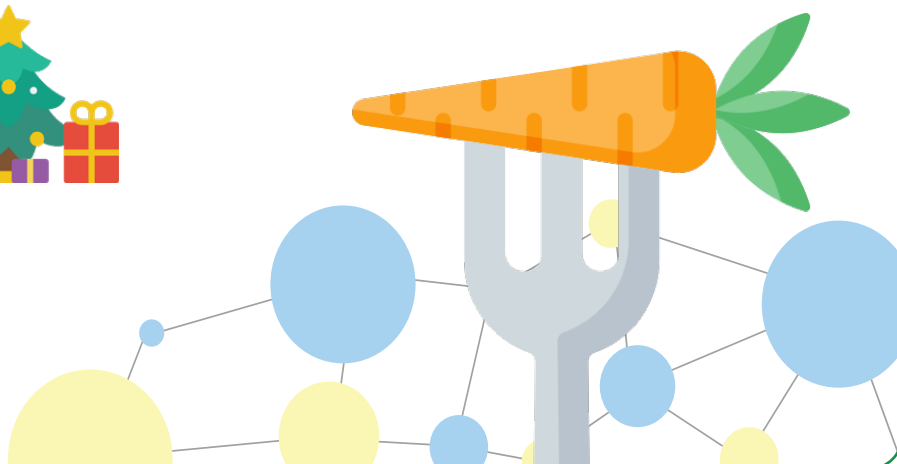
- Avere una conoscenza di base di cos'è l'economia circolare, il significato, l'uso e gli obiettivi in materia di consumo alimentare responsabile.

### 2. Spreco alimentare (scenario negativo)

- Sapere come pianificare il cibo di Natale e ridurre l'uso di pasti pronti.
- Spiegare perché è importante essere più ecologici durante il Natale.
- Per parlare dell'impatto negativo che i rifiuti alimentari hanno sull'ambiente durante il Natale.

### 3. Consunzione sostenibile (scenario positivo)

- Capire i modi di consumo responsabile e ridurre lo spreco di cibo
- Usare prodotti a basso costo ambientale (per esempio cibo locale e di stagione invece di carne, frutti di mare, ecc.)
- Conoscere il composting e il suo impatto positivo sull'ambiente.



### 3 introduzione teorica: cos'è l'economia circolare? come possiamo rendere il nostro consumo più sostenibile?

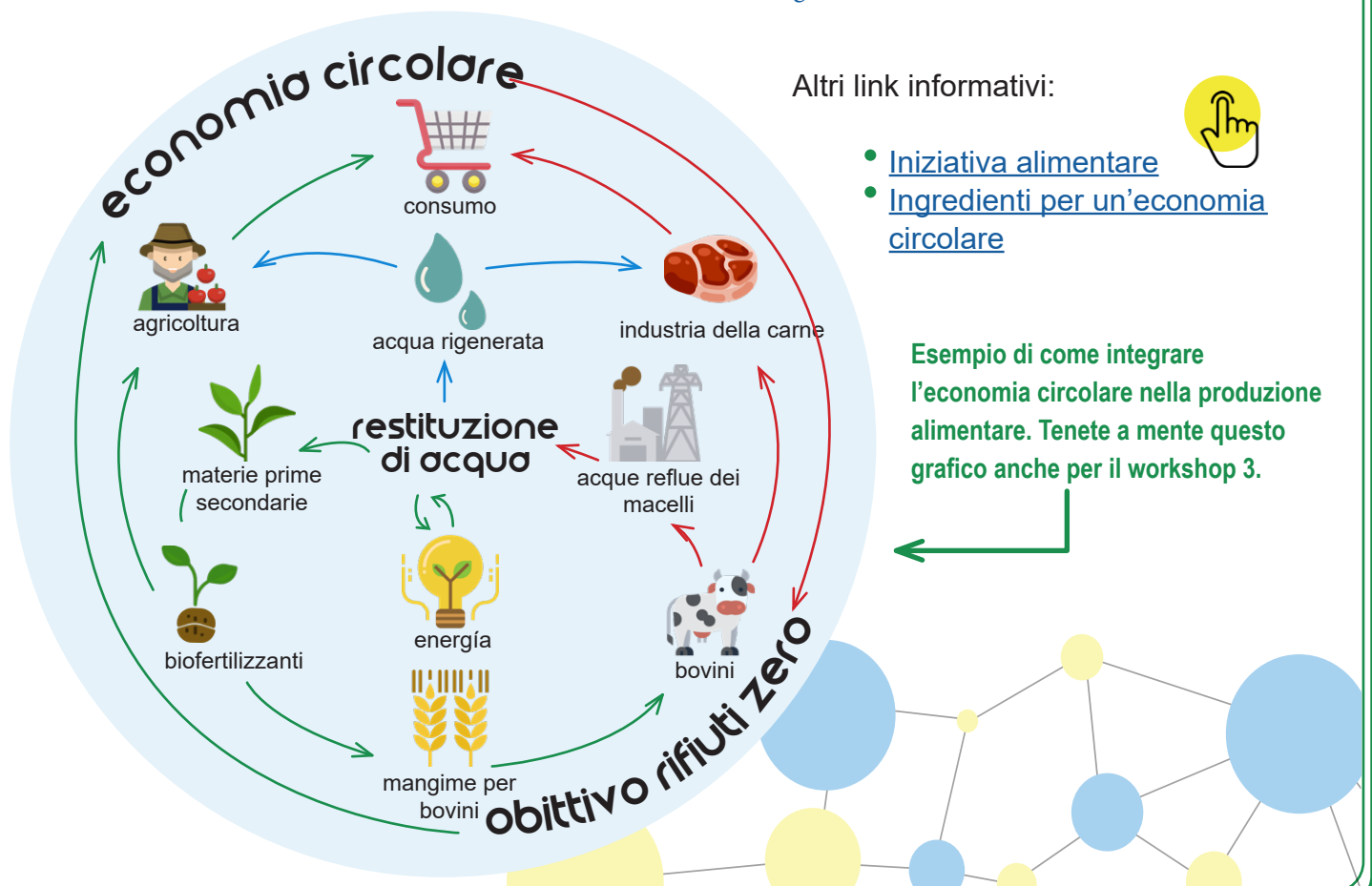
Data la prospettiva di crescita della popolazione mondiale in un ambiente in cui prevale la scarsità di risorse, è molto importante che tutti gli anelli della catena agroalimentare lavorino per raggiungere una maggiore efficienza nei loro processi, ridurre il consumo di risorse ed energia e mitigare l'impatto ambientale.

L'industria alimentare è molto sensibile all'impatto del cambiamento climatico sulla quantità e qualità delle materie prime agricole. Perciò deve puntare su pratiche sostenibili che cerchino di garantire la sicurezza dell'approvvigionamento e di preservare l'ambiente naturale e la sua biodiversità, oltre a migliorare le condizioni socio-economiche delle comunità locali.

Attualmente la popolazione è in continua crescita. Per avere cibo per tutti, in un ambiente di scarsità di materie prime nel settore agroalimentare, è necessario lavorare su:

- Rendere gli agricoltori consapevoli della responsabilità e dell'uso efficiente delle risorse.
- Sviluppare un'offerta di materie prime che rispetti le risorse e la biodiversità.
- Aumentare la consapevolezza dell'impronta ambientale della produzione alimentare e migliorare l'efficienza.
- Agire insieme lungo tutta la catena di produzione agroalimentare per ridurre gli sprechi alimentari.
- Promuovere buone pratiche ambientali in tutta la catena agroalimentare: produttori, venditori e consumatori.
- Promuovere la consapevolezza ambientale in tutta la catena agroalimentare attraverso la formazione, la comunicazione e la diffusione delle conoscenze su questo tema tra i datori di lavoro, i lavoratori e i consumatori.

Fonte "La Economía Circular en el Sector Agroalimentario", ADICAE: Asociación de Usuarios de Bancos, Cajas y Seguros. <https://ecologing.es/publicacion-la-economia-circular-en-el-sector-agroalimentario-%c2%b7-adicae/>



Altri link informativi:

- [Iniziativa alimentare](#)
- [Ingredienti per un'economia circolare](#)



Esempio di come integrare l'economia circolare nella produzione alimentare. Tenete a mente questo grafico anche per il workshop 3.



## rifiuti alimentari: scenario negativo

Il Natale è il periodo dell'anno che ci fa riflettere sul nostro modello di consumo e intraprendere azioni per ridurre i rifiuti che generiamo in queste date e durante tutto l'anno. Molti alimenti vengono sprecati lungo tutta la catena alimentare, dalla produzione agricola al consumo finale nelle case, e le cause dello spreco alimentare variano nelle diverse parti del mondo.



Spreco di cibo.



Eccesso di cibo natalizio.



Sovraproduzione.

## Quanto cibo viene attualmente sprecato?

A livello globale, circa un terzo delle parti commestibili del cibo prodotto per il consumo umano viene sprecato, il che rappresenta circa 1,3 miliardi di tonnellate all'anno, che comprende cereali, frutta, verdura, semi oleosi, carne, prodotti lattiero-caseari e pesce, ed è aumentato soprattutto durante la stagione delle vacanze.



**88** MILIONI DI TONNELLATE

o **173** KG/PERSONA



vengono sprecati ogni anno.

**costi stimati di 173**

**bilioni di € ogni anno**

Fonte: <https://www.rferl.org/a/global-food-waste/29602025.html>

## Problemi ambientali causati dai rifiuti alimentari:

- un terzo del cibo prodotto nel mondo è fatiscente
- i rifiuti alimentari finiscono per sprecare quasi un quarto delle nostre riserve d'acqua sotto forma di cibo non consumato
- la coltivazione e il trasporto del cibo che viene sprecato emette tanto inquinamento da carbonio quanto 39 milioni di veicoli passeggeri



# Cosa fare?

A livello individuale, come consumatori dobbiamo migliorare il nostro comportamento, dobbiamo essere più consapevoli nella scelta e nell'acquisto degli alimenti e nel loro utilizzo. Per esempio, non dobbiamo lasciarci andare agli "standard estetici" imposti dai supermercati. Dobbiamo selezionare e comprare frutta e verdura che hanno "imperfezioni", meglio ancora se acquistate direttamente da piccoli produttori. Questo eviterà che gli alimenti che non soddisfano gli standard di peso, dimensione e aspetto vengano scartati (è importante ricordare che le "imperfezioni" non alterano il gusto o il contributo nutrizionale degli alimenti).



Rifiutare ciò che non ci serve e cambiare il modo in cui produciamo e consumiamo ridisegnando i modelli di business, le merci e gli imballaggi per ridurre l'uso delle risorse e i rifiuti.

Ridurre al minimo la quantità, la tossicità e l'impronta ecologica del consumo. Usare i prodotti o i componenti per lo stesso scopo per cui sono stati concepiti o per l'upcycling. L'upcycling è il processo di trasformazione di materiali di scarto o prodotti indesiderati in nuovi prodotti con valore ambientale.

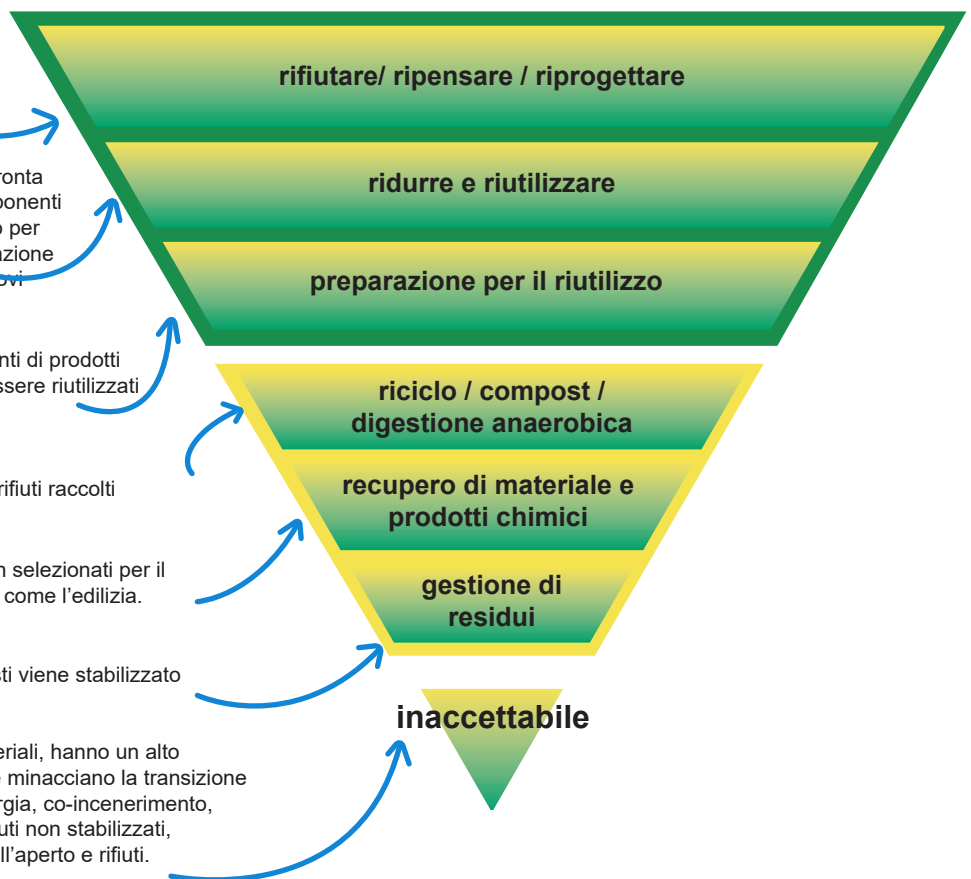
Controllare, pulire o riparare prodotti o componenti di prodotti che sono diventati rifiuti in modo che possano essere riutilizzati senza altri trattamenti preliminari.

Recupero di materiale di alta qualità da flussi di rifiuti raccolti separatamente.

Tecnologie per recuperare materiali di scarto non selezionati per il riciclaggio e il successivo riutilizzo in vari settori, come l'edilizia.

Ciò che non può essere recuperato dai rifiuti misti viene stabilizzato biologicamente prima della messa in discarica.

Opzioni che non permettono il recupero dei materiali, hanno un alto impatto ambientale e creano effetti di blocco che minacciano la transizione verso Rifiuti Zero; incenerimento dei rifiuti a energia, co-incenerimento, plastica a combustibile, messa in discarica di rifiuti non stabilizzati, gassificazione, pirolisi, discariche illegali, roghi all'aperto e rifiuti.



Altri link informativi:



- [Cinque modi in cui lo spreco di cibo sta distruggendo il nostro bel pianeta](#)
- [Lo spreco di cibo: un problema economico e ambientale](#)
- ["Stop food waste day" significa educare e accedere il cambiamento ...](#)

\* Informazioni sulla piramide da Zero Waste Europe.

<https://zerowasteurope.eu/2019/05/a-zero-waste-hierarchy-for-europe/>



## 3b

### consumo sostenibile: scenario positivo



Ci sono milioni di persone che soffrono la fame e hanno a che fare con molte risorse naturali nella produzione e distribuzione del cibo e buttare via il cibo potrebbe anche essere considerato

offensivo per la realtà sociale e ambientale del pianeta. Tra tutte le chiavi per proteggere l'ambiente c'è anche una dieta sostenibile e il compostaggio del cibo invece di buttarlo. Che siate onnivori, pescetariani, vegetariani, vegani o seguiate qualsiasi altra dieta, potete contribuire alla cura dell'ambiente in molti modi.

- Una dieta onnivora include sia cibo vegetale che animale. È la dieta più comune tra gli esseri umani, e anche molti altri animali sono onnivori. Esiste una vasta gamma di diete onnivore, quindi è difficile fare generalizzazioni. Tuttavia, una dieta onnivora equilibrata fornisce tutti i nutrienti necessari e contribuisce alla salute.



- una dieta vegetariana si concentra sulle piante per il cibo. Questi includono frutta, verdura, fagioli e piselli secchi, legumi, cereali, semi e noci. Non esiste un unico tipo di dieta vegetariana. Invece, i modelli alimentari vegetariani di solito rientrano nei seguenti gruppi: La dieta vegana, che esclude tutta la carne e i prodotti animali.

La dieta latte-vegetariana, che comprende alimenti vegetali più prodotti lattiero-caseari.

La dieta latte-ovo-vegetariana, che include sia i latticini che le uova.



### Compostaggio

Il compost è il modo migliore per fornire nutrienti al terreno, che ha un impatto decisivo sulla crescita sana delle nostre piante e dei nostri frutteti. Si ottiene da materiali organici, cioè che hanno formato parti di esseri viventi, sia animali che vegetali, in combinazione con un po' di terra. Per realizzarlo si possono utilizzare alcuni avanzi del vostro cibo natalizio che normalmente verrebbero gettati nella spazzatura, quindi è anche un modo per ridurre il volume dei rifiuti.

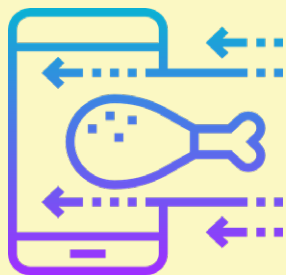
**Se hai la possibilità di avere un piccolo giardino o un cortile con erba o piante a casa, il compostaggio è una delle tue migliori opzioni.**

Vantaggi del compostaggio:

- Condizionatore del suolo: con il compost, stai creando un ricco humus per il tuo prato e giardino. Questo aggiunge nutrienti alle piante e aiuta a mantenere l'umidità del suolo. Non lo chiamano "oro nero" per niente.
- Riciclare i rifiuti della cucina e dell'orto: il compostaggio può deviare fino al 30% dei rifiuti domestici dalla spazzatura. Questo è importante perché quando la materia organica finisce in discarica, non ha l'aria necessaria per decomporsi rapidamente. Invece, crea gas metano dannoso mentre si decompone, aumentando il tasso di riscaldamento globale e il cambiamento climatico.
- Introduce organismi benefici nel suolo: gli organismi microscopici nel compost aiutano ad aerare il suolo, a scomporre i materiali organici per l'uso da parte delle piante e ad allontanare le malattie delle piante.
- Buono per l'ambiente: il compostaggio offre un'alternativa naturale ai fertilizzanti chimici quando viene applicato ai prati e alle aiuole del giardino.
- Riduce i rifiuti in discarica: la maggior parte delle discariche si sta riempiendo rapidamente; molte hanno già chiuso. Un terzo dei rifiuti delle discariche è costituito da materiali compostabili. Dirottare questi rifiuti dalla discarica significa che le nostre discariche dureranno più a lungo (e così i nostri spazi selvaggi).



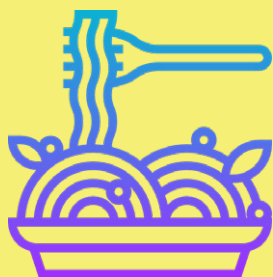
# Consigli per una cena di natale sostenibile:



1) Pianificare il menu: fare il menu e fare una lista dei prodotti di cui abbiamo bisogno, non solo ci aiuta quando cuciniamo, ma anche quando facciamo la spesa.



2) Conservare il cibo in modo corretto: assicurarsi di salvare il nuovo acquisto in fondo all'armadio e mettere quello più vecchio davanti per consumarlo per primo.



3) Sfruttare tutto: molti dei prodotti che usiamo per cucinare sono molto versatili, come il pesce, la carne o alcune verdure come le patate - alimenti che possono essere fatti in molti modi diversi e dai quali possiamo preparare diversi piatti.



4) Cucinare con consapevolezza: in un'epoca in cui si parla molto spesso di mindfulness e consapevolezza di tutto ciò che mangiamo, è obbligatorio prestare attenzione anche mentre prepariamo i nostri pasti.



5) Non buttate via il cibo: se avete degli avanzi, perché non conservarli in un tupperware? Fate un posto nel frigorifero, e se vedete che non lo consumerete presto, congelatelo per dopo.

Altri link informativi:



- [13 modi per aver un Natale ecologico e verde](#)
- [Pianificare una cena di natale senza sensi di colpa](#)
- [Compostaggio: i benefici](#)

## 4 esercizi rifiuti alimentari

Età 6-10. Cerchia le immagini di rifiuti che puoi riutilizzare.



EEtà 11-15. Dare esempi di ...

1) I rifiuti biodegradabili possono essere scomposti o decomposti dalla natura.  
Fornisci esempi di rifiuti biodegradabili: \_\_\_\_\_.

2) I rifiuti non biodegradabili non possono essere scomposti o decomposti dalla natura.  
Fornisci esempi di rifiuti non biodegradabili: \_\_\_\_\_.

Edad 16-20. Discussione

- 1) Quando è stata l'ultima volta che ha buttato del cibo? Che tipo di cibo? Perché l'hai buttato via?
- 2) Quali sono alcuni dei modi in cui tutti noi sprechiamo cibo a casa durante il Natale? Quali sono alcuni dei modi in cui tutti noi sprechiamo cibo durante l'anno?
- 3) Perché è importante non sprecare il cibo? Considera: etica, ambiente, economia, ecc.



# 4 esercizi consumo sostenibile

Età 6-10. Collega i prodotti dati con il contenitore a cui appartengono



COMPOSTAGGIO

RICICLAGGIO

Età 10-15. Pianifica la tua lista della spesa e usa gli avanzi del tuo frigorifero per essere creativo e preparare la tua cena di Natale sostenibile.



Lista della spesa

Età 16-20. Dai 5 esempi di cause di spreco alimentare e le possibili soluzioni a ciascuna di esse.

cause	soluzioni

## 5 gioco di ruolo

Vi state riunendo con la vostra famiglia e i parenti a casa di vostra nonna per Natale. Siete 25 persone e tua nonna cucina sempre un sacco di cibo per tutti e dopo la cena ci sono sempre degli avanzi che la maggior parte delle volte finiscono nella spazzatura. Dovreste pensare e preparare un gioco di ruolo che mostri una cena di Natale sostenibile di successo. Introduci il modo più sostenibile di comprare il cibo, cosa porterai, come farai a raggiungere lo spreco zero che sarebbe vantaggioso per l'ambiente e anche la cottura che fa tua nonna sarebbe diminuita in modo efficiente.



Fonte : "Flaticon", [www.flaticon.com](http://www.flaticon.com)

## 6 altre attività

Se volete continuare a conoscere l'economia circolare, l'efficienza, la sostenibilità e il consumo responsabile, in questo sito troverai alcune proposte:

Età 6-10: fumetti

Età 11-15: escape-rooms

Età 16-20: WebQuests

## 7 conclusione

Dopo questo workshop vorremmo discutere e pensare alle cose che hai imparato.

**Cosa avete imparato?**

**Cambieresti qualcosa nel tuo consumo quotidiano?**

**Condivideresti queste informazioni con la tua famiglia per avere un Natale più sostenibile l'anno prossimo?**



2019-1-UK01-KA204-06144  
ICE-CAP Waste not Want not



CREATIVE EXCHANGE



USTANOVA ZA  
OBRAZOVANJE  
ODRASLIH | ADULT  
EDUCATION  
INSTITUTION



S V E B ■ Schweizerischer Verband für Weiterbildung  
F S E A ■ Fédération suisse pour la formation continue  
Federazione svizzera per la formazione continua  
Swiss Federation for Adult Learning



cantabria  
perma  
cultura

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Il supporto della Commissione europea per la produzione di questa pubblicazione non costituisce un'approvazione dei contenuti che riflette solo le opinioni degli autori e la Commissione non può essere ritenuta responsabile per qualsiasi uso che possa essere fatto delle informazioni in essa contenute.

