

# La sostenibilità in tavola

Scegliere cibo sostenibile non è difficile

di Matteo Buzzi

*Il cibo, proprio perché assolutamente necessario per la nostra sopravvivenza è sicuramente uno degli aspetti che ci coinvolge maggiormente nella vita quotidiana. Quasi un terzo della nostra impronta ecologica sul pianeta è dovuta all'alimentazione. Fragole e pomodori a gennaio, agnello e mele dalla Nuova Zelanda, noci dagli Stati Uniti, cetrioli e lattuga coltivati in serra: oggi possiamo permetterci qualsiasi alimento in ogni stagione e proveniente da ogni parte del Mondo. Ma questi nostri capricci hanno un prezzo non indifferente per l'ambiente, in quanto generano inquinamento sia a livello di produzione che di trasporto. Il percorso verso una società sostenibile passa quindi anche attraverso il cibo e la nostra tavola. Nell'alimentazione è necessaria una maggiore efficienza energetica tramite la scelta di prodotti regionali e di stagione come pure la promozione di marchi ecologici come il bio. Inoltre un consumo più consapevole di carne e pesce è più che mai indispensabile.*

## Prodotti regionali e di stagione

Acquistare il cibo è un'operazione che va fatta con consapevolezza, tenendo bene in considerazione la stagione e la provenienza. Questo per evitare lunghi trasporti e la produzione di frutta e verdura in serre riscaldate tramite combustibili fossili.



Un chilo di asparagi acquistati in febbraio e provenienti dal Messico provocano ad esempio il consumo di quasi 5 litri di petrolio per la loro produzione e trasporto. Gli stessi asparagi coltivati in Svizzera ed acquistati in maggio causano il consumo di solo 0.3 litri di petrolio. Un chilo di fragole da Israele acquistate in febbraio necessitano il consumo di 5 litri di petrolio, quelle svizzere acquistate in giugno solo 0.2 litri. La produzione di verdure in serra durante la stagione invernale necessita dal 20 all'80% di energia in più rispetto ad una produzione in campo aperto.

La sostenibilità nell'alimentazione passa quindi senza dubbio dalla promozione del cibo di provenienza locale. L'autosufficienza alimentare su scala regionale o nazionale andrebbe favorita dando all'agricoltura l'importanza che si merita, mettendole a disposizione anche i mezzi finanziari necessari per sopravvivere ed evitando di sacrificare continuamente terreno agricolo. Ogni secondo in Svizzera viene - ad esempio - cementificato un metro quadrato di terreno. Complessivamente viene persa annualmente una superficie equivalente a 4200 campi da calcio. Evidentemente l'autoproduzione di frutta e verdura nel proprio giardino sarebbe la mossa più sostenibile che ognuno di noi potrebbe decidere. Se poi l'orto segue i criteri del biologico meglio ancora.

## Prediligere i marchi ecologici

Gli alimenti prodotti in modo biologico comportano emissioni nettamente inferiori e richiedono molta meno energia. Purtroppo solo il 5% dei prodotti alimentari venduti in Svizzera possiede il marchio "bio". Nelle superfici coltivate secondo gli standard biologici non si ricorre all'uso di pesticidi e fertilizzanti sintetici, riducendo sensibilmente l'inquinamento delle acque e del terreno e contribuendo quindi a ridurre i consumi energetici per la sintesi dei concimi chimici.

Se esiste la possibilità di scelta vanno prediletti quindi i cibi con i marchi ecologici. Particolarmente consigliabili sono i prodotti con la gemma bio, i prodotti M-Bio della Migros come pure i prodotti Coop NATURAplan, Bio Domaine o Demeter.

Naturalmente, anche se il cibo scelto possiede un marchio ecologico, un occhio di riguardo va sempre messo sulla provenienza del cibo. Anche se a parità di distanza di trasporto il bio è sicuramente ecologicamente migliore, se trasportato su lunghe distanze perde parte dei suoi vantaggi.

## Ridurre il consumo di carne

Si stima che ben il 33% dell'inquinamento ambientale sia direttamente o indirettamente legato al consumo di carne. Inoltre un terzo delle superfici agricole disponibili viene utilizzato per produrre foraggi o mangimi. L'allevamento del bestiame a livello mondiale contribuisce anche per quasi il 20% alle emissioni di anidride carbonica, dannose per il clima. Un cittadino svizzero medio consuma annualmente 53.4 chili di carne, ovvero quasi 150 grammi al giorno. Il consumo tende generalmente ad aumentare.

Mangiare carne per soddisfare i bisogni proteici dell'organismo umano ha un impatto sull'ambiente di almeno il doppio di quello che si raggiungerebbe soddisfacendo questa stessa necessità con proteine vegetali provenienti dalla verdura o dai cereali.

La Svizzera è una forte produttrice di carne. Secondo la Confederazione la Svizzera è per ben il 92% autosufficiente per quanto riguarda la carne. Purtroppo sui nostri campi e sui nostri pascoli cresce troppo poco cibo per sfamare l'enorme

sistema zootecnico svizzero. È quindi necessario importare foraggi e mangimi. La soia, grazie ai suoi alti contenuti proteici, permette di mantenere sulla stessa superficie sempre più animali. Pure nelle regioni di montagna vengono impiegati in misura sempre maggiore mangimi e foraggi importati e molti pascoli vengono abbandonati a se stessi.

La carne prodotta in Svizzera purtroppo di svizzero ha spesso praticamente solo il nome, visto che sempre più mangimi e foraggi devono essere importanti per garantirne la produzione in grande quantità. Mangimi a base di soia per maiali, polli e bovini provengono ad esempio in gran parte dal Brasile. Polli Svizzeri con la samba nel sangue sono quindi tutt'altro che una rarità. Ogni anno 250'000 tonnellate di soia, in gran parte brasiliana prodotta indirettamente anche con la distruzione della foresta amazzonica, entrano in Svizzera per ingrassare gli animali che noi poi ci gustiamo a tavola.

Il consumo di carne va quindi ridotto drasticamente in modo da ridurre le superfici destinate alla produzione di mangimi e foraggi e liberandole per la produzione diretta di proteine vegetali.



*La carne prodotta in Svizzera purtroppo di svizzero ha spesso praticamente solo il nome, visto che sempre più mangimi e foraggi devono essere importanti per garantirne la produzione in grande quantità.*

### Lo sapevate che ...

- Il consumo di 11 kg di carne ha il medesimo impatto sul clima di un volo da Milano a Francoforte, ovvero una tratta aerea di 552 chilometri.
- Un menu standard a base di carne produce circa 2 kg di CO2 in più rispetto a una pietanza vegetariana.
- Nel caso di un hamburger di piselli anziché di carne, l'impatto ambientale si riduce fino all'80%.
- Se si consuma carne meno di 3 volte la settimana, la propria impronta ecologica alimentare si riduce del 20%.
- Acquistando nel corso dell'anno esclusivamente prodotti locali e di stagione, si risparmiano 59 kg di CO2 l'anno.
- Per ottenere la lattuga in serra la produzione di CO2 è 12 volte superiore rispetto alla coltura in pieno campo.

Fonte: [www.wwf.ch/alimentazione](http://www.wwf.ch/alimentazione)

### Scelta consapevole del pesce

Le risorse ittiche nei nostri mari si assottigliano in modo drammatico. L'organizzazione mondiale dell'alimentazione (FAO) stima che il 52 % delle risorse ittiche viene già sfruttato al limite, il 17 % oltre il limite e addirittura il 7% delle risorse sono già praticamente esaurite. Quattro cause concomitanti spiegano questa preoccupante evoluzione: l'eccessivo sfruttamento ittico ben oltre le capacità di rigenerazione degli ecosistemi marini, la cattura accidentale di pesce non voluto spesso a seguito dell'uso delle reti a strascico, la pesca illegale che aggira i trattati internazionali ed infine i mutamenti climatici.

Gli allevamenti di pesce coprono nel frattempo già quasi il 47% dei consumi di pesce. La piscicoltura è però sotto diversi punti di vista problematica. In Asia e Sudamerica per la creazione di enormi allevamenti di pesce si sono distrutte enormi superfici di boschi di mangrovie. Le risorse idriche delle falde di acqua dolce sono spesso messe sotto pressione dall'uso di enormi quantità d'acqua per la piscicoltura. L'utilizzo di disinfettanti e antibiotici inquina spesso le acque. A lungo termine poi, i pesci di allevamento distruggono le popolazioni indigene di pesce. Infine per nutrire i pesci di allevamento (ad esempio i tonni) vengono impiegate enormi quantità di pesce pescato, contribuendo alla pesca eccessiva in mare aperto.

La soluzione è chiara. Mangiare meno pesce e sceglierlo in modo consapevole. Il marchio "Marine Stewardship Council" (MSC) è l'unico raccomandabile per i prodotti di mare. Una buona scelta è rappresentata anche dal pesce svizzero o proveniente da allevamenti bio. ■



*La sostenibilità nell'alimentazione passa senza dubbio dalla promozione del cibo di provenienza locale.*