



# GUIDA ALL'ALIMENTAZIONE SOSTENIBILE



## Consigli per ricette buone per la salute e per l'ambiente

### Introduzione

Negli ultimi anni si parla sempre più spesso di alimentazione sostenibile. Ma cosa significa davvero? E come si può tradurre questo concetto nella cucina di tutti i giorni?

Mangiare non è solo un gesto necessario alla sopravvivenza: ogni scelta alimentare ha effetti sulla nostra salute, sull'ambiente, sull'economia e sulla società. Gli ingredienti che utilizziamo, il modo in cui cuciniamo, le quantità che prepariamo e persino ciò che decidiamo di non buttare via, contribuiscono a costruire un sistema alimentare più o meno sostenibile.

Questa guida nasce con l'obiettivo di fornire informazioni semplici, affidabili e pratiche per aiutare a progettare ricette gustose, equilibrate e sostenibili. Non serve essere nutrizionisti o chef professionisti: bastano alcune conoscenze di base e un po' di attenzione nelle scelte quotidiane.

Nei capitoli che seguono troverai indicazioni utili per:

- scegliere ingredienti in modo consapevole
- capire meglio le etichette alimentari
- evitare gli sprechi in cucina
- riconoscere le informazioni poco affidabili sul cibo
- creare ricette equilibrate e sostenibili

L'obiettivo non è la perfezione, ma il miglioramento: piccoli cambiamenti possono fare una grande differenza.

### 1. Alimentazione sostenibile: cosa significa davvero

Il concetto di sostenibilità riguarda almeno quattro dimensioni principali:

#### Salute

Un'alimentazione sostenibile deve prima di tutto essere nutrizionalmente adeguata, cioè fornire tutti i nutrienti necessari per il benessere dell'organismo.

## Ambiente

Il cibo ha un impatto sull'ambiente lungo tutta la filiera: produzione agricola, trasformazione, trasporto, conservazione e consumo. Alcuni alimenti richiedono più risorse naturali (acqua, energia, suolo) rispetto ad altri.

## Economia

Le scelte alimentari influenzano anche i sistemi produttivi, il lavoro agricolo, l'industria e la distribuzione. Sostenibilità significa anche valorizzare produzioni efficienti e ridurre gli sprechi di risorse economiche.

## Società

Il cibo è cultura, tradizione, convivialità e identità. Un modello alimentare sostenibile deve essere accessibile e culturalmente accettabile per la popolazione.

Secondo le organizzazioni internazionali, una dieta sostenibile è quella che ha un basso impatto ambientale e contribuisce alla sicurezza alimentare e nutrizionale delle generazioni presenti e future.

In pratica, significa mangiare in modo equilibrato, vario, consapevole e responsabile.

## 2. La dieta mediterranea: un modello attuale

La dieta mediterranea rappresenta uno dei modelli alimentari più studiati al mondo. Non è una "dieta" nel senso restrittivo del termine, ma uno stile di vita che combina alimentazione equilibrata, attività fisica e convivialità.

Le sue caratteristiche principali includono:

- abbondante consumo di frutta e verdura
- cereali (preferibilmente integrali)
- legumi
- olio d'oliva come principale fonte di grassi
- consumo moderato di pesce, latticini e uova
- consumo limitato di carne rossa e alimenti ricchi di zuccheri

### **Benefici per la salute**

Numerosi studi scientifici dimostrano che questo modello alimentare è associato a un minor rischio di malattie cardiovascolari, diabete, obesità e alcune patologie croniche.

Un aspetto interessante riguarda il microbiota intestinale, cioè l'insieme dei microrganismi presenti nel nostro intestino. L'alimentazione può influenzarne la composizione in modo significativo, anche più dei fattori genetici. Un modello mediterraneo ricco di fibre favorisce la produzione di sostanze benefiche per l'organismo e contribuisce al buon funzionamento del sistema immunitario.

### **Benefici per l'ambiente**

La dieta mediterranea è considerata sostenibile anche dal punto di vista ambientale perché privilegia alimenti vegetali e riduce il consumo di prodotti ad alto impatto.

Questo dimostra che salute umana e salute del pianeta sono strettamente collegate: migliorare l'alimentazione può contribuire anche alla tutela dell'ambiente.

### **3. Come scegliere gli ingredienti**

La sostenibilità di una ricetta inizia dalla scelta degli ingredienti. Non esistono alimenti "perfetti", ma criteri utili per orientarsi.

#### **Varietà prima di tutto**

Mangiare sempre gli stessi alimenti non è ideale né per la salute né per l'ambiente. La varietà garantisce un migliore apporto di nutrienti e riduce la pressione su singole risorse agricole.

#### **Più alimenti vegetali**

Frutta, verdura, cereali e legumi rappresentano la base di una dieta equilibrata e sostenibile. Non significa eliminare completamente gli alimenti di origine animale, ma trovare un equilibrio.

#### **Stagionalità**

Gli alimenti di stagione sono spesso più sostenibili perché richiedono meno risorse per la produzione e la conservazione. Inoltre, hanno generalmente un sapore migliore e un costo inferiore.

#### **Porzioni adeguate**

La quantità è fondamentale. Anche un alimento nutriente può diventare poco salutare se consumato in eccesso. L'equilibrio complessivo della dieta conta più del singolo ingrediente.

## Qualità nutrizionale complessiva

Non bisogna concentrarsi su un solo nutriente o su un singolo alimento considerato “super”. Ciò che conta è l’insieme della dieta nel tempo.

### IL CONSIGLIO IN PIU’

Spesso si tende a dividere i cibi in categorie rigide: sani o dannosi, naturali o artificiali. In realtà nessun alimento, da solo, determina la salute. È il modello alimentare complessivo — cioè cosa mangiamo abitualmente, in quali quantità e con quale frequenza — a fare la differenza.

---

Quando progetti una ricetta chiediti:

- Contiene almeno una componente vegetale?
- Le porzioni sono realistiche?
- Gli ingredienti sono facilmente reperibili?
- Posso utilizzare prodotti di stagione?

Se la risposta è sì, sei già sulla strada della sostenibilità.

#### 4. Alimenti freschi, trasformati e ultraprocesati

Negli ultimi anni si sente parlare sempre più spesso di alimenti freschi, trasformati e “ultraprocesati”. Queste definizioni possono creare confusione, perché quasi tutti gli alimenti subiscono qualche tipo di trasformazione prima di arrivare sulla nostra tavola.

Lavare, tagliare, cuocere, congelare o confezionare sono già forme di trasformazione. Non tutte le trasformazioni sono negative: molte servono a rendere gli alimenti sicuri, conservabili e pratici.

#### Cosa conta davvero?

Non è tanto il numero di lavorazioni a determinare se un alimento sia salutare, ma soprattutto:

- la qualità degli ingredienti
- il contenuto nutrizionale
- la quantità consumata

- la frequenza nella dieta

Alcuni prodotti industriali possono avere un buon profilo nutrizionale, mentre preparazioni casalinghe molto ricche di zuccheri, sale o grassi possono risultare meno equilibrate.

Le classificazioni che dividono rigidamente gli alimenti in base al grado di trasformazione hanno limiti importanti, perché possono mettere nello stesso gruppo prodotti molto diversi tra loro dal punto di

vista nutrizionale. Per questo molti esperti suggeriscono di concentrarsi sulla qualità complessiva della dieta piuttosto che sull'etichetta "processato" o "non processato".

### **Il ruolo della praticità**

Gli alimenti trasformati possono anche facilitare il consumo di cibi salutari che altrimenti verrebbero utilizzati poco, come i legumi già cotti o le verdure surgelate. La praticità è un elemento importante nella vita quotidiana e può contribuire a migliorare le abitudini alimentari.

---

### **IL CONSIGLIO IN PIU'**

Non è necessario eliminare completamente gli alimenti trasformati. L'obiettivo è:

- privilegiare alimenti semplici e ricchi di nutrienti
- limitare prodotti molto ricchi di zuccheri, sale o grassi
- mantenere varietà ed equilibrio complessivo

---

## **5. Come leggere le etichette alimentari**

L'etichetta è uno strumento fondamentale per fare scelte consapevoli. Non serve essere esperti: basta sapere dove guardare.

### **Ingredienti**

Sulle confezioni dei prodotti alimentari, gli ingredienti sono elencati in ordine decrescente di quantità: ciò significa quindi che primi della lista sono quelli presenti in maggiore quantità.

Un elenco molto lungo non significa necessariamente che un alimento sia poco salutare: dipende dal tipo di ingredienti.

### **Valori nutrizionali**

La tabella nutrizionale indica:

- energia (calorie)
- grassi
- grassi saturi
- carboidrati
- zuccheri
- proteine
- sale

Questi valori permettono di confrontare prodotti simili.

### Porzioni

È importante prestare attenzione al quantitativo a cui fanno riferimento i valori nutrizionali: in particolare, è fondamentale verificare se i valori siano riferiti al quantitativo standard di 100 grammi di prodotto o se invece siano indicati per la singola porzione, quindi per una quantità che può essere maggiore o minore di 100 grammi.

### Data di scadenza

L'indicazione della data entro la quale consumare un alimento può essere più o meno stringente a seconda della tipologia di prodotto e delle caratteristiche organolettiche dello stesso. In particolare:

- **Da consumare entro** → la dicitura riguarda la sicurezza alimentare, quindi deve tassativamente osservata
- **Da consumarsi preferibilmente entro** → la dicitura riguarda in primis la qualità del prodotto: molti alimenti possono essere consumati anche successivamente alla data riportata con questa indicazione, sempre ammesso che siano stati correttamente conservati e che non presentino alterazioni evidenti.

---

### IL CONSIGLIO IN PIU'

Diciture come “naturale”, “senza conservanti”, “light” o “ricco di” sono prima di tutto claim commerciali. Possono essere utili, ma non sostituiscono la lettura della tabella nutrizionale e degli ingredienti.

---

## 6. Fake news e falsi miti sull'alimentazione

Gli argomenti connessi all'alimentazione sono particolarmente soggetti al rischio di diffusione di informazioni non corrette. Internet e i social media agevolano in misura considerevole la circolazione di notizie non verificate.

Alcuni esempi comuni:

- alimenti "miracolosi" per la salute
- ingredienti considerati sempre dannosi
- diete estreme che prospettano risultati facili e veloci
- demonizzazione di categorie di alimenti

In realtà la scienza dell'alimentazione è complessa e raramente esistono risposte semplici.

Spesso si diffonde l'idea che esistano alimenti "buoni" o "cattivi", ma il benessere dipende soprattutto dallo stile di vita complessivo: alimentazione equilibrata, attività fisica, riposo adeguato e abitudini sane.

### Come riconoscere informazioni affidabili

Puoi farti alcune domande:

- La fonte è scientifica o istituzionale?
- Sono citati studi o dati verificabili?
- Il messaggio promette risultati "miracolosi"?
- Usa toni allarmistici o sensazionalistici?

Se qualcosa sembra troppo semplice o bello per essere vero, probabilmente lo è.

---

## IL CONSIGLIO IN PIU'

I prodotti "senza glutine", "senza lattosio" o "senza zucchero" sono utili per chi ha esigenze specifiche, ma non sono più salutari per tutti. Eliminare alcuni alimenti senza fondate motivazioni legate alla salute e/o senza aver consultato un medico/nutrizionista, non porta benefici e finisce invece per ridurre la varietà della dieta.

---

## 7. Ridurre lo spreco alimentare

Lo spreco alimentare è uno dei principali problemi legati alla sostenibilità. Coinvolge tutta la filiera, dalla produzione al consumo domestico, ma oltre la metà degli sprechi avviene proprio nelle case.

Ogni anno in Europa si generano circa 59 milioni di tonnellate di spreco alimentare, pari a circa 131 kg per abitante. Una quota importante è legata ai comportamenti quotidiani dei consumatori.

Lo spreco non ha solo conseguenze economiche: rappresenta anche uno spreco di risorse naturali e contribuisce alle emissioni di gas serra, con un impatto rilevante sull'ambiente.

### Perché sprechiamo cibo?

Le cause più comuni sono da ricondurre a:

- acquisti eccessivi
- scarsa pianificazione dei pasti
- insufficiente conoscenza delle corrette modalità di conservazione
- porzioni troppo abbondanti

Frutta e verdura sono tra gli alimenti più frequentemente sprecati, perché deperibili e spesso acquistati in quantità superiori al consumo reale.

### Strategie per ridurre lo spreco

#### 1. Pianificare la spesa

Comprare ciò che serve davvero è il primo passo.

#### 2. Conservare correttamente

Frigorifero organizzato e contenitori adeguati aiutano molto.

#### 3. Gestire le porzioni

Preparare quantità adeguate evita avanzi inutilizzati.

#### 4. Riutilizzare gli avanzi

Molte ricette nascono dal recupero creativo del cibo.

#### 5. Accettare l'imperfezione

Frutta e verdura non perfette esteticamente sono comunque buone.

---

### IL CONSIGLIO IN PIU'

Ridurre lo spreco significa risparmiare denaro e tutelare l'ambiente. Piccoli cambiamenti nelle abitudini quotidiane possono avere un grande impatto nel tempo.

## 8. Consigli pratici per creare ricette sostenibili

Progettare una ricetta sostenibile non significa rinunciare al gusto o alla creatività. Al contrario, può essere un'occasione per valorizzare ingredienti semplici, stagionali e nutrienti.

Una ricetta sostenibile dovrebbe tenere conto di tre elementi principali:

- equilibrio nutrizionale
- impatto ambientale degli ingredienti
- riduzione degli sprechi

Non serve che tutti questi aspetti siano perfetti: anche migliorare uno solo rappresenta già un passo importante.

### Scegliere gli ingredienti con attenzione

Alcuni criteri utili:

- ✓ privilegiare alimenti vegetali
- ✓ utilizzare prodotti di stagione
- ✓ variare gli ingredienti
- ✓ limitare quantità eccessive di sale, zuccheri e grassi
- ✓ evitare sprechi utilizzando parti normalmente scartate quando possibile

La creatività in cucina è una risorsa preziosa per la sostenibilità.

### Equilibrio del piatto

Un pasto equilibrato dovrebbe contenere:

- una fonte di carboidrati (cereali, pane, pasta, patate)
- una fonte proteica (legumi, pesce, uova, latticini, carne)
- verdura o ortaggi
- una piccola quantità di grassi di qualità (olio d'oliva, frutta secca)

Non serve precisione matematica: l'obiettivo è l'armonia complessiva del pasto.

## 9. Porzioni e convivialità

La sostenibilità riguarda anche le quantità. Preparare porzioni adeguate evita sprechi e aiuta a mantenere un'alimentazione equilibrata.

Mangiare insieme ad altre persone favorisce inoltre una maggiore consapevolezza del cibo e contribuisce al benessere sociale. La convivialità è un elemento importante delle tradizioni alimentari e può rendere l'esperienza del pasto più soddisfacente.

## 10. Checklist per i partecipanti al contest

Prima di inviare la tua ricetta, puoi verificare alcuni aspetti:

### Ingredienti

- Sono presenti alimenti vegetali
- Gli ingredienti sono facilmente reperibili
- Ho considerato la stagionalità

### Nutrizione

- La ricetta è equilibrata nel complesso
- Le quantità sono realistiche
- Non è eccessivamente ricca di sale, zuccheri o grassi

### Sostenibilità

- Ho ridotto gli sprechi quando possibile
- Ho utilizzato ingredienti in modo efficiente
- La preparazione è replicabile anche a casa

### Comunicazione

- La ricetta è chiara e comprensibile
- Ho indicato le quantità
- Ho descritto i passaggi principali

Se hai spuntato molte caselle, sei sulla strada giusta!



## IL CONSIGLIO IN PIU'

*I gesti che possono fare la differenza*

- Conservare correttamente gli alimenti
- Congelare i cibi già porzionati
- Scegliere i prodotti in base alla stagionalità
- Riutilizzare gli avanzi

---

## 11. Glossario della sostenibilità alimentare

### **Alimentazione sostenibile**

Modello alimentare che promuove salute, riduce l'impatto ambientale ed è accessibile dal punto di vista economico e sociale.

### **Dieta equilibrata**

Alimentazione che fornisce tutti i nutrienti necessari nelle giuste quantità.

### **Stagionalità**

Consumo di alimenti nel periodo naturale di produzione.

### **Filiera alimentare**

Insieme delle fasi che portano il cibo dal campo alla tavola.

### **Spreco alimentare**

Cibo destinato al consumo umano che viene scartato o non utilizzato.

### **Termine minimo di conservazione (TMC)**

Data entro cui l'alimento mantiene le sue proprietà ottimali se conservato correttamente.

### **Data di scadenza**

Data entro cui l'alimento deve essere consumato per motivi di sicurezza.

### **Porzione**

Quantità di alimento generalmente consumata in un pasto.

### **Alimenti trasformati**

Prodotti che hanno subito lavorazioni per migliorarne conservazione, sicurezza o praticità.



## Conclusione

Mangiare in modo sostenibile non significa stravolgere le proprie abitudini, ma compiere scelte più consapevoli ogni giorno.

Ogni ricetta può diventare un contributo alla salute individuale e alla tutela dell'ambiente. Non servono sacrifici o rinunce estreme: equilibrio, varietà e buon senso sono gli strumenti più efficaci.

La cucina è creatività, piacere e condivisione. Rendere queste esperienze anche sostenibili è una sfida possibile e alla portata di tutti.

