

# DATI E SUGGERIMENTI CONTRO LO SPRECO ALIMENTARE



EVERYDAY  
FOR FUTURE

AUTONOME PROVINZ BOZEN - SÜDTIROL



PROVINCIA AUTONOMA DI BOLZANO - ALTO ADIGE

PROVINCIA AUTONOMA DE BULSAN - SÜDTIROL



**Impressum**

Editore: Provincia Autonoma di Bolzano, Alto Adige

Elaborazione grafica: Effektl, Egna

Stampa: La Bodoniana, Bolzano

# DI MENO È MEGLIO

A volte ridurre significa creare un valore aggiunto: accade per esempio quando sprechiamo meno cibo e allo stesso tempo acquistiamo prodotti a chilometro zero. Il valore aggiunto è immenso: usiamo il cibo in modo più consapevole e versatile, magari scoprendo una nuova ricetta, produciamo meno rifiuti, ci prendiamo cura del nostro ambiente accorciando i trasporti e risparmiamo così anche denaro.

Lo spreco alimentare è un ambito in cui si possono ottenere grandi progressi su larga scala, ma anche su scala ridotta attraverso tante piccole azioni. In linea con la nostra strategia di sostenibilità "Everyday for future", l'obiettivo è di fare ogni giorno un passo in questa direzione, di valorizzare ancora di più i prodotti locali o regionali e quelli stagionali e quindi, di cambiare il nostro comportamento di consumo in modo sostenibile. Se si considera che nel 2020 abbiamo già sprecato il 12% in meno, si può dedurre che siamo sulla strada giusta.

Sprecare meno cibo e utilizzare filiere corte crea un valore aggiunto sostenibile per il nostro ambiente, ma soprattutto per noi stessi e per le generazioni future.

## **Waltraud Deeg**

Assessora alla Famiglia, agli Anziani,  
al Sociale e all'edilizia abitativa



# I PRODOTTI ALIMENTARI SONO PREZIOSI.

# DOBBIAMO COMBATTERE LO SPRECO ALIMENTARE!



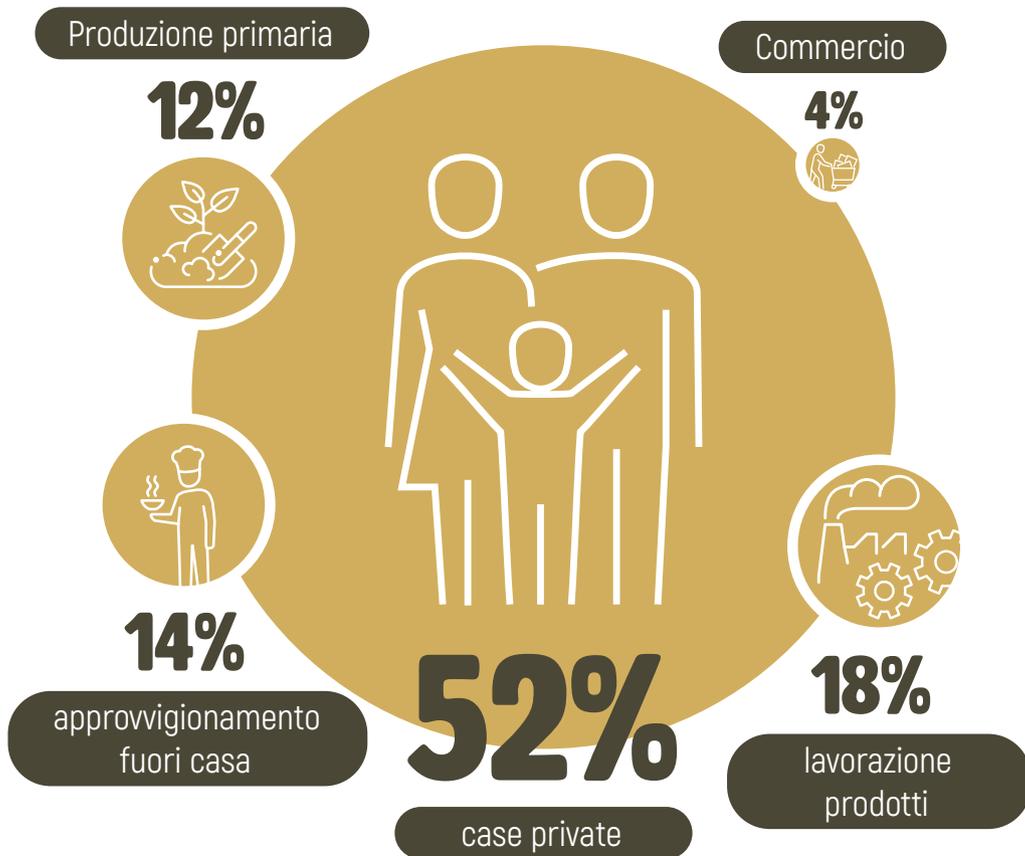
Spesso non siamo nemmeno lontanamente consapevoli delle dimensioni dello spreco alimentare. Circa un terzo della produzione alimentare globale non raggiunge mai il piatto del consumatore. Per rendere l'idea, potremmo smettere di produrre cibo a settembre di ogni anno, perché l'intera quantità di cibo prodotto nell'ultimo quadrimestre dell'anno finisce nel cestino.

Un raggio di speranza: grazie ai cambiamenti apportati alla nostra vita quotidiana dal Covid-19, iniziamo a scorgere i primi segni di un cambiamento di pensiero. Stiamo comprando in modo più ponderato, a livello regionale e sprecando meno cibo. Tutto questo è solo una prima tendenza provvisoria.

Ma dovremmo coglierla come un'opportunità.

**PERCHÉ SIAMO SULLA STRADA GIUSTA.**

# DOVE NASCE REALMENTE LO SPRECO ALIMENTARE



Lo spreco alimentare ha molteplici cause: avviene durante la produzione, nel settore agricolo, nel commercio, nei supermercati, nei negozi e nei ristoranti. Di gran lunga la maggiore quantità di sprechi avviene però nelle nostre case.

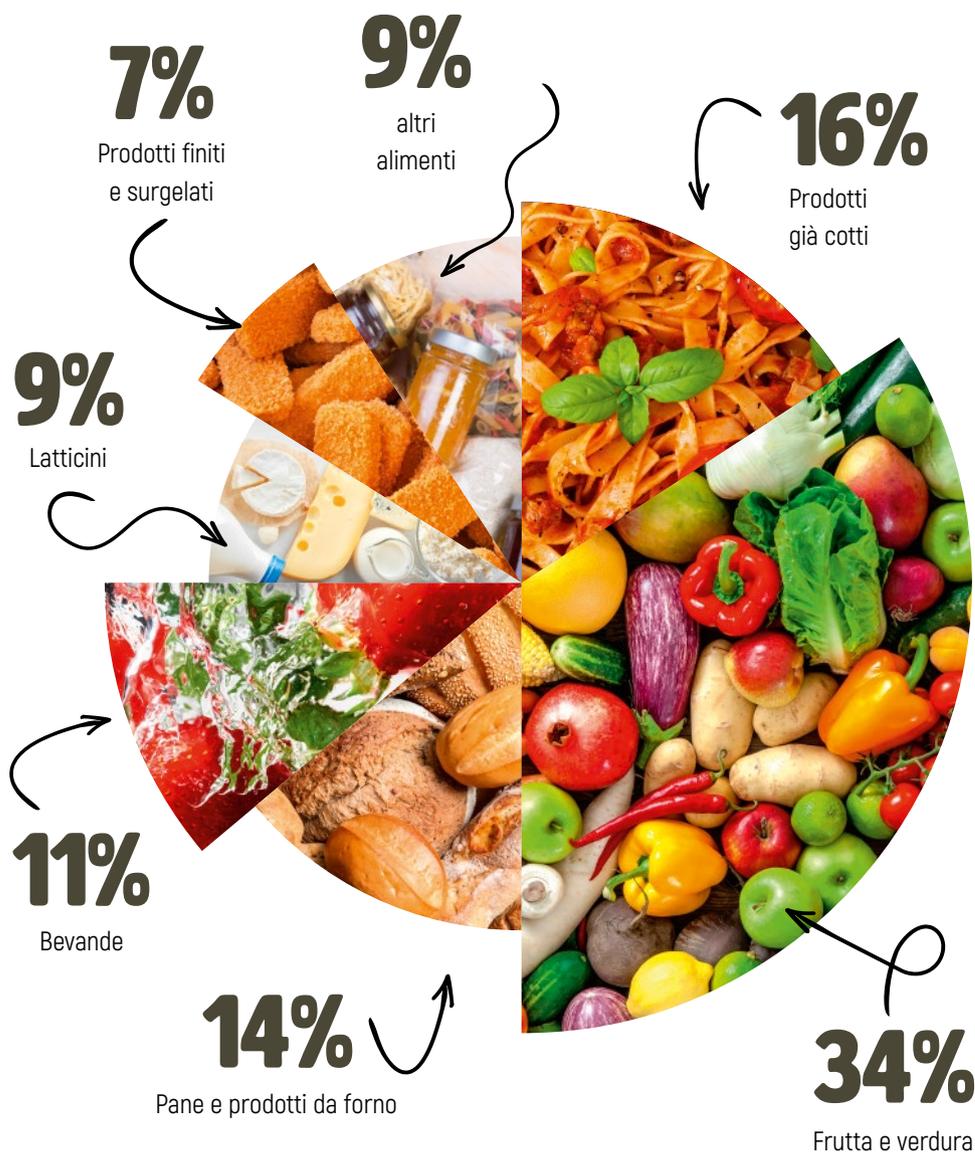
Fonte: Studie Johann Heinrich von Thünen-Institut (TI), (2019)

In Alto Adige ogni cittadino spreca in media **27,5 kg** di alimenti all'anno. In una famiglia media italiana **ogni settimana 0,529 kg di cibo a persona finiscono nella pattumiera.**

Fonte: Waste Watcher International Observatory, Università di Bologna, Last Minute Market su dati IPSOS (2021)



# GLI ALIMENTI CHE FINISCONO PIÙ SPESSO NELLA PATTUMIERA



Categorie di consumatori che sprecano più prodotti alimentari rispetto alla media:



**Giovani al di sotto dei 30 anni**



**Famiglie composte da più di 2 persone**



**Persone con reddito più alto della media**



**Persone con alto livello di istruzione**

Categorie di consumatori che sprecano meno prodotti alimentari rispetto alla media:



**Persone sopra i 50 anni**



**Persone fuori dal mondo del lavoro (disoccupati, pensionati, ecc.)**

Fonte: [www.dbu.de/phpTemplates/publikationen/pdf/01081610470617r1.pdf](http://www.dbu.de/phpTemplates/publikationen/pdf/01081610470617r1.pdf) (Juni 2016)

Fonte: sondaggio su 1.000 persone sopra i 14 anni consultate in Germania, Ministero federale dell'alimentazione, dell'agricoltura e della protezione dei consumatori (autunno 2018)

# QUALI SONO LE PRINCIPALI CAUSE DELLO SPRECO ALIMENTARE?

## Mi capita di sprecare prodotti alimentari, perché...

(Sondaggio a risposta multipla)

mi "dimentico" di alcuni alimenti



frutta e verdura si deteriorano in fretta



gli alimenti erano già vecchi al momento dell'acquisto



acquisto quantità esagerate



valuto male le quantità necessarie



temo di non aver abbastanza scorte di cibo



scelgo confezioni troppo grandi



cucino in quantità esagerate



in genere non riutilizzo gli avanzi



ci sono troppe offerte



## Come possiamo sprecare meno?

(Sondaggio a risposta multipla)

Acquistare prodotti con una data di scadenza lontana e acquistare i prodotti freschi in piccole quantità e più spesso



Organizzare meglio la dispensa e il frigorifero



Acquistare in quantità ridotte



Stabilire la lista della spesa in base ai pasti programmati



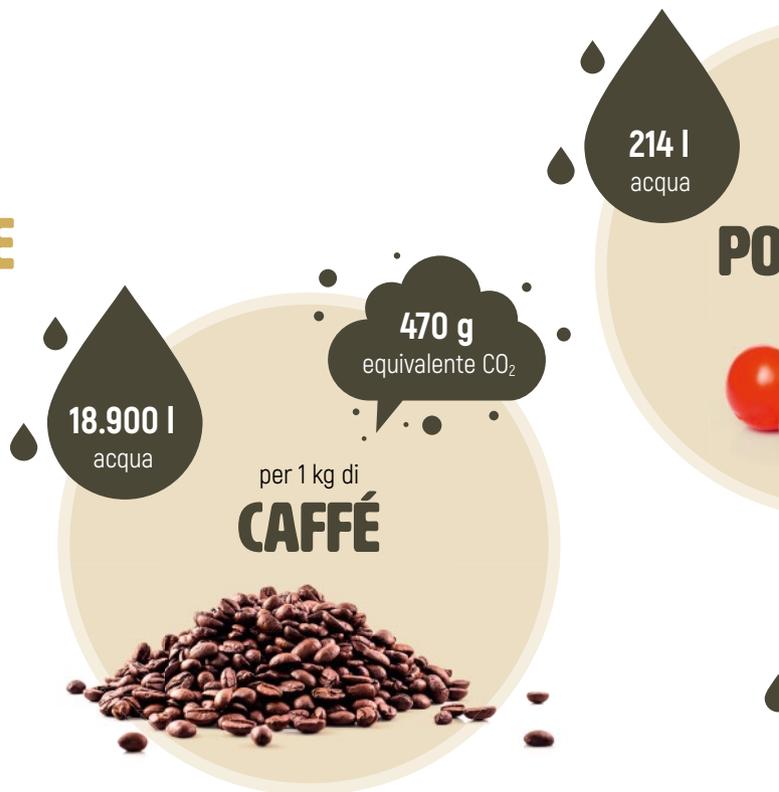
Prediligere prodotti a lunga conservazione



Fonte: Waste Watcher International Observatory, Università di Bologna, Last Minute Market su dati IPSOS (2021)

# LE CONSEGUENZE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Lo spreco alimentare è la causa del consumo di molte preziose risorse. Allo stesso tempo, quasi un miliardo di persone soffrono la fame in tutto il mondo. Anche se nessuno di loro può beneficiare direttamente della riduzione dello spreco nei paesi industrializzati - più sprechiamo, più alta è la domanda sul mercato mondiale e più scarseggiano le risorse. Di conseguenza, i prezzi del cibo aumentano, a discapito delle popolazioni dei paesi in via di sviluppo.

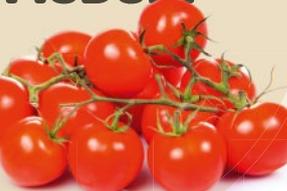


Evitare la produzione inutile di cibo contribuisce significativamente al raggiungimento degli obiettivi di sviluppo sostenibile (SDGs) delle Nazioni Unite. A luglio 2021, la Giunta provinciale dell'Alto Adige ha pubblicato il documento strategico "Everyday for Future - Insieme per la sostenibilità" (vedasi anche [SOSTENIBILITA.PROVINCIA.BZ.IT](https://www.provincia.bz.it)), il quale offre una panoramica dei principali obiettivi.



**340 g**  
equivalente CO<sub>2</sub>

per 1 kg di  
**MODORI**



**800 l**  
acqua

**550 g**  
equivalente CO<sub>2</sub>

per 1 kg di  
**MELE**



**1.610 l**  
acqua

**660 g**  
equivalente CO<sub>2</sub>

per 1 kg di  
**PANE BIANCO**



**15.420 l**  
acqua

**13.310 g**  
equivalente CO<sub>2</sub>

per 1 kg di  
**CARNE DI MANZO**



**5.060 l**  
acqua

**8.510 g**  
equivalente CO<sub>2</sub>

per 1 kg di  
**FORMAGGIO**

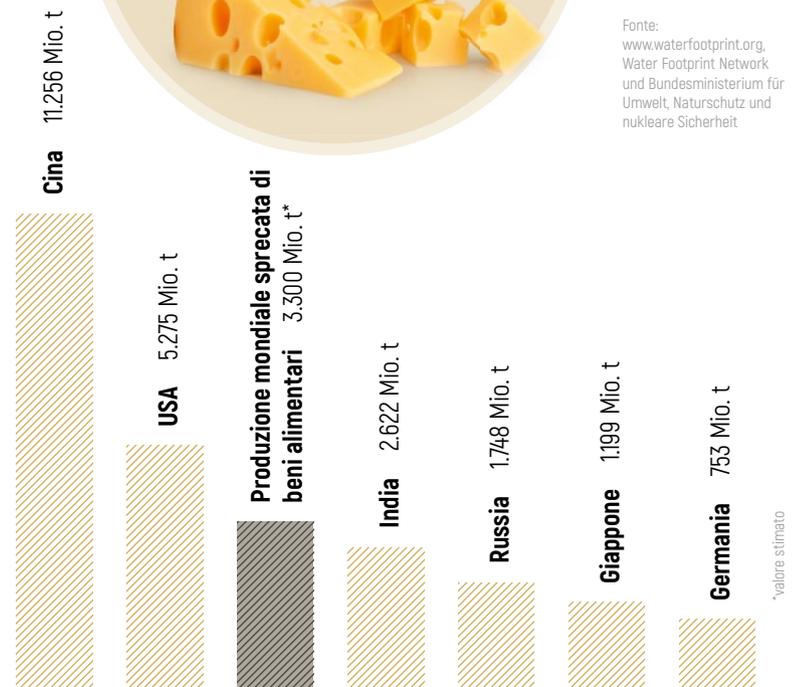


+ fertilizzante,  
energia, terre  
coltivabili e forza  
lavoro

Fonte:  
[www.waterfootprint.org](http://www.waterfootprint.org),  
Water Footprint Network  
und Bundesministerium für  
Umwelt, Naturschutz und  
nukleare Sicherheit

La produzione di cibo che sprechiamo provoca un'enorme impronta di CO<sub>2</sub> che è stata stimata intorno alle 3,3 gigatonnellate di equivalente CO<sub>2</sub>. I rifiuti alimentari sarebbero quindi al terzo posto nella lista dei Paesi responsabili delle maggiori emissioni di CO<sub>2</sub> dopo gli Stati Uniti e la Cina.

Fonte: Commissione Europea: Fossil CO<sub>2</sub> and GHG emissions of all world countries, 2019 report. Anno di riferimento 2018



# SUGGERIMENTI UTILI PER LA SPESA



Crea un programma dei pasti settimanali prima di andare a fare la spesa.

Ricordati di controllare cosa hai già in dispensa e segna sulla lista della spesa soltanto quello che ti manca.



Conserva gli alimenti privi di una confezione richiudibile in contenitori ermetici per mantenerne la freschezza più a lungo.

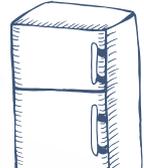
Non lasciarti tentare dagli sconti sulla quantità o dalle confezioni famiglia. Compra solo in base al tuo reale bisogno.

Evita di andare a fare la spesa quando sei affamato, altrimenti finirai per comprare più cibo del necessario.

Ogni ripiano del frigo ha una diversa temperatura: più in basso è più freddo. Questo ti permette di conservare in modo ottimale tutti gli alimenti. La carne si conserva più a lungo in basso, mentre frutta e verdura conservano i propri sapori se posti in alto.



Conserva gli alimenti secondo le istruzioni scritte sulla confezione.





Trova ispirazione leggendo  
la brochure  
**RICICLARE CON GUSTO**  
della Provincia di Bolzano.



Ricicla gli avanzi con gusto!  
Può ricavarne snack per il  
lavoro o per la scuola. Crea  
nuove ricette! In ogni cucina  
ci sono cibi che si prestano  
alla perfezione per essere  
riutilizzati.



Analizza i tuoi rifiuti per scoprire  
come organizzarti al meglio per  
la prossima spesa. Se ti accorgi  
di buttare via del pane ogni  
settimana, puoi trovare varie  
soluzioni: comprarne di meno oppure  
surgelarne una parte.



Servi piccole porzioni  
e calcola le quantità  
per bambini e adulti  
separatamente.

Conserva frutta e verdura  
dove è visibile. Frutta troppo  
matura può essere usata per  
la preparazione di smoothies o  
dolci, mentre le verdure un po'  
vecchie possono essere usate  
per gustose zuppe.

Utilizza il principio FIFO (First in first out)  
per mettere via la spesa: quello che hai  
acquistato prima deve essere utilizzato  
prima. Disponi gli alimenti che hai appena  
comprato sotto o dietro quelli che  
erano già nel frigo e andranno quindi  
consumati prima.



# DATA DI SCADENZA O TERMINE MINIMO DI CONSERVAZIONE?

Una delle cause dello spreco di cibo è l'interpretazione spesso errata della data di scadenza (da consumarsi entro) e del termine minimo di conservazione (TMC; da consumarsi preferibilmente entro). La prima data indica il momento a partire dal quale il prodotto è immangiabile. Il TMC, indicato come "consumarsi preferibilmente entro", segnala invece il momento entro il quale il produttore garantisce che il prodotto alimentare non aperto conserva le sue proprietà specifiche come l'odore, il sapore e il valore nutrizionale. Eventuali cambiamenti che avvengono in seguito non rendono necessariamente il prodotto immangiabile.

**COME REGOLA GENERALE, CIÒ CHE HA UN BUON SAPORE, UN BUON ODORE  
E UN BUON ASPETTO È SOLITAMENTE BUONO.  
IN OGNI CASO, IL TMC NON INDICA NECESSARIAMENTE LA SCADENZA DEL PRODOTTO.**



**Si può ancora consumare il cibo dopo la scadenza del TMC  
(da consumarsi preferibilmente entro)?**

Se la confezione sigillata è stata conservata correttamente, il prodotto è spesso ancora commestibile dopo questa data. Proprio come con la frutta, la verdura o il pane, fidatevi dei vostri sensi: vista, olfatto e gusto! Se ha un odore o un sapore sgradevole, se è aspro o pizzica sulla lingua, allora il cibo non è più commestibile! Le confezioni aperte o la conservazione impropria (luce, calore) accorciano il TMC.



## TERMINE MINIMO DI CONSERVAZIONE

**Da consumarsi preferibilmente entro il...**

Indica il tempo entro il quale il produttore garantisce che il prodotto alimentare non aperto manterrà tutte le sue proprietà specifiche.

\*Per alcuni alimenti, la durata di conservazione dipende da certe condizioni, come la temperatura di conservazione. Questo deve essere indicato sull'etichetta.



## DATA DI SCADENZA



**Da consumarsi entro il...**

I prodotti alimentari facilmente deperibili o che possono rappresentare un rischio per la salute dopo la data di scadenza sono etichettati con la data di scadenza. Questa indica l'ultimo giorno in cui il cibo può ancora essere venduto e consumato.



### Si può ancora consumare il cibo dopo la data di scadenza (da consumarsi entro)?

No. Tutti gli alimenti con una data di scadenza sono altamente deperibili - anche se sembrano ancora commestibili, possono rappresentare un rischio per la salute, per esempio a causa della formazione di germi dopo la data di scadenza.  
Quindi: non mangiare mai cibi scaduti!

### Quali principi vanno osservati generalmente?

Informazioni come "conservare in un luogo fresco e asciutto" o "proteggere dal calore e dall'umidità" sono importanti e incidono sulla data di scadenza e sul TMC. Questo vale anche per gli imballaggi alimentari aperti.

# 2020 & 2021

## UN'OPPORTUNITÀ DI CAMBIAMENTO NEL COMPORTAMENTO DI CONSUMO



Compriamo più consapevolmente e approfittando dell'offerta locale: questo è l'effetto della pandemia mondiale Covid 19 sul comportamento di consumo degli altoatesini.

Quando fanno acquisti, i consumatori si concentrano sempre più sulla regionalità e sono disposti a pagare un prezzo più alto per questo. Sta emergendo una nuova tendenza: viene buttato via meno cibo inutilizzato.

### Trend di acquisto in Italia

**+20%**

Valore massimo a marzo 2020

**+7,4%**

Consumo alimentare nelle famiglie



**-8%**

Pane fresco



**+38%**

Farina



**+5,9%**

Prodotti freschi



**-12%**

Torte e dolci



**+8%**

Prodotti confezionati



**+15%**

Uova



**+42%**  
valore massimo

**+10%**

Carne e formaggio



**+11,2%**

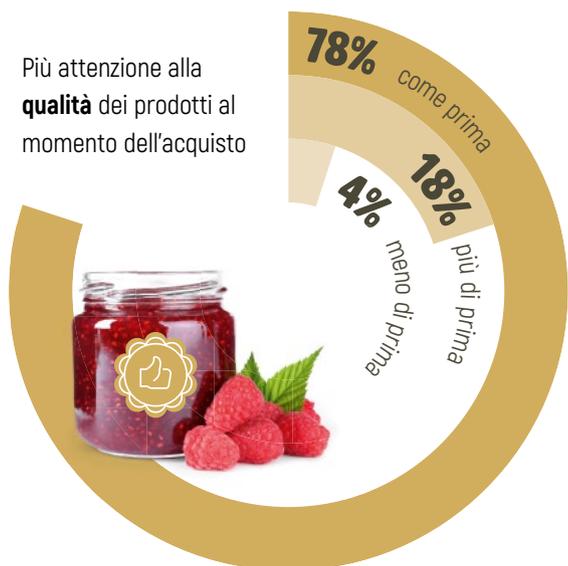
Birra



## COMPORAMENTO DI ACQUISTO

delle famiglie altoatesine  
durante il lockdown 2020

Fonte: Info ASTAT 40/2020 [PDF 3975 KB].  
Distribuzione percentuale; persone  
tra 14 e 80 anni.



**75%**  
come prima



**15%**  
più di prima



**10%**  
meno di prima

Attenzione alle **offerte**  
al momento dell'acquisto



**3/4** PIÙ DI  
DEGLI ALTOATESINI  
PRESTANO PARTICOLARE ATTENZIONE  
AD ACQUISTARE PRODOTTI REGIONALI



Perché?



**+28%**

Supportare l'economia locale



**+25%**

Qualità e controlli



**+24%**

Sostenibilità



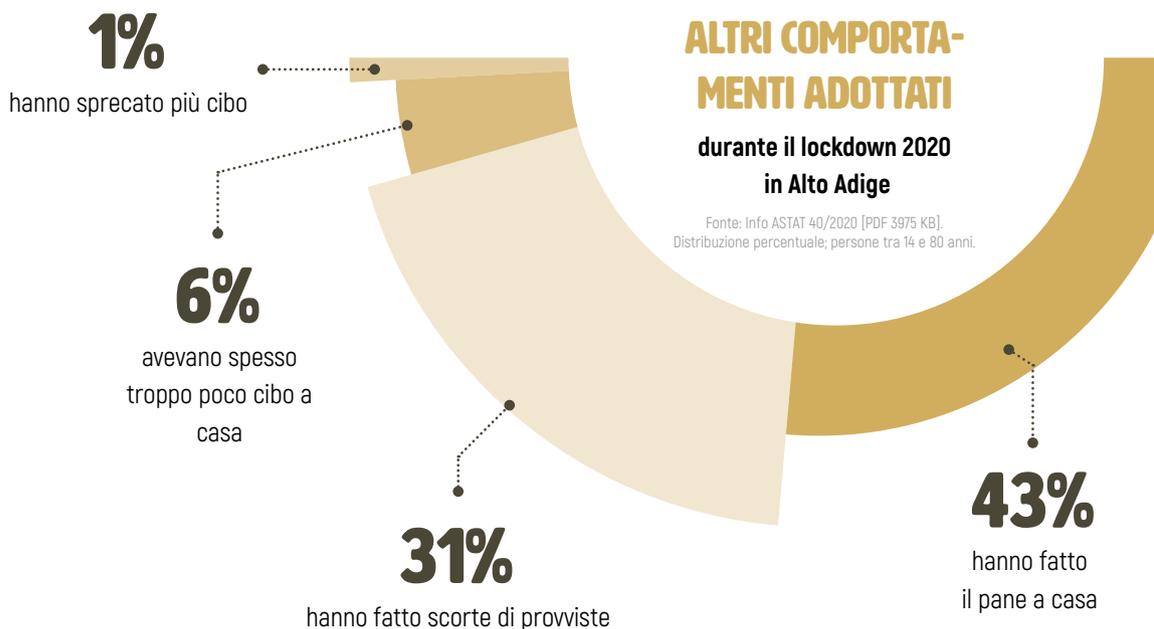
**+16%**

Gusto

**+7%**

Altro

Più di 1 cittadino su 2 (54%) ha ridotto o eliminato i suoi rifiuti alimentari, secondo un sondaggio del 2020: nuove idee per il riciclaggio degli avanzi, una maggiore attenzione alle date di scadenza e persino gli acquisti a chilometro zero hanno contribuito significativamente a raggiungere questo obiettivo. **Secondo il sondaggio, le seguenti soluzioni sono adottate nelle famiglie per ridurre lo spreco di cibo:**



**74%**

acquistano con cautela - solo ciò che necessitano effettivamente



**38%**

riutilizzano gli avanzi per il pasto successivo



**25%**

prestano maggiore attenzione alla data di scadenza e di conservazione dei prodotti



**7%**

hanno deciso di donare cibi non consumati per scopi benefici

Fonte: sondaggio [www.coldiretti.it/ambiente](http://www.coldiretti.it/ambiente)[1] e [sviluppo-sostenibile/giornata-spreco-con-il](http://sviluppo-sostenibile/giornata-spreco-con-il)[1] covid-54-italiani-piu-virtuosi (2020)

Nel 2020 i rifiuti organici in Alto Adige sono diminuiti del **12,2%**.  
In Italia nel suo complesso, nello stesso periodo è finito nella spazzatura l' **11,78%** di cibo in meno rispetto al 2019.

Fonte: Waste watcher [www.sprecozero.it](http://www.sprecozero.it) (2021)

**SIAMO SULLA STRADA GIUSTA!**