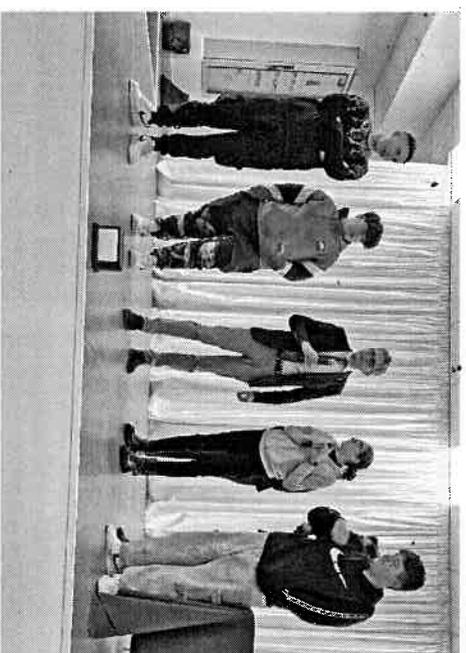




# Ultimo incontro del progetto rotariano all'istituto "Basile Caramia-Gigante" di Alberobello

## Il Rotary contro lo spreco alimentare



Una studentessa si è detta impressionata per il volume di cibo che viene gettato, soprattutto di "un chilo di pollo" che, per poter arrivare sulla nostra tavola, ha bisogno dell'impegno di 4mila litri di acqua. Un'altra ha ringraziato per aver appreso come "gestire" bene il frigorifero di casa, sia per evitare spreco di cibo e di energia, sia per evitare malattie da cibo avariato ma apparentemente sano. Un ragazzo ha detto che "si portà a casa" il concetto della "lista delle cose da comprare" al market, sobria e non ridondante, entro il reale fabbisogno della famiglia. Un altro ancora, a proposito del pollo: "Perché, il pollo si inaffia?", ironia per confermare di aver appreso bene che i 4mila litri di acqua impiegati sono distribuiti in tutti i processi della catena alimentare, dal suo mangiare e bere in masseria alla macellazione, alla posa nel piatto sulla nostra tavola. Un altro, di aver acquisito la consapevolezza dell'importanza del controllo della data di scadenza di un prodotto alimentare, sia al market che a casa, dove esso deve essere disposto in frigo più avanti rispetto all'altro che scade dopo. Un altro studente ha letto tutti gli appunti che diligentemente ha preso durante l'incontro, dicendosi contento che il Rotary abbia "preso a cuore" anche questo problema della nostra società. La dot.ssa Bellacicco ha invitato i giovani a mettere in pratica a casa tutto quello che hanno appreso, anche nella consapevolezza che nel mondo, ogni quattro secondi, un uomo muore di fame. La dot.ssa Masci ha fatto constatare che il nostro compito non è soltanto risparmiare ma è anche rispetto per l'intera comunità, per gli altri che non hanno la possibilità di consumare: infatti "voi siete ragazzi fortunati". L'ultimo incontro del progetto rotariano "Nutrire ed educare al contrasto dello spreco alimentare" ha avuto luogo lunedì scorso, 20 marzo, all'istituto "Basile Caramia-Gigante" di Alberobello. Accolti e presentati dalla prof.ssa Cinzia Ruggieri, nelle veci della

preside Angelita Griseta, dalla collaboratrice prof.ssa Emma Longo e dalla referente al progetto salute dell'istituto, prof.ssa Nunzia Salamida, il presidente del Rotary Club Pugliese Trulli e Grotte, ing. Francesco Mercieri, dopo aver ricordato i valori rotariani, ha fatto presente come anche il tema dello spreco alimentare si inquadra perfettamente nelle linee di intervento del Rotary, nella considerazione che il cibo è una risorsa limitata, esattamente come l'acqua e che pertanto non va sprecato. Hanno affrontato l'argomento tre esperti rotariani: il dott. Giuseppe Nitti, la dot.ssa Olimpia Masci e la dot.ssa Eza Bellacicco. Efficace lo slogan che hanno presentato: "Rotary uniamoci per nutrire meglio e fare un bidone allo spreco". Ma quanto cibo sprechiamo in tutto il mondo? Un terzo di tutto quanto prodotto. Una quantità che potrebbe nutrire quattro volte le persone affamate di tutto il pianeta. Nei paesi più industrializzati come l'Italia, più della metà di tutto lo spreco avviene in casa nostra (meno al ristorante o al supermercato), quando si cucina, si mangia e si sprecchia. Nelle nostre case noi sprechiamo di più perché siamo pigri, non guardiamo le date di scadenza e perché cuciniamo troppo. Nel mondo viene sprecato il 35% del pesce (circa uno su tre); come dire tre miliardi di salmoni che, se messi in fila, uno dopo l'altro, ci consentirebbero di coprire 10 volte la distanza terra-luna. Ma spre-



chiamo anche il 20% della carne prodotta (circa 75 milioni di mucche), il 30% dei cereali (circa 763 miliardi di confezioni di pasta) e il 45% di frutta e verdura (quasi una mela su due)! La dot.ssa Masci ha richiamato l'attenzione sul fatto che, per produrre un alimento, servono tante risorse: lavoro, benzina... ma soprattutto acqua (quell'esempio, ripreso in apertura, che per produrre un polilol, in tutta la filiera occorrono 4mila litri di acqua). La carne è l'alimento che, solitamente, ha bisogno di più risorse per essere prodotta. Ma questo non vuol dire che non dobbiamo mangiarla - ha chiarito la dot.ssa Masci - ma che dobbiamo prestare attenzione a non gettarne via nemmeno una piccola quantità, perché ciò vuol dire gettare via tante risorse preziose utilizzate per produrla. Ella ha invitato anche a riflettere sul fatto che ogni essere consuma circa 3.800 litri di acqua al giorno, di cui solo 137 per uso domestico, appena 167 per i prodotti di uso quotidiano e ben 3.496 per il cibo che mangiamo. Acqua che noi non vediamo ma necessaria per produrre i cibi, i beni e i servizi che consumiamo ogni giorno (pari a 20 vasi da bagno!). Ella ha definito "acqua invisibile" quella che c'è dietro una porzione di verdura (32 litri); in un piatto di

pasta (169) in una fetta di carne bovina (1.550!). "Per cui ogni giorno - ha detto agli studenti increduli - voi potete fare qualcosa: potete scegliere di contenere il consumo di acqua, a tavola, senza rinunciare al piacere del cibo; per esempio, se un menu a base di origine animale ha bisogno di 4-5 mila litri di acqua, uno di "stile mediterraneo" ne ha bisogno della metà e ci fa anche bene!". Quindi ha fatto notare come nella "piramide alimentare" e in quella idrica "più si sale in vetta in quella alimentare (formaggi, carne, pesce...) più c'è consumo di acqua, tanto che l'una è rovesciata rispetto all'altra. "Ricordate che ogni volta che gettate una fetta di pane, spredate 40 litri di acqua, ogni volta che buttate una mela, ne spredate 70; e un uovo, 135 litri. A tavola dunque, scegliete il benessere. Bevete più acqua ma "mangiatene di meno". Cosa ci aiuta a sprecare di meno in casa? Sicuramente comprare solo quello che ci serve; prima di andare a fare la spesa, dobbiamo controllare la dispensa e verificare cosa ci serve davvero; in questo modo non avremo una dispensa troppo piena di cose superflue che poi butteremo. Inoltre possiamo ridurre lo spreco nel nostro frigorifero semplicemente tenendolo il più pulito possibile. Infatti, un frigo disordinato

e sporco facilita la proliferazione batterica e di tutti quei microrganismi che deteriorano gli alimenti. Utile, in dispensa come in frigo, mettere davanti i prodotti che scadono prima così da non dimenticarceli e lasciarli scadere. Ma quali sono i cinque punti chiave per alimenti più sicuri? La dot.ssa Masci ha riportato le raccomandazioni della World Health Organization: abituarsi alla pulizia; separare gli alimenti crudi da quelli cotti; cucinare bene gli alimenti; tenere gli alimenti alla giusta temperatura; utilizzare solo acqua e materie prime sicure. In casa tuttavia, ha ammonito la relattrice, se facciamo la lista della spesa ma poi cuciniamo troppo e serviamo porzioni esagerate, non abbiamo risolto più di tanto il problema dello spreco. Cuciniamo dunque, quanto necessario, serviamo porzioni corrette così, se dovesse avanzare qualcosa, la possiamo conservare in frigo e consumare nei pasti successivi. Infine: perché è importante parlare di spreco alimentare? Perché non sprecare fa parte di una corretta alimentazione, come fortemente suggeriscono l'OMS e la FAO. Anche la Regione Puglia sensibilizza a non sprecare cibo: "Il cibo è vita. Non sprecarlo!", è uno dei suoi messaggi principali.

Pietro Connella

### INFO ANNUNCI

**La pubblicazione dei vostri annunci di compleanno, anniversario, matrimonio, necrologio, ecc... sul nostro settimanale è completamente gratuita.**

**Basta inviare testo e foto entro il mercoledì precedente l'uscita desiderata, con nome, cognome e recapito telefonico di chi autorizza la pubblicazione, all'indirizzo e-mail: putignano@faxsettimanale.it.**

**Per ulteriori informazioni non esitate a contattare la nostra redazione allo 080/4958484.**