



# GUIDA AL CONSUMO RESPONSABILE E SOSTENIBILE

RIDURRE LO  
SPRECO  
ALIMENTARE

15.06.2025 ore 10.00-10.30



**Federconsumatori**  
Piemonte



Associazione  
Difesa  
Orientamento  
Consumatori  
**Piemonte**



LABORATORIO CHIMICO  
CAMERA DI COMMERCIO TORINO

Intervento a cura di  
**Silvia Cugini**



# OBIETTIVI PER LO SVILUPPO SOSTENIBILE

**1** SCONFIGGERE LA POVERTÀ



**2** SCONFIGGERE LA FAME



**3** SALUTE E BENESSERE



**4** ISTRUZIONE DI QUALITÀ



**5** PARITÀ DI GENERE



**6** ACQUA PULITA E SERVIZI IGIENICO-SANITARI



**7** ENERGIA PULITA E ACCESSIBILE



**8** LAVORO DIGNITOSO E CRESCITA ECONOMICA



**9** IMPRESE, INNOVAZIONE E INFRASTRUTTURE



**10** RIDURRE LE DISUGUAGLIANZE



**11** CITTÀ E COMUNITÀ SOSTENIBILI



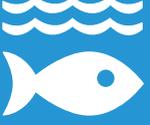
**12** CONSUMO E PRODUZIONE RESPONSABILI



**13** LOTTA CONTRO IL CAMBIAMENTO CLIMATICO



**14** VITA SOTT'ACQUA



**15** VITA SULLA TERRA



**16** PACE, GIUSTIZIA E ISTITUZIONI SOLIDE



**17** PARTNERSHIP PER GLI OBIETTIVI

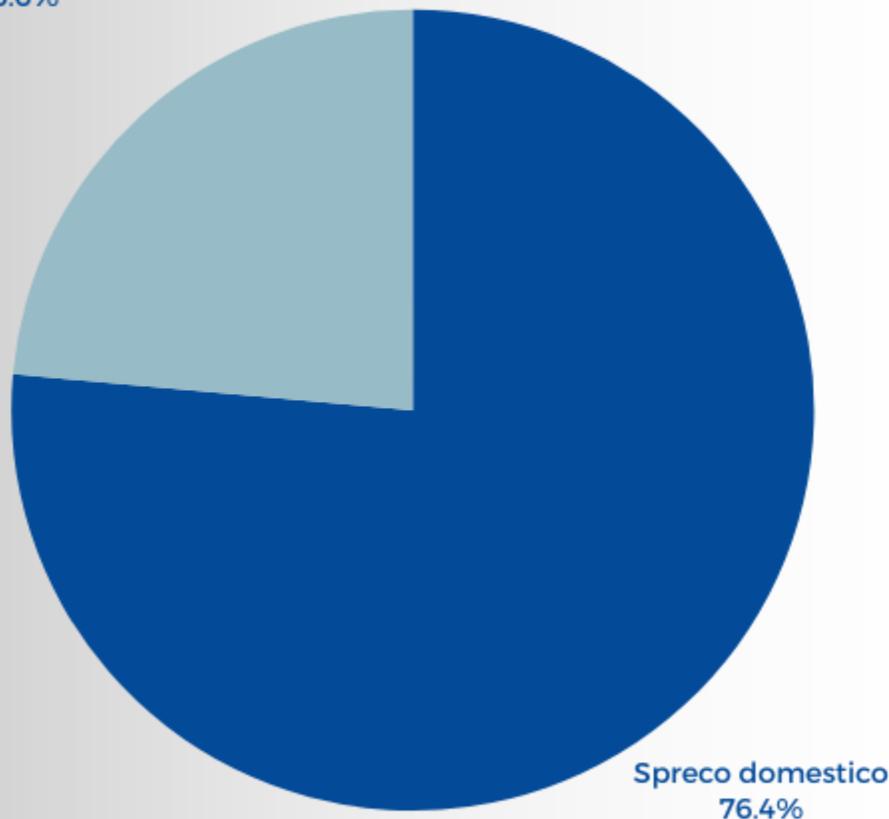


 **OBIETTIVI**  
PER LO SVILUPPO SOSTENIBILE

# LO SPRECO ALIMENTARE IN NUMERI

Spreco grande distribuzione e ristorazione  
23.6%

EURES in collaborazione con ADOC in uno studio del 2024 hanno registrato che in Italia si spreca in media ogni anno 140 kg di cibo.



Di quei 140 kg, 107 kg (il 76%) proviene dal consumo domestico

# LO SPRECO ALIMENTARE

Lo spreco alimentare non è solo un problema economico, ma anche ambientale e sociale.

Buttare via il cibo significa sprecare risorse preziose come acqua, terra e energia ed incide sul cambiamento climatico.

**COME POSSIAMO  
MIGLIORARE LA SITUAZIONE?**



# PICCOLI ACCORGIMENTI PER UN GRANDE RISULTATO

1  
Pianifica i pasti

2  
Acquista solo ciò  
che ti serve

3  
Riutilizza gli  
avanzi

4  
Composta gli  
scarti organici

5  
Conserva bene  
gli alimenti



# CONSERVARE GLI ALIMENTI:

## LA CARNE

1  
Asciuga bene la  
carne fresca

2  
Conservalala in  
pezzi grossi

3  
Proteggi la carne  
dall'aria

4  
Riponila in basso  
nel frigo

5  
Consumala in  
pochi giorni

6  
Se non la mangi,  
congelala

7  
Scongela in  
basso nel frigo

8  
Non ricongelare  
la carne

9  
i salumi  
stagionati in  
luoghi freschi



# CONSERVARE GLI ALIMENTI:

## LA VERDURA

1

Conservalala in  
contenitori ventilati

2

Riponila in frigo nel  
cassetto apposito

3

Lavala solo quando  
la devi usare

4

Una volta cotta va  
al centro del frigo

5

Se sono cotte e  
congelate durano  
3 mesi

6

Se è ricca di acqua  
non va congelata

7

Aglio e cipolle  
vanno in luoghi  
freschi e asciutti

8

Le erbe vanno in un  
vaso con acqua



# CONSERVARE GLI ALIMENTI:

## FRUTTA

1  
Conservalo in  
contenitori ventilati

2  
Riponilo in frigo nel  
cassetto apposito

3  
Lavala solo quando  
la devi usare

4  
Lavala con  
bicarbonato e  
acqua

5  
Se tagliata  
conservalo in  
contenitori chiusi

6  
La frutta che  
produce etilene va  
separata

7  
La frutta una volta  
pulita si può  
congelare

8  
Controllare il modo  
di conservazione di  
ogni frutto



# CONSERVARE GLI ALIMENTI: PESCE

1

Pulire il pesce  
prima di  
conservarlo

2

Conservalo in un  
contenitore di  
vetro con ghiaccio

3

Pulire il pesce  
prima di  
congelarlo

4

Per consumare  
pesce crudo,  
bisogna abatterlo

5

Il pesce va  
consumato dopo  
uno due giorni



# CONSERVARE GLI ALIMENTI:

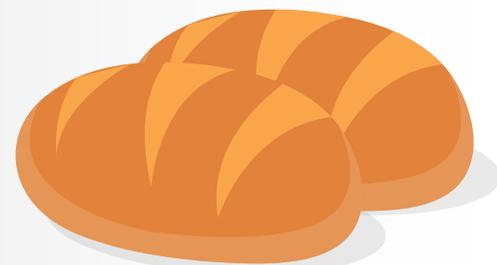
## PANE

1  
Conservalo in un  
luogo fresco e  
asciutto

3  
Per un pane di  
nuovo croccante,  
riporlo in forno

2  
NO contenitori di  
plastica

4  
Riutilizzare il pane  
indurito



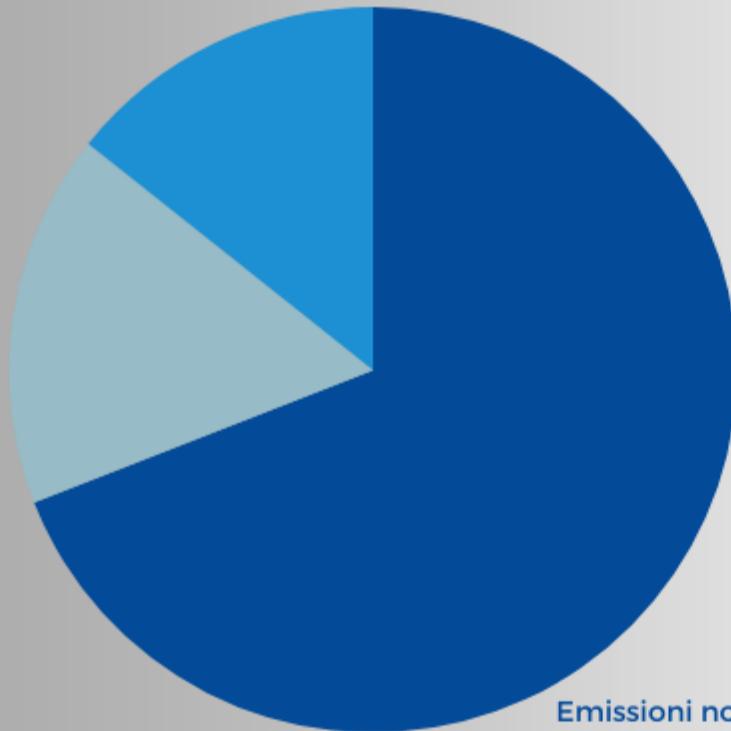


**NON SPRECARRE IL  
CIBO VA ANCHE OLTRE  
UNA SEMPLICE  
QUESTIONE  
ECONOMICA!**

# INQUINAMENTO DA PARTE DEL SETTORE ALIMENTARE

lavorazione, trasporto e packaging del cibo  
14.3%

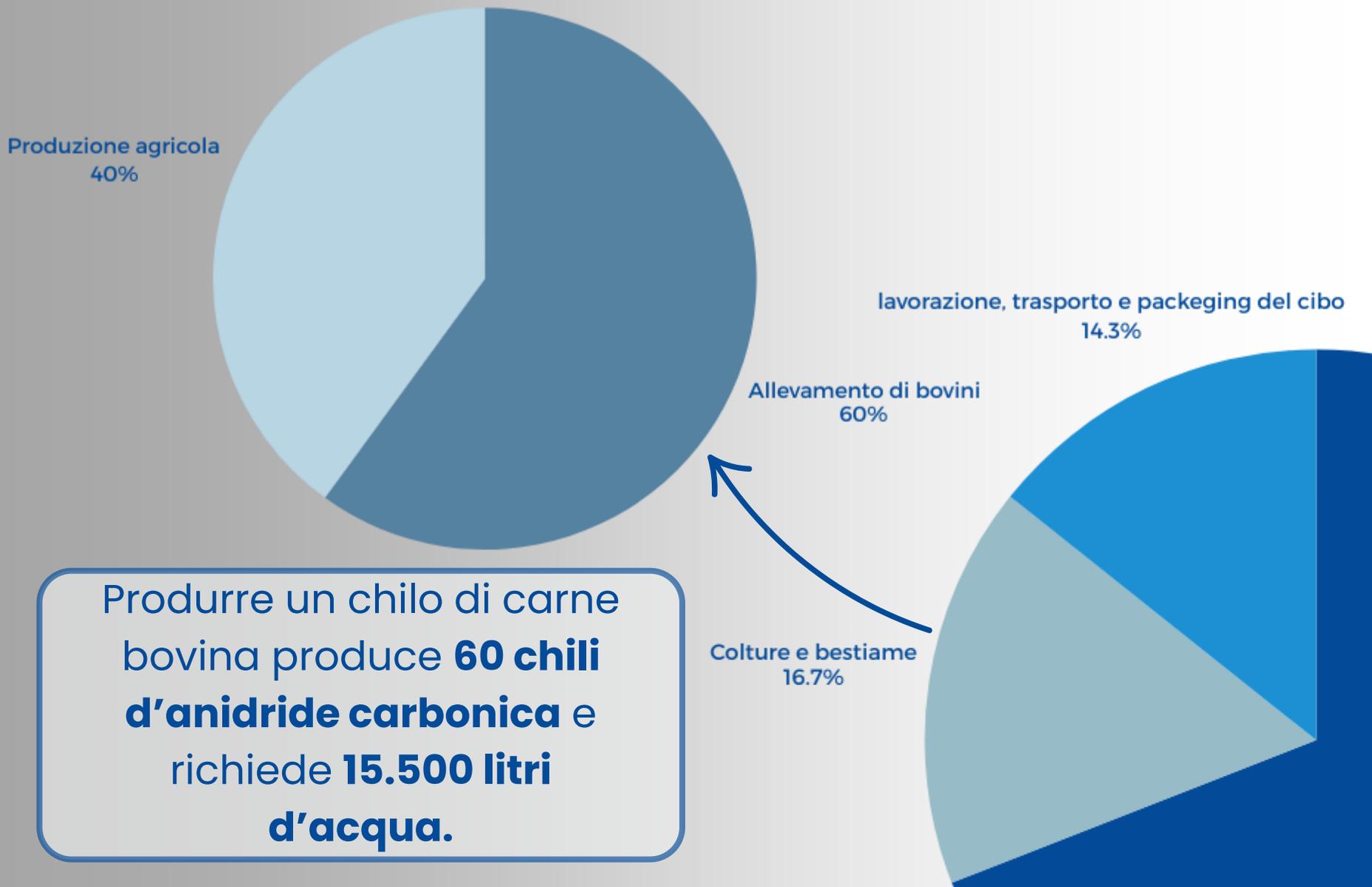
Colture e bestiame  
16.7%



Emissioni non legate alla produzione alimentare  
69%

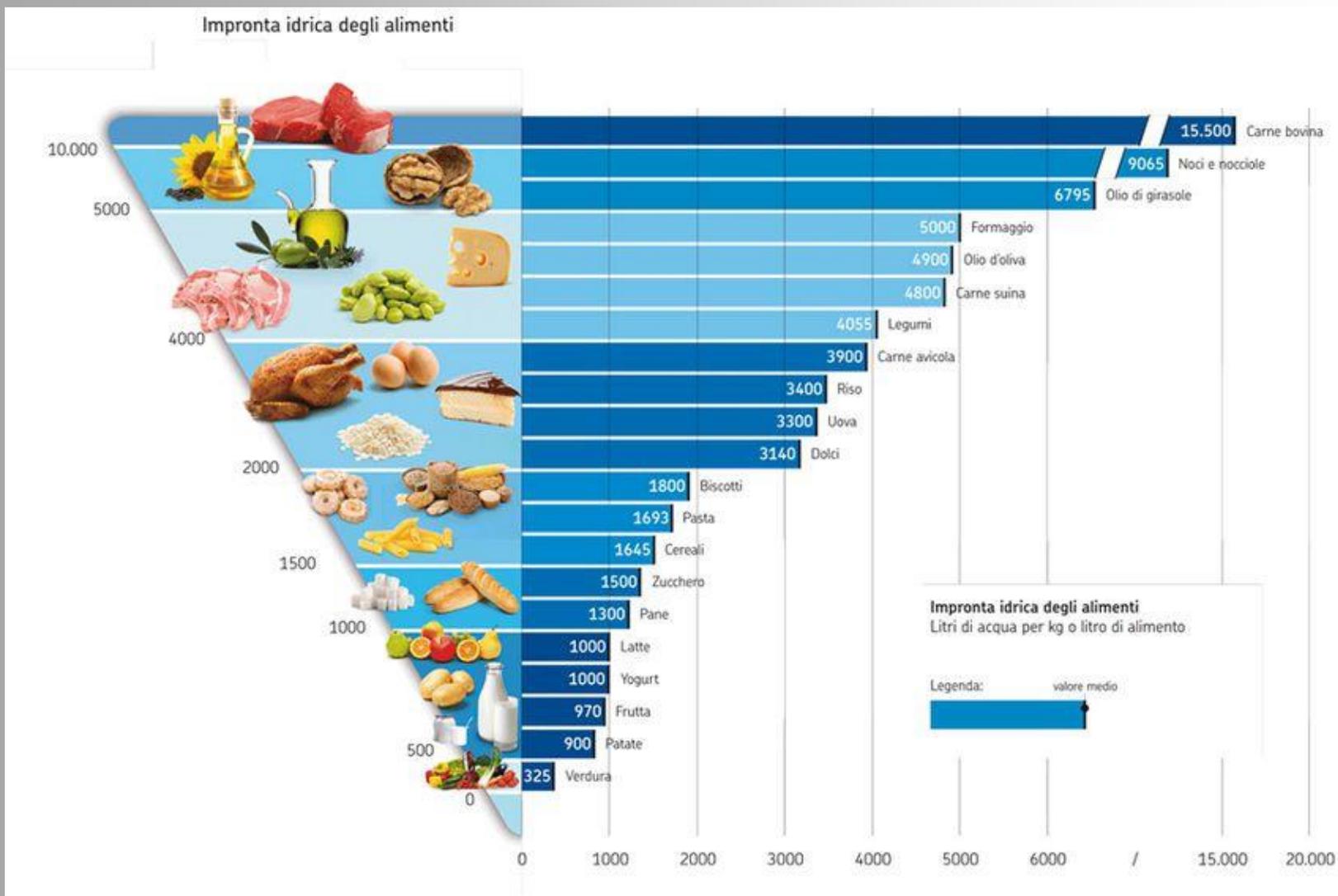
La FAO riporta  
che ben il 31%  
delle emissioni in  
Italia  
provengono dal  
settore  
alimentare.

Inoltre risulta che l'**allevamento di bovini** abbia un peso spropositato rispetto al resto della produzione alimentare.



Produrre un chilo di carne bovina produce **60 chili d'anidride carbonica** e richiede **15.500 litri d'acqua**.

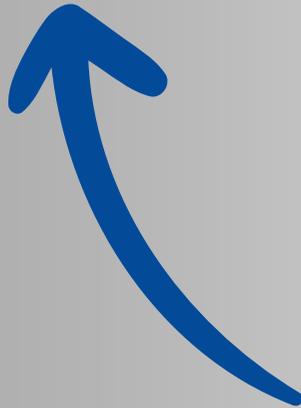
# È IMPORTANTE VALUTARE L'IMPRONTA ECOLOGICA DELLE SCELTE ALIMENTARI CHE PRENDIAMO!



# COME RIDURRE LA NOSTRA IMPRONTA ECOLOGICA IN CUCINA



**Ognuna di queste scelte rende più propensi a seguire le altre, creando un circolo virtuoso**



# MOLTEPLICI RISVOLTI POSITIVI

Riduce il bisogno di trasporti, risparmiando sia in termini di costi sul prodotto che di produzione di CO2



Sapore e freschezza sono garantiti anche senza l'utilizzo di frigoriferi

# MOLTEPLICI RISVOLTI POSITIVI

Rispetta i cicli naturali,  
riducendo l'uso di  
pesticidi



Sostenere i piccoli  
produttori  
promuove  
l'occupazione e la  
sostenibilità delle  
comunità rurali

# FILIERE CONTROLLATE

Conoscere le filiere produttive è essenziale per sapere cosa si sta comprando.

Comprare dai produttori locali è un modo per assicurarsi della trasparenza di esse.

Esistono anche enti che garantiscono la sostenibilità delle filiere.



**Fair  
trade**



**FSC**



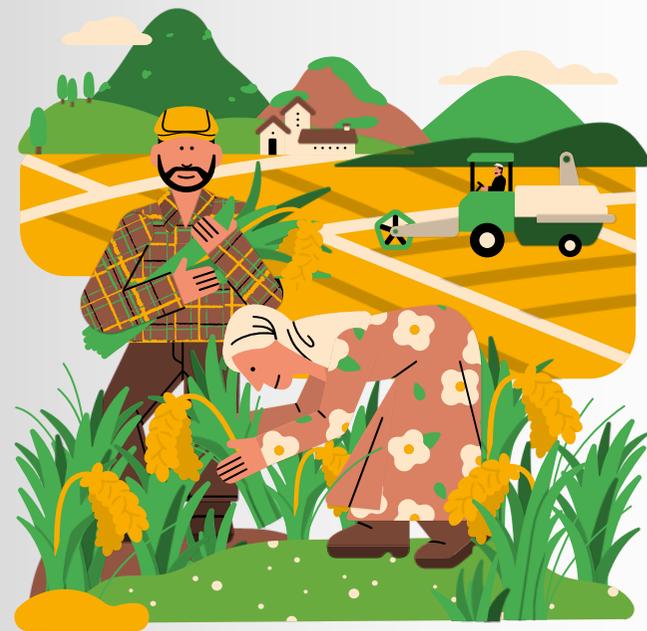
**Biologic**



# L'IMPORTANZA DELL'AIUTARE

Lungo la filiera alimentare, milioni di persone contribuiscono alla produzione del cibo.

Garantire loro  
condizioni di  
lavoro dignitose  
significa  
promuovere  
equità, benessere  
e sviluppo sociale.



# COME CAMBIARE VERSO UN FUTURO PIÙ SOSTENIBILE?



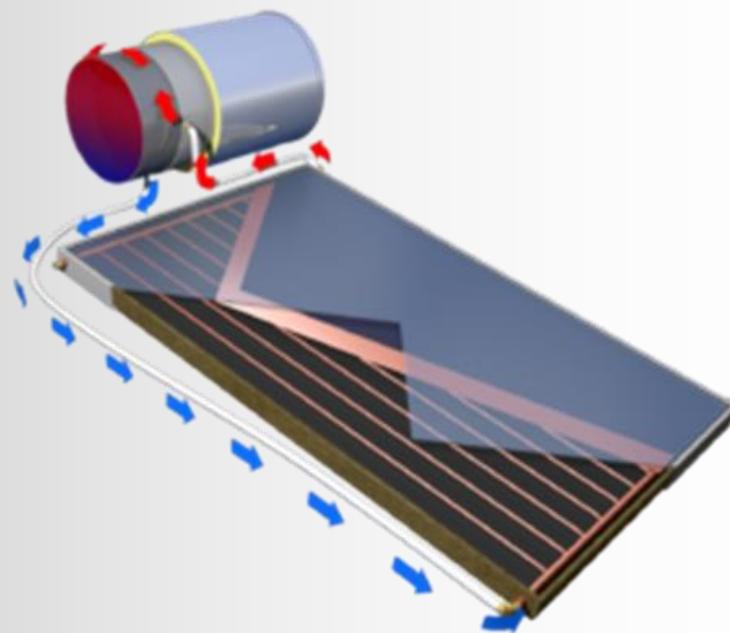
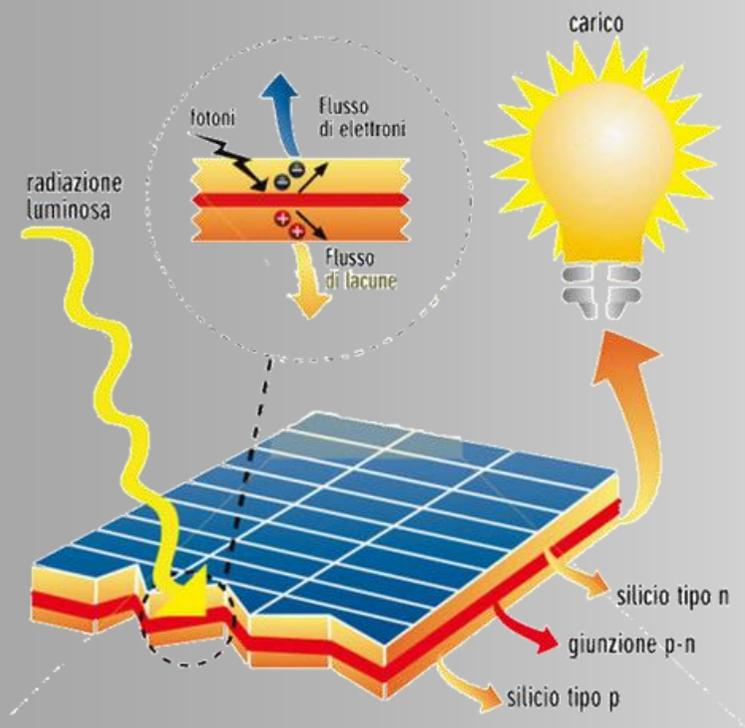
# PROSUMER

Un buon punto di partenza è passare dalla semplice figura del consumatore a quella del **PROSUMER**

L'installazione di pannelli fotovoltaici è un ottimo inizio per poter diventare un prosumer.



# FOTOVOLTAICO O SOLARE?



Il fotovoltaico serve a generare elettricità

Il solare serve a scaldare l'acqua

# LE IMPRESE E L'ENERGIA PULITA: AGEVOLAZIONI

- **30%** per le medie imprese;
- **40%** per le micro e piccole imprese;
- **30%** per l'eventuale componente aggiuntiva di stoccaggio di energia elettrica;
- **50%** per la diagnosi energetica.



# LE IMPRESE E L'ENERGIA PULITA: COMUNITÀ ENERGETICHE

Le **comunità energetiche** sono costituite da più aziende che possiedono impianti fotovoltaici o altre fonti di energia rinnovabile e che collaborano per ottenere dei vantaggi.



La regione Piemonte ha uno sportello dedicato alle comunità energetiche.

# L'ECONOMIA CIRCOLARE

Un modello di produzione e di consumo fondato sul riutilizzo e sul riciclo dei materiali, con l'obiettivo di allungarne il ciclo di vita



# LA PIRAMIDE DELLO SPRECO



Il principio delle 3 R:

**Riduci**

**Riusa**

**Ricicla**

# LE IMPRESE E LA PRODUZIONE ALIMENTARE: PERMACULTURA

La **permacultura** è un metodo capace di trasformare anche i terreni più ostili in ambienti produttivi e ad impatto ambientale nullo.

## I PRINCIPI

osserva e  
interagisci

raccogli e  
conserva  
energia

assicurati  
un raccolto

autoregolazione  
e feedback

risorse e  
servizi  
rinnovabili

non  
produrre  
rifiuti

progetta dal  
modello al  
dettaglio

integra

piccolo e  
lento è  
bello

usa e  
valorizza la  
diversità

usa e  
valorizza il  
margine

reagisci ai  
cambiamenti  
e originalità

# LE IMPRESE E LA PRODUZIONE ALIMENTARE: PERMACULTURA



Il metodo delle zone di permacultura possono essere usati in varie scale organizzative, dalla gestione dei terreni, o un intero villaggio fino alla gestione di un singolo campo.

Il beneficio principale della permacultura è quello di creare spazi di interazione tra specie diverse di piante ed animali.

# UN SOSTEGNO ALLA BIODIVERSITÀ

Le **banche dei semi**

hanno tre missioni:

1. Conservano semi con lo scopo di fornirli in caso di necessità.
2. Forniscono semi utili all'agroindustria;
3. Hanno lo scopo di preservare la biodiversità.



In Italia sono diffuse ben 18 banche dei semi.  
Si trovano nelle università e nei parchi ambientali