

## PERCORSI

Ogni giorno finiscono nella spazzatura tonnellate di alimenti buoni. L'educazione è la strada preziosa per cambiare rotta

# Cibo, il tesoro da non sprecare L'urgenza di spiegarlo ai piccoli

DORELLA CIANCI

Un miliardo e trecento milioni di tonnellate di rifiuti alimentari all'anno potrebbero rappresentare una vera ancora di salvezza per tutte quelle persone che soffrono, nel mondo, di carenza alimentare. Inoltre i sistemi alimentari insani costano tantissimo alle famiglie e all'intera società in spese sanitarie e ambientali. Anche per queste ragioni è necessario intervenire con atteggiamenti quotidiani più corretti, rendendo partecipi di queste informazioni anche bambini e adolescenti, a iniziare dallo spreco per finire all'eccessivo consumo di cibi di origine animale. A che serve, per esempio, riempire le dispense e i frigoriferi di casa con cibi che andranno poi in scadenza? Questi ragionamenti, però, possono essere utili anche per le attività commerciali alimentari, come i supermercati, ad esempio, che dovrebbero rifornire i propri banchi, sempre più grandi, con approvvigionamenti freschi a cadenza esclusivamente giornaliera, monitorando anche, con responsabilità, le temperature di conservazione dei generi alimentari (sia per non alterarne le componenti essenziali alla nostra salute) sia per evitare un inutile dispendio di energia elettrica.

**Allarme spesso sottostimato**

Lo spreco alimentare in Italia, ma non solo, è stato per troppo tempo sottostimato; le prime documentazioni sullo spreco di cibo sono relativamente recenti: è stata la crisi economica globale, aggravata anche dalla pandemia e ora dalla guerra nell'Europa orientale, a puntare la lente d'ingrandimento sugli sprechi nelle nostre case e su quali danni tutto questo comporta. Occorre chiarire che lo spreco alimentare è sinonimo evidente di spreco di preziose risorse naturali, *in primis* quella idrica (altro punto critico or-



mai risaputo). Mettendo in dati semplici e chiari il problema, viene fuori una situazione preoccupante e anche scarsamente etica. Una famiglia, infatti, non mangia mai tutto quello che compra. Sei volte su dieci il consumatore acquista sulla spinta della voglia del momento e delle offerte speciali, per poi abbandonare in frigorifero ciò che ha acquistato. Inoltre il carrello della spesa è aumentato insensatamente di volume: oggi è cinque volte più grande rispetto a 70 anni fa.

**Ripartiamo dai più piccoli**

Per educare al contenimento degli sprechi può essere molto utile insegnare ai bambini che ciò che non si è finito di mangiare, per pranzo, può essere riproposto anche a cena, senza però scadere in comportamenti autoritari e spiegandone, via via, le ragioni. I bambini, quando coinvolti autenticamente nelle motivazioni,

non percepiscono mai un atteggiamento come un dovere dall'alto a cui sottostare! È doveroso però ribadire ai genitori che un'educazione alimentare esageratamente restrittiva potrebbe portare alla comparsa di traumi alimentari, che il bambino si trascinerà dietro anche da adulto. Quindi... Moderazione e parsimonia sono le due strade consigliabili, insieme a una terza: perché non scegliere coi propri figli il pasto quotidiano, cercando di informarsi, sempre più, su quel che si porta in tavola?

Una cosa va detta senza problemi e senza stupirsi. È molto difficile trovare un bambino che voglia mangiare tutto ciò che gli viene preparato e questo è naturale. La maggior parte dei bimbi inappetenti evita di mangiare non perché non gli piaccia ciò che c'è in tavola, ma perché si rifiuta anche solo di assaggiarlo. Per ovviare a questo problema, e non butta-

re via delle pietanze, si potrebbe giocare al "gioco dell'assaggio", dove si invita il bambino ad assaporare, almeno una volta, un boccone di ciò che è stato preparato. Nella maggior parte dei casi, l'operazione va a buon fine e il piccolo finisce tutto ciò che ha nel piatto, senza che questo diventi una costrizione e senza che poi vada buttato via.

**L'esempio degli amici**

I bambini inoltre sono abituati a emulare le azioni che vedono compiersi intorno a loro: ecco perché è importante farli mangiare insieme agli altri e al resto della famiglia. Ad esempio, il momento del pasto all'asilo non promuove solo l'obiettivo di nutrire i bimbi, ma può portare con sé tantissimi altri benefici: uno fra questi imparare a non gettar via nulla. Insieme tutto questo diventa più facile e non una noiosa norma imposta dai genitori.

La pratica del riciclo, inoltre, è sempre una buona via educativa. Riciclare gli avanzi di cibo che andrebbero buttati è un'abitudine che tutti dovremmo portare avanti. Alcuni ingredienti possono infatti essere inseriti in altre pietanze, con creatività e gusto. Da non sottovalutare anche la presenza di un grandissimo alleato come il congelatore. Se si è propensi a cucinare in grandi quantità è possibile dividere in piccole porzioni e congelare ciò che si è preparato in eccesso. Altrimenti è anche cosa buona e giusta chiamare un parente, un amico, un vicino per condividere l'abbondanza: farà bene all'ambiente, ma anche alla salute emotiva.

Un altro tema legato allo spreco che causa, a sua volta, denutrizione in altre parti del mondo riguarda anche le nostre scelte dietetiche. Come noto, la produzione e il consumo di cibo generano una grande percentuale di emissioni di gas serra. I gruppi alimentari che inquinano molto, cioè che hanno un'elevata impronta di carbonio nella dieta, includono carne e latticini. Più specificamente, la produzione zootecnica contribuisce in maniera abnorme alle emissioni a livello globale, senza considerare che, un continuo consumo di carne, non è particolarmente consigliabile per una dieta equilibrata. Rowan Hooper, giornalista scientifico, ha scritto di recente una provocazione: "Rendere il mono vegano". Ovviamente la frase è ironica, ma punta a consigliare le famiglie, preferendo, per i loro figli e per se stessi, cibi di origine vegetale piuttosto che animale. I dati del 2022 emerge tuttavia una curiosità: il consumo della carne è certamente fin troppo elevato, ma bistecche e arrostiti sono alimenti che non vanno quasi mai sprecati, a differenza della frutta e della verdura, che finiscono nella spazzatura in percentuali ben maggiori.

© RIPRODUZIONE RISERVATA