

COME DIVENTARE CONSUMATTORI

**5 PASSI FACILI PER COLTIVARE UN FUTURO
PIU' EQUO NEL CARRELLO DELLA SPESA**



COLTIVA
IL CIBO. LA VITA. IL PIANETA.



INDICE

INTRODUZIONE	1
IL SISTEMA ALIMENTARE NON FUNZIONA? AGGIUSTIAMOLO!	8
CINQUE SE...	13
Se... non lasciassimo mai marcire una mela?	14
Se... scegliessimo cioccolata dal commercio equo?	16
Se... risparmiassimo energia in cucina?	18
Se... mangiassimo meno carne?	21
E SE... NON CI FERMASSIMO QUI?	24
APPENDICE	29

COME DIVENTARE CONSUMATTORI

5 PASSI FACILI PER COLTIVARE UN FUTURO PIU' EQUO NEL CARRELLO DELLA SPESA

OXFAM

INTRODUZIONE

COME DIVENTARE CONSUMATTORI

5 PASSI FACILI PER COLTIVARE UN FUTURO PIU' EQUO NEL CARRELLO DELLA SPESA

OXFAM

Ogni volta che apriamo il frigo o la dispensa, entriamo nel sistema alimentare globale. Sembra strano ma è così. È una rete estremamente complessa formata da tutte le persone, le imprese, le organizzazioni e i governi coinvolti nella produzione, distribuzione, vendita e consumo di cibo. A prescindere da chi siamo o da dove siamo sul pianeta, il nostro cibo è prodotto dal sistema alimentare.

Oggi questo sistema non funziona come dovrebbe perché ogni giorno lascia quasi un miliardo di persone affamate¹, e allo stesso tempo, causa il sovrappeso di oltre il 50% della popolazione in metà dei paesi industrializzati². Si tratta di un sistema caratterizzato da una volatilità dei prezzi che rende la vita difficile tanto ai piccoli produttori quanto ai consumatori; un sistema sempre più dominato da un numero ristretto di imprese immensamente potenti; un sistema che contribuisce ai cambiamenti climatici, subendone le conseguenze. È un sistema caratterizzato dall'ingiustizia e dall'insostenibilità.

Il sistema alimentare ha bisogno di essere aggiustato: ma come? I problemi possono apparire troppo vasti e complessi, e il potere di alcuni - multinazionali e governi in primo luogo - può scoraggiare una risoluzione. Eppure sono proprio i governi e le imprese che possono e devono adottare misure urgenti per cambiare quelle politiche e pratiche che hanno un ruolo determinante nel compromettere il sistema alimentare.

Ma imprese e governi non sono gli unici ad avere il potere di cambiare le cose. Tutti noi - che acquistiamo, cuciniamo e mangiamo - abbiamo un potere enorme. Se tutti insieme chiedessimo a governi e imprese di fare le scelte giuste, da consumatori diventeremmo "ConsumAttori": una forza attiva che colpisce il sistema e non potrà essere ignorata.

Il più delle volte non siamo consapevoli del potere che abbiamo. Abbiamo già molto a cui pensare: il bilancio familiare, la salute e i salti mortali che facciamo ogni giorno per stare dietro a impegni di ogni genere.



© Simone van den Berg / iStockPhoto

COME DIVENTARE CONSUMATTORI

5 PASSI FACILI PER COLTIVARE UN FUTURO PIU' EQUO NEL CARRELLO DELLA SPESA

OXFAM

È difficile pensare al "quadro generale", ai milioni di persone che, proprio come noi, sono alle prese con le stesse sfide.

Con questo rapporto vogliamo portare il quadro generale a una dimensione più accessibile, mostrando i collegamenti tra il sistema alimentare globale e le scelte che facciamo ogni giorno. Ogni singola persona, ogni singola famiglia può fare la differenza.

Analizzeremo casi concreti, chiedendoci cosa accadrebbe "se..." una persona, o una famiglia compisse alcuni semplici passi per iniziare ad

acquistare, cucinare e mangiare in modo differente. Attingendo a una vasta quantità di dati, abbiamo calcolato l'impatto che questi comportamenti avrebbero e le loro implicazioni per il sistema alimentare globale. Facendo ciò, possiamo mostrare come, insieme, si possa veramente cambiare il sistema. La sezione principale di questo rapporto è dedicata a introdurre, spiegare e interpretare queste ipotesi e a mostrare come piccoli passi iniziali possono portare a cambiamenti radicali.

Per semplificare, abbiamo scelto di concentrarci sui nuclei familiari in sei paesi: Brasile, India, Filippine, Spagna, Regno Unito e Stati Uniti. Questi sei paesi non "rappresentano" il mondo, ma sono buoni esempi. Abbiamo anche scelto di guardare in particolare alle scelte delle famiglie che vivono nelle città e nei grandi paesi, perché è nelle aree urbane di tutto il mondo che alcune delle ingiustizie del sistema alimentare globale sono più evidenti. Nelle grandi città dei paesi in via di sviluppo molti lottano per avere abbastanza da mangiare, ma queste città sono anche il luogo dove il potere d'acquisto tende a essere maggiore. Per questo le scelte delle famiglie benestanti che vivono qui possono avere un impatto significativo sul sistema alimentare: tuttavia sono proprio queste famiglie a essere più scollegate con la realtà dei produttori di cibo. Questo scollegamento implica che, anche se la gente vuole sapere come e dove il cibo viene prodotto, resta difficile scoprirlo, e, come vedremo, può essere una delle ragioni del mancato funzionamento del sistema alimentare mondiale.

Infine, abbiamo voluto sapere cosa pensa la gente in questi paesi su questioni legate al cibo. In tutto il mondo, e in questi sei paesi, le donne prendono la maggior parte delle decisioni sulla spesa³ e sulla preparazione del cibo. Rispetto agli uomini, le donne che cucinano sono quasi il doppio e trascorrono quasi quattro volte più tempo a preparare, cucinare e pulire dopo i pasti⁴. La distribuzione delle responsabilità domestiche non è certamente equa e va risolta, ma al momento il dato di fatto è che, nel mondo, sono le donne a prendere la maggior parte delle decisioni in famiglia rispetto al cibo, e hanno perciò un potere incredibile nel contribuire al cambiamento del sistema alimentare globale. Abbiamo quindi condotto un sondaggio sul cibo tra più di 5000 donne – madri di famiglia o che vivono in famiglia – residenti nelle città di quei sei paesi.



Madre con figlio, West Timor
© Tom Greenwood / Oxfam

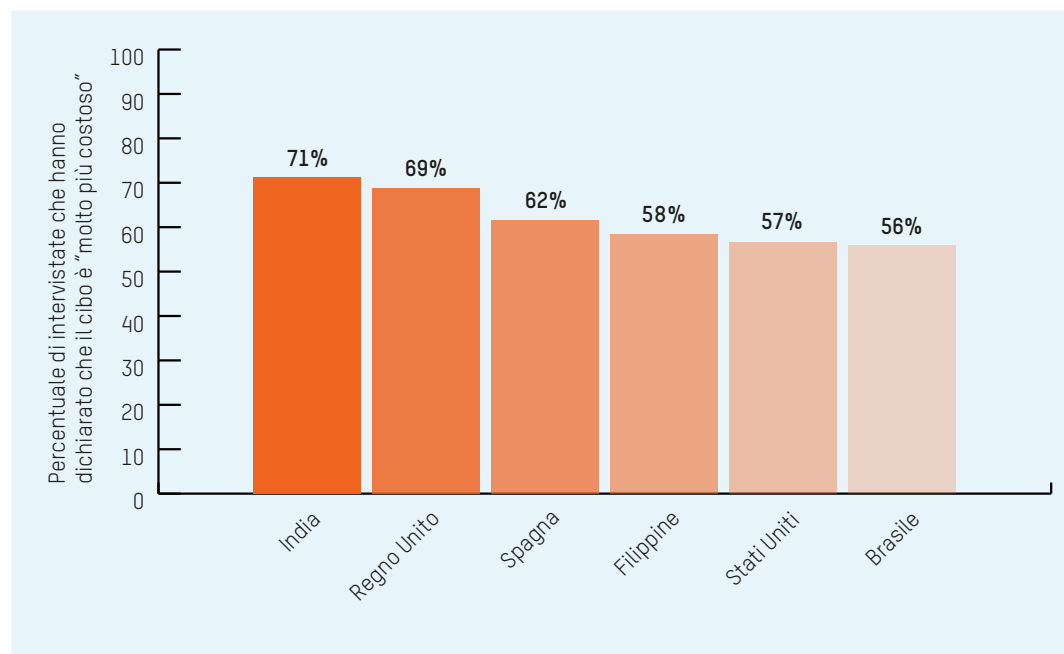
COME DIVENTARE CONSUMATTORI

5 PASSI FACILI PER COLTIVARE UN FUTURO PIU' EQUO NEL CARRELLO DELLA SPESA

OXFAM

Ecco alcune delle cose che ci hanno detto:

FIGURA 1 – IL COSTO CRESCENTE DEL CIBO



Abbiamo chiesto:

"Rispetto a due o tre anni fa, diresti che il cibo è..."

Possibili risposte:

Molto più costoso; Leggermente più costoso; All'incirca dello stesso prezzo; Un po' più economico; Molto più economico; Non saprei

Campione: 5100

I risultati mostrano chiaramente che negli ultimi anni le famiglie che vivono nelle città in tutti i sei paesi hanno sperimentato direttamente l'aumento del costo del cibo.



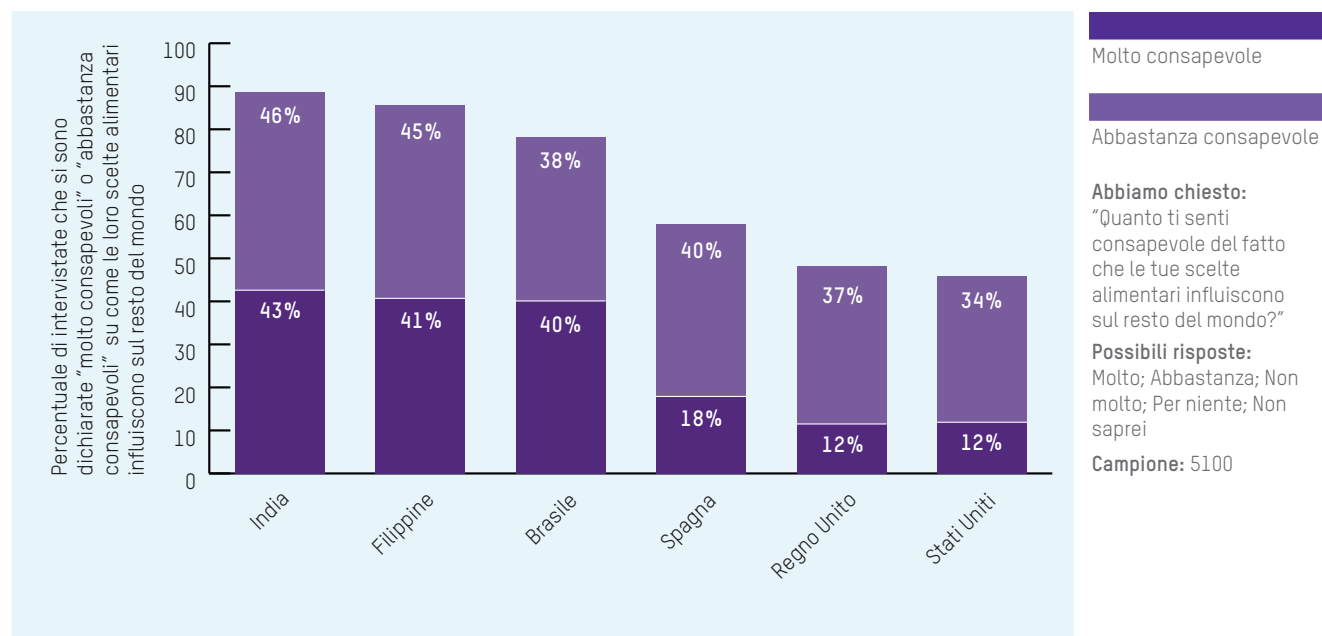
© Slobo / iStockPhoto

COME DIVENTARE CONSUMATTORI

5 PASSI FACILI PER COLTIVARE UN FUTURO PIU' EQUO NEL CARRELLO DELLA SPESA

OXFAM

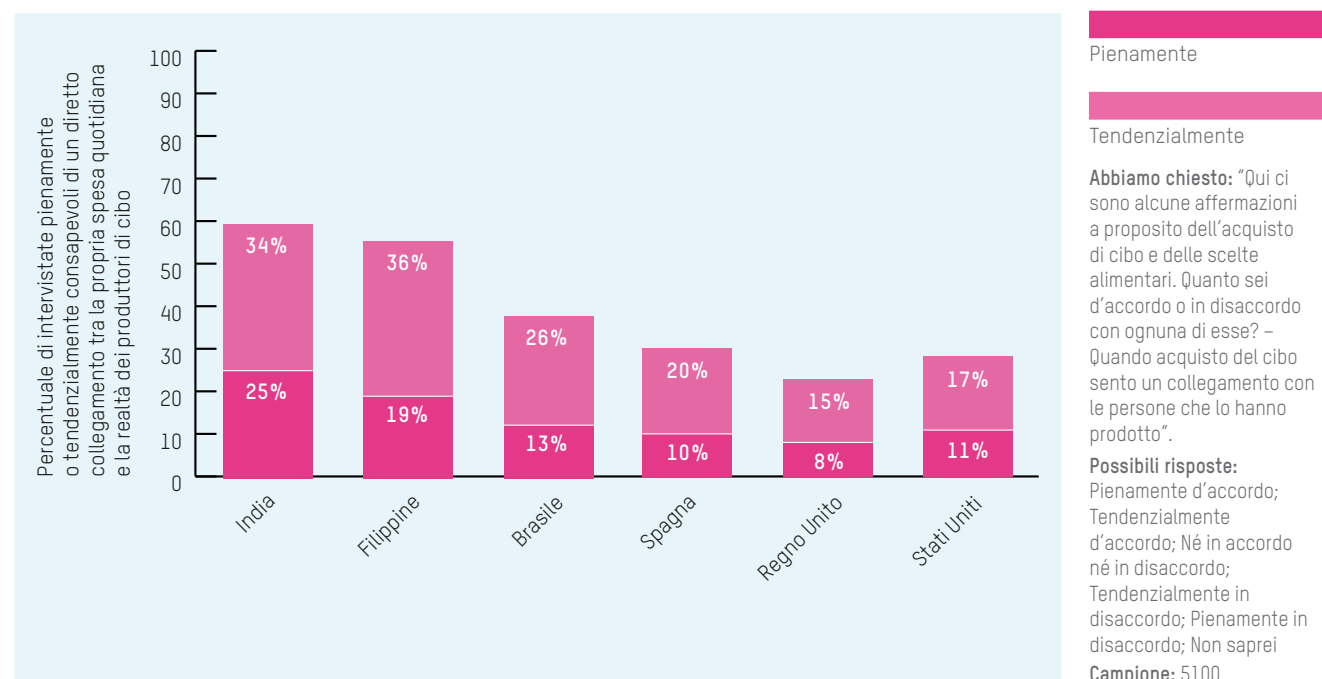
FIGURA 2 – CONSAPEVOLEZZA DELL'IMPATTO DELLE SCELTE ALIMENTARI



Le intervistate in Brasile, India, Filippine dimostrano più consapevolezza del collegamento che esiste tra chi produce e chi consuma il cibo, e dimostrano di essere

maggiormente consapevoli rispetto all'impatto delle proprie scelte alimentari.

FIGURA 3 – COLLEGAMENTO CON I PRODUTTORI DI CIBO



COME DIVENTARE CONSUMATTORI

5 PASSI FACILI PER COLTIVARE UN FUTURO PIU' EQUO NEL CARRELLO DELLA SPESA

OXFAM

FIGURA 4 – INTERESSE A COME IL CIBO È PRODOTTO

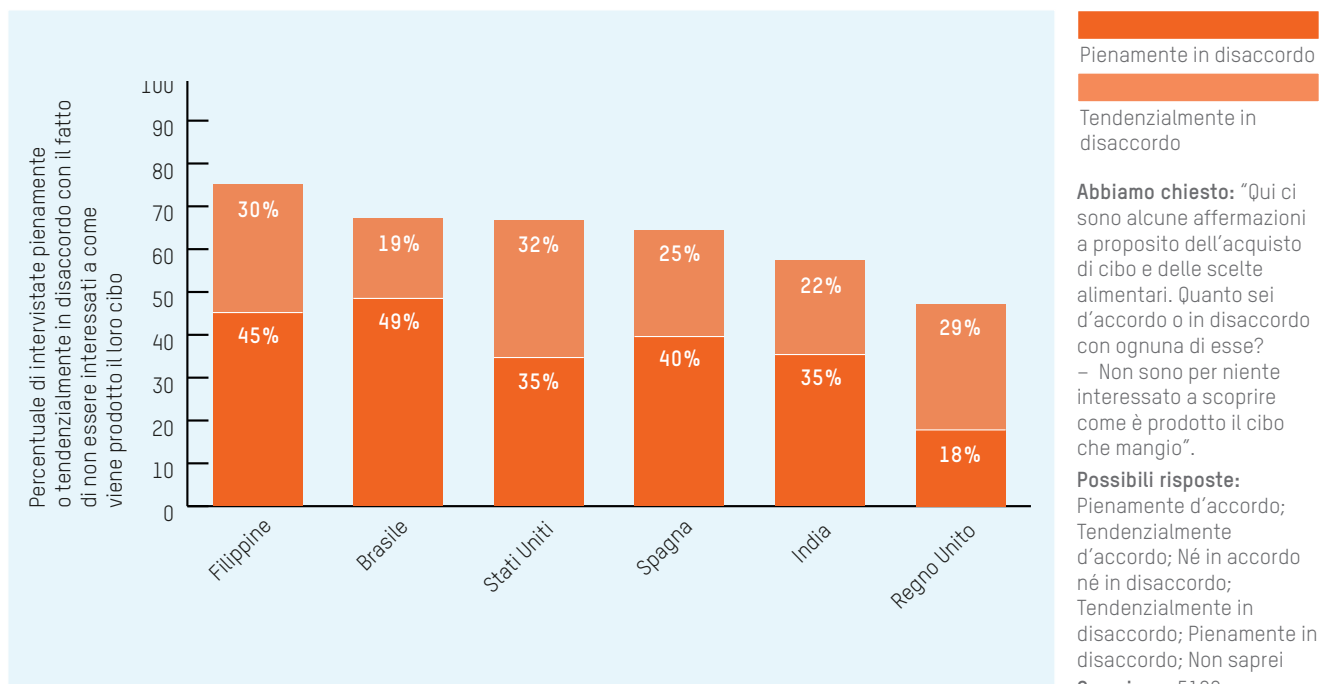
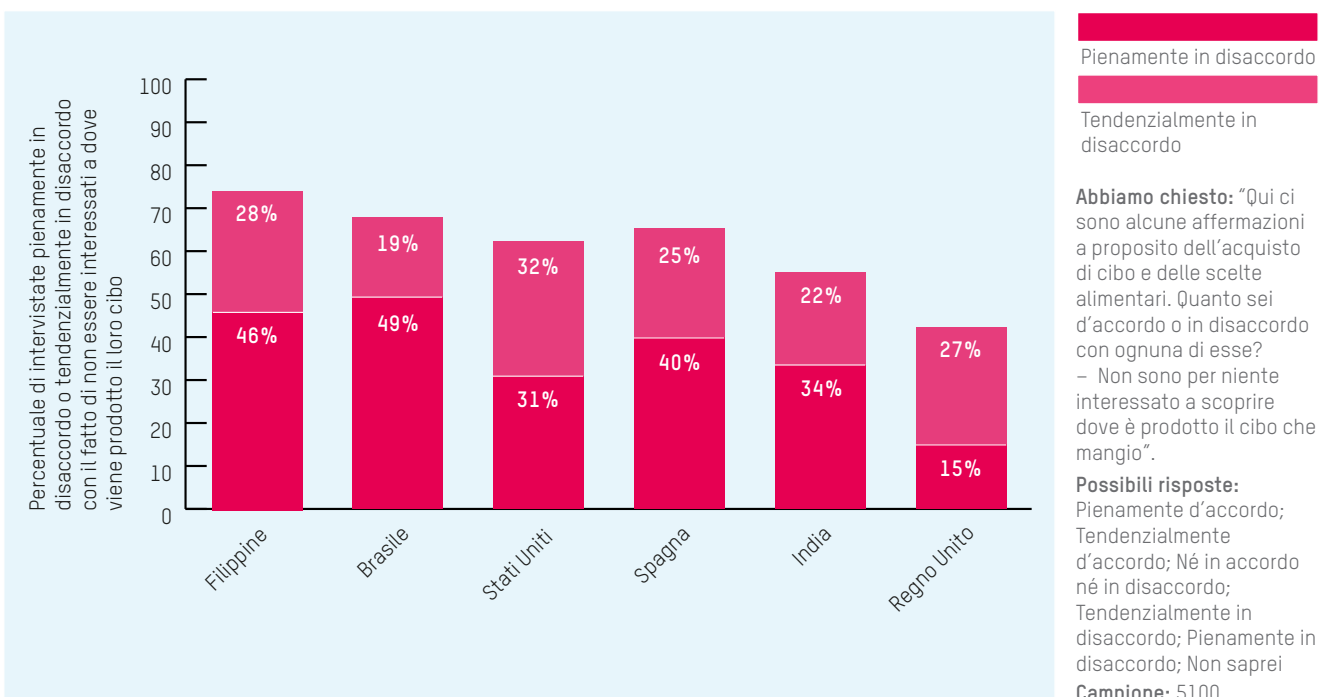


FIGURA 5 – INTERESSE A DOVE IL CIBO È PRODOTTO



Le figure 4 e 5 evidenziano l'interesse che le intervistate hanno riguardo a come e a dove il cibo viene prodotto. Con alcune differenze, la maggioranza

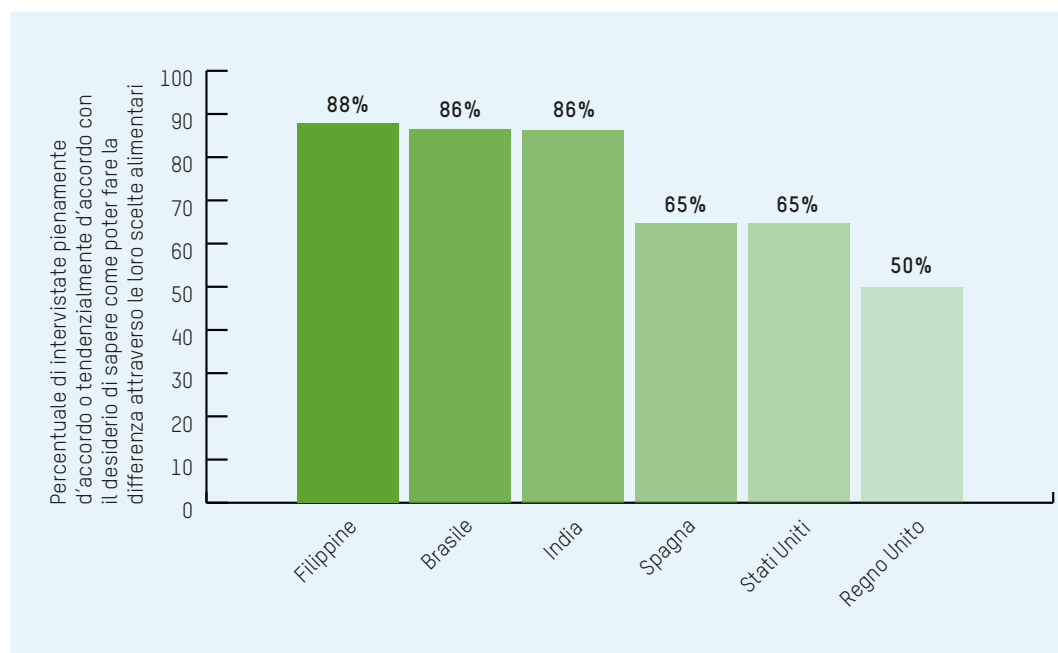
degli intervistati in tutti i paesi, a eccezione del Regno Unito è interessata a come e dove il cibo viene prodotto.

COME DIVENTARE CONSUMATTORI

5 PASSI FACILI PER COLTIVARE UN FUTURO PIU' EQUO NEL CARRELLO DELLA SPESA

OXFAM

FIGURA 6 –COME POSSIAMO FARE LA DIFFERENZA?



Abbiamo chiesto:

"Qui ci sono alcune affermazioni a proposito dell'acquisto di cibo e delle scelte alimentari. Quanto sei d'accordo o in disaccordo con ognuna di esse? – Vorrei sapere come posso fare realmente la differenza attraverso le mie scelte alimentari".

Possibili risposte:

Pienamente d'accordo;
Tendenzialmente d'accordo; Né in accordo né in disaccordo;
Tendenzialmente in disaccordo; Pienamente in disaccordo; Non saprei
Campione: 5100

Il grafico 6 mostra che in tutti i paesi la maggior parte delle intervistate vuole avere le idee più chiare su come fare la differenza attraverso le proprie scelte alimentari.

Complessivamente i risultati dell'indagine ci suggeriscono un'opportunità importante: i cittadini di tutto il mondo vorrebbero avere un sistema alimentare migliore. Come raggiungere questo obiettivo?

IL SISTEMA ALIMENTARE NON FUNZIONA? AGGIUSTIAMOLO!

COME DIVENTARE CONSUMATTORI

5 PASSI FACILI PER COLTIVARE UN FUTURO PIU' EQUO NEL CARRELLO DELLA SPESA

OXFAM

Questo rapporto si concentra su quello che noi possiamo fare per contribuire ad aggiustare un sistema alimentare che non funziona più: su come il cibo che mettiamo a tavola e che condividiamo con famiglia e amici possa essere il punto di partenza per costruire un mondo dove tutti abbiano abbastanza da mangiare sempre.

Tutti vogliamo alimenti sani e genuini per noi e per le nostre famiglie. La maggior parte di noi deve tentare di procurarseli con un budget limitato. Allo stesso tempo dobbiamo essere sicuri che le nostre scelte di oggi non compromettano il mondo in cui cresceranno i nostri figli⁵. Vogliamo il meglio per le nostre famiglie e per il resto del mondo, ma non sempre sappiamo come ottenerlo⁶.

Attraverso la campagna "COLTIVA – Il cibo. La vita. Il pianeta" Oxfam lavora per sanare un sistema alimentare al collasso. Un compito che deve coinvolgere tutti – chi produce e chi vende cibo, tutti noi che lo compriamo e lo cuciniamo, i governi e le grandi aziende dell'alimentare.

UN SISTEMA ALIMENTARE COMPROMESSO

Questa è una storia che inizia con la terra e con gli agricoltori che la lavorano, ci porta ai mercati locali, passando attraverso supermercati e mercati mondiali, frigoriferi, fornelli e tavole, fino ai bidoni della spazzatura e poi alle discariche di tutto il mondo.

PRODUZIONE DEL CIBO

I produttori mondiali di cibo si trovano ad affrontare una sfida enorme. In base ad alcune statistiche, l'aumento della popolazione e lo sviluppo economico in crescita potrebbero portare entro il 2050 a un incremento del 70% della domanda globale di cibo⁷.

In molti paesi in via di sviluppo, i piccoli coltivatori sono responsabili della maggior parte della produzione di cibo⁸. Inoltre, tre quarti dei poveri nel mondo vivono in aree rurali, e la stragrande maggioranza di loro dipende dall'agricoltura per sopravvivere e guadagnarsi la vita⁹.

I piccoli produttori di cibo lottano contro la mancanza di sostegno e di infrastrutture. Si trovano ad affrontare



Coltivatrice keniota raccoglie i chicchi di caffè

© Ami Vitaki

COME DIVENTARE CONSUMATTORI

5 PASSI FACILI PER COLTIVARE UN FUTURO PIU' EQUO NEL CARRELLO DELLA SPESA OXFAM

i molteplici rischi di eventi meteorologici estremi e dei cambiamenti climatici. Anche il cibo che riescono a produrre potrebbe non arrivare 'a tavola', dal momento che un terzo può andar perso nel processo di raccolta, trasporto e magazzinaggio¹⁰. A peggiorare le cose, i piccoli produttori di cibo hanno difficoltà ad accedere ai mercati, e, se ci riescono, spesso sono sfruttati.

I piccoli produttori nei paesi in via di sviluppo hanno bisogno di sostegno per superare queste sfide, ed è fondamentale che lo ricevano. Questi soggetti sono tutt'altro che marginali nel sistema alimentare: sono la sua colonna portante, e spesso si trovano nella posizione ideale per fornire il cibo di cui le persone affamate hanno bisogno¹¹.

Le donne sono in una situazione di particolare svantaggio. Il 43% della forza lavoro agricola mondiale è di sesso femminile¹², ma le donne rappresentano solo il 10-20% dei proprietari di terra¹³. In alcuni paesi le donne ricevono solo una minima parte della formazione e del sostegno a disposizione dei coltivatori di cibo¹⁴. Se le donne avessero lo stesso accesso alle risorse che hanno gli uomini, potrebbero aumentare la produttività delle loro fattorie di circa un quarto, riducendo il numero delle persone affamate al mondo fino a 150 milioni¹⁵.

DISTRIBUZIONE DEL CIBO

Tutti noi abbiamo bisogno di una certa quantità di cibo, ma il cibo non è distribuito in maniera uniforme in tutto il mondo. Un'ingiustizia che ha gravi implicazioni per la salute, l'ambiente e la capacità di assicurare cibo oggi e in futuro; un'ingiustizia che i governi, insieme alle aziende alimentari, devono affrontare con urgenza.

Nei paesi del Nord del mondo c'è troppo cibo; altrove non ce n'è abbastanza. In Europa, negozi e alimentari hanno cibo a sufficienza per fornire a ogni persona più di 3.000 calorie al giorno, e, negli Stati Uniti, fino a 3.600 calorie pro capite. Non abbiamo bisogno di tutto questo: in media infatti una persona ha bisogno di circa 2.000 calorie al giorno¹⁶.

Dove finiscono queste calorie in eccesso? Alcune nella nostra pancia – basti pensare agli snack pieni di calorie ma non nutrienti, che contribuiscono al crescente numero di persone in sovrappeso e obese. Le calorie che non vengono mangiate finiscono nei bidoni della spazzatura e poi nelle discariche, dove si

decompongono producendo gas a effetto serra che contribuiscono ai cambiamenti climatici.

In altre parti nel mondo, la media di calorie disponibili pro-capite scende a 1.500 per persona al giorno¹⁷. Le donne, ancora una volta, fanno maggiormente le spese di questa situazione. Soffrono infatti di malnutrizione in misura doppia rispetto agli uomini, e le ragazze hanno il doppio delle probabilità dei ragazzi di morire¹⁸. Eppure per fornire le calorie supplementari necessarie al 13% della popolazione mondiale affamata ci vorrebbe solo il 3% dell'attuale produzione mondiale di cibo¹⁹.

CONSUMO DEL CIBO

Il cibo però non è solo una fonte di calorie: può essere anche una fonte di piacere, un modo di condividere momenti felici con famiglia e amici. Molti di noi vorrebbero saperne di più sulla provenienza del cibo e su chi lo ha coltivato e prodotto, ma può essere difficile scoprirlo²⁰. Molti di noi hanno perso di vista le stagioni e hanno dimenticato quali prodotti sono di stagione, a causa del fatto che i supermercati sembrano avere a disposizione tutto sempre.

Ci siamo abituati a mangiare le stesse cose per tutto l'anno invece di chiedere "cosa c'è di buono in questo periodo"? Corriamo il rischio di non goderci il cibo e diventare semplicemente consumatori passivi.



Ci siamo abituati a mangiare le stesse cose per tutto l'anno.

© YinYang / iStockPhoto

COME DIVENTARE CONSUMATTORI

5 PASSI FACILI PER COLTIVARE UN FUTURO PIU' EQUO NEL CARRELLO DELLA SPESA

OXFAM



COSA SIGNIFICA TUTTO QUESTO PER LA PRODUZIONE DI CIBO IN FUTURO?

Il cattivo funzionamento del sistema alimentare è una minaccia per il nostro ambiente. L'agricoltura contribuisce a circa un terzo delle emissioni globali di gas serra²¹: quasi la metà provengono direttamente dalla produzione alimentare, mentre l'altra metà dalla deforestazione per fini agricoli e dalla degradazione della terra²². Anche il trasporto del cibo ha un impatto sull'aumento delle emissioni, benché in questo caso sia difficile giudicare se sia meglio coltivare il cibo a livello locale o coltivarlo seguendo le stagioni, anche a chilometri di distanza²³. Quando il cibo scaduto o buttato è mandato in discarica vengono prodotti ulteriori gas serra che si aggiungono a quelli già rilasciati durante la produzione di quel cibo sprecato. Tutte queste emissioni si sommano e contribuiscono ai cambiamenti climatici.

Sostanze chimiche come i concimi azotati, usati nella moderna agricoltura intensiva, possono causare ulteriori danni al nostro ambiente. Destinati a sostenere le colture alimentari, la maggior parte di queste sostanze chimiche arriva invece a causare danni

altrove. Una parte finisce nei fiumi, a fertilizzare le alghe creando fioriture che consumano l'ossigeno nell'acqua, soffocando e uccidendo i pesci. Alcune alghe rilasciano tossine che sono pericolose per la fauna selvatica nonché per l'uomo.

I cambiamenti climatici e l'ambiente degradato influiscono sulla qualità e quantità dei terreni agricoli, sulla disponibilità stagionale di risorse idriche, e sulle stagioni. Questi cambiamenti stanno compromettendo la capacità dei più poveri di produrre cibo.

COSA SI PUO' FARE

Oxfam propone il Metodo COLTIVA: pochi semplici passi che possono contribuire ad aggiustare il sistema alimentare e garantire un futuro in cui tutti abbiano abbastanza da mangiare sempre. Il Metodo COLTIVA comincia dalla spesa che facciamo, prosegue in cucina, e continua dopo la colazione, il pranzo o la cena. Si tratta di un percorso verso un futuro alimentare sostenibile articolato in 5 semplici principi:

COME DIVENTARE CONSUMATTORI

5 PASSI FACILI PER COLTIVARE UN FUTURO PIU' EQUO NEL CARRELLO DELLA SPESA OXFAM



RIDURRE GLI SPRECHI

Circa un terzo del cibo prodotto finisce nella spazzatura. Programmare cosa mangiare in anticipo e utilizzare gli avanzi può ridurre gli sprechi e, conseguentemente, le emissioni di gas serra.



SOSTENERE I PICCOLI PRODUTTORI

Sostenere i piccoli produttori - un miliardo e mezzo nel mondo - significa premiare pratiche agricole sostenibili e garantirsi cibo in futuro. Acquistare prodotti del Commercio Equo e Solidale è un ottimo modo di sostenere questi produttori nel mondo.



COMPRARE CIBO DI STAGIONE

Quando si coltiva qualcosa nel posto sbagliato e nel periodo dell'anno sbagliato si consuma un sacco di energia. Scoprendo i prodotti di stagione nel nostro territorio, mangeremo primizie senza consumare troppa energia.



CUCINA INTELLIGENTE

Quasi sempre cuciniamo facendo uso di combustibili fossili: un'attività quotidiana che produce emissioni di gas serra ma anche bollette piuttosto care. Se cucinassimo con meno acqua, con pentole a fondo sottile, usando coperchi, e riducendo il calore non appena l'acqua comincia a bollire, risparmieremmo energia, acqua e denaro.



MENO CARNE

Allevare animali per il consumo di carne significa produrre più emissioni di gas serra, e consumare più acqua e più terra rispetto alla produzione di colture alimentari. Se mangiassimo un po' meno carne e un po' meno latticini, ridurremmo drasticamente l'impatto dei nostri consumi sull'ambiente.

Nelle prossime pagine, vedremo cosa si può ottenere mettendo in pratica il "metodo COLTIVA". Ci siamo chiesti "E se cambiassimo anche solo una banale abitudine? Cosa potrebbe significare per il sistema alimentare globale²⁴."

Gli esempi qui sotto sono solo un punto di partenza: un modo per illustrare il grande potenziale che le nostre azioni collettive possono raggiungere.

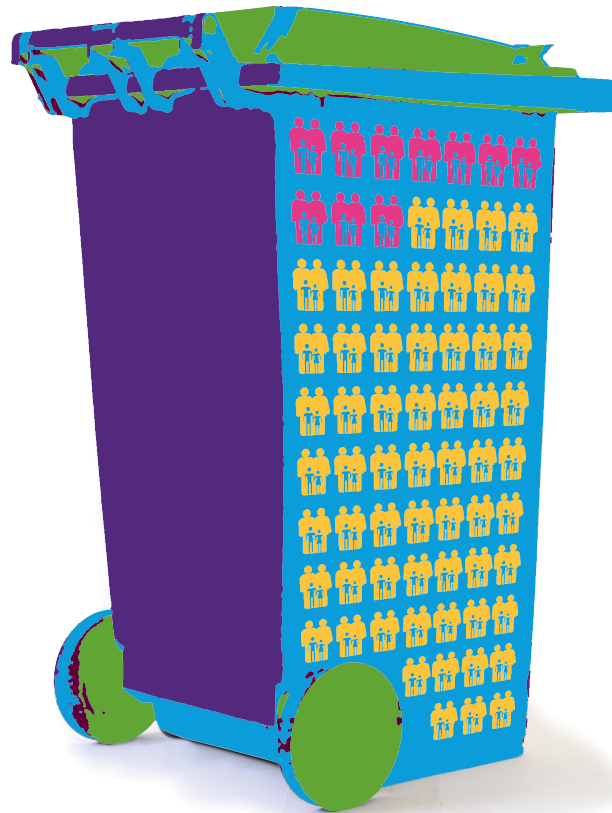
COME DIVENTARE CONSUMATTORI

5 PASSI FACILI PER COLTIVARE UN FUTURO PIU' EQUO NEL CARRELLO DELLA SPESA
OXFAM

I CINQUE SE...

COME DIVENTARE CONSUMATTORI

5 PASSI FACILI PER COLTIVARE UN FUTURO PIU' EQUO NEL CARRELLO DELLA SPESA
OXFAM



**UNA PERSONA
SU SETTE**

al mondo
soffre la fame

UN TERZO
del cibo prodotto
viene buttato

LO SPRECO DI CIBO È UN PROBLEMA

Gli scarti alimentari stanno diventando un problema a livello globale: circa un terzo del cibo prodotto viene sprecato nel percorso dall'azienda agricola alla tavola. La quantità di cibo buttata via ogni anno nei paesi più ricchi è quasi la stessa quantità di cibo prodotto in Africa Sub-sahariana²⁵. Con quasi un miliardo di persone al mondo che soffre la fame²⁶, e con una domanda di prodotti alimentari in crescita, dobbiamo fare la nostra parte per fare in modo che il cibo possa essere consumato dalle persone che ne hanno bisogno invece di finire nella pattumiera.

Lo spreco di cibo fa male in molti sensi. Sia la produzione sia il trasporto di cibo producono emissioni di gas serra e quindi contribuiscono, ai cambiamenti climatici, che a loro volta influiscono negativamente sulla produzione di cibo, innescando un circolo vizioso per cui, in futuro, ancora più persone potrebbero soffrire la fame.

**SE... NON LASCIASSIMO
MARCIRE NEMMENO
UNA MELA?**

COME DIVENTARE CONSUMATTORI

5 PASSI FACILI PER COLTIVARE UN FUTURO PIU' EQUO NEL CARRELLO DELLA SPESA

OXFAM

Nessuno di noi ama gettare via il cibo, ma con vite piene di impegni, e con famiglie spesso volubili, a volte è difficile evitare di farlo. Nonostante le migliori intenzioni, parte del cibo che compriamo non viene mangiato: ad esempio, di tutte le mele acquistate in Brasile, India, Spagna, Filippine, Regno Unito e Stati Uniti, una su sei finisce nella spazzatura.

5,3 MILIARDI DI MELE

Se, a partire dalle mele²⁷, ci impegnassimo a mangiare tutto ciò che compriamo? E a proposito di mele, si può provare a conservarle meglio, controllare quante ne abbiamo prima di comperarne altre, finire di mangiare quelle che ci sono. Se ogni famiglia in Brasile, India, Spagna, Filippine, Regno Unito e Stati Uniti seguisse queste banali regole si risparmierebbero 5,3 miliardi di mele ogni anno. Che messe in fila farebbero il giro della Terra 9 volte!

STOP AL MARCIO!

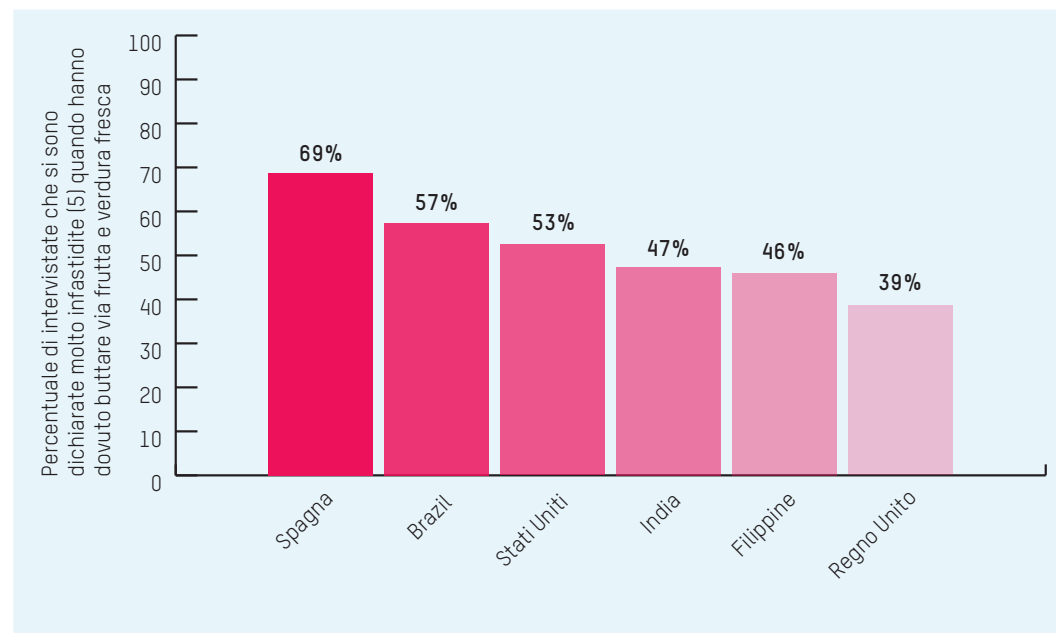
Quasi sempre buttiamo il cibo perché è andato a male, il che è frustrante ma di facile risoluzione. Di nuovo a proposito di mele – ma vale per frutta e verdura in

generale – meglio conservarle in un sacchetto di carta in frigo, che tenerle in bella vista nella fruttiera!²⁸

CIBO PER IL FUTURO

Buttare via 5,3 miliardi di mele ha conseguenze non trascurabili: l'energia e i fertilizzanti utilizzati per coltivare, raccogliere, immagazzinare, trasportare e impacchettare tutte queste mele ha un impatto sull'atmosfera e sull'ambiente. Quando poi sono avviate in discarica, le mele producono altri gas serra che contribuiscono ai cambiamenti climatici. Questi 5,3 miliardi di mele producono, da sole, una quantità di gas serra pari a quella di 10 milioni di barili di petrolio bruciati.

FIGURA 7 – QUANTO SIAMO INFASITIDITI DALLLO SPRECO DI CIBO



Abbiamo chiesto: "Su una scala da 1 a 5, nella quale 5 equivale a "molto" e 1 a "per niente", quanto sei infastidita quando devi buttare via frutta e verdura fresca?"

Possibili risposte: 1 (per niente); 2; 3; 4; 5 (molto); Non butto mai via frutta e verdura fresca; Non saprei

Campione: 5097

L'AUMENTO DEI PREZZI ALIMENTARI È UNA CATTIVA NOTIZIA PER I PICCOLI PRODUTTORI

Si tende a pensare che l'aumento dei prezzi alimentari sia una buona notizia per chi coltiva e produce cibo, ma spesso non è così. Normalmente i piccoli produttori nei paesi in via di sviluppo spendono ben oltre la metà del totale del loro reddito per il cibo. Molti di loro spendono più per comprare il cibo per le loro famiglie di quanto guadagnino dalla vendita dei prodotti che coltivano²⁹.

Il problema è che il prezzo pagato agli agricoltori è in genere modesto rispetto a quello che paghiamo in negozio. Quando i prezzi salgono, non è affatto detto che i soldi che paghiamo in più vadano ai produttori di cibo. Al contrario ne possono beneficiare altri: venditori al dettaglio, trasformatori, grossisti ma anche speculatori. I redditi bassi impediscono agli agricoltori di investire nelle loro fattorie, far fronte alle variazioni a breve termine della domanda, e comprare gli strumenti necessari ma sempre più costosi. L'instabilità dei prezzi inoltre impedisce di pianificare cosa coltivare e come investire in futuro.



SE... SCEGLIESSIMO SOLO CIOCCOLATA DEL COMMERCIO EQUO E SOLIDALE?

COME DIVENTARE CONSUMATTORI

5 PASSI FACILI PER COLTIVARE UN FUTURO PIU' EQUO NEL CARRELLO DELLA SPESA

OXFAM

Quando mangiamo cioccolato, possiamo fare una scelta e garantire ai piccoli produttori di cacao un trattamento equo. Un semplice calcolo ci dice che se nelle sole aree urbane di Brasile, Spagna, Regno Unito e Stati Uniti, ciascuno acquistasse almeno 2 barrette di cioccolato equo e solidale al mese³⁰, ogni anno ne sarebbero venute più di 12,5 miliardi.

UN TRATTAMENTO PIÙ EQUO

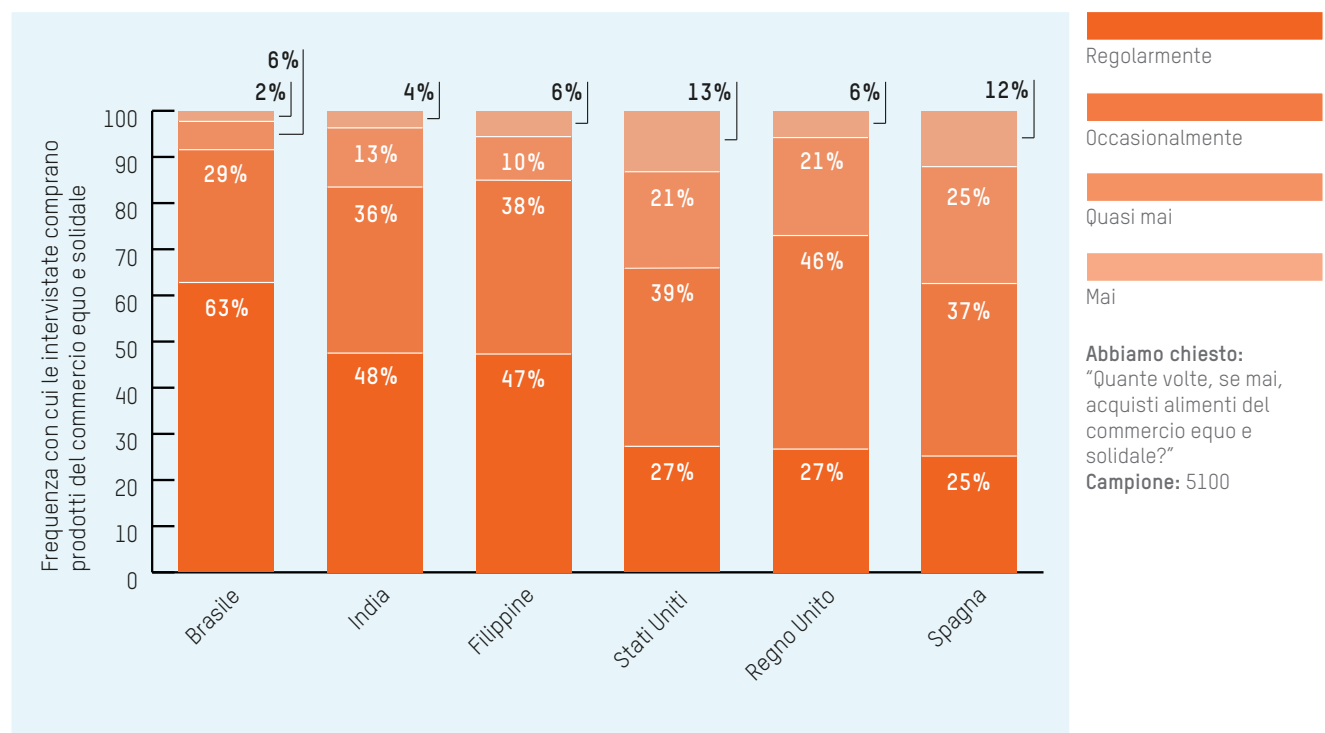
Ogni anno, quindi i proventi di quei 12,5 miliardi di barrette di cioccolato equo fornirebbero opportunità di reddito a più di 90.000 piccoli coltivatori di cacao. I prodotti del commercio equo possono cambiare in meglio la vita delle persone nei paesi in via di sviluppo, offrendo i mezzi per uscire dalla povertà e raggiungere una condizione di autosufficienza economica. Il Commercio Equo e Solidale aiuta i produttori a ottenere un migliore accesso ai mercati e contribuisce ad aumentare la consapevolezza dei consumatori rispetto al benessere sociale, economico e ambientale dei produttori di cibo.

Ricevere il giusto prezzo per i prodotti aiuta i piccoli coltivatori di cacao ad avere un reddito sufficiente per sostenere le loro famiglie³¹, anche quando i prezzi alimentari a livello mondiale cambiano in modo imprevedibile. Questo è particolarmente importante per le future mamme e per i bambini, poiché una corretta alimentazione prima della nascita e in giovane età è fondamentale per la crescita e lo sviluppo. Una buona alimentazione ha un'influenza positiva anche sul rendimento dei bambini a scuola e nel lavoro in futuro³².

BENEFICI A LUNGO TERMINE

La stabilità dei prezzi del Commercio Equo, il supporto che garantisce ai piccoli produttori consentono di poter programmare a lungo termine gli investimenti e di rompere il ciclo dell'indebitamento, contribuendo a sostenere le economie rurali e dando agli agricoltori e ai loro figli la possibilità di aderire a progetti di educazione, assistenza sanitaria, sviluppo professionale.

FIGURA 8 – COMPRARE EQUO E SOLIDALE



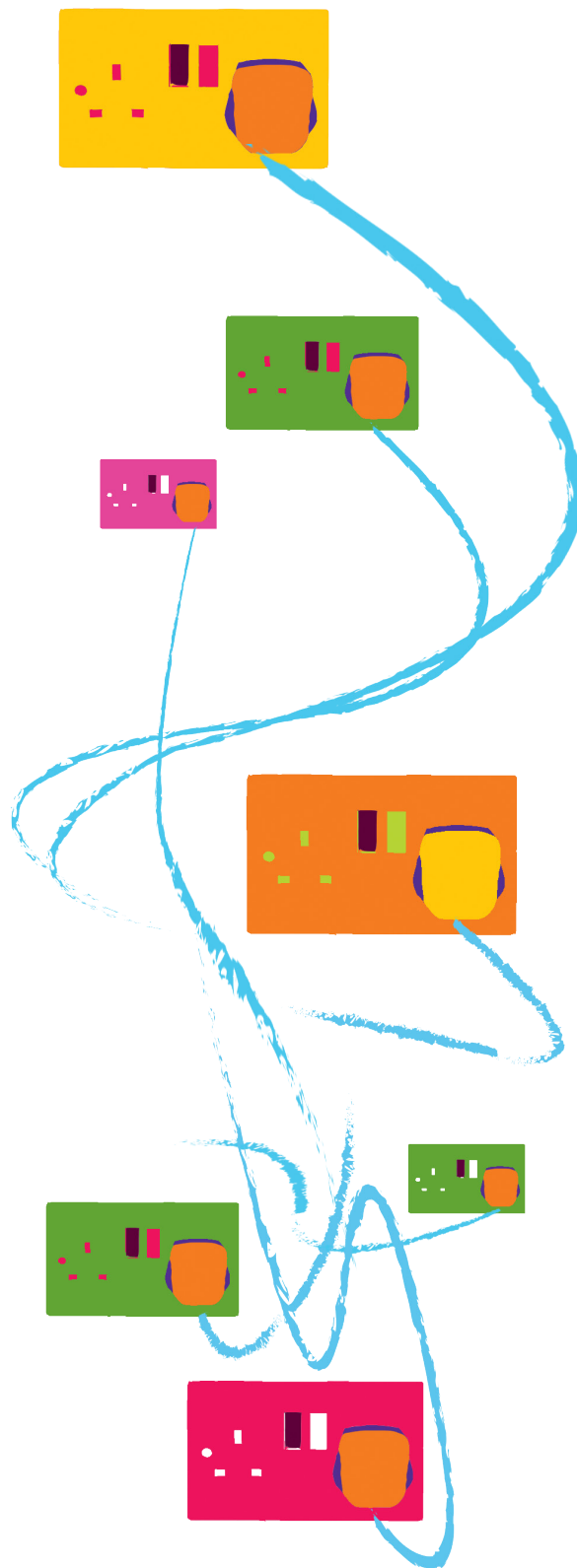
COME DIVENTARE CONSUMATTORI

5 PASSI FACILI PER COLTIVARE UN FUTURO PIU' EQUO NEL CARRELLO DELLA SPESA
OXFAM

UN GIORNO QUALUNQUE IN CUCINA

Compriamo apparecchi sempre più sofisticati per le nostre case, ma anche se sono più efficienti nell'uso dell'energia³³ il nostro consumo della stessa continua ad aumentare. Gran parte di questo 'spreco' è dovuto al cattivo uso che ne facciamo: li lasciamo accesi o in standby, oppure li utilizziamo in modo sbagliato. Per esempio riempiamo bollitori o pentole d'acqua fino all'orlo, anche quando ne sarebbe sufficiente una piccola quantità.

SE...
RISPARMIASSIMO
ENERGIA IN
CUCINA?



COME DIVENTARE CONSUMATTORI

5 PASSI FACILI PER COLTIVARE UN FUTURO PIU' EQUO NEL CARRELLO DELLA SPESA

OXFAM

La quantità di energia consumata per cucinare lo stesso pasto con gli stessi utensili può variare enormemente a seconda di come cuciniamo. Il tipo di padella che scegliamo³⁴, l'uso di coperchi, persino cucinare con calma possono fare la differenza.

TRE SEMPLICI PASSI PER LA MASSIMA EFFICIENZA IN CUCINA

Quando prepariamo verdure bollite, possiamo ridurre la quantità di energia fino al 70%³⁵, seguendo questi piccoli passi:

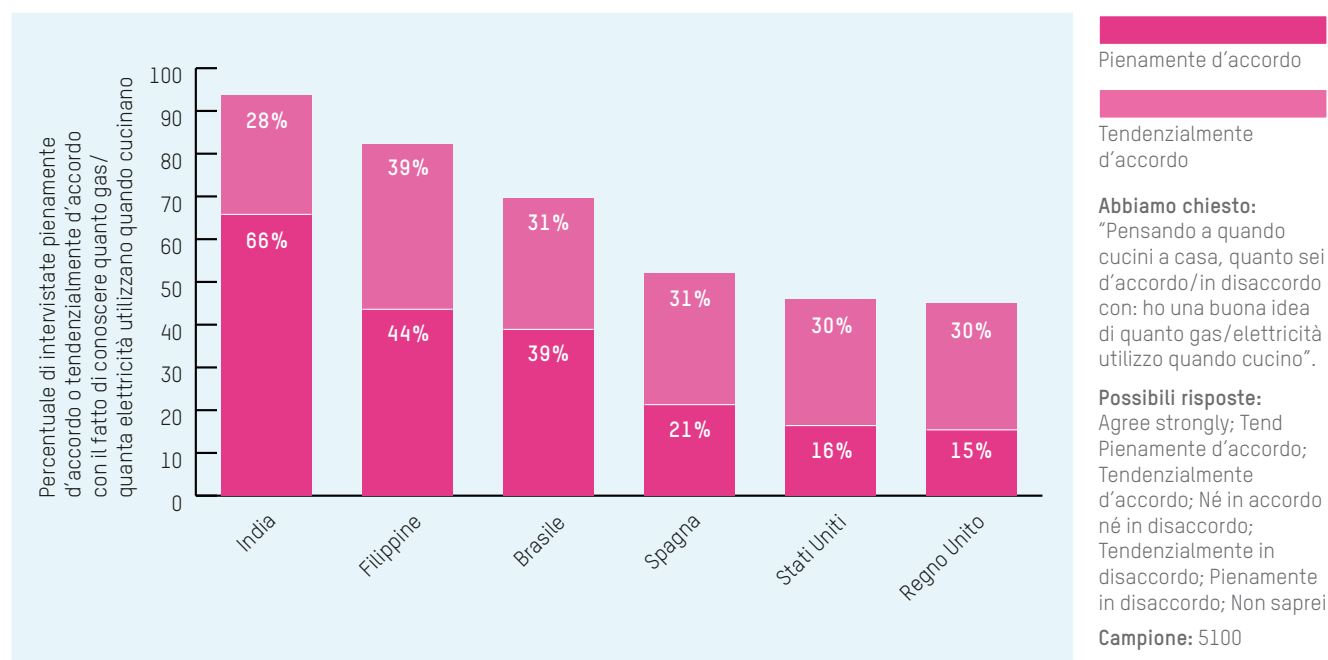
1. usare acqua appena sufficiente a coprire le verdure invece di riempire la pentola fino all'orlo;
2. utilizzare una pentola a fondo sottile e usare il coperchio;
3. ridurre la fiamma non appena l'acqua bolle.

540 MILIONI DI ALBERI

Se tutte le famiglie che vivono nelle grandi città di Brasile, India, Filippine, Spagna, Regno Unito e Stati Uniti compissero questi semplici passi, si risparmierebbero oltre 30 milioni di megawattora di energia ogni anno. Un impatto talmente positivo da superare quello che si otterrebbe se ciascuna di queste famiglie piantasse un albero e lo lasciasse crescere per 10 anni.



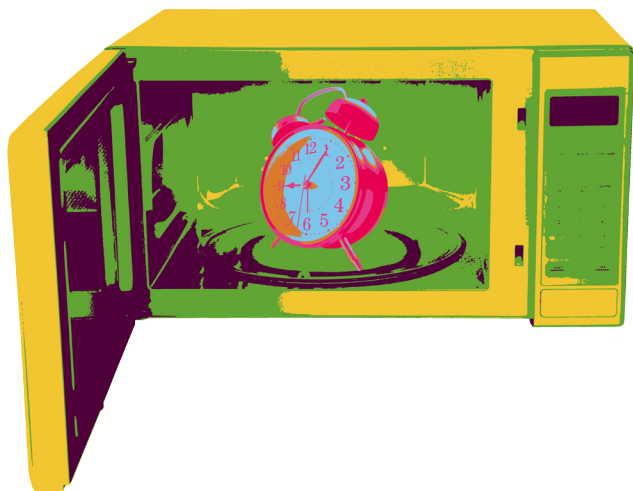
FIGURA 9 – CONSAPEVOLEZZA DEL CONSUMO DI ENERGIA



COME DIVENTARE CONSUMATTORI

5 PASSI FACILI PER COLTIVARE UN FUTURO PIU' EQUO NEL CARRELLO DELLA SPESA

OXFAM



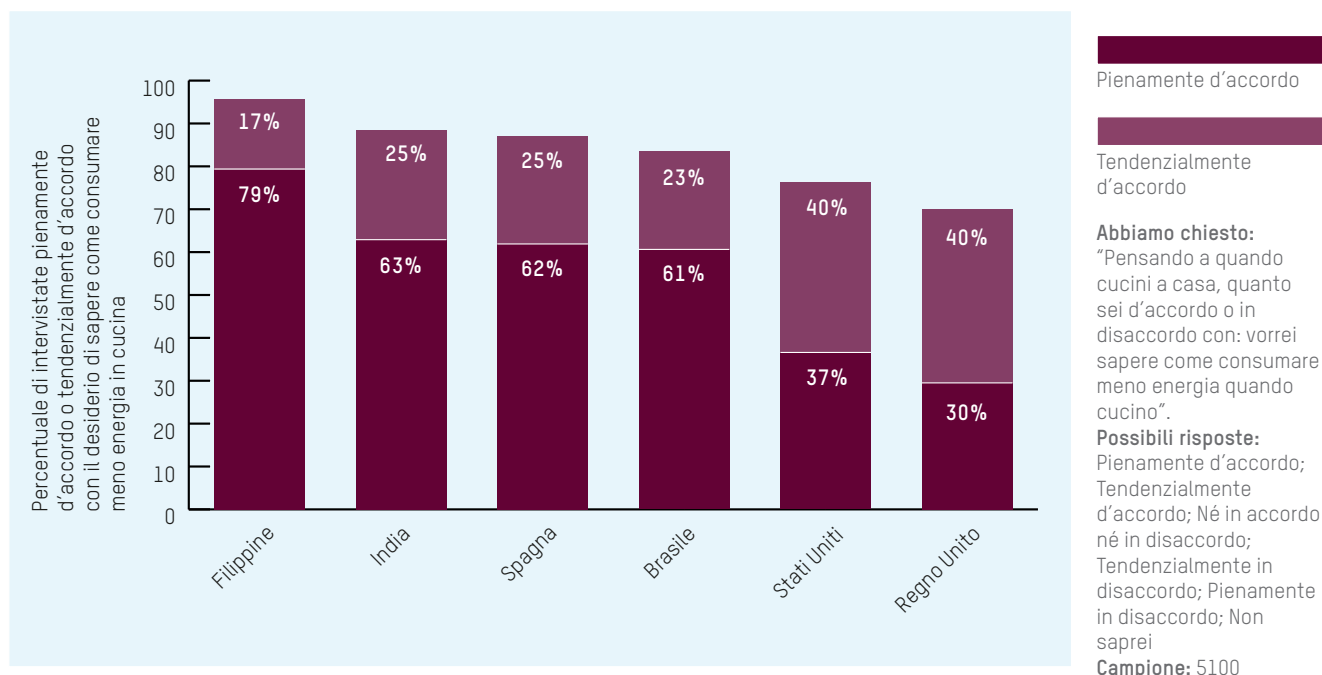
PICCOLE MODIFICHE ALLE TECNICHE DI COTTURA

Apportando piccole modifiche al modo in cui utilizziamo i fornelli, possiamo risparmiare tempo, denaro ed energia. Molti di noi utilizzano i fornelli ogni giorno³⁶, e sebbene la quantità di energia utilizzata per cucinare sia poca per ogni singolo pasto, queste piccole modifiche possono avere un grande impatto.

OTTENERE IL MASSIMO DAI NOSTRI UTENSILI

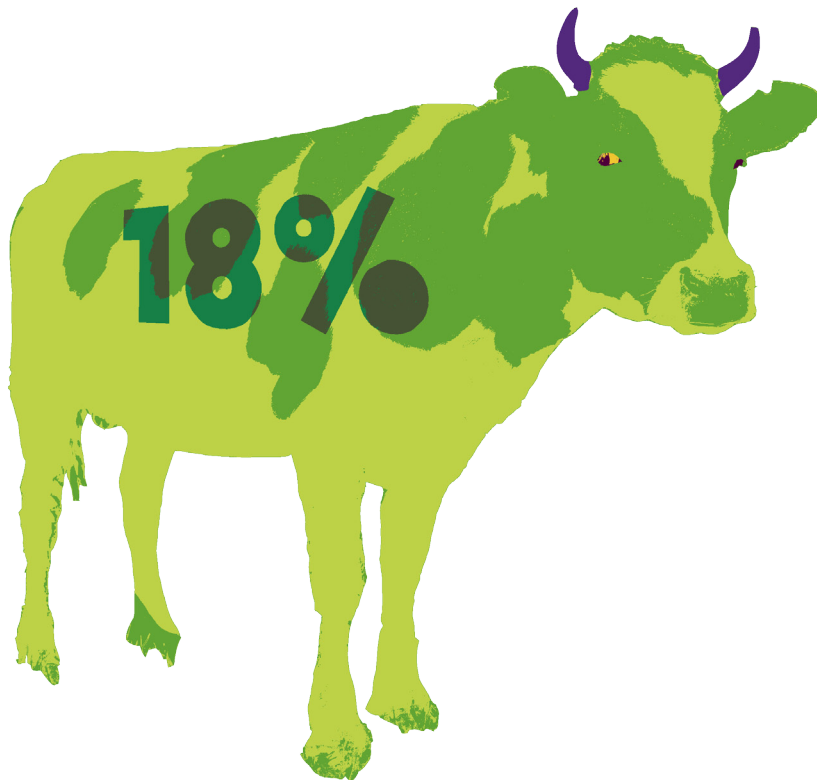
Ci sono molti modi per risparmiare energia a casa, per esempio spegnendo o scollegando gli elettrodomestici quando non sono in uso. Quasi la metà dell'energia usata dal microonde, ad esempio, serve per alimentare l'orologio piuttosto che per riscaldare il cibo³⁷. Quando arriva il momento di sostituire gli elettrodomestici in cucina, è giusto tenere conto dell'efficienza energetica: tuttavia è molto più importante³⁸ cambiare il modo in cui utilizziamo quelli che già abbiamo - è questa la via più semplice e veloce per il risparmio energetico.

FIGURA 10 – SAPERE COME RISPARMIARE ENERGIA



COME DIVENTARE CONSUMATTORI

5 PASSI FACILI PER COLTIVARE UN FUTURO PIU' EQUO NEL CARRELLO DELLA SPESA
OXFAM



PIÙ CHE UN SEMPLICE PEZZO DI CARNE

Nel complesso l'allevamento del bestiame è responsabile del 18% delle emissioni globali di gas serra. Il bestiame produce alcuni dei più pericolosi gas serra (metano e protossido di azoto) attraverso i sistemi digerenti degli animali (nel caso dei ruminanti, come le mucche) e attraverso il letame. Entrambi questi gas sono molto più nocivi della tanto menzionata anidride carbonica. L'allevamento del bestiame utilizza anche enormi quantità d'acqua: circa l'8% del consumo idrico globale serve per produrre cibo per il bestiame.

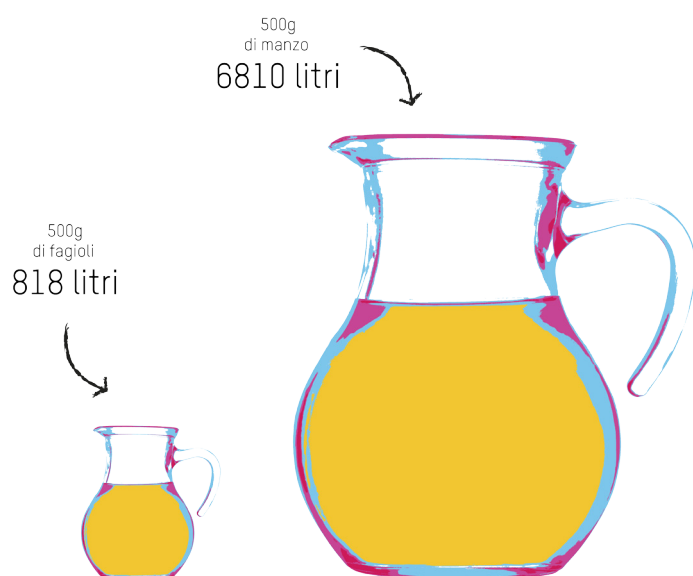
Nel mondo vengono prodotti ogni anno circa 42 kg di carne per persona. Ma il consumo di carne varia in base alle regioni e alla posizione socio-economica³⁹. Nei paesi ricchi alcuni di noi mangiano così tanta carne da avere problemi di salute. All'opposto, nei paesi in via di sviluppo molte persone, soprattutto bambini, hanno bisogno nella loro dieta di più proteine e micronutrienti contenuti nella carne e nei latticini.

SE... PROVASSIMO A NON MANGIARE CARNE UNA VOLTA ALLA SETTIMANA?

COME DIVENTARE CONSUMATTORI

5 PASSI FACILI PER COLTIVARE UN FUTURO PIU' EQUO NEL CARRELLO DELLA SPESA

OXFAM



Se sostituissimo, ad esempio, un pasto a base di carne bovina con uno vegetariano, i vantaggi per l'ambiente sarebbero enormi.

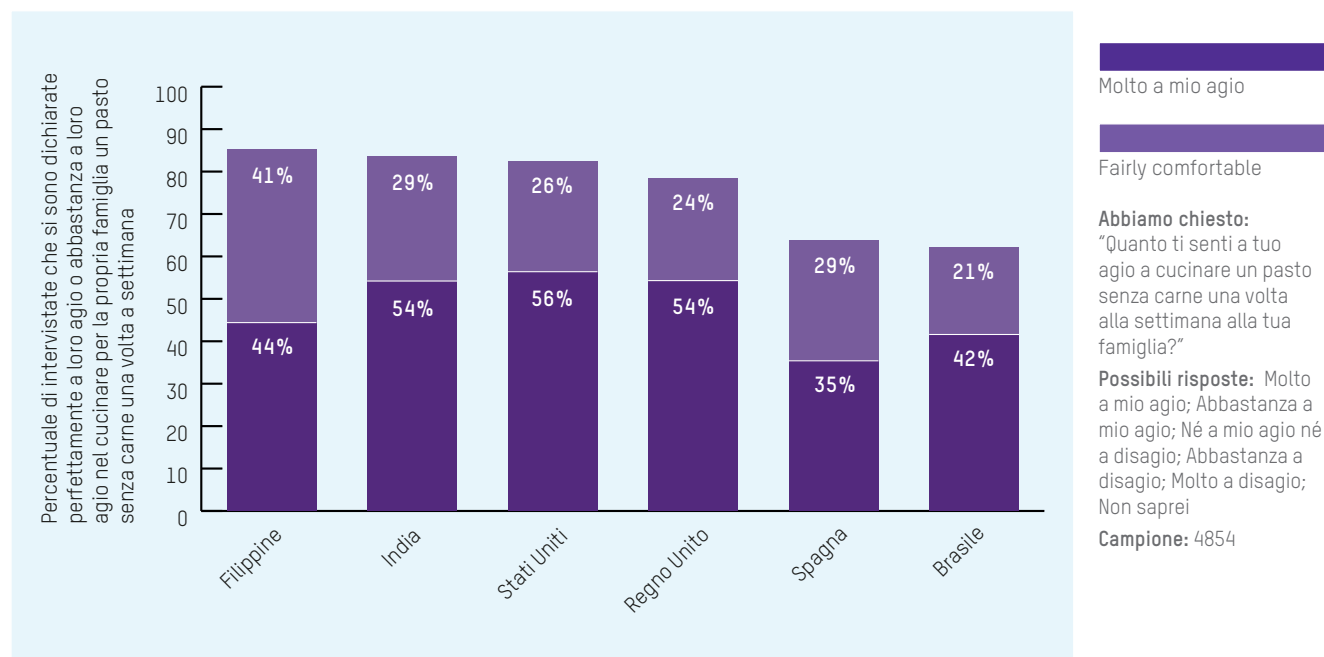
L'ACQUA NASCOSTA NEL CIBO

Una confezione di 500 g di manzo (la quantità che serve per un ragù per quattro persone) ha bisogno di 6.810 litri di acqua per essere prodotta.

È un sacco di acqua. Una famiglia di due adulti e due bambini dovrebbe bere, ciascuno, più di quattro litri e mezzo d'acqua al giorno per un anno intero per consumarla tutta. Al contrario, coltivare 500 g di fagioli (la quantità che servirebbe per fare quattro hamburger vegetali) richiede solo 818 litri d'acqua⁴⁰. È l'equivalente di un grande bicchiere d'acqua⁴¹ al giorno per due adulti e due bambini per un anno: una quantità molto più gestibile.

Quindi, scambiando 500 g di carne con un'alternativa come i fagioli o le lenticchie, possiamo risparmiare circa 6.000 litri – o diciassette vasche da bagno riempite fino all'orlo – in un solo pasto per quattro persone.

FIGURA 11 – SENZA CARNE UNA VOLTA A SETTIMANA



COME DIVENTARE CONSUMATTORI

5 PASSI FACILI PER COLTIVARE UN FUTURO PIU' EQUO NEL CARRELLO DELLA SPESA
OXFAM

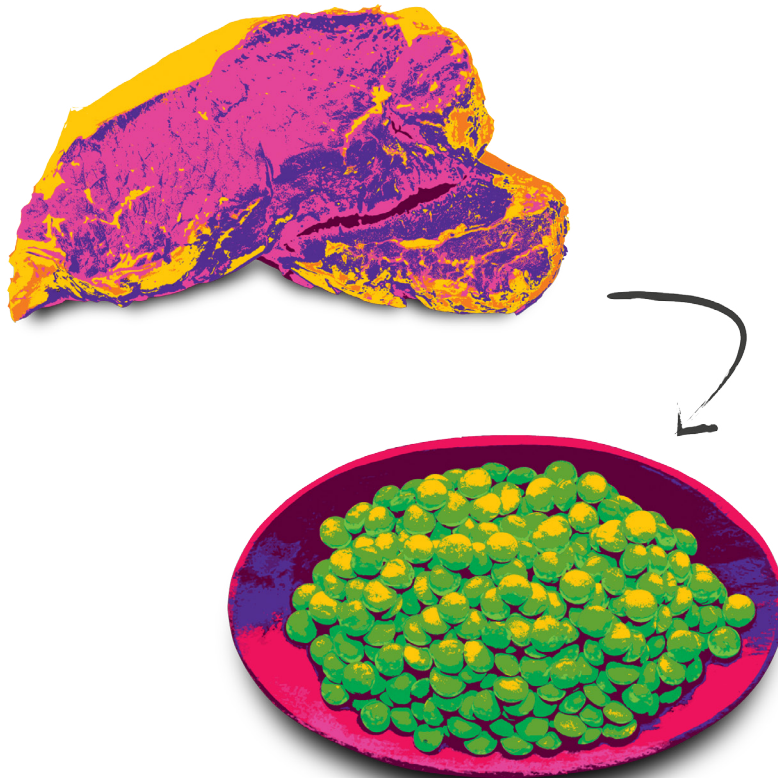
Se una sola famiglia può decidere di risparmiare o di consumare questa quantità d'acqua in un solo pasto, è facile immaginare quanta acqua può essere risparmiata da piccoli cambiamenti nella dieta di chi mangia carne ogni giorno. Scegliere i fagioli al posto della carne può contribuire a diminuire l'immenso sfruttamento delle nostre risorse idriche già scarse⁴² e ad assicurare cibo per tutti, adesso e in futuro⁴³.

FAGIOLI VS MANZO

Se le famiglie che vivono nelle città di Stati Uniti, Regno Unito, Spagna e Brasile mangiassero un pasto senza carne a settimana, sostituendo il manzo con fagioli o lenticchie, ogni anno avremmo bisogno di allevare circa 9 milioni e mezzo di mucche in meno. Vale a dire oltre 900.000 tonnellate in meno di metano ogni anno – come togliere dalla strada 3,7 milioni di macchine per un anno.

SOSTENERE I PICCOLI ALLEVATORI

Naturalmente in alcune zone l'allevamento del bestiame è l'uso più razionale dei terreni agricoli non adatti alle coltivazioni, e molte persone dipendono dall'allevamento per la propria sussistenza⁴⁴. Oltre a sostituire la nostra pasta al ragù con una pasta e fagioli una volta alla settimana, possiamo continuare a sostenere i piccoli produttori scegliendo dove comprare la carne.



E SE...
NON CI
FERMASSIMO
QUI?

COME DIVENTARE CONSUMATTORI

5 PASSI FACILI PER COLTIVARE UN FUTURO PIU' EQUO NEL CARRELLO DELLA SPESA
OXFAM



OGGI LA CUCINA, DOMANI IL MONDO

Abbiamo visto che differenza possiamo fare compiendo scelte positive sull'acquisto di cibo e sul modo di cucinarlo. Una mela, una barretta di cioccolato, un piatto di verdure, o una cena in famiglia: le scelte che facciamo insieme possono contribuire a rendere la catena alimentare migliore per i singoli e per il pianeta.

Abbiamo il potere di cambiare il modo in cui il cibo viene prodotto e distribuito su scala mondiale. Possiamo farlo un passo alla volta, a partire dalle nostre case. Le scelte che compiamo possono avere un impatto positivo.

E SE... NON CI FERMASSIMO QUI?

COME DIVENTARE CONSUMATTORI

5 PASSI FACILI PER COLTIVARE UN FUTURO PIU' EQUO NEL CARRELLO DELLA SPESA

OXFAM

TUTTO È INIZIATO CON UNA MELA...

Fare in modo che le mele non marciscano è un modo semplice ma efficace di iniziare ad affrontare il problema dei rifiuti alimentari. Ma è solo un primo passo.

Iniziando dalle mele, possiamo assicurarci che anche il resto del cibo che compriamo sia conservato nel migliore dei modi, così da mantenersi più a lungo. Controllare cosa c'è nella dispensa prima di andare a fare la spesa, pianificare i pasti e scrivere la lista in modo da evitare di comprare cose di cui non abbiamo bisogno o che non avremo tempo di mangiare: ecco altri modi di non sprecare il cibo. Possiamo tenere regolarmente sotto controllo la scadenza degli alimenti, così da mangiarli prima che scadano. Possiamo misurare in modo preciso le porzioni per assicurarci di non cucinare troppo e, se ci sono degli avanzi, li possiamo mangiare o riutilizzare invece di buttarli via.

Con tutte queste misure butteremo via meno cibo e produrremo meno emissioni di gas serra, anche perché ci sarà meno cibo in discarica a marcire rilasciando gas serra. Mantenere i gas serra e i cambiamenti climatici sotto controllo è essenziale se si vuole continuare a produrre il cibo di cui abbiamo bisogno ora e in futuro.

TROVARE I PICCOLI PRODUTTORI DI CIBO

Acquistare cioccolato (o caffè, tè, zucchero...) del commercio equo e solidale è un ottimo modo di sostenere i piccoli produttori alimentari nei paesi in via di sviluppo. Inoltre è importante cominciare a chiedere chi ha prodotto il cibo che acquistiamo⁴⁵. Non sempre tale informazione è disponibile, ma se continueremo a chiedere, mostriamo ai rivenditori che vogliamo sapere da dove viene il nostro cibo.

LA GIOIA DELLE STAGIONI

Un altro modo per mangiare in maniera più sostenibile è cercare prodotti di stagione. Mangiando cibi stagionali possiamo ridurre al minimo il consumo di energia e i gas serra derivanti da una produzione forzata di cibo per farlo crescere fuori stagione⁴⁶. Mangiare cibo stagionale significa variare non solo in base ai periodi dell'anno,

ma anche in base a dove ci troviamo. Mangiare seguendo i cicli naturali delle stagioni locali significa poter assaggiare sempre qualcosa di nuovo e di più buono.

E' possibile mangiare cibo di stagione prodotto localmente e allo stesso tempo sostenere i piccoli produttori nei paesi in via di sviluppo. Alimenti differenti crescono meglio in luoghi differenti: noi possiamo mangiare cibi locali e stagionali, tipici delle coltivazioni della zona in cui viviamo, così come cibi esotici coltivati in altre parti del mondo.



COME DIVENTARE CONSUMATTORI

5 PASSI FACILI PER COLTIVARE UN FUTURO PIU' EQUO NEL CARRELLO DELLA SPESA
OXFAM



CUCINA INTELLIGENTE

In cucina c'è molto da fare oltre a usare i fornelli in modo efficiente. Il microonde e la pentola a pressione sono energeticamente efficienti e sono buone alternative alla cottura sul fornello o in forno. Il forno consuma un sacco di energia, ma quando lo usiamo possiamo farne un miglior uso, per esempio utilizzandolo per più cotture. Anche assicurarci di spegnere tutti gli elettrodomestici che non sono in uso è importante: molti apparecchi consumano energia quando sono in standby, e li teniamo accesi solo per il funzionamento degli orologi. Altri devono rimanere sempre accesi, ma possiamo farne un uso più efficiente: mantenere la temperatura del frigorifero sotto i 5°C aiuta a conservare gli alimenti più a lungo.

Tutte queste sono semplici azioni che possiamo fare quotidianamente per minimizzare il consumo di energia e l'emissione di gas serra quando cuciniamo. Si tratta di costruire abitudini sostenibili che fanno ogni giorno una piccola differenza, ma che alla fine hanno un grande impatto.

IL BILANCIO DEL MANZO

La produzione di carne ha un grosso impatto sull'ambiente: implica un grande consumo di acqua e di suolo, e genera quindi molte emissioni. Mangiare meno carne riduce la pressione sulle risorse naturali: ma è anche necessario riequilibrare il consumo di carne tra Nord e Sud del Mondo per rispondere alle esigenze di una popolazione mondiale in crescita. Molte persone nei paesi sviluppati hanno bisogno di mangiare meno carne, mentre molte persone nei paesi in via di sviluppo potrebbero aver bisogno di mangiarne di più.

Abituandoci o riprendendo l'abitudine dei "venerdì senza carne" abbiamo l'opportunità di scoprire nuove ricette e sapori interessanti⁴⁷. Possiamo anche assicurarci di non sprecare o buttare via nessuna parte della carne che compriamo o cuciniamo, o anche che nessuna parte della carne di animali destinati alla produzione vada persa. Esistono opzioni gustose e interessanti da esplorare, al di là dei tagli che troviamo comunemente al supermercato.

COME DIVENTARE CONSUMATTORI

5 PASSI FACILI PER COLTIVARE UN FUTURO PIU' EQUO NEL CARRELLO DELLA SPESA
OXFAM

COME RIPARARE UN SISTEMA ALIMENTARE AL COLLASSO

Ci sono molte cose che non vanno nel nostro sistema alimentare: funziona male per le persone, per il pianeta, per i nostri figli. Dobbiamo cambiarlo. Insieme abbiamo il potere di aggiustarlo, attraverso le scelte che facciamo ogni giorno. Insieme possiamo influenzare i governi e le aziende, chiedendo anche a loro di compiere scelte migliori e più giuste.

Insieme abbiamo il potere di rendere il sistema alimentare più equo, sostenibile e sicuro per tutti. Sappiamo già come dare da mangiare alle nostre famiglie cibo sano, anche con budget limitati, e possiamo compiere azioni che abbiano un impatto positivo sul resto del mondo. Coltivare un nuovo modo di consumare non è necessariamente dispendioso, neanche in termini di tempo. Possiamo iniziare con piccoli cambiamenti alle nostre abitudini quotidiane.

Il sistema alimentare globale è complesso, ma insieme possiamo agire per iniziare a cambiarlo. Unendo le forze possiamo trasformare i nostri carrelli della spesa, le nostre cucine e le nostre tavole in fattori di grandi cambiamenti.



IL CIBO. LA VITA. IL PIANETA.

COLTIVA è la campagna di Oxfam per un futuro dove tutti abbiano abbastanza cibo, sempre, e si rivolge alle persone in tutto il mondo per realizzare cambiamenti positivi nelle proprie vite e per fare pressioni su governi e imprese affinché agiscano urgentemente. COLTIVA è la visione di un futuro più luminoso, e ci riguarda tutti. Unisciti anche tu:

- **Adotta il "Metodo COLTIVA"**, un modo innovativo per pensare, comprare, preparare e mangiare il cibo secondo 5 semplici principi. Scopri di più su www.oxfamitalia.org/coltiva/metodo
- **Condividi il "Metodo COLTIVA"** con amici e familiari: parlane, insegnalo, diffondilo, twittalo, condividilo in rete.
- **Aderisci a COLTIVA** in modo da unirti con persone da tutto il mondo per spingere insieme governi e imprese ad adottare misure urgenti.

Visita www.oxfamitalia.org/COLTIVA per scoprire di più e contribuire a coltivare un futuro più felice per tutti.

APPENDICE

FONTI E NUMERI

COME DIVENTARE CONSUMATTORI

5 PASSI FACILI PER COLTIVARE UN FUTURO PIU' EQUO NEL CARRELLO DELLA SPESA

OXFAM

INTRODUZIONE

Note

1. World Food Programme (2012) *Hunger stats*. <http://www.wfp.org/hunger/stats> – ultimo accesso il 26 giugno 2012.
2. Oxfam (2011) *Growing a Better Future: Food Justice in a Resource-constrained World*.
3. Neilsen (2011) *Women of tomorrow: A study of women around the world* afferma che le donne stabiliscono la maggior parte delle decisioni di acquisto in famiglia, e che la loro influenza è in crescita. Nelle economie sviluppate (tra cui Spagna, Regno Unito e Stati Uniti), il 43% delle donne e degli uomini intervistati ritiene che i responsabili delle scelte di acquisto e delle attività legate al cibo siano innanzitutto le donne, mentre il 51% ritiene che uomini e donne prendano entrambi buone decisioni. Solo il 6% ritiene che gli uomini debbano decidere. Nelle economie emergenti (tra cui Brasile e India) queste cifre sono rispettivamente del 48%, del 43% e dell'8%.
4. OCSE (2011) *Society at a Glance 2011: OECD Social Indicators: Cooking and Caring, Building and Repairing: Unpaid Work around the World*. I dati, tratti da dettagliate indagini sull'utilizzo del tempo in 26 paesi OCSE e in Cina, India e Sudafrica, mostrano che l'82% delle donne è attivo in cucina, contro il 44% degli uomini. Le donne passano inoltre in media 83 minuti al giorno a cucinare e a pulire dopo i pasti, contro i 21 minuti degli uomini.

Metodo d'indagine

Tra il 31 maggio 2012 e l'11 giugno 2012, è stato condotto un sondaggio online su un totale di 5100 donne provenienti da Brasile, India, Spagna, Filippine, Regno Unito e Stati Uniti. Le intervistate sono state selezionate tra le donne di età compresa tra 18 e 64 anni, che hanno dichiarato di vivere in una grande città, nelle periferie di una grande città o in una città medio-piccola, e che hanno risposto di essere madri o affidatarie principali o congiunte di uno o più bambini/ragazzi sotto i 17 anni che vivono nelle loro famiglie. L'indagine è stata progettata da Brook Lyndhurst, in collaborazione con Oxfam, ed è stata condotta dalla GfK NOP.

Tutte le figure di questo rapporto sono state elaborate da Brook Lyndhurst utilizzando i dati dell'indagine di cui sopra. Utilizzano tutto il campione al completo, ad eccezione della figura 7, che esclude gli intervistati che hanno dichiarato di non acquistare frutta e verdura fresca, e della figura 11, che esclude gli intervistati che hanno dichiarato di non comprare carne.

Bibliografia

Bailey, R. (2011) *Growing a better future: Food justice in a resource-constrained world*. Oxfam.

IL SISTEMA ALIMENTARE NON FUNZIONA? AGGIUSTIAMOLO!

Note

5. nVision Research per Oxfam (2010). In un sondaggio che ha coinvolto le madri nelle città, l'85% in India, l'84% in Brasile, il 68% in Spagna e il 60% negli Stati Uniti si è detto d'accordo o fortemente d'accordo con l'affermazione "Sono molto interessata a ciò che posso fare personalmente per proteggere l'ambiente". Il campione variava dalle 1000 alle 7000 intervistate online per ogni paese, di età compresa dai 16 ai 64 anni (in Cina dai 16 ai 54). Nello stesso sondaggio, il 74% delle intervistate in India, il 72% in Brasile, il 37% in Spagna e il 27% negli Stati Uniti, si è detto d'accordo o fortemente d'accordo con l'affermazione "Sarei disposta a

COME DIVENTARE CONSUMATTORI

5 PASSI FACILI PER COLTIVARE UN FUTURO PIU' EQUO NEL CARRELLO DELLA SPESA

OXFAM

pagare il 10% in più per i generi alimentari se fossi sicura che non hanno danneggiato l'ambiente". Il campione variava dalle 1000 alle 5000 intervistate online per ogni paese, di età compresa dai 16 ai 64 anni (in Cina dai 16 ai 54). La tipologia di madri per questa ricerca negli Stati Uniti, in Brasile e in India era costituita da donne con istruzione superiore e almeno un figlio minore di 16 anni in famiglia, mentre in Gran Bretagna e in Spagna, semplicemente da donne con almeno un figlio minore di 16 anni in famiglia.

6. Fletcher, J. and Downing, P. (2011) *Consumer understanding of green terms: A report to the Department for Environment, Food and Rural Affairs* (Brook Lyndhurst & Icaro Consulting). Si afferma che le persone possono trovare difficile giudicare il valore o l'importanza dei differenti termini ambientali o etici o altre affermazioni riguarda i prodotti. Ad esempio, il 43% degli intervistati ha ammesso di aver trovato difficoltà a capire se un prodotto è sostenibile dal punto di vista ambientale o meno sulla base delle informazioni riportate sulla confezione del prodotto.

Il sistema alimentare al colosso

Note

7. Bailey, R. (2011) *Growing a better future: Food justice in a resource-constrained world* (in riferimento a: FAO (2009) *How to Feed the World in 2050*). Oxfam.
8. Fairtrade Foundation (2009) *The global food crisis and Fairtrade: Small farmers, big solutions?* afferma che i piccoli agricoltori producono, ad esempio, fino all'80% del cibo in Zambia e fino al 45% di verdure, mais e riso in Cile.
9. Dipartimento per lo Sviluppo Internazionale (2011) *Scaling Up Nutrition: The UK's position paper on undernutrition* afferma che l'86% dei poveri nel mondo che vivono in aree rurali dipende dall'agricoltura per la propria sopravvivenza.
10. Gustavsson, J., Cederberg, C., Sonesson, U., van Otterdijk, R. and Meybeck, A. (2011) *Global food losses and food waste*. FAO.
11. Fairtrade Foundation (2009) *The global food crisis and Fairtrade: Small farmers, big solutions?* Una notevole quantità di evidenze suggerisce che i piccoli sistemi di agricoltura integrata rendono a lungo termine di più per ogni ettaro rispetto alle grandi aziende agricole che praticano la monocoltura.
12. Dipartimento per lo Sviluppo Internazionale (2011) *Scaling Up Nutrition: The UK's position paper on undernutrition*.
13. Oxfam (2011) *Growing a Better Future: Food Justice in a Resource-constrained World*.
14. Fairtrade Foundation (2009) *The global food crisis and Fairtrade: Small farmers, big solutions?* In Africa le donne ricevono solo il 5% della formazione e del sostegno dei governi ai piccoli proprietari.
15. FAO (2012) *Men and women in agriculture: closing the gap* afferma che ciò consentirebbe alla donne di aumentare le rese del 20-30%. <http://www.fao.org/sofa/gender/en/> – accesso 1 giugno 2012.
16. Smil, V. (2004) *Improving efficiency and reducing waste in our food system*. *Environmental Sciences* 1(1): 17-26.
17. Millstone, E. and Lang, T. (2008) *The atlas of food: who eats what, where and why* riporta le statistiche FAO sul Corno d'Africa dal 2001 al 2003.
18. FAO (2012) *FAO Programme: Food security*. <http://www.fao.org/gender/gender-home/gender-programme/gender-food/en/> – accesso 21 giugno 2012.

COME DIVENTARE CONSUMATTORI

5 PASSI FACILI PER COLTIVARE UN FUTURO PIU' EQUO NEL CARRELLO DELLA SPESA

OXFAM

19. Raworth, K. (2012) *A Safe and Just Space for Humanity: Can we live within the doughnut?* Oxfam. <http://policy-practice.oxfam.org.uk/publications/a-safe-and-just-space-for-humanity-can-we-live-within-the-doughnut-210490> – accesso 21 giugno 2012.
20. Ad esempio, Defra (2011) *Attitudes and Behaviours around Sustainable Food Purchasing* ha mostrato che solo il 17% delle famiglie è pienamente d'accordo con l'affermazione "ho una buona comprensione delle questioni che riguardano l'acquisto locale/stagionale di prodotti", e che mentre il 70% delle famiglie crede che comprare pesce sostenibile sia importante, un terzo non è sicuro di come scegliere prodotti ittici sostenibili ed è confuso dall'etichetta. Inoltre il 35% delle famiglie cerca di acquistare prodotti britannici di stagione quando compra frutta e verdura, mentre un ulteriore 37% ha dichiarato di farlo già, ma non quanto avrebbe voluto. US Farmers and Ranchers Alliance (2011) *Food Dialogues* ha mostrato che i consumatori statunitensi sono divisi sulla questione se gli Stati Uniti stiano andando nella direzione giusta o sbagliata per quanto riguarda la produzione del cibo. I consumatori erano confusi sugli effetti delle normative in materia di agricoltura, come sull'uso di pesticidi, l'ingegneria genetica, gli antibiotici utilizzati e i metodi di allevamento di bestiame e pollame. <http://www.fooddialogues.com/survey-responses/> – accesso 22 giugno 2012.
21. FAO (2009) *Low Greenhouse Gas Agriculture: Mitigation and Adaptation Potential of Sustainable Farming Systems*.
22. FAO (non datato) *Climate-smart agriculture: managing ecosystems for sustainable livelihoods*.
23. FAO (2009) *Low Greenhouse Gas Agriculture: Mitigation and Adaptation Potential of Sustainable Farming Systems*. Questo rapporto cita Erisman et al. (2008), che riferisce che solo il 17% dei 100 MT di azoto prodotto nel 2005 è stato ripreso dalle colture, mentre il resto è andato perduto nell'ambiente. Ad esempio, "alti livelli di azoto reattivo (NH₄, NO₃) nei terreni possono contribuire alle emissioni di ossidi di azoto e sono i principali responsabili delle emissioni agricole".

Bibliografia

Bailey, R. (2011) *Growing a better future: Food justice in a resource-constrained world*. Oxfam.

Biello, D. (2008) *Fertilizer Runoff Overwhelms Streams and Rivers- Creating Vast "Dead Zones"*. Scientific American, 14 marzo 2008. <http://www.scientificamerican.com/article.cfm?id=fertilizer-runoff-overwhelms-streams> – accesso 17 maggio 2012.

Edward-Jones, G. (2009) *Does eating local food reduce the environmental impact of food production and enhance consumer health?* Simposio sull' "Approvvigionamento e qualità alimentare in un mondo segnato dal cambiamento climatico".

MacMillan, T. and Fredenburgh, J. (2009) *What should supermarkets do about seasonal food?* Un documento di discussione su The Co-operative.

Oxfam (2009) *4-a-week: Changing food consumption in the UK to benefit people and planet*.

UNEP (2009) *The Environmental Food Crisis*.

Water Encyclopedia (2012) *Algal blooms in fresh water*.

<http://www.waterencyclopedia.com/A-Bi/Algal-Blooms-in-Fresh-Water.html> – accesso 18 maggio 2012.

COME DIVENTARE CONSUMATTORI

5 PASSI FACILI PER COLTIVARE UN FUTURO PIU' EQUO NEL CARRELLO DELLA SPESA

OXFAM

OMS (2012) Obesity. <http://www.who.int/topics/obesity/en/> – accesso 21 maggio 2012.

Cosa possiamo fare

Note

24. La tabella nella pagina seguente mostra i dati demografici usati per i calcoli di "I cinque se".

I CINQUE SE...

Se... non lasciassimo marcire nemmeno una mela?

Note

25. Gustavsson, J., Cederberg, C., Sonesson, U., van Otterdijk, R. and Meybeck, A. (2011) *Global food losses and food waste*. FAO.
26. Bailey, R. (2011) *Growing a better future: Food justice in a resource-constrained world*. Oxfam. Questo rapporto fa riferimento a FAO (2009) *How to Feed the World in 2050*, che rivela che la domanda globale di cibo potrebbe crescere del 70% entro il 2050.
27. Le mele sono state scelte come esempio di alimento universalmente acquistato nei sei paesi che prende in considerazione questo rapporto; inoltre le mele vengono spesso conservate in un modo che non è ottimale.
28. Exodus research (2007) *Food storage and packaging* (WRAP) mostra che quasi due terzi dei 1001 residenti intervistati nel Regno Unito intervistati per un sondaggio conservano la frutta fresca in un contenitore esposto alla luce, come un fruttiera. In Johnson, D., Hipps, N. and Hails, S. (2008) *Helping consumers reduce fruit and vegetable waste: final report* (WRAP), il 54% degli intervistati per un sondaggio condotto in Regno Unito (su un campione di 1001 persone) ha dichiarato di non conservare mai le mele in frigo, e un ulteriore 29% ha dichiarato di non farlo quasi mai o raramente. Come parte della ricerca condotta per questa relazione, è stato chiesto a 5084 donne in Brasile, India, Filippine, Spagna, Regno Unito e Stati Uniti, dove conservavano le mele. Il 42% di solito non conservano le mele in frigo. Conservare le mele fuori dal frigo è risultato essere più comune nel Regno Unito (69%) e in Spagna (64%).

Cifre

Di tutte le mele acquistate in Brasile, India, Spagna, Filippine, Regno Unito e Stati Uniti, una su sei finisce nel bidone della spazzatura:

I dati relativi alle tonnellate di mele fresche acquistate per il consumo domestico sono presi da Index Mundi (2011) *Fresh Apples Fresh Domestic Consumption by Country in MT*. (<http://www.indexmundi.com/agriculture/?commodity=apples&graph=fresh-domestic-consumption> – accesso 1 giugno 2012). Secondo questa fonte, la quantità di mele consumata annualmente (dati 2011) è di 1,095,000 tonnellate in Brasile, 1,850,000 tonnellate in India, 75,000 tonnellate nelle Filippine e 2,193,297 tonnellate negli Stati Uniti. Nell'UE27 vengono consumati ogni anno 7,872,300 tonnellate di mele. Supponendo che il consumo di mele sia diffuso uniformemente fra le persone in Europa, con 502,5 milioni di residenti (UE27 - secondo: 2011 Eurostat News Release on European demography – accesso all'1 giugno 2012), si stima che siano consumate in un anno 973,345 tonnellate di mele nel Regno Unito e 709,948 tonnellate di mele in Spagna. Il calcolo delle mele buttate considera che in Brasile, India, Spagna, Filippine e Stati Uniti la quantità sia in linea con la media di tasso di rifiuti prodotti dai consumatori per quanto riguarda frutta e

COME DIVENTARE CONSUMATTORI

COLTIVARE UN FUTURO ALIMENTARE PIÙ EQUO NEL CARRELLO DELLA SPESA

OXFAM

Statistica	Brasile	India	Filippine	Spagna	Regno Unito	USA	Fonte
Popolazione totale (2010)	195.423.000	1.214.464.000	93.617.000	45.317.000	62.130.000	317.641.000	Organizzazione delle Nazioni unite per l'Alimentazione e l'Agricoltura (2011) <i>The State of Food and Agriculture 2010-2011: Women in Agriculture - Closing the gender gap for development.</i>
Popolazione urbana	169.040.895	365.553.664	62.161.688	35.075.358	55.854.870	261.418.543	Calcolata usando cifre tratte da: Organizzazione delle Nazioni unite per l'Alimentazione e l'Agricoltura (2011) <i>The State of Food and Agriculture 2010-2011: Women in Agriculture - Closing the gender gap for development.</i>
Percentuale di popolazione urbana	87 per cent	30 per cent	66 per cent	77 per cent	90 per cent	82 per cent	Calcolata usando cifre tratte da: Organizzazione delle Nazioni unite per l'Alimentazione e l'Agricoltura (2011) <i>The State of Food and Agriculture 2010-2011: Women in Agriculture - Closing the gender gap for development.</i>
Numero di famiglie	68.399.000	306.200.000	18.539.769	14.187.169	26.258.000	114.235.996	
Fonti	Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, risultati finali del censimento 2010	Census of India, risultati provvisori 2011 del numero di case abitate	National Statistics Office, Manila, Filippine, risultati del censimento 2007	Instituto Nacional de Estadística, 2001	Office of National Statistics, stime per metà 2010	United States Census Bureau, QuickFacts, 2006-2010	
Numero di famiglie urbane	59.165.135	92.166.200	12.310.407	10.980.869	23.605.942	94.016.225	Calcolato usando i dati del censimento sopra citato e le cifre tratte: Organizzazione delle Nazioni unite per l'Alimentazione e l'Agricoltura (2011) <i>The State of Food and Agriculture 2010-2011: Women in Agriculture - Closing the gender gap for development.</i>

COME DIVENTARE CONSUMATTORI

5 PASSI FACILI PER COLTIVARE UN FUTURO PIU' EQUO NEL CARRELLO DELLA SPESA

OXFAM

verdura, citata in in Gustavsson, J., Cederberg, C., Sonesson, U., van Otterdijk, R. and Meybeck, A. (2011) *Global food losses and food waste* (FAO), che mostra che le mele buttate sono circa il 10% in America Latina, il 7% nell'Asia meridionale e nel Sud-est asiatico, il 19% in Europa e il 28% in Nord America. Utilizzando questi tassi di rifiuti viene fuori che ogni anno vengono buttate 109,500 tonnellate di mele in Brasile, 129,500 in India, 5,250 nelle Filippine, 614,299 negli Stati Uniti e 134,890 in Spagna. Per quanto riguarda il Regno Unito, Quested, T. and Johnson, H. (2009) *Household food and drink waste in the UK* (WRAP) mostra che 260,000 tonnellate di mele sono buttate ogni anno dai consumatori. In questi sei paesi 1,253,439 tonnellate di mele sono buttate su un totale di 6,897,220 di tonnellate di mele acquistate: in altre parole la percentuale di mele acquistate che vengono buttate è del 18%, poco più di una su sei.

Più di 5,3 miliardi di mele possono essere risparmiate ogni anno:

Supponendo che le mele buttate siano uguali in tutte le famiglie, allora ogni anno la quantità di mele buttate dalle famiglie urbane è di 95,265 tonnellate in Brasile, 38,850 tonnellate in India, 3,465 tonnellate nelle Filippine, 503,726 tonnellate negli Stati Uniti, 234,000 tonnellate nel Regno Unito, e 103,865 tonnellate in Spagna – per un totale di 979,171 tonnellate all'anno. Supponendo che una mela pesi 182 g (Foodfacts.com (2002-2012) *Nutrition Facts and Information for Apple with skin*).

<http://www.foodfacts.com/NutritionFacts/Apples/Apple-with-skin-Medium-275-diameter-182-g/2013> – accesso al 21 giugno 2012): si stima che nelle famiglie urbane sono buttate ogni anno 5,380,060,852 mele.

Messe una accanto all'altra, sono abbastanza mele per circondare la Terra più di nove volte:

Secondo Foodfacts.com (2002-2012) *Nutrition Facts and Information for Apple with skin*. (<http://www.foodfacts.com/NutritionFacts/Apples/Apple-with-skin-Medium-275-diameter-182-g/2013> – accesso al 21 giugno 2012), il diametro di una mela medio-grande è di 6,985 cm. NASA (2012) *Solar system facts and figures* (<http://solarsystem.nasa.gov/planets/profile.cfm?Display=Fact&Object=Earth> – accesso al 21 giugno 2012) stima che la circonferenza della Terra è di 40,030,2 km. 5,380,060,852 mele, perciò, potrebbero circondare la Terra per 9,39 volte.

Queste mele buttate sono responsabili di una quantità di emissioni di gas serra pari a quella che si ottiene bruciando 10 milioni di barili di petrolio:

King, R. (2009) *4-a-week: Changing food consumption in the UK to benefit people and planet* (Oxfam GB) afferma che "Ogni tonnellata di rifiuti alimentari prodotti in famiglia è responsabile di 4,5 tonnellate di anidride carbonica equivalente (CO₂e)". Le 979,171 tonnellate di mele buttate dalle famiglie urbane ogni anno corrisponde perciò a 4,406,270 tonnellate di CO₂e. Un barile di petrolio corrisponde a 0,43 tonnellate di CO₂ (United States Energy Protection Agency's Greenhouse Gas Equivalencies Calculator. Calculations and references. <http://www.epa.gov/cleanenergy/energy-resources/refs.html#oil> – accesso al 21 giugno 2012), e in termini di emissioni l'impatto delle mele buttate equivale quindi a 10,247,138 barili di petrolio.

Bibliografia

Bailey, R. (2011) *Growing a better future: Food justice in a resource-constrained world*. Oxfam.

Bogner, J. Pipatti, R., Hashimoto, S., Diaz, C., Mareckova, K., Diaz, L., Kjeldsen, P., Monni, S., Faaij, A., Gao, Q., Zhang, T., Ahmed, M.A., Sutarnihardja, R.T.M. and Gregory, R. (2008) *Mitigation of global greenhouse gas emissions from waste: conclusions and strategies from the Intergovernmental Panel on Climate Change (IPCC) Fourth Assessment Report. Working Group III (Mitigation)*. Waste Management Research 26(1): 11-32.

COME DIVENTARE CONSUMATTORI

5 PASSI FACILI PER COLTIVARE UN FUTURO PIU' EQUO NEL CARRELLO DELLA SPESA

OXFAM

Cox, J. and Downing, P. (2007) *Food behaviour consumer research: Quantitative phase*. Waste and Resources Action Programme.

Love Food Hate Waste (non datato) Storing Apples.

<http://england.lovefoodhatewaste.com/hints-and-tips/storing-apples> – accesso 21 giugno 2012.

Se... scegliessimo solo cioccolato del commercio equo e solidale?

Note

29. Fairtrade Foundation (2009) *The global food crisis and Fairtrade: Small farmers, big solutions?* Questo rapporto afferma che “la stragrande maggioranza delle famiglie nei paesi in via di sviluppo, inclusi i piccoli agricoltori, è composta da compratori netti di cibo (spendono più per il cibo di quanto guadagnino vendendone) che spendono il 60-80% dei loro ricavi per cibo” e “solo una piccola quantità di piccoli agricoltori sono venditori netti di cibo”.
30. Secondo CAOBISCO International Confectionery Association (2010) *The world cocoa economy: past and present*, nel Regno Unito ogni mese viene mangiato l'equivalente di 16,5 barrette di cioccolato da 50 g a persona; negli Stati Uniti sono 8,2 barrette, in Spagna 5,3 barrette e in Brasile 4. eSpatial's (2012) *A Valentine's Day map: World chocolate consumption* (<http://www.espatial.com/articles/a-valentines-day-map-world-chocolate-consumption/> – accesso 21 giugno 2012): illustra il consumo di cioccolato in questi e in altri paesi.
31. World Cocoa Foundation (2010) *Cocoa market update May 2010* (<http://www.worldcocoafoundation.org/learn-about-cocoa/documents/CocoaMarketUpdateasof5.18.10.pdf> – accesso 21 giugno 2012) afferma che quasi 50 milioni di persone dipendono dal cacao per il loro sostentamento. Fairtrade Foundation (2011) *Fairtrade and cocoa: Commodity briefing*. Si rivela che molti agricoltori e lavoratori nel settore del cacao sono tra gli 2,1 miliardi di persone che vivono con 2 dollari al giorno. World Fair Trade Organisation (2011) *10 Principles of Fair Trade* (http://www.wfto.com/index.php?option=com_content&task=view&id=2&Itemid=14 – accesso 21 giugno 2012): Il quarto principio è “Pagamento di un prezzo equo”.
32. Organizzazione delle Nazioni Unite per l'Alimentazione e l'Agricoltura (2011) *The State of Food Insecurity in the World - How does international price volatility affect domestic economies and food security?* Questo rapporto afferma che “i cambiamenti nei redditi [agricoli] dovuti alle oscillazioni dei prezzi possono ridurre il consumo dei principali nutrienti da aperte dei bambini durante i primi 1000 giorni di vita, portando ad una ridotta capacità di guadagno in futuro, aumentando la probabilità di povertà futura e rallentando così il processo di sviluppo economico”. Department for International Development (2011) *Scaling Up Nutrition: The UK's position paper on undernutrition*. Questo rapporto afferma che molti bambini nascono denutriti perché le madri sono denutrite, e la fame e la denutrizione portano ad una crescita ritardata e compromettono lo sviluppo cerebrale. Il rapporto fa riferimento ad uno studio che ha scoperto che per ogni aumento del 10% nei livelli di arresto della crescita dei bambini, la percentuale di bambini che portano a termine la scuola è scesa di quasi l'8%, e ad un altro studio che ha dimostrato che un miglioramento dello sviluppo fisico dei bambini sotto i due anni comporta un aumento del 46% nei salari degli adulti quando i bambini sono cresciuti.

Cifre

Nel corso di un anno, quei 12,5 miliardi di tavolette del commercio equo e solidale sosterrrebbero le persone che vivono e lavorano in più di 90,000 piccole aziende agricole di cacao:

Se ogni membro della popolazione urbana di Brasile, Spagna, Regno Unito e Stati Uniti acquistasse due barrette da 50 g di cioccolato equo e solidale ogni mese, ciò equivarrebbe a 625,668 tonnellate di cioccolato equo e

COME DIVENTARE CONSUMATTORI

5 PASSI FACILI PER COLTIVARE UN FUTURO PIU' EQUO NEL CARRELLO DELLA SPESA

OXFAM

solidale ogni anno. Le normativa del Regno Unito prevede un minimo di 20% di cacao nel cioccolato al latte (Legislation.gov.uk (2003) *The Cocoa and Chocolate Products (England) Regulations 2003*. <http://www.legislation.gov.uk/ukxi/2003/1659/schedule/1/made> – accesso 21 giugno 2012), quella degli Stati Uniti il 10% (National Confectioners Association (2012) *Chocolate Terms and Definitions*. <http://www.candyusa.com/FunStuff/CandyType.cfm?ItemNumber=1666> – accesso 21 giugno 2012), e quella dell'Unione Europea (applicata alla Spagna per le finalità di questo calcolo) il 30% (EUR-Lex (2000) *Directive 2000/36/EC of the European Parliament and of the Council of 23 June 2000 relating to cocoa and chocolate products intended for human consumption*. <http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=CELEX:32000L0036:EN:NOT> – accesso 21 giugno 2012). Non si poteva indicare una cifra per il Brasile, quindi è stata presa in considerazione la media del 20%. Queste barrette di cioccolato conterrebbero quindi almeno 97,972 tonnellate di cacao. Per ricavare una stima prudente della superficie necessaria a coltivare tutto questo cacao, questo calcolo presuppone che si possa utilizzare il 100% della fava di caco nel cacao contenuto nelle barrette di cioccolato al latte che compriamo. La resa media del caco è di 350 kg all'ettaro (International Cocoa Organisation (1999) *How many smallholders are there worldwide producing cocoa? What proportion of cocoa worldwide is produced by smallholders?* <http://www.icco.org/faq/57-cocoa-production/123-how-many-smallholders-are-there-worldwide-producing-cocoa-what-proportion-of-cocoa-worldwide-is-produced-by-smallholders.html> – accesso 21 giugno 2012), e perciò per produrre 97,972 tonnellate di cacao servono almeno 279,921 ettari. International Cocoa Organisation (1999) *How many smallholders are there worldwide producing cocoa? What proportion of cocoa worldwide is produced by smallholders?* (<http://www.icco.org/faq/57-cocoa-production/123-how-many-smallholders-are-there-worldwide-producing-cocoa-what-proportion-of-cocoa-worldwide-is-produced-by-smallholders.html> – accesso 21 giugno 2012) afferma che quasi il 90% della produzione mondiale di cacao proviene da piccole piantagioni sotto i 5 ettari. A livello mondiale, la superficie media che un piccolo produttore del commercio equo e solidale dedica alla coltivazione del caco è di 3 ettari. (Kilpatrick, K. (2011) *Monitoring the scope and benefits of Fairtrade*. Fairtrade Foundation). Ciò significa che 93,307 agricoltori riceverebbero un reddito grazie a queste barrette di cioccolato.

Bibliografia

Cavero, T. and Galián, C. (2008) *Double-Edged Prices – Lessons from the food price crisis: 10 actions developing countries should take*. Oxfam International.

Fairtrade Foundation (2009) *The global food crisis and Fairtrade: Small farmers, big solutions?*

Fairtrade Labelling Organizations International (2008) *Fairtrade and the global food crisis*.

Kilpatrick, K. (2011) *Monitoring the scope and benefits of Fairtrade*. Fairtrade Foundation.

World Fair Trade Organisation (2011) *10 Principles of Fair Trade*. http://www.wfto.com/index.php?option=com_content&task=view&id=2&Itemid=14 – accesso 21 giugno 2012.

Se... potessimo risparmiare energia quando cuciniamo?

Note

33. Energy Saving Trust (2011) *The elephant in the living room: how our appliances and gadgets are trampling the green dream* afferma che, nonostante l'acquisto di elettrodomestici più efficienti, le persone nel Regno Unito continuano a consumare più energia nelle proprie case. Davis, L. W., Fuchs, A. and Gertler, P. J. (2012) *Cash for Coolers*. Si esamina un vasto programma di sostituzione degli apparecchi in Messico. Dal 2009 questo programma ha aiutato 1,5 milioni di famiglie a sostituire i vecchi frigoriferi e condizionatori con modelli ad alta efficienza energetica. Mentre la sostituzione del frigorifero riduca il consumo di energia elettrica di una

COME DIVENTARE CONSUMATTORI

5 PASSI FACILI PER COLTIVARE UN FUTURO PIU' EQUO NEL CARRELLO DELLA SPESA

OXFAM

media di 11 chilowattora al mese (circa il 7% in meno), il ricambio di condizionatori aumenta di un a media di 6 chilowattora al mese, con i maggiori aumenti durante l'estate. Poiché i beni ad alta efficienza energetica hanno un costo minore mentre lavorano, le famiglie li usano di più. Questa risposta comportamentale, chiamata a volte effetto "rimbalzo", è significativa per i condizionatori ma non per i frigoriferi.

34. Boardman, B., Favis-Mortlock, D., Hinnells, M., Lane, K., Milne, G., Palmer, J., Small, E., Strang, V. and Wade, J. (1995) *DECADE Domestic Equipment and Carbon Dioxide Emissions: Second year report* afferma che quando si utilizza un fornello elettrico compatto, una pentola con fondo non piatto riduce la circolazione del calore e aumenta l'energia necessaria per cuocere del 50%.
35. Oberasher, C., Stamminger, R. and Pakula, C. (2011) *Energy efficiency in daily food preparation*. International Journal of Consumer Studies 35(2): 201-211. In un caso studio sulle patate bollite, si è avuto il 70% del risparmio tra il metodo meno favorevole – in cui viene utilizzata molta acqua, la pentola non ha coperchio e il calore non viene ridotto quando raggiunto il punto di ebollizione – e il metodo più favorevole – in cui si utilizza poca acqua, la pentola è coperta da un coperchio e il calore è ridotto non appena l'acqua comincia a bollire.
36. Boardman, B., Favis-Mortlock, D., Hinnells, M., Lane, K., Milne, G., Palmer, J., Small, E., Strang, V. and Wade, J. (1995) *DECADE Domestic Equipment and Carbon Dioxide Emissions: Second year report* afferma che "Leep suggerisce che l'uso dei fornelli è responsabile di più del 49% del consumo totale di elettricità per cucinare. Ciò potrebbe essere dovuto al fatto che le famiglie [nel Regno Unito] si stanno spostando dalla cottura in forno ad un maggior uso del piano cottura. Ciò è confermato da ricerche qualitative e quantitative (Parkinson Cowan 1995, Wilson and Rees pers. comm 1995). Si assume che la quota di energia elettrica usata per cucinare con le piastre sia aumentata dal 33% al 49% nel periodo 1970-1992 in cui sia il forno che la piastra sono elettriche.
37. Energy Saving Trust (2011) *The elephant in the living room: how our appliances and gadgets are trampling the green dream*. Boardman, B., Favis-Mortlock, D., Hinnells, M., Lane, K., Milne, G., Palmer, J., Small, E., Strang, V. and Wade, J. (1995) *DECADE Domestic Equipment and Carbon Dioxide Emissions: Second year report*.
38. Market Transformation Programme (2008) BNCK01: *Assumptions underlying the energy projections of cooking appliances* calcola che nel Regno Unito la vita media di un forno è di 18,65 anni in modellazione MTP. La cifra è ricavata dalla tendenza di vendita necessaria per mantenere un adeguato livello di scorte nelle abitazioni.

Cifre

Se tutte le famiglie urbane in Brasile, India, Spagna, Filippine, Regno Unito e Stati Uniti compissero questi piccoli passi, potrebbero essere risparmiati ogni anno oltre 30 milioni di megawattora di energia:

Il numero medio di utilizzi dei fornelli è tratto da uno studio condotto nel Regno Unito: Market Transformation Programme (2008) BNCK01: *Assumptions underlying the energy projections of cooking appliances*. Lo studio assume 424 impieghi dei fornelli all'anno, con 0.71KWh consumati ad ogni uso (lo stesso per il fornello a gas ed elettrico). Assumendo che la frequenza d'uso dei fornelli è la stessa nei sei paesi considerati, le famiglie urbane in questi paesi utilizzano 87,977,367 MWh di energia per i fornelli ogni anno. In rapporto alla variazione di efficienza dell'uso del fornello, si presume che la metà di tutti gli usi sia del tutto efficiente, mentre l'altra metà massimamente inefficiente, e che il 70% dell'energia può quindi essere risparmiata nelle metà del totale degli utilizzi dei fornelli da parte delle famiglie urbane di questi paesi. Ciò corrisponde ad un totale di 30,790,000 MWh di energia all'anno.

Il beneficio per l'ambiente sarebbe maggiore di quello ottenuto se ognuna di queste famiglie piantasse un seme di albero e lo lasciasse crescere per dieci anni:

Equivalenti in carbonio calcolati con: The US EPA Greenhouse Gas Equivalencies Calculator (<http://www.epa>).

COME DIVENTARE CONSUMATTORI

5 PASSI FACILI PER COLTIVARE UN FUTURO PIU' EQUO NEL CARRELLO DELLA SPESA

OXFAM

gov/cleanenergy/energy-resources/calculator.html – accesso 21 giugno 2012). Le assunzioni di questo calcolo sono illustrate in: <http://www.epa.gov/cleanenergy/energy-resources/refs.html#seedlings>. Le cifre esatte sono: 544,395,000 alberi, oltre 292,244,777 famiglie urbane, o approssimativamente 1,86 alberi per famiglia.

Bibliografia

Brundrett, G. W. and Poultney, G. (1979) *Saucepan lids: The key to low energy cooking*. Journal of Consumer Studies and Home Economics 3(3): 195-204.

DeMerchant, E. (1997) *User's influence on energy consumption with cooking systems using electricity*. PhD thesis for Virginia Polytechnic Institute and State University.

Fechner, J. V. (1977) *Human factors in appliance energy-consumption*. In: Proceedings of the IEEE Appliance Technical Conference, Pittsburgh, Pennsylvania, 10th May 1977.

Se... le famiglie urbane mangiassero un pasto senza carne una volta alla settimana?

Note

39. Worldwatch Institute (2011) *Meat production continues to rise*, citing FAO (2007) *Livestock's Long Shadow*, Environmental Issues and Options. <http://www.worldwatch.org/node/5443#notes> – accesso 16 maggio 2012
40. The National Geographic (2012) *The Hidden Water We Use* (<http://environment.nationalgeographic.com/environment/freshwater/embedded-water/> – accesso 16 maggio 2012) dimostra che servono 6810 litri di acqua per produrre 500 g di manzo. All'opposto, per produrre 500 g di fagioli servono invece 818 litri di acqua.
41. Corrisponde ad un bicchiere d'acqua da 560 ml (poco meno di una pinta imperiale).
42. UNEP (2012) *Global Environment Outlook: Environment for the Future we Want* (GE05). Nairobi: Programma per l'Ambiente delle Nazioni Unite. L'80% delle persone vive in zone con alti livelli di minaccia alla sicurezza idrica, tra cui 3,4 miliardi di persone sono gravemente minacciate.
43. UNEP (2009) *The environmental food crisis*. Si stima che nei prossimi decenni il consumo d'acqua continuerà ad aumentare – del 22-35% entro il 2025, e quasi del 100% entro il 2050. Il rapporto rivela che, sebbene gli effetti combinati di un uso eccessivo di acque sotterranee e di superficie, dello scioglimento dei ghiacci, del calo di efficienza nell'uso dell'acqua e dei cambiamenti climatici siano difficili da stimare, una perdita del 10-30% delle terre coltivate irrigate causata da una minore disponibilità d'acqua per l'irrigazione (senza aumentare l'efficienza idrica) sarebbe pari a perdite dal 4 al 12% della produzione mondiale di cereali.
44. FAO (2009) *The State of Food and Agriculture – Livestock in the Balance*. In 14 paesi presenti nel Rural Income Generating Activities database, il 60 % delle famiglie rurali possiede bestiame, e il 10 % dei guadagni di tutte le famiglie urbane proviene dall'allevamento.

Cifre

Se sostituissimo 500 g di manzo con un'alternativa come fagioli o lenticchie, potremmo risparmiare circa 6,000 litri di acqua in un solo pasto per quattro persone. È l'equivalente di più di 17 vasche da bagno riempite fino all'orlo:

The National Geographic (2012) *The Hidden Water We Use* (<http://environment.nationalgeographic.com/environment/freshwater/embedded-water/> – accesso 16 maggio 2012) dimostra che servono 6810 litri di acqua

COME DIVENTARE CONSUMATTORI

5 PASSI FACILI PER COLTIVARE UN FUTURO PIU' EQUO NEL CARRELLO DELLA SPESA

OXFAM

per produrre 500 g di manzo. All'opposto, per produrre 500 g di fagioli servono invece 818 litri di acqua. Si può ricavare un risparmio di 5,992 litri d'acqua. Assumendo che una vasca da bagno è lunga 150 cm, larga 75 cm e profonda 30 cm, e quindi ha una capacità di 337,5 litri, le vasche riempite risulterebbero 17,75.

Se le famiglie urbane negli Stati Uniti, in Regno Unito, Spagna e Brasile mangiassero un pasto senza carne una volta alla settimana, sostituendo il manzo con i fagioli o le lenticchie, avremmo bisogno di allevare 9 milioni e mezzo di mucche in meno ogni anno:

Questo calcolo utilizza i dati di Index Mundi (2012) sul consumo pro capite per paese di carne di manzo e di vitello che riprende i dati dell'USDA (<http://www.indexmundi.com/agriculture/?commodity=beef-and-veal-meat&graph=per-capita-consumption> – accesso 16 maggio 2012). Le cifre sono: 36 kg pro capite annui negli Stati Uniti, 15kg pro capite annui nel Regno Unito, 15kg pro capite annui in Spagna e 39kg pro capite annui in Brasile (NB per il Regno Unito e la Spagna si utilizzano i dati dell'Europa a 27). Assumendo una media di porzione servita di 125 g di manzo, il numero di pasti a persona in una settimana contenenti manzo sarebbero 5,5 negli Stati Uniti, 2,3 nel Regno Unito, 2,3 in Spagna e 6 in Brasile. Se la popolazione urbana di questi quattro paesi mangiasse 125 g di meno di manzo a persona ogni settimana, ci sarebbe una riduzione di 3,389 milioni di kg all'anno. Se una mucca pesa in media 352,55 kg (il peso medio di manzi, vitelli, tori e mucche da macellazione è ripreso da: Beef USA from National Cattlemen's Beef Association (2012) *Beef industry statistics* (<http://www.beefusa.org/beefindustrystatistics.aspx> – accesso 16 maggio 2012)) e assumendo per essere prudenti che si potrebbe mangiare la mucca per intero, ci sarebbe una riduzione di 9,612,787 mucche.

Questo significherebbe più di 900,000 tonnellate di metano in meno prodotte ogni anno, con un maggiore effetto sull'ambiente che togliere dalla strada 3,7 milioni di automobili per un anno intero:

Secondo US EPA (2007) *Ruminant livestock* (<http://www.epa.gov/rlep/faq.html> – accesso 16 maggio 2012), una mucca adulta produce tra gli 80 e i 110 kg di metano all'anno. Considerando una media di 95 kg, 9,612,787 mucche producono 9,132,14734 kg di metano all'anno.

Secondo lo US EPA Greenhouse Gas Equivalencies Calculator (<http://www.epa.gov/cleanenergy/energy-resources/calculator.html> – accesso 21 giugno 2012), 913,214,734 kg di metano sono equivalenti alle emissioni di gas serra annuali (convertite in CO₂) di 3,760,297 autoveicoli. Le assunzioni presenti in questo calcolo sono illustrate in: <http://www.epa.gov/cleanenergy/energy-resources/refs.html#vehicles>.

Bibliografia

Cabinet Office (2008) *Food - An Analysis of the Issues*.

Delgado, C., Rosegrant, M., Steinfeld, H., Ehui, S. and Courbois, C. (1999) *Livestock to 2020: The next food revolution*. International Food Policy Research Institute.

SE... NON CI FERMASSIMO QUI?

Note

45. Mintel (2010) *Food Provenance* - UK - April 2010 suggerisce che 14 milioni di persone nel Regno Unito considera a volte fuorviante l'etichetta sull'origine di un prodotto alimentare. <http://oxygen.mintel.com/display/479965/> – accesso 22 giugno 2012.
46. AEAT (2005) *The validity of food miles as an indicator of sustainable development* afferma che "il trasporto del cibo per via aerea ha il più alto tasso di emissioni di CO₂ di per tonnellata, ed è la modalità in più rapida crescita. Sebbene il trasporto aereo del cibo equivalga solo all'1% di chilometri del trasporto di cibo a

COME DIVENTARE CONSUMATTORI

5 PASSI FACILI PER COLTIVARE UN FUTURO PIU' EQUO NEL CARRELLO DELLA SPESA

OXFAM

tonnellata per chilometro, e allo 0,1% dei chilometri di trasporto su autoveicolo, produce l'11% delle emissioni di CO₂ nel trasporto del cibo". Fairtrade Foundation (2007) *Q&A: Fairtrade, Climate Change and Sustainable Production*. Si afferma che, nel 2005, il trasporto verso il Regno Unito di prodotti del commercio equo e solidale ammontava allo 0,03% delle emissioni per il trasporto di cibo nel Regno Unito, e allo 0,001% delle emissioni totali di anidride carbonica del Regno Unito.

47. Si veda ad esempio: The Vegetarian Society (non datato) Vegetarian recipes. <http://www.recipes.vegsoc.org/> – accesso 22 giugno 2012.

Bibliografia

Brooks, S. (2008) *Fairtrade vs food miles*. http://www.coopcoffees.com/all_news/media/articles/fairtrade-vs-food-miles – accesso 20 giugno 2012.

Delgado, C., Rosegrant, M., Steinfeld, H., Ehui, S. and Courbois, C. (1999) *Livestock to 2020: The next food revolution*. International Food Policy Research Institute.

Eat Seasonably (2012) <http://eatseasonably.co.uk/> – accesso 29 maggio 2012.

Energy Saving Trust (2012) *Stop wasting energy in the kitchen*. <http://www.energysavingtrust.org.uk/Take-action/Money-saving-tips/Energy-saving-tips/Stop-wasting-energy-in-the-kitchen> – accesso 22 giugno 2012.

Energy Saving Trust (2011) *The elephant in the living room: how our appliances and gadgets are trampling the green dream*. Boardman, B., Favis-Mortlock, D., Hinnells, M., Lane, K., Milne, G., Palmer, J., Small, E., Strang, V. and Wade, J. (1995) *DECADE Domestic Equipment and Carbon Dioxide Emissions: Second year report*.

FAO (2006) *Livestock's Long Shadow*.

Haas, S. (2012) *Modern pressure cookers are safer, simpler*. Food and Nutrition Magazine 5 Febbraio 2012. <http://foodandnutritionmagazine.com/Modern-Pressure-Cookers-are-Safer-Simpler> – accesso 22 giugno 2012.

King, R. (2009) *4-a-week: Changing food consumption in the UK to benefit people and planet*. Oxfam GB.

Love Food Hate Waste (2012) *Love your fridge*. <http://england.lovefoodhatewaste.com/content/love-your-fridge> – accesso 1 giugno 2012.

Love Food Hate Waste (2012) <http://england.lovefoodhatewaste.com/> – accessed 22 June 2012.

MacMillan, T. (2007) *'Food Miles' Or 'Food Minutes': Is sustainability all in the timing?* Un rapport del primo incontro del FEC's Business Forum nel giugno 2007. <http://www.foodethicscouncil.org/node/139> – accesso 22 giugno 2012.

Tuffrey, L. (2012) *Nose to tail eating: it's sustainable but can you stomach this type of meat?* The Ecologist 28 marzo 2012. http://www.theecologist.org/green_green_living/food_and_drink/1299412/nose_to_tail_eating_its_sustainable_but_can_you_stomach_this_type_of_meat.html – accesso 22 giugno 2012

UNEP (2009) *The Environmental Food Crisis*.

© Oxfam International July 2012

Questo report è stato scritto da David Fell, Elina Kivinen e Ruth Townsend; Brook Lyndhurst. Il report è stato disegnato da Civilian. La pubblicazione di questo rapporto è stata possibile grazie al contributo dell'Ente Cassa di Risparmio di Firenze.



BROOKLYNDHURST



ENTE
CASSA DI RISPARMIO
DI FIRENZE



Questa pubblicazione è protetta da copyright, ma il testo può essere usato gratuitamente per le finalità di advocacy, campagne, istruzione e ricerca, a condizione che venga citata la fonte in pieno. Il titolare del diritto d'autore chiede che ogni utilizzo sia registrato ai fini della valutazione d'impatto. Per la riproduzione in qualsiasi altra circostanza, o per il riutilizzo in altre pubblicazioni, o per la conversione o l'adattamento, l'autorizzazione deve essere assicurata e un contributo possa essere chiesto. E-mail policyandpractice@oxfam.org.uk.

Le informazioni contenute in questa pubblicazione sono corrette al momento di andare in stampa.

Pubblicato da Oxfam GB per Oxfam International sotto ISBN 978-1-78077-143-4 in July 2012.

Oxfam GB, Oxfam House, John Smith Drive, Cowley, Oxford, OX4 2JY, UK.

OXFAM

Oxfam è una confederazione internazionale composta di 17 organizzazioni che lavorano in 92 paesi come parte di un movimento globale per il cambiamento, per costruire un futuro libero da l'ingiustizia della povertà:

Oxfam America (www.oxfamamerica.org)
Oxfam Australia (www.oxfam.org.au)
Oxfam-in-Belgium (www.oxfamsol.be)
Oxfam Canada (www.oxfam.ca)
Oxfam France (www.oxfamfrance.org)
Oxfam Germany (www.oxfam.de)
Oxfam GB (www.oxfam.org.uk)
Oxfam Hong Kong (www.oxfam.org.hk)
Oxfam India (www.oxfamindia.org)
Intermon Oxfam (Spain) (www.intermonoxfam.org)
Oxfam Ireland (www.oxfamireland.org)
Oxfam Italy (www.oxfamitalia.org)
Oxfam Japan (www.oxfam.jp)
Oxfam Mexico (www.oxfammexico.org)
Oxfam New Zealand (www.oxfam.org.nz)
Oxfam Novib (Netherlands) (www.oxfamnovib.nl)
Oxfam Québec (www.oxfam.qc.ca)

Scrivi direttamente alla tua agenzia di riferimento per informazioni o visita www.oxfam.org.

COLTIVA
IL CIBO. LA VITA. IL PIANETA.

