



Manuale per costruttori di futuro

GUIDA PRATICA PER CONSUMARE CARNE IN MODO CONSAPEVOLE



È UN MACELLO!



CONSUMARE CARNE
IN MODO CONSAPEVOLE SIGNIFICA
**TUTELARE IL PIANETA,
LA TUA SALUTE
E LA BIODIVERSITÀ.**



Chi siamo

Istituto Oikos è un'organizzazione non-profit impegnata in Europa e nei paesi del Sud del mondo nella tutela della biodiversità e per la diffusione di modelli di vita più sostenibili. La nostra missione consiste nel contribuire a conservare gli ecosistemi favorendo lo sviluppo, con professionalità, innovazione e partecipazione.

#È UN MACELLO!

www.istituto-oikos.org/e-un-macello

Introduzione

Il modo in cui oggi ci nutriamo non è sostenibile e mette a dura prova le sorti del pianeta e dell'intera umanità. È un dato di fatto consolidato, ormai, che l'intera filiera della carne abbia **un impatto nocivo sull'ambiente** oltre che sulla salute umana, basti pensare che più del **30% di tutte le colture** che produciamo globalmente, **è finalizzato all'alimentazione animale**, che i prodotti di derivazione animale hanno un'impronta idrica molto superiore ai prodotti di origine vegetale e che **la carne inquina 100 volte di più rispetto agli alimenti vegetali**.



Il problema in dati

L'impatto che gli allevamenti intensivi, i trasporti e il consumo di carne hanno sul pianeta e sulla salute umana è davvero devastante.

Cambiamenti climatici



Il **14,5%** delle emissioni di gas serra indotte dall'uomo sono causate dal settore dell'allevamento (7,1 gigatonnellate di CO₂ per anno).



Il **61%** di queste emissioni derivano dalla produzione di carne (41%) e latte di bovino (20%).



Il restante **19%** delle emissioni deriva dalla produzione di carne di maiale (9%) e pollame (8%).

Utilizzo del suolo e deforestazione



Il **26%** del suolo terrestre viene utilizzato per il pascolo del bestiame.



Il **33%** delle terre coltivate sono utilizzate per la produzione di mangimi per il bestiame.



Ogni anno **13 miliardi di ettari** di superficie forestale vengono persi a causa della riconversione del terreno per usi agricoli come pascoli o terreni coltivati.

Biodiversità e Salute



L'attuale sistema di produzione di alimenti mette **26.000** specie a rischio tra piante e animali.



L'eccessivo consumo di carne rossa e/o processata è collegato ad un aumento dei rischi di morte per malattie cardiache, diabete e altre malattie.



Per una dieta sana è necessario aumentare il consumo di cibi sani come frutta, verdura, legumi e noci e ridurre più del 50% gli alimenti meno sani come zuccheri aggiunti e carne rossa.



Esiste, però, un **modello di alimentazione alternativo** possibile, basato innanzitutto sulla **diminuzione di consumo di carne** e derivati animali nella propria dieta quotidiana e sulla scelta preferenziale di prodotti di origine vegetale. Oltre a buone pratiche nutritive, che ognuno di noi ha il dovere e il potere di attuare sin da subito, possono essere messe in atto scelte di consumo consapevoli ed etiche, che oltre a tutelare il pianeta, aiutano a restare in salute e sostengono un modello economico virtuoso che incentiva le produzioni locali e il



Impronta idrica

In media, l'impatto della produzione di carne sulle risorse idriche è di:



15.400

litri al kilo per la carne di bovino.



10.400

litri al kilo per la carne di pecora.



5.500

litri al kilo per la carne di capra.



6.000

litri al kilo per la carne di suino.



4.300

litri al kilo per la carne di pollo.

rispetto dei lavoratori. Questo Manuale vuole essere uno supporto pratico per attuare uno stile di vita sostenibile, infatti, sfogliando le pagine di seguito, avrai a disposizione tutta una serie di **consigli e di parametri per orientarti sul tuo modello alimentare e le tue scelte di acquisto**. Scoprirai quanto sia semplice e divertente attuare un cambiamento positivo e proattivo.

Pronto?!

Rimettiamo ordine a questo macello!

Dimmi che etichetta hai e ti dirò che carne sei

Imparare a leggere le etichette per sapere cosa acquistiamo



Leggere le etichette non sempre è semplice, alcune sono chiare, altre sembrano scritte in lingua aliena. Per decodificarle al meglio teniamo sempre in mente **4 regole d'oro**.

01 Se **ricche di indicazioni** sono sinonimo di qualità del prodotto.

02 Gli ingredienti sono indicati per **ordine decrescente di quantità**.

03 Controlla sempre il **peso netto dell'alimento** (se non c'è non va bene).

04 Non fare affidamento all'immagine riportata sulla confezione, meglio **vedere direttamente il prodotto**.

Identikit dell'etichetta

Categoria

Logo dell'operatore o dell'organizzazione autorizzata a etichettare le carni bovine

Paese e codice dell'impianto di macellazione

Paese di nascita che deve essere indicato per esteso e non in sigla

Numero che identifica l'animale o il lotto di animali (codice di rintracciabilità)

Paese e codice del laboratorio di sezionamento

Paese di ingrasso

I loghi della spesa consapevole

Non esiste, di fatto, un modello di etichettatura europea per i prodotti di origine animale (eccetto per le uova), quindi capire se stiamo acquistando prodotti a basso impatto e di elevata qualità non è sempre semplice. Possiamo però decodificare alcuni loghi che ci aiutano a scegliere prodotti il più possibile sostenibili.



Logo europeo biologico

I prodotti certificati con il marchio biologico dell'Unione Europea sono controllati seguendo norme e processi rigorosi.

Se il logo è riportato sulla carne o sui prodotti di derivazione animale garantisce la tutela del benessere degli animali e il rispetto dell'ambiente.

Secondo la Direttiva europea negli allevamenti biologici è proibito l'uso di ormoni e di OGM ed è strettamente limitato l'uso di antibiotici. Gli animali hanno accesso ai pascoli all'aria aperta e sono nutriti con mangimi biologici che soddisfano il loro fabbisogno nutrizionale.



Certificato ICEA

Il marchio ICEA attesta un'elevata attenzione al benessere animale, superiore ai minimi standard previsti dalla legge. Sono garantiti ampi spazi per la deambulazione all'interno delle stalle.

Gli animali sono alimentati con materie prime pregiate e non OGM. Gli interventi veterinari devono dare la precedenza a metodi naturali, quali l'omeopatia e la fitoterapia.

I tempi per lo svezzamento sono più lunghi rispetto a quelli normalmente seguiti negli allevamenti intensivi. ICEA è una certificazione biologica che segue lo standard europeo. Come ICEA esistono svariate certificazioni. Informati il più possibile per conoscerle tutte e scegliere consapevolmente.



Grass Fed

Il marchio Grass Fed certifica che la carne e i prodotti caseari provengono da allevamenti in cui gli animali sono liberi di restare al pascolo per l'intero ciclo di vita, dalla nascita alla macellazione. Grass fed significa letteralmente "nutrito ad erba" e, infatti, le uniche fonti di cibo consentite sono l'erba dei pascoli e il fieno dato agli animali nella stagione invernale.

Negli allevamenti Grass Fed gli animali non sono sottoposti a trattamenti ormonali o antibiotici.



Demeter

Il marchio Demeter certifica le carni provenienti da aziende biodinamiche in cui la produzione rispetta i ritmi della natura. Gli standard sono più restrittivi e specifici rispetto al Regolamento europeo.

Gli animali devono potersi alzare e coricare senza impedimenti, devono poter giacere all'asciutto, in ambiente a temperatura adeguata e con un'illuminazione naturale. Deve essere assicurata la possibilità di uscire al pascolo o perlomeno all'aperto. La base dell'alimentazione degli animali è costituita dal foraggio prodotto nell'azienda stessa.

Mangiare in modo sostenibile spendendo poco

Mangiare in modo sostenibile, biologico ed etico senza spendere cifre onerose per la spesa è possibile, basta seguire qualche accorgimento.



Fai una lista calibrata

Una lista settimanale della spesa che tenga conto di cosa è davvero necessario consumare **fa risparmiare tempo** e fa evitare inutili **sprechi di cibo**.



Privilegia i piccoli produttori

Al posto della grande distribuzione inizia a fare la spesa presso i **produttori locali**, **i mercati**, **le botteghe**, ecc...



Scegli prodotti a filiera corta

Sono tutti quegli alimenti che per essere messi sul mercato necessitano di **pochi passaggi produttivi** (e sono, quindi, più economici): pane, verdura, cereali, ecc...



Compra prodotti di stagione e possibilmente locali

Oltre ad essere **più gustosi**, **più sani** e **più sostenibili**, i prodotti stagionali sono anche **più convenienti**.



Scegli i legumi

Sono la **fonte proteica vegetale alternativa alla carne**, fanno bene e sono economici.



Prenditi mezza giornata per stare ai fornelli

Dedica mezza giornata della tua settimana per **cucinare per tutti i 7 giorni seguenti e poi congela**. Risparmierai tempo, risorse e denaro.



Evita gli sprechi

Usa gli **avanzi per preparare ricette** sfiziose e non buttare via il cibo.

Menu a confronto

Di seguito riportiamo tre menu, uno **vegetariano**, uno **vegano** e uno che comprende il **consumo di carne**. I menu sono identici dal punto di vista calorico e nutrizionale (hanno lo stesso bilanciamento fra proteine, carboidrati e grassi). Il menu vegano e quello vegetariano hanno un impatto ambientale simile (basso), mentre, invece, quello con carne impatta il doppio rispetto a quello vegetariano o vegano.

Ciò dimostra che mangiare in modo calibrato e sostenibile è possibile, basta saper scegliere.

Prova a reinventare la tua dieta settimanale scegliendo di combinare i menu **vegani** e **vegetariani**.



L'impronta ecologica

è il rapporto fra il consumo umano di risorse naturali rispetto alla capacità della Terra di rigenerarle.

Unità di misura:
global m²



L'impronta di carbonio

corrisponde alla misura della quantità dei gas ad effetto serra emessi in atmosfera.

Unità di misura:
g CO₂ eq



L'impronta idrica

è un indicatore che mostra il consumo di acqua.

Unità di misura:
litri

Impatto menu vegetariano



17,2 global m₂



2.550 g CO₂ eq



2.828 litri

Colazione	Spuntino	Pranzo	Spuntino	Cena
1 bicchiere di latte 5 fette biscottate Marmellata	1 frutto 1 pacchetto di Cracker	1 porzione di pasta con finocchietto 1 porzione di sformato di zucca e porri 1 porzione di ortaggi crudi Olio e pane	1 frutto	1 porzione di crema di ceci 1 porzione di fagiolini e patate al vapore con scaglie di grana 1 frutto
2,1 global m ₂ 353 g CO ₂ eq 362 litri	0,7 global m ₂ 110 g CO ₂ eq 183 litri	4,2 global m ₂ 763 g CO ₂ eq 677 litri	0,5 global m ₂ 74 g CO ₂ eq 140 litri	9,7 global m ₂ 1250 g CO ₂ eq 1.466 litri

Impatto menu con carne

 **33** global m₂

 **5.664** g CO₂ eq

 **4.707** litri

Colazione	Spuntino	Pranzo	Spuntino	Cena
1 bicchiere di latte 5 fette biscottate Marmellata	1 frutto	1 pizza margherita 1 porzione di ortaggi crudi Olio	1 frutto	1 filetto di manzo 1 porzione di insalata rucola e pomodorini 1 frutto Pane
2,1 global m ₂ 353 g CO ₂ eq 362 litri	0,5 global m ₂ 74 g CO ₂ eq 140 litri	6,1 global m ₂ 1036 g CO ₂ eq 822 litri	0,5 global m ₂ 74 g CO ₂ eq 140 litri	23,8 global m ₂ 4.127 g CO ₂ eq 3.244 litri



Impatto menu vegano

 **13,3** global m₂

 **1.950** g CO₂ eq

 **2.523** litri

Colazione	Spuntino	Pranzo	Spuntino	Cena
1 bevanda di soia 5 fette biscottate Marmellata	1 frutto 1 pacchetto di Cracker	1 porzione di pasta e fagioli 1 porzione di ortaggi crudii Olio 1 frutto	1 frutto Mandorle	1 porzione di crema di verdure e risoni 1 porzione di humus di ceci 1 frutto Olio Pane
0,7 global m ₂ 281 g CO ₂ eq 155 litri	0,7 global m ₂ 110 g CO ₂ eq 183 litri	5,1 global m ₂ 584 g CO ₂ eq 918 litri	1,1 global m ₂ 127 g CO ₂ eq 327 litri	5,7 global m ₂ 847 g CO ₂ eq 940 litri

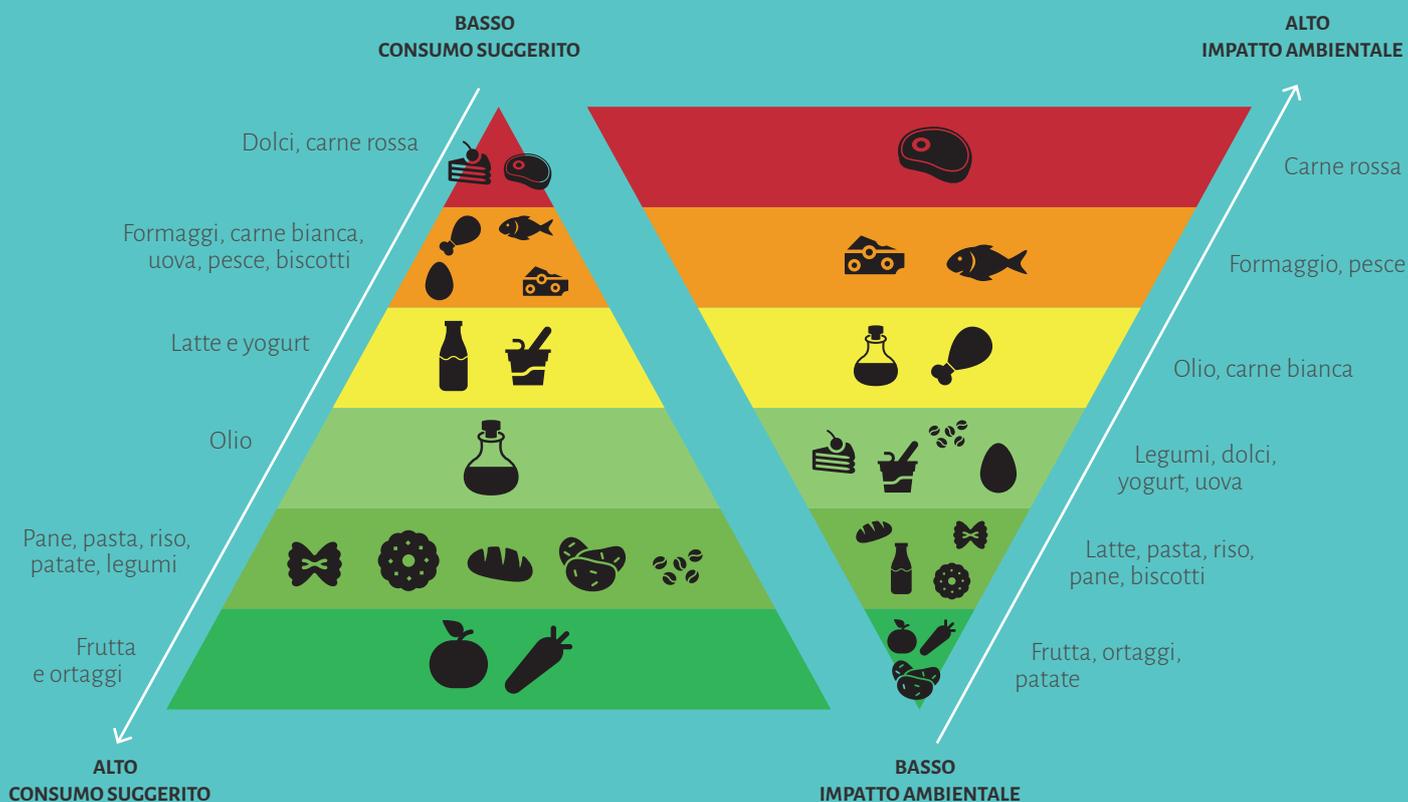
Il cibo che fa bene alla salute umana e al pianeta

La doppia piramide rappresentata nell'infografica sottostante mostra come **i cibi che fanno meglio** alla nostra salute sono, allo stesso tempo, quelli che **hanno un minore impatto sull'ambiente**. Inizia a basare le tue abitudini alimentari facendo riferimento alla doppia piramide.



La doppia piramide

PIRAMIDE AMBIENTALE



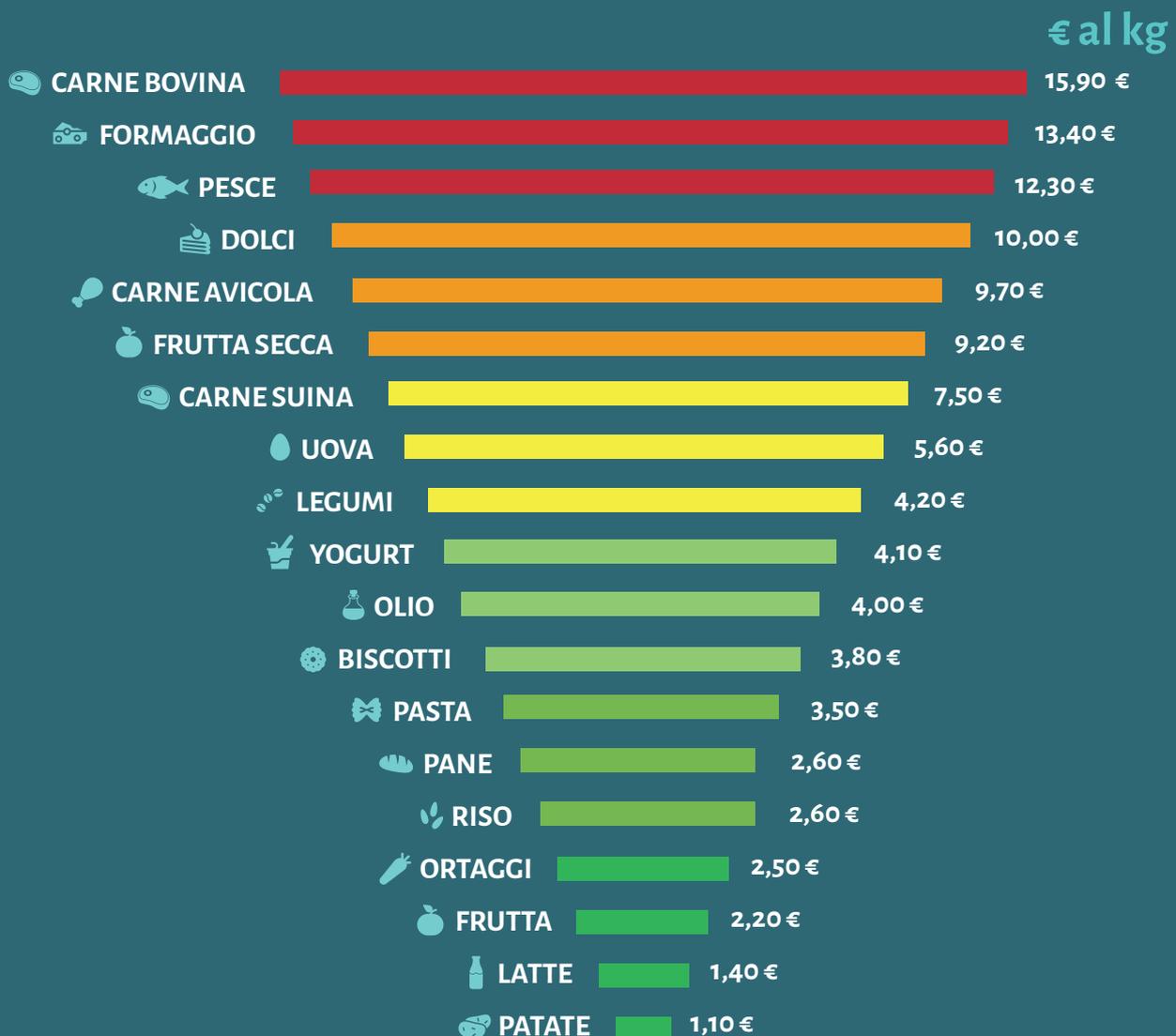
PIRAMIDE ALIMENTARE

La dieta sostenibile è anche la più economica

Scegliere di mangiare meno cibo proveniente dalla produzione animale significa anche risparmiare denaro. Quando prepari la tua lista della spesa tieni questa piramide sott'occhio.



La piramide economica



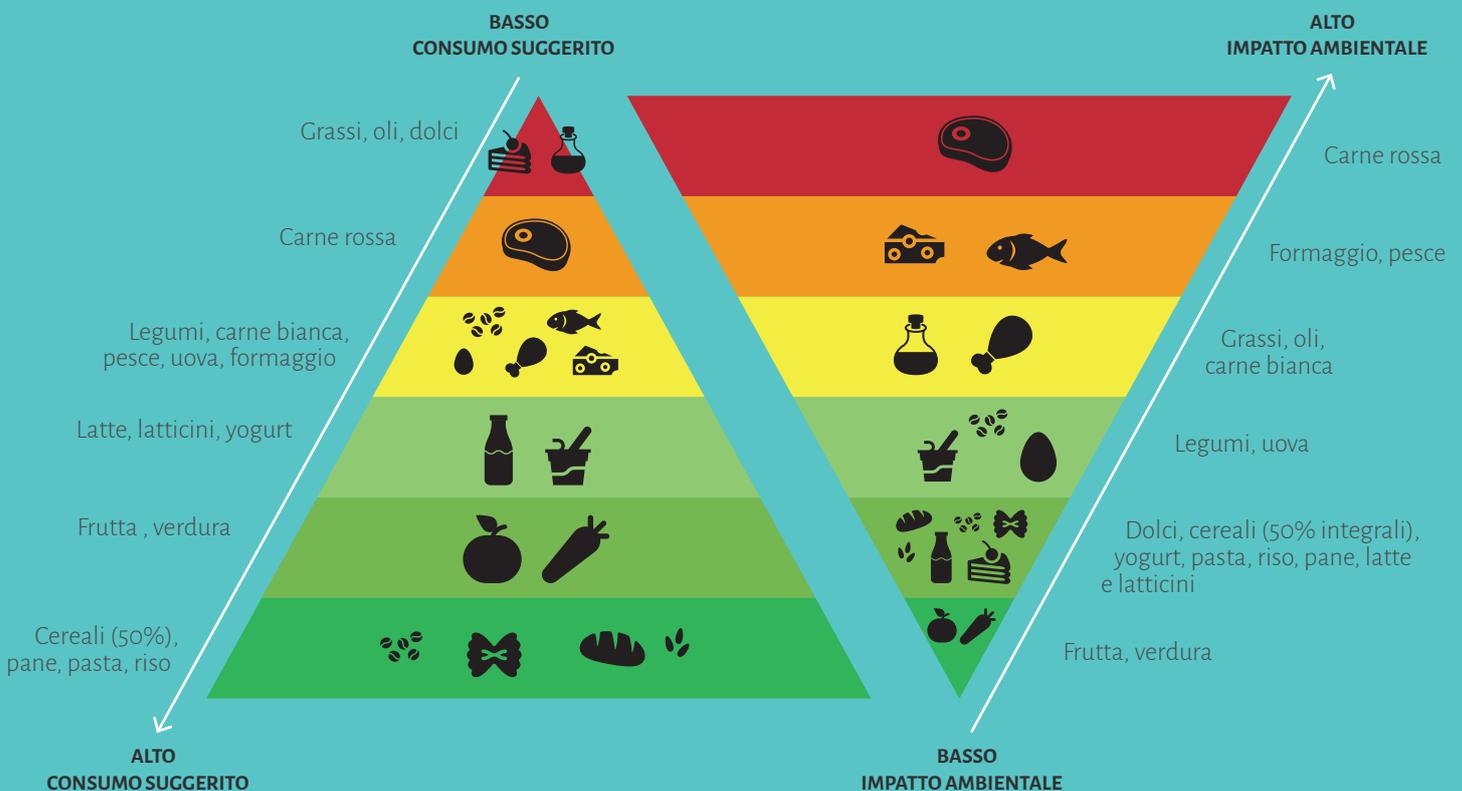
Cibi sani e sostenibili per i bambini

Avere un'alimentazione varia e sana durante la crescita è di fondamentale importanza. Rispetto al modello sopra riportato per gli adulti, questa doppia piramide sottostante, ha lievi variazioni, che tengono in considerazione le diverse esigenze di bambini e adolescenti.



La doppia piramide per i bambini

PIRAMIDE AMBIENTALE



PIRAMIDE ALIMENTARE

Prodotti alternativi alla carne

Ridurre o eliminare il consumo di carne è una scelta che **tutela la tua salute e l'ambiente**. Ecco un elenco di validi sostituti e spunti per comporre menu gustosi, buoni e sostenibili.



Legumi

Scegliere i legumi come alternativa alla carne è vantaggioso da molti punti di vista: **sono economici, gustosi e sono un'eccellente fonte di proteine vegetali**. Via libera dunque a ceci, lenticchie, piselli, fagioli, fave e tanti altri, da preparare in svariati modi: prova a fare burger di lenticchie o di ceci da accompagnare a un contorno di verdure o da servire al sugo.



Tofu

Prodotto ottenuto dalla cagliatura del latte di soia, è indicato anche come **“formaggio vegetale”** ed ha una storia molto antica. Il tofu è un alimento **poco calorico**, ma molto ricco di proteine vegetali. **Povero di grassi**, è completamente privo di colesterolo. Su 100 g di prodotto si hanno 15 g di proteine, 10,5 g di grassi e 1 g di carboidrati. Le ricette per preparare piatti a base di tofu sono infinite e puoi davvero dare libero spazio alla tua fantasia culinaria. Inizia con qualcosa di semplice, come pasta con cime di rapa, tofu e limone: un pasto completo, ricco di tutti i nutrienti necessari, che fa bene a te e al pianeta.



Seitan

È un alimento derivante dalla lavorazione del glutine del frumento e per questo non è un alimento adatto ai celiaci. Ha un aspetto simile alla carne e può essere anche facilmente preparato in casa. Il seitan ha un **apporto proteico elevato** (circa 20 per cento) meglio se abbinato nello stesso piatto o nella stessa giornata a dei legumi come piselli, fagioli e ceci che completano gli amminoacidi mancanti del glutine. Prova a cucinarlo come faresti per la carne: fai uno spezzatino, provalo alla piastra o al forno.



Tempeh

Detto anche “carne di soia”, il tempeh è un alimento ottenuto attraverso un processo di fermentazione dei fagioli di soia gialli; **è ricco di fibre, vitamine e, soprattutto, proteine**. Il tempeh è ottimo per preparare un saporito spezzatino vegetale o per fare una versione vegana del classico ragù di carne.



Farro e Quinoa

Sono alimenti dall'alto valore proteico. Meglio sceglierli integrali per le alte proprietà nutritive. **Un'insalata di farro con i legumi** sarà un ottimo sostituto a una porzione di carne.

Dove fare una spesa sostenibile?

Oggi i supermercati che fanno parte della grande distribuzione si stanno sempre più attrezzando per portare sugli scaffali alimenti biologici (attenzione sempre alle etichette), ma ci sono **valide alternative per acquistare in modo sostenibile**. Nell'elenco di seguito ne vediamo alcune.



Gruppi di acquisto solidali (GAS)

Un GAS è un gruppo d'acquisto formato da un insieme di persone che decidono di **incontrarsi per acquistare all'ingrosso** prodotti alimentari o di uso comune, da ridistribuire tra loro.

I Gruppi di Acquisto Solidale possono essere una valida alternativa sostenibile alla grande distribuzione.

Perché scegliere i GAS?

- Favoriscono l'economia locale.
- Riducono l'inquinamento e lo spreco di energia.
- Favoriscono i prodotti bio ed eco.
- Rispettano la natura, gli animali e i lavoratori.



Allevamenti etici

Gli allevamenti etici lavorano **nel pieno rispetto degli animali**, assicurando ottima qualità dei prodotti, tutela del pianeta e della salute umana. Esiste un sito dove è possibile consultare un elenco di questi allevamenti e dei punti vendita che vendono prodotti etici: www.allevamento-etico.eu.



Internet

Sempre più portali permettono di fare **una spesa sostenibile** e di acquistare prodotti biologici e rispettosi dell'ambiente. Esistono poi siti specifici dove è possibile **programmare la consegna a domicilio** di alimenti che arrivano dai piccoli produttori certificati.



Produttori e botteghe del territorio

Come per i mercati, fare la spesa dai piccoli produttori agricoli o nelle botteghe del proprio luogo di residenza favorisce un ciclo virtuoso che **sostiene l'economia locale** e ci permette di acquistare prodotti non solo buoni ma spesso sostenibili.



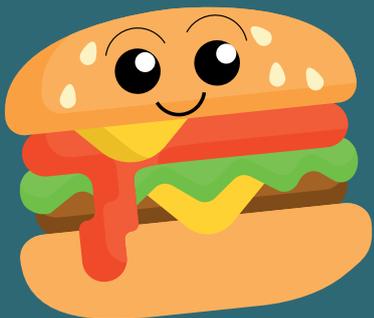
Mercati della terra e biologici

I mercati della terra o biologici, che vanno sempre di più diffondendosi, offrono **prodotti a basso impatto**.



Dedicato ai più piccoli

Questa parte del Manuale è **dedicata ai bambini**. Stampa e ritaglia questa pagina e dalla ai tuoi figli o ai bambini della tua famiglia per spiegarli perché mangiare meno carne fa bene all'ambiente e alla salute umana.



Quale hamburger scegli?

Sicuramente un hamburger è un piatto da leccarsi i baffi! Ma non tutti gli hamburger sono uguali: quelli fatti con la carne fanno male al pianeta e alla salute. Quelli fatti con i legumi (ceci, lenticchie, fagioli, ecc...) non inquinano e sono buonissimi.

Vediamo insieme le differenze fra un hamburger fatto con la carne e uno fatto con i ceci.

Cosa si nasconde dietro un hamburger di carne?



Tantissime foreste vengono **abbattute** ogni anno per coltivare le piante che servono per dare da mangiare agli animali.



Moltissimi animali vengono chiusi negli allevamenti intensivi: sono posti in cui **gli animali stanno strettissimi e soffrono**.



Gli allevamenti **inquinano** più delle automobili.



Per produrre la carne viene sprecata tantissima **acqua**.



Mangiare tanta carne **aumenta il rischio di malattie** dannose per il benessere delle persone.



Viene prodotta **più carne di quella di cui si ha realmente bisogno** per nutrirsi: ciò vuol dire che si inquina tantissimo e si uccidono più animali del necessario.

Perché è meglio scegliere un hamburger fatto con i legumi?



I legumi vengono coltivati rispettando l'ambiente e la loro produzione **produce meno emissioni** rispetto a quella della carne.



I legumi hanno tante **proteine**: fanno bene alla salute e alla crescita dei bambini come te.



I legumi sono vegetali: per produrli **non serve uccidere animali** o farli soffrire negli allevamenti intensivi.



I legumi sono buonissimi e con essi si possono preparare **tante ricette gustose**.

Quando vuoi mangiare un hamburger o, in generale la carne, prova a chiedere se esistono alternative altrettanto buone ma che facciano bene all'ambiente e a te! Sarà divertente e vedrai che bontà!



Fonti

Barilla Center for Food and Nutrition, *Doppia piramide 2016, Un futuro più sostenibile dipende da noi*, 2016. Disponibile online

Carrington D., "Avoiding meat and dairy is 'single biggest way' to reduce your impact on Earth", *The Guardian*, 31 maggio 2018. Disponibile online

Carrington D., "2017 was the hottest year on record without El Niño boost", *The Guardian*, 18 gennaio 2018. Disponibile online

CIWF Italia Onlus, *Guida al consumo consapevole*, 2018. Disponibile online

Food and Agriculture Organization, *The State of the World's Biodiversity for Food and Agriculture*, J. Bélanger & D. Pilling (eds.), 2019. Disponibile online

Food and Agriculture Organization, *Livestock and landscape*, 2012. Disponibile online

Hoekstra A., Van Heek M., *Product gallery*, Water Footprint Network, 2017. Disponibile online

Tirado R., Thompson K.F., Miller K.A., Johnston P., *Less is more: Reducing meat and dairy for a healthier life and planet. Greenpeace Research Laboratories Technical Report (Review)*, 2018. Disponibile online

The EAT-Lancet Commission Summary Report https://eatforum.org/content/uploads/2019/04/EAT-Lancet_Commission_Summary_Report.pdf

World Health Organization, *A healthy diet sustainably produced*, 2018. Disponibile online

Siti che aiutano nella ricerca delle realtà ecologiche

Per conoscere le aziende agricole con allevamenti etici in Italia: www.allevamento-etico.eu

Per trovare la rete GAS più vicina a te: www.eventhia.com

Per cercare le fattorie che offrono la vendita diretta dei loro prodotti: www.spesadalcontadino.com

Applicazione che permette di visualizzare su mappa i GAS di tutta Italia: www.gasapp.org

Per conoscere i ristoranti, i mercati, le botteghe e altre attività che vendono prodotti a km 0: www.campagnamica.it

Servizi che facilitano il contatto tra produttore e consumatore

Cortilia: www.cortilia.it

Portanatura: www.portanatura.it

Retecontadina: www.retecontadina.it

Bioexpress: www.bioexpress.it

La Boutique del biologico: www.laboutiquedelbiologico.it



#ÈUNMACELLO!

È UN MACELLO!

La produzione e il consumo eccessivo di carne stanno mettendo in serio pericolo il pianeta e la salute umana.

AGIAMO, ADESSO!

Questa pubblicazione è stata realizzata nell'ambito del progetto "Costruttori di futuro. Pratiche di cittadinanza responsabile per attivare i giovani a favore di modelli di economia sostenibile e inclusiva" promosso da Istituto Oikos e finanziato dall'Agenzia Italiana per la Cooperazione allo Sviluppo.

Per maggiori info: www.istituto-oikos.org

