Sostenibilità: esempi virtuosi per combattere lo spreco alimentare

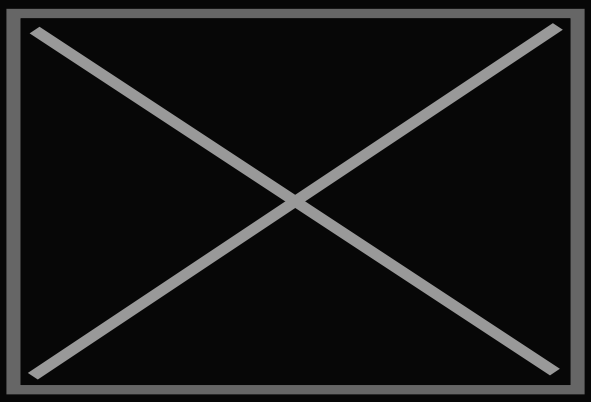
babaco-dc6eaa6f

Nata lo scorso anno per volere della **FAO**, l'Organizzazione delle Nazioni Unite per l'alimentazione e l'agricoltura, **la Giornata Internazionale della Consapevolezza sulle perdite e gli Sprechi Alimentari**, che si celebra in tutto il mondo il **29 settembre**, è l'occasione per fare il punto sull'impatto ambientale, economico e sociale che le scelte d'acquisto e lo stile di consumo delle persone hanno su tutto il pianeta.

Per aiutare le persone ad avvicinare il proprio stile di acquisto e consumo alle esigenze di sostenibilità e rispetto delle risorse ambientali **Babaco Market** – il delivery 100% Made in Italy di frutta e verdura fuori dall'ordinario che combatte lo spreco che si origina dal campo al mercato – si avvale della collaborazione **dei Babaco Guru**, esperti in diverse aree, dall'alimentazione alle scienze ambientali. **Silvia Goggi**, medico specialista in scienza dell'alimentazione, autrice best-seller e divulgatrice, e **Myriam Sabolla**, cuoca vegetale e professional organizer, **suggeriscono il meal prep smart** e la **fermentazione** come **strategie per evitare gli sprechi** e le **perdite alimentari e trasformarsi di giorno in giorni** in veri e propri *food hero*.

Babaco Market

La volontà di **contrastare in maniera attiva lo spreco alimentare e l'inquinamento** ha permesso all'azienda di raggiungere **importanti traguardi** già dal primo anno di vita. Da maggio 2020 a maggio 2021 Babaco Market ha contribuito a **salvare circa 140 tonnellate di frutta e verdura** e a **evitare che venissero immesse nell'atmosfera 350 tonnellate di CO2**. Attualmente, **collabora con oltre 100 produttori** sparsi su tutto il territorio nazionale e i prodotti inseriti nelle box (totalmente plastic free) sono 100% Made in Italy e provengono per lo più da agricoltori attenti alla qualità e agli standard di coltivazione, da piccoli produttori locali e da presidi slow food.



PER UNA CUCINA WASTE FREE

Per spreco alimentare non si intende solo quello che si genera quando si butta via il cibo che non viene consumato, esiste **una parte importante dello spreco** che si origina a **monte e accresce man mano che si avanza nella filiera della produzione**. Questa parte è conosciuta come **perdita** (food losses) ed è agli occhi dei più invisibile, ma di grande importanza nell'economia della lotta agli sprechi.

"*Per agire in maniera consapevole ed efficace bisogna prestare attenzione all'entità degli sprechi alimentari invisibili che si originano nel corso della filiera produttiva. Un'azione concreta per contrastarli è privilegiare scelte alimentari vegetariane e ridurre drasticamente i cibi di origine animale, limitandoli a un consumo settimanale e non quotidiano, a favore dei legumi come fonte proteica* ". Commenta **Silvia Goggi**: "*Queste indicazioni ci arrivano dalla Commissione EAT-Lancet, che riunisce un gruppo di 37 studiosi da 16 paesi in varie discipline tra cui salute, agricoltura, scienze politiche e sostenibilità ambientale per sviluppare obiettivi scientifici globali per diete sane e produzione alimentare sostenibile*".

Una strategia per evitare gli sprechi alimentari è programmare e preparare i piatti sulla base di quanto si è acquistato cercando di utilizzare il 100% dei prodotti, anche bucce e semi.

LA FERMENTAZIONE, UNA VERA WASTE WARRIOR

Nata come **una delle principale tecniche della conservazione dei cibi**, la fermentazione per molto tempo è stata messa in secondo piano dall'industria alimentare che le ha preferito la pastorizzazione, che conserva e rende commestibili i cibi uccidendo tutti i batteri, anche quelli "buoni". La necessità di attuare uno stile di vita più sostenibile può però aiutare la fermentazione a riguadagnare terreno.

Silvia Goggi e Myriam Sabolla spiegano: "*La fermentazione non solo conserva i nutrienti, ma li riduce anche in forme più facilmente digeribili. Sebbene la pastorizzazione sia stata una scoperta fondamentale e abbia permesso di conservare cibi altrimenti deperibili, oggi riscopriamo, quanto sia importante assumere anche cibi "vivi" per la nostra salute fisica e mentale. La fermentazione, infatti,*

aumenta l’acidità dei cibi (creando un ambiente sfavorevole allo sviluppo dei patogeni e aumentando la conservabilità); pre-digerisce zuccheri e proteine, scindendoli in molecole più piccole; migliora il profilo nutrizionale degli alimenti arricchendoli di preziosi fermenti lattici o lactobacilli, e rendendo più facilmente disponibili vitamine e altre sostanze utili”.

Grazie alla fermentazione possiamo conservare e rendere commestibili anche quelle parti delle verdure che solitamente vengono considerate scarti e dunque buttate come i torsoli e le foglie.

Una verdura perfetta e grande protagonista dell’autunno per sperimentare le virtù della fermentazione è il cavolo il cui torsolo può essere conservato in salamoia e diventare un ottimo snack o un perfetto condimento per panini e Burger.