

Sostenibilità: esempi virtuosi per combattere lo spreco alimentare



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 avvanza 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.