

## Svolta ecologica a tavola



Libretto realizzato in occasione della iniziativa "Storie da Gustare: Il Libro Cartonero tra Ascolto e Fare" svoltasi alla CdQ Barrito (TO) il 9 maggio 2026, inserita nel programma Salone Off.



## **Triciclo OdV**

Edizioni artigianali Laboratorio cartonero



Collana Stili di vita

Svolta ecologica a tavola

Testi di Triciclo OdV

Illustrazioni di Grazia Maria Triscali, copertina di Enkhmaa Battulga

Torino, maggio 2026

Il presente volume è realizzato utilizzando materiali di riciclo per la copertina e la rilegatura. Entrambe lavorate a mano dai partecipanti al "Laboratorio cartonero".

"Laboratorio cartonero" è un progetto di Triciclo OdV.

La copertina, realizzata su materiali di recupero, è dipinta a mano. La stampa delle pagine interne è effettuata su carta amica degli alberi.

Quest'opera è rilasciata con licenza Creative Commons Attribuzione - Non commerciale - Non opere derivate 3.0 Italia. Per leggere una copia della licenza visita il sito web <http://creativecommons.org/>



## Presentazione del progetto "Editoria Cartonera"

*"Contribuire a creare un futuro senza disparità né sprechi nell'accesso alle risorse naturali e nel loro utilizzo, nel rispetto dell'ecosistema e delle varietà di tutti gli organismi che lo abitano"*

Vision di Triciclo OdV

I libretti editi nel Laboratorio cartonero fanno parte di un progetto che Triciclo OdV ha ideato e realizzato nel corso dell'anno 2019. Finalità del progetto è divulgare "pillole informative" per far conoscere l'andamento della crisi ambientale, le cause e le conseguenze dei cambiamenti climatici. Il linguaggio è semplice, accompagnato da una grafica originale, per favorire la fruizione dei contenuti e facilitare la comprensione dei problemi. La valenza comunicativa e educativa dei libretti è anche potenziata dal tipo di materiali utilizzati per la loro produzione, sostenibili e in gran parte provenienti da processi di riciclo.

L'OdV Triciclo, nella consapevolezza che i comportamenti e le scelte individuali hanno rilevanza strategica per contrastare la crisi ambientale e climatica, mette in campo da anni azioni di sensibilizzazione per diffondere la conoscenza di stili di vita sostenibili e compatibili con la limitatezza delle risorse, praticabili da tutti per orientare a un cambiamento delle abitudini.

I libretti, e i laboratori attivati nei diversi contesti, scuole e associazioni,

realizzano, seppur parzialmente, questo ambizioso obiettivo.

Il progetto Editoria Cartonera è ispirato al movimento delle case editrici cartoneras. Un fenomeno iniziato in Argentina all'inizio degli anni 2000, molto diffuso nei paesi sudamericani.

La prima esperienza è stata quella di "Eloísa Cartonera", casa editrice fondata in Argentina nel 2003 da parte di un pittore e di un poeta, Javier Barilaro e Washington Cucurto. "Eloisa Cartonera" è nata negli anni seguenti la gravissima crisi argentina del 2001 quando, dopo le rivolte popolari del mese di dicembre, il presidente De La Rúa fuggì in elicottero dal tetto della Casa Rosada, lasciando un paese sconvolto e attraversato da una profonda crisi economica e sociale.

La produzione artigianale di questi libretti con materiali di riciclo e carta certificata è articolata in differenti collane. Quella di cui fa parte questo libretto si intitola "Stili di vita" ed è indicata sia per adulti che per ragazzi a partire dagli Istituti Secondari di Primo Grado. In questo libretto presentato all'evento "Storie da Gustare: Il Libro Cartonero tra Ascolto e Fare", note e approfondimenti non sono più inseriti nel testo, ma collocati in una pagina del nostro sito raggiungibile con un link e un QRCode inseriti al fondo del libretto. In questo modo si riduce il consumo di carta e i dati possono essere più agevolmente aggiornati con cadenza periodica.

Il testo dei libretti è sempre elaborato dai volontari di Triciclo OdV.

# Svolta ecologica a tavola

## 1. Diritto al Cibo: le due facce della medaglia

Mentre quasi 800 milioni di persone soffrono la fame, nei paesi ricchi l'obesità è in aumento. Il diritto al cibo non è solo una questione di calorie, ma di nutrizione dignitosa e sostenibile.

### Il paradosso in numeri

Secondo l'ultimo "Rapporto **SOFI** (**S**tate **O**f **F**ood Security and Nutrition **I**n the World) 2025/2026 sulla sicurezza alimentare e la nutrizione nel mondo" pubblicato da FAO, IFAD, UNICEF, WFP e OMS:

- la fame. Nel 2024, circa 673 milioni di persone (1 su 12) non hanno avuto cibo a sufficienza. Si parla di "fame" quando si assumono meno di 2.100 calorie al giorno e l'organismo non ha più l'energia per pensare o camminare
- i bambini. La malnutrizione contribuisce alla morte di circa 2,2 milioni di bambini ogni anno prima del quinto compleanno
- il divario di genere. L'insicurezza alimentare colpisce il 26,1% delle donne contro il 24,2% degli uomini

- l'eccesso. Al polo opposto, nei paesi ricchi, l'obesità cresce esponenzialmente. In Italia colpisce ormai il 50% degli adulti.

## Il Diritto Fondamentale

Nonostante questi numeri, il diritto al cibo è un obbligo di legge internazionale. Già nel 1948 (Dichiarazione Universale dei Diritti Umani) e nel 1966 (Convenzione Internazionale sui Diritti Economici e Sociali), gli Stati si sono impegnati a garantire (articolo 11): <sup>1</sup>

1. un livello di vita adeguato che includa alimentazione, vestiario e alloggio
2. il diritto fondamentale di ogni individuo alla libertà dalla fame.



**Per approfondire:** i dati mondiali cambiano ogni anno.

Scansiona il QR Code al fondo del libretto per leggere le note, consultare le statistiche più recenti, le fonti ufficiali e altre informazioni direttamente sul nostro sito.

## 2. Agenda 2030: una promessa da mantenere

Sottoscritta nel 2015 da 193 Paesi dell'ONU, l'Agenda 2030 è la nostra bussola per un futuro sostenibile. Tuttavia, oggi nel 2026, molti traguardi restano obiettivi disattesi che richiedono una accelerazione immediata.



### Il nesso tra Clima e Alimentazione

Il raggiungimento dell'Obiettivo 13 (Lotta al cambiamento climatico) è inevitabilmente legato agli altri traguardi. Non possiamo proteggere il pianeta senza rivedere le nostre abitudini produttive e i nostri stili di vita alimentari.

Per monitorare questa sfida, l'ONU si affida all'IPCC (Intergovernmental Panel on Climate Change), un gruppo intergovernativo di esperti che valuta il cambiamento climatico a livello scientifico. Il loro lavoro fornisce l'input chiave per le

negoiazioni internazionali e sottolinea quanto l'alimentazione possa avere un impatto determinante sul riscaldamento globale.

- **I 5 Obiettivi "nel nostro piatto"**

- Obiettivo 2 (Fame zero). Garantire cibo sano a tutti, sostenendo l'agricoltura locale
- Obiettivo 12 (Consumo responsabile). Dimezzare lo spreco alimentare dalla terra alla tavola
- Obiettivo 13 (Azione per il clima). Ridurre l'impronta ambientale del cibo
- Obiettivi 14 e 15 (Vita sulla Terra e in acqua). Proteggere i suoli e gli oceani dallo sfruttamento intensivo.



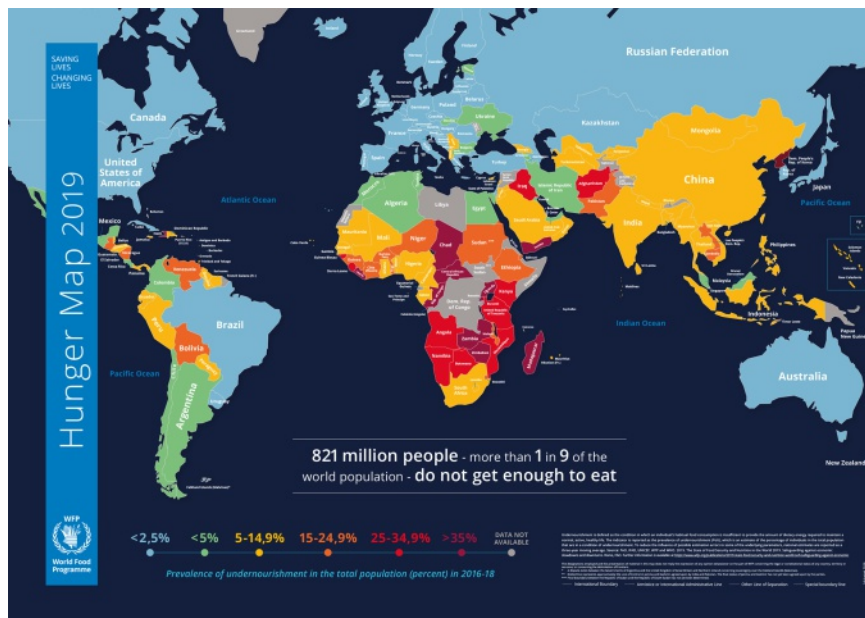
**Per approfondire:** proprio dalle considerazioni dell'agenda nasce questo libretto, che ha l'obiettivo di sensibilizzare sulla utilità di un'alimentazione sostenibile. Vai al QRCode al fondo del libretto e consulta i rapporti scientifici sul sito ufficiale dell'IPCC.

## **Il potere nelle nostre mani**

L'Agenda 2030 non può essere solo un documento burocratico firmato dai governi. È un impegno quotidiano che portiamo avanti ogni volta che scegliamo cosa acquistare.

## La sfida

Siamo pronti a trasformare questi obiettivi in azioni concrete? Scegliere prodotti di stagione, biologici e da filiera corta (come i GAS - Gruppo di Acquisto Solidale) non è solo una scelta di salute, è il nostro modo di "votare" per il futuro. <sup>2</sup>



### 3. Cibo e Pianeta: l'impatto delle nostre scelte

Ogni giorno, con la scelta del cibo che mettiamo in tavola, possiamo contribuire a salvare il pianeta e la nostra salute oppure a nuocere a entrambi.

#### **La Crisi della Biodiversità**

Il nostro modo di mangiare sta ridisegnando la mappa della vita sulla Terra. Una ricerca fondamentale del Centro studi Chatham House, sostenuta dall'ONU (UNEP - United Nations Environment Programme), rivela un dato impressionante, da considerare con attenzione.

L'agricoltura è la minaccia principale per l'86% delle specie a rischio estinzione.

Abbiamo seguito per decenni il paradigma del "cibo a basso costo", cercando di produrre sempre di più a prezzi sempre minori. Questo ha creato un circolo vizioso. Più intensifichiamo le colture con pesticidi e fertilizzanti, più distruggiamo gli habitat naturali e rendiamo il suolo sterile.



## Perché parlarne oggi?

Oggi, nel 2026, la perdita di biodiversità non è più "solo" un problema ambientale, ma è classificata dal World Economic Forum come uno dei massimi rischi per l'economia globale. Senza insetti impollinatori e senza un suolo vivo, la nostra stessa sicurezza alimentare è in pericolo.

Ogni volta che mangiamo, consumiamo risorse invisibili: acqua, suolo ed energia. Il sistema alimentare attuale è uno dei fattori che più pesano sulla salute della Terra.



**Per approfondire:** i dettagli dello studio sono disponibili su [www.chathamhouse.org](http://www.chathamhouse.org).

Vai al fondo del libretto e Inquadra il QRCode.



## **Emissioni e Riscaldamento Globale**

L'intera filiera alimentare (produzione, trasporto, confezionamento) è responsabile di circa un terzo delle emissioni mondiali di gas serra.

Il peso degli allevamenti intensivi:

- da soli, producono circa il 17% delle emissioni globali (più di tutte le navi, gli aerei e le auto messe insieme)
- il metano prodotto dai ruminanti è un gas molto più potente della CO<sub>2</sub> nel surriscaldare l'atmosfera.

## **La sete del Pianeta (Impronta Idrica)**

L'agricoltura assorbe circa il 70% dell'acqua dolce disponibile sul pianeta. Ma non tutti i cibi "bevono" allo stesso modo:

- per produrre 1 kg di carne bovina servono circa 15.000 litri d'acqua
- per lo stesso peso in legumi o cereali, ne servono meno di 1.500
- scegliere più proteine vegetali è il modo più rapido per risparmiare migliaia di litri d'acqua ogni giorno.

## **Suolo, Pesticidi e Biodiversità**

Per far spazio a monoculture destinate ai mangimi (come la soia) distruggiamo foreste primarie, polmoni vitali per il clima:

- agricoltura Intensiva. L'uso massiccio di fertilizzanti chimici e pesticidi avvelena le falde acquifere e impoverisce la terra, rendendola sterile
- la perdita di biodiversità. In un secolo abbiamo perso il 75% della varietà genetica delle piante coltivate. Oggi dependiamo da pochissime specie, rendendo il nostro sistema alimentare fragile davanti alle malattie e ai cambiamenti climatici
- il punto di svolta. Passare dall'agricoltura intensiva all'Agroecologia significa collaborare con la natura, non combatterla. Significa proteggere gli insetti impollinatori (come le api) e rigenerare la terra che ci nutre. <sup>3</sup>



### **Lo sapevi?**

Per produrre i fertilizzanti chimici usati nell'agricoltura intensiva si consumano enormi quantità di gas metano. Questo significa che il cibo "industriale" non solo inquina la terra, ma è anche letteralmente "figlio" dei combustibili fossili. L'agroecologia, invece, usa la forza naturale del compost e delle rotazioni, liberandoci dalla dipendenza dal petrolio.

## 4. Gli allevamenti intensivi: inquinamento e sofferenze

Non si può parlare degli allevamenti intensivi senza affrontare anche il doloroso problema delle sofferenze inflitte agli animali confinati in questi luoghi disumani, dove il modo in cui sono allevati è incompatibile con il loro benessere.



In Europa, oltre 300 milioni di animali da allevamento (galline, scrofe, conigli, vitelli) vivono confinati in gabbie che limitano i loro istinti naturali, con gravi sofferenze.

L'EFSA (European Food Safety Authority) raccomanda sistemi alternativi, spingendo la campagna End the Cage Age a chiedere l'eliminazione definitiva di queste pratiche nell'UE. Oltre un milione di cittadini europei ha chiesto di eliminare l'uso delle gabbie e di rivedere la normativa.

## **In Italia**

- oltre 40 milioni di animali sono rinchiusi in gabbie, con situazioni critiche per conigli, scrofe e quaglie
- condizioni di vita. Le gabbie, spesso minuscole e in rete metallica, impediscono il movimento e comportano elevato stress fisico e psicologico
- normativa in evoluzione. Sebbene legale, la detenzione in gabbia è riconosciuta come inaccettabile, con numerose campagne attive per uno "stop a conigli, galline e maiali in gabbia".

## **La macellazione**

Se la breve vita di questi animali, se così si può chiamarla, si svolge in condizioni orribili, la sua conclusione con la macellazione è un vero e proprio orrore.

**"Sir Paul McCartney una volta ha affermato che se i mattatoi avessero le pareti di vetro tutti sarebbero vegetariani."** <sup>4</sup>

In media vengono macellati circa 80-94 miliardi di animali terrestri all'anno - FAO (Food and Agriculture Organization) e Our World in Data.

## Nel mondo

- ogni giorno vengono uccisi circa 250 milioni di animali terrestri
- cioè oltre 9 milioni all'ora - circa 150.000 al minuto
- includendo anche pesci e animali marini, i dati cambiano drasticamente (totale complessivo tra 3,4 e 6,5 miliardi di animali uccisi al giorno, circa 140 - 270 milioni all'ora).

## In Italia

- ogni anno vengono macellati circa 650-700 milioni di animali terrestri
- 1,6 milioni al giorno - circa 68.000 all'ora: circa 1.100 al minuto con i pesci e gli animali marini nel conteggio totale si deve aggiungere una stima di circa 20 miliardi di individui.

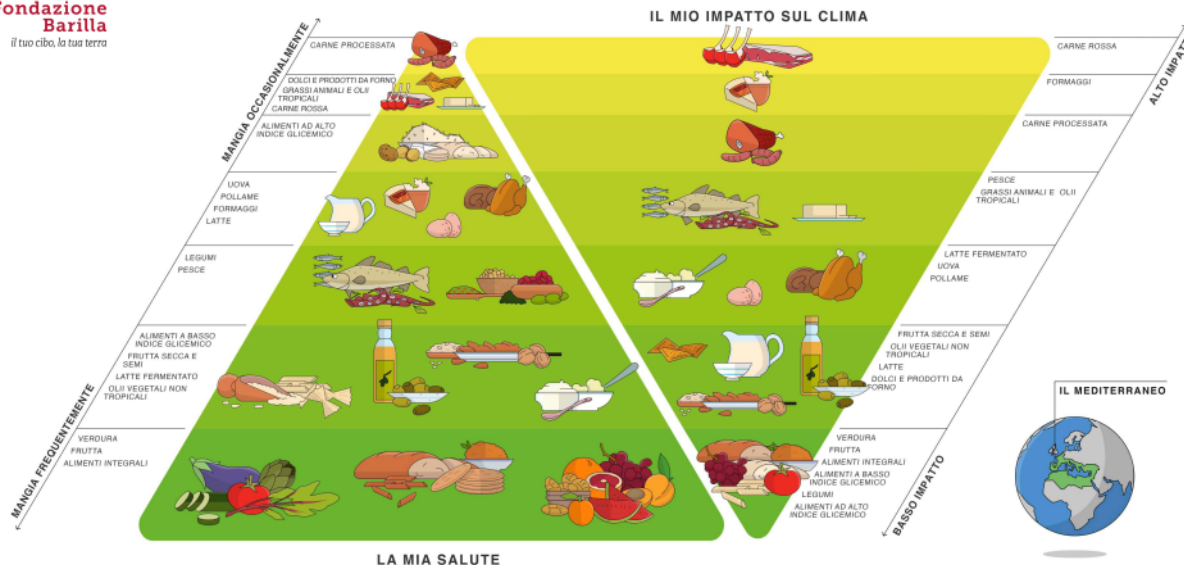


**Per approfondire:** questo argomento è qui appena accennato, meriterebbe una pubblicazione a parte.

Vedi gli approfondimenti inquadrando il QR Code al fondo del libretto.

## 5. La Doppia Piramide: quello che fa bene a te, fa bene alla Terra

**Fondazione Barilla**  
il tuo cibo, la tua terra



CONSUMO GIORNALIERO\* ACQUA: ALMENO 2 LITRI | CAFFÈ O TÈ: MAX 3 TAZZE | VINO: MAX 1-2 BICCHIERI | BIRRA: MAX 1 LATTINA | SALE: MAX 1 CUCCIAINO.  
BEVANDE ZUCCHERATE: OCCASIONALMENTE.  
SVOLGERE UNA REGOLARE ATTIVITÀ FISICA E VIVERE LA QUOTIDIANITÀ CON CONSAPEVOLEZZA.

Esiste una coincidenza straordinaria: gli alimenti che i medici ci consigliano per vivere a lungo sono gli stessi che pesano meno sul pianeta. Questo legame è illustrato graficamente dalla Doppia Piramide, modello sviluppato dalla Fondazione Barilla per mostrare la stretta correlazione tra nutrizione e sostenibilità.

## Come funziona?

- Piramide Alimentare: alla base ci sono i cibi da consumare più spesso (frutta, verdura, cereali)
- Piramide Ambientale: accostandola alla prima, scopriamo che gli alimenti che ci fanno meglio sono anche quelli con l'impronta ecologica più bassa.

Al contrario, i cibi da limitare (come carni rosse e zuccheri raffinati) sono quelli che richiedono più risorse ambientali.



**Per approfondire:** per consultare siti con studi completi e visionare/scaricare grafiche aggiornate, vai al fondo del libretto e inquadra il QR Code.

## La "Magia" dell'equilibrio

Questa simmetria ci insegna che non dobbiamo scegliere tra la nostra salute e quella del pianeta. Ogni volta che preferiamo un piatto di lenticchie a una bistecca, facciamo un regalo alle nostre arterie e contemporaneamente risparmiamo migliaia di litri d'acqua. La Doppia Piramide comunica in modo diretto le caratteristiche di una dieta sana e rispettosa del clima, guidandoci verso stili alimentari consapevoli:

- **alla base (consumo frequente).** Frutta, verdura e cereali integrali; seguono frutta secca e semi, oli vegetali non tropicali, cereali raffinati a basso indice glicemico e latte fermentato
- **al centro (fonti proteiche e altro).** Legumi e pesce (fonti preferite), seguiti da pollame, uova, latte e formaggio
- **al vertice (consumo moderato).** Carne rossa, grassi animali e oli tropicali, alimenti ad alto indice glicemico, dolci e carne processata.

## Perché è vitale parlarne?

La Piramide del Clima mostra che la produzione di prodotti di origine animale dà il maggior contributo al cambiamento climatico. Adottare diete più sostenibili può ridurre del 20% le morti premature e del 30% le emissioni di gas serra legate al cibo.

## Diventa un "Consum-attore"

Scegliere la dieta mediterranea (quella vera, povera di prodotti industriali e ricca di vegetali) significa:

- ridurre il rischio di malattie cardiovascolari e diabete
- abbassare drasticamente la propria impronta di carbonio
- sostenere un'economia agricola più diversificata e meno intensiva.



### Il consiglio di Triciclo OdV

non è necessario essere subito perfetti, basta essere consapevoli. Comincia introducendo un giorno a base vegetale in più nella tua settimana. Il pianeta (e il tuo cuore) ti ringrazieranno.

## Menu vegetariano



www.ricettealvolo.it

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Lunedì</b><br><br><b>Pranzo</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Pasta al pesto di cavolo nero</li><li>• Fagiolini in padella al pomodoro</li></ul> <b>Cena</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Minestrina di piselli secchi</li><li>• Tortini di cavolo verza</li></ul>        | <b>Martedì</b><br><br><b>Pranzo</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Risotto con i funghi</li><li>• Broccoli ripassati</li></ul> <b>Cena</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Hamburger di lenticchie</li><li>• Ratatouille alle 4 verdure</li></ul>                                                  |
| <b>Mercoledì</b><br><br><b>Pranzo</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Risotto al radicchio</li><li>• Radicchio al forno</li></ul> <b>Cena</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Cavolo cappuccio con patate</li><li>• Frittata con farina di ceci</li></ul>                         | <b>Giovedì</b><br><br><b>Pranzo</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Orecchiette con asparagi, piselli e zucchini</li><li>• Finocchi e patate alla curcuma</li></ul> <b>Cena</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Vellutata di zucca con crostini</li><li>• Cotolette di fagioli cannellini</li></ul> |
| <b>Venerdì</b><br><br><b>Pranzo</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Riso con zucchini, fiori di zucca</li><li>• Insalata di radicchio e arance</li></ul> <b>Cena</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Spezzatino di soia con verdure</li><li>• Chips di patate croccanti</li></ul> | <b>Sabato</b><br><br><b>Pranzo</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Cais cais vegetariano</li><li>• Insalata di carciofi crudi</li></ul> <b>Cena</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Zucca al forno</li><li>• Focaccia decorata con verdure</li></ul>                                                |
| <b>Domenica</b><br><br><b>Pranzo</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Fusilli con verdure e piselli</li><li>• Salsa di melanzane velate</li></ul> <b>Cena</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Polpette di zucchini al forno</li><li>• Hummus di ceci</li></ul>                     | <b>Dolci</b><br><br><ul style="list-style-type: none"><li>Torta all'acqua con marmellata</li><li>Crostata vegana alla marmellata</li><li>Biscotti vegani con fiaschi d'aroma</li></ul>                                                                                                                              |

**La salute nostra e del Pianeta dipendono da come ci alimentiamo!**

## 6. Spreco Alimentare: il paradosso del troppo e del nulla

**"Se lo spreco alimentare fosse una nazione, sarebbe il terzo emettitore di CO2 al mondo, dopo Cina e USA." (FAO)**



Lo spreco alimentare è uno dei più gravi paradossi del nostro tempo. In un mondo dove la sicurezza alimentare non è garantita per tutti, ridurre gli sprechi significa garantire più cibo, meno emissioni e meno pressione su acqua e suolo. <sup>5</sup>

### **I numeri dello spreco (dati 2024-2026)**

Nonostante una maggiore consapevolezza, i volumi restano impressionanti:

- mondo. Oltre 1 miliardo di tonnellate di cibo finisce nella spazzatura ogni anno (circa il 19% del cibo disponibile ai consumatori). Secondo il WWF, lo spreco è responsabile del 10% delle emissioni globali di gas serra

- Italia. Lo spreco domestico è la voce più pesante; ogni cittadino getta ancora circa 30 kg di cibo all'anno. (dati Waste Watcher)
- impatto idrico. Buttare una mela equivale a lasciare il rubinetto aperto per 7 minuti; buttare un kg di carne è come fare 70 docce
- Impatto ambientale. Buttare cibo significa sprecare il 30% della superficie agricola globale e circa 250.000 miliardi di litri d'acqua.



### **Perdite vs Sprechi: Dov'è l'errore?**

È importante distinguere due fasi:

1. food loss (perdita). Avviene nei campi, durante il raccolto e lo stoccaggio (circa il 13% del cibo globale)
2. food waste (spreco). Avviene nei supermercati, nei ristoranti e, soprattutto, nelle nostre case (il 17-19% del totale).

### **La rete della solidarietà: dalla Legge Gadda a Food Pride**

L'Italia ha compiuto un passo avanti decisivo con l'entrata in vigore, il 14 settembre 2016, della Legge 166/16 (Legge Gadda). Questa norma ha facilitato il sistema di donazione del cibo in eccesso attraverso:

- agevolazioni burocratiche e sgravi fiscali. Incentivi per enti pubblici e privati a donare il cibo avanzato a chi ne ha più bisogno
- promozione della "Doggy Bag". Incentivi per i ristoranti affinché le famiglie possano portare a casa gli avanzi invece di farli finire nel bidone.



## Imparare a leggere le etichette



### **Il consiglio di Triciclo OdV**

Non aver paura di chiedere la doggy bag e impara a leggere con attenzione le etichette facendo attenzione alla dicitura dei prodotti con scadenza "preferibile". Ogni pasto salvato è un gesto d'amore per il Pianeta.

Molto spreco nasce da una cattiva interpretazione della scadenza:

- "da consumarsi entro" indica che, dopo quella data, il prodotto si deteriora e non deve più essere consumato per rischi di salute
- "da consumarsi preferibilmente entro il..." indica che il prodotto può perdere alcune proprietà organolettiche (aroma, consistenza), ma può essere ancora consumato in sicurezza.

## **L'impegno a Torino: la rete Food Pride**

Dal 2014, il 5 febbraio è la Giornata nazionale contro lo spreco alimentare (campagna "Spreco Zero").

A Torino, nel 2019, è nata la rete Food Pride che unisce associazioni ed enti per recuperare eccedenze nei mercati e sensibilizzare i cittadini. Il loro manifesto è la nostra guida locale per trasformare lo scarto in solidarietà.



## **Piccoli gesti, grandi risultati: consigli per una spesa intelligente**

Visto che la maggior parte dello spreco avviene tra le mura domestiche, l'organizzazione è la nostra arma migliore. Ecco come fare la differenza:

- la Lista Magica. Prepara scrupolosamente una lista della spesa per acquistare solo ciò che serve davvero
- occhio alle quantità. Evita di cucinare in eccesso; se succede, impara a conservare correttamente o a congelare subito
- la strategia del frigorifero. Sistema gli alimenti in scadenza nelle zone più visibili (davanti), o appiccica sulla porta un elenco con le scadenze
- non fare la spesa "con la pancia". Gli studi confermano che fare la spesa quando si ha fame spinge a comprare più "cibo spazzatura" e quantità inutili
- cucina del riciclo. Avanzi e scarti (come le bucce di certe verdure o il pane raffermo) possono diventare ingredienti per nuove ricette creative.



## La tecnologia al servizio del Pianeta

Oggi il tuo smartphone può aiutarti a salvare cibo e risparmiare.

Ecco le app più efficaci attive in Italia:

- Too Good To Go. Permette di acquistare a fine giornata le "Magic Box" dei negozianti (invenduto del giorno) a un terzo del prezzo originale. Ogni box salvata risparmia al pianeta circa 2,5 kg di CO<sub>2</sub>. Ad oggi, milioni di pasti sono stati salvati grazie a questa community
- UBO (Una Buona Occasione). Un'app preziosa (molto legata al territorio piemontese) che offre suggerimenti su come conservare ogni singolo alimento e come riutilizzare gli avanzi
- Last Minute Sotto Casa. Ti avvisa in tempo reale delle offerte "scadenza ravvicinata" dei negozi nel tuo quartiere
- Regusto e Ecofood Prime. Piattaforme che connettono la ristorazione, la vendita e il mondo del volontariato per gestire le eccedenze in modo professionale.



**Per approfondire:** consulta i dati sul nostro sito con ulteriori informazioni.

Vai al fondo del libretto e inquadra il QR Code.

## 7 Conclusione: il futuro è nel tuo piatto

Cambiare il mondo può sembrare un'impresa titanica, ma cambiare il nostro modo di stare a tavola è un potere immenso che abbiamo già tra le mani.

Abbiamo visto che i dati non mentono: la salute del Pianeta e la nostra sono indissolubilmente legate. Ma dietro ogni statistica c'è una scelta possibile. Ogni volta che preferiamo un prodotto di stagione, che salviamo un avanzo dalla spazzatura o che scopriamo la ricchezza delle proteine vegetali, stiamo votando per il futuro che desideriamo.

Non siamo solo consumatori, siamo "Consum-attori": gli architetti della Terra che verrà. Facciamo in modo che ogni pasto sia un atto di rispetto, un gesto di cura e una promessa mantenuta verso le generazioni di domani.

**Insieme a Triciclo OdV, trasformiamo l'Agenda 2030 da un documento lontano a una realtà quotidiana. Un piatto alla volta.**

**Restiamo in contatto!**

Il viaggio verso la sostenibilità non finisce qui. Triciclo OdV è al tuo fianco per trasformare la consapevolezza in azione quotidiana.

## Chi siamo e dove trovarci

Associazione Triciclo OdV ETS  
Lavoriamo a Torino per  
promuovere il riuso, stili di vita  
ecocompatibili e la solidarietà  
alimentare.

Lo facciamo da 30 anni! infatti  
quest'anno è il nostro trentesimo  
compleanno.



- 👉 Sede Operativa: Via Nizza 355, Torino (solo su appuntamento)
- 👉 Email: [info@triciclo-odv.org](mailto:info@triciclo-odv.org)
- 👉 Sito Web: [www.triciclo-odv.org](http://www.triciclo-odv.org)
- 👉 Facebook: Triciclo4Ambiente
- 👉 Instagram: [@triciclo\\_odv](https://www.instagram.com/triciclo_odv)

**"Non ereditiamo la terra dai nostri antenati, la prendiamo in prestito dai nostri figli"** (Proverbio Masai)



## Approfondisci e partecipa.

Segui il link <https://bit.ly/svoltaeco>

oppure **scansiona il QR Code** per accedere alla nostra sezione dedicata a questo libretto cartonerio.

### Troverai:

- le note segnate nel testo
- la bibliografia completa e i link alle fonti citate
- la sitografia con i link a siti interessanti per l'argomento
- guide pratiche per ridurre lo spreco
- approfondimenti su alcuni capitoli del libretto.

