

# Guida Docenti

 Secondaria secondo grado

**SPRECARÈ  
NON  
VALE!**

**QUANT' È BUONO**



**CIÒ CHE VALE**





## UNA SFIDA INCLUSIVA

Educare alla buona alimentazione e alla lotta allo spreco di risorse è un obiettivo primario per Auchan. Innanzitutto perché coinvolge i nostri valori e ciò che riteniamo una precisa responsabilità. Per questo è in cima alla nostra lista di priorità in azienda e da tempo abbiamo avviato un percorso di riduzione del nostro impatto ambientale, garantendo la salute dell'ambiente, dei cittadini e assicurando alla nostra azienda una maggiore efficienza economica. Allo stesso tempo dedichiamo una costante attenzione allo sviluppo di un'offerta alimentare di qualità, sicura e sostenibile, valorizzando i prodotti italiani e il legame con il territorio. È un percorso impegnativo ma indispensabile. E ci coinvolge tutti, ad ogni livello. Ma non basta. C'è molto da fare e da fare insieme.

Ci piace pensare che creare un'alleanza con chi educa per vocazione e professione sia un'azione fondamentale per agire concretamente sul cambiamento a cui tutti siamo chiamati. È da questa responsabilità che nasce il **progetto per la scuola Sprecare non vale!** e la collaborazione con la piattaforma Scuola Channel. L'iniziativa mette a disposizione di insegnanti e studenti nuove risorse per riflettere e capire cosa significa lo spreco per il futuro della nostra società e come si può scegliere un'alimentazione sana. Nuove perché allineate con l'evoluzione della scuola e con il mondo dei nativi digitali, ma anche perché hanno l'ambizione di **provocare una visione più ampia sia dello spreco, trasformandolo nel concetto positivo di opportunità, sia del consumo di cibo come atto consapevole ricco di valori**. Lo facciamo con un approccio ludico e multimediale inclusivo: gli strumenti e contenuti digitali messi a disposizione da Scuola Channel sono sostenibili e pensati per essere fruibili anche in forma tradizionale.

Ci piace anche mettere in comune valori come il rispetto per le persone e l'ambiente, la condivisione del sapere, la solidarietà, l'innovazione, a cui la scuola dà sostanza pedagogica, e ai quali anche noi cerchiamo di ispirarci nelle nostre azioni e collaborazioni con soggetti come il WWF, il Banco Alimentare, Telethon.

Il progetto educativo, lanciato lo scorso anno, e il focus sulla buona alimentazione, che qui vi presentiamo, sono i nostri primi passi concreti per una nuova collaborazione, la vostra e quella dei vostri studenti e delle loro famiglie. Ci auguriamo di proseguire il viaggio insieme per non sprecare l'opportunità di far crescere nei giovani la motivazione a migliorare la qualità della vita.

Buona lettura e buon lavoro.



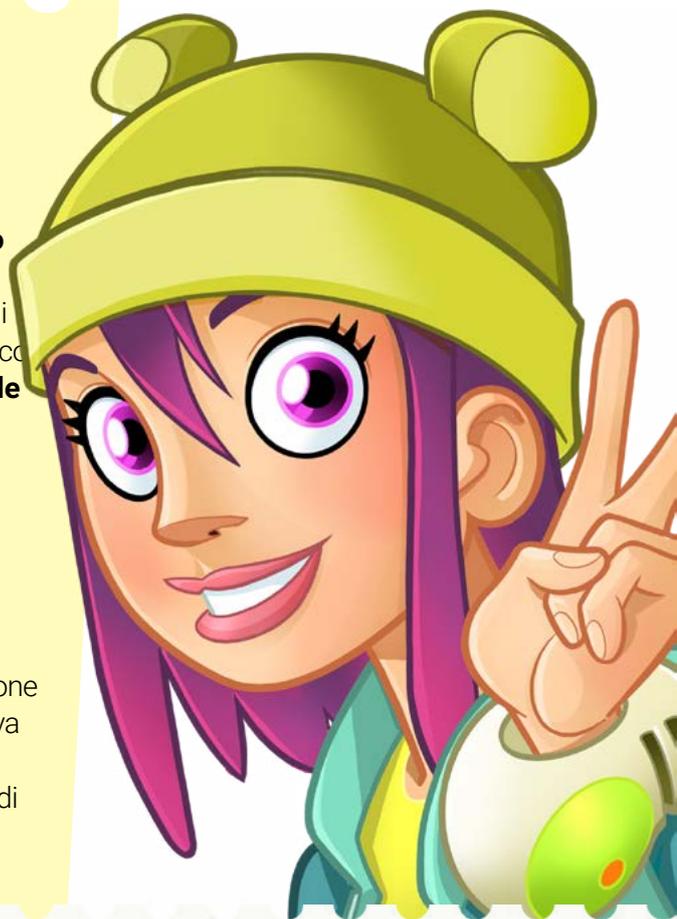
## QUANT'È BUONO CIÒ CHE VALE

Lanciato nell'anno 2014, il progetto educativo **Sprecare non vale!** prosegue anche quest'anno per non sprecare **l'opportunità di far crescere nei giovani la motivazione a migliorare la qualità della vita.** Con un nuovo focus, il progetto mette in gioco il concetto di buono come pista per alimentare abitudini corrette per il benessere dell'organismo e del Pianeta. Un focus speciale, in cui il tema dell'alimentazione, quanto mai attuale in occasione di EXPO Milano 2015, diventa filo conduttore di originali **esperienze multidisciplinari**, tutte da esplorare, dedicate a ogni grado di scuola: la parola d'ordine quest'anno è non sprecare salute, in tutti i sensi, con l'aiuto di format digitali coinvolgenti e materiali guida per gli insegnanti e le famiglie.

Andare alla scoperta delle regole dell'alimentazione sana e sostenibile, della conservazione dei cibi e della sicurezza, della qualità e tracciabilità di ciò che mangiamo... A tutte le fasce di età e agli educatori il progetto offre piccoli ma sostanziosi percorsi e format digitali sulla piattaforma multimediale Scuola Channel: indovinelli e filastrocche per i più piccoli, un nuovo gioco di ruolo per i bambini, una nuova avventura a fumetti per i preadolescenti e mappe infografiche per i ragazzi più grandi. Un menù da navigare, sfogliare, giocare e interpretare con il gusto di "apprendere, divertendosi", a scuola e a casa.

### TEMA GENERALE DEL PROGETTO

Il progetto di edutainment SPRECARE NON VALE!, rivolto **da Auchan** a partire dal 2014 alle Scuole Primarie e Secondarie di I grado, ha un approccio doppiamente innovativo: sul piano dei contenuti, perché permette di avvicinare gli studenti al **concetto di spreco in tutte le sue forme**, proponendolo come occasione concreta per cogliere l'opportunità di utilizzare al meglio ogni risorsa; sul piano metodologico in quanto offre una **modalità digitale e multimediale da Scuola 2.0** per sviluppare un percorso multidisciplinare e coinvolgente per gli studenti, attraverso il canale Scuola Channel. SPRECARE NON VALE! propone un percorso multidisciplinare che attraversa l'educazione alla **cittadinanza**, alla **sostenibilità** e al **consumo consapevole**, e permette di sviluppare esperienze costruttive e competenze irrinunciabili per la formazione di un cittadino attivo e responsabile. Con la prerogativa di incoraggiare l'apprendimento collaborativo e le competenze digitali, ormai protagoniste della scuola di oggi.





## UN TEMA, TANTE DECLINAZIONI

Dopo aver lanciato un'esplorazione a tutto campo sul tema dello spreco in tutte le sue dimensioni, il focus 2015 mette al centro dell'attenzione di studenti, insegnanti e famiglie il valore della alimentazione buona, sana e sostenibile.

L'obiettivo è orientare a un'interpretazione più ricca e completa del concetto di buono in cui il gusto del cibo abbraccia il piacere di mangiare ciò che fa bene nella quantità e nella qualità corrette, di riconoscerne lo stretto rapporto con il benessere e con l'ambiente, di apprezzare la grande varietà di alimenti che il sistema agroalimentare ci offre e di soffermarsi sulla continua ricerca e sull'innovazione tecnologica che interessano l'intero settore.

La proposta presenta diverse piste di indagine dall'approccio ludico e coinvolgente, legate soprattutto al rapporto cibo-salute, alle scelte alimentari e a come queste possano determinare una migliore qualità della vita e una più profonda attribuzione di senso al comportamento alimentare. Principi nutritivi, gruppi alimentari, provenienza dei cibi, filiere produttive, marchi di qualità, scansione dei pasti e sicurezza degli alimenti, ma anche sapori, colori e le percezioni sensoriali che il cibo regala, danno vita a percorsi di edutainment dedicati ai differenti gradi di scuole, declinando per ciascuna di essi i contenuti in base alle fasce di età. Argomenti che già la scuola affronta da anni, con approcci trasversali e multidisciplinari e nell'ambito di Cittadinanza e Costituzione, nella convinzione condivisa che la promozione del benessere e lo sviluppo di una coscienza alimentare personale e collettiva sia indispensabile per formare cittadini e consumatori critici, attenti e responsabili.

Sensibilizzare gli studenti sugli stili di consumo, sempre più orientati sulla gratificazione immediata e superficiale, e sul rispetto dell'ambiente è una bella sfida: raccogliendo l'invito dell'EXPO 2015, Quant'è Buono Ciò Che Vale ve la presenta con l'opportunità di farne un'esperienza interattiva vivace, dove giochi digitali, spunti didattici e operativi facilitano il coinvolgimento di piccoli e grandi e, grazie al vostro contributo, il raggiungimento di competenze e comportamenti ispirati all'alimentazione sana e sostenibile.





## GLI OBIETTIVI EDUCATIVI DEL FOCUS

- Promuovere consapevolezza del ruolo e del valore dell'alimentazione
- Incoraggiare l'adozione di sani comportamenti alimentari
- Sensibilizzare al concetto di qualità complessiva del cibo, alla sua sicurezza, al rispetto delle risorse e alla sostenibilità
- Favorire lo sviluppo di competenze, quali l'autonomia, l'assunzione di un atteggiamento critico, curioso e proattivo
- Sollecitare il piacere di conoscere la ricchezza del patrimonio agroalimentare e di sperimentarla nella sua varietà
- Motivare al cambiamento, alla condivisione e partecipazione attiva

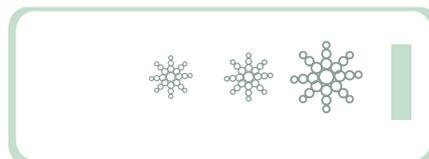




## CONSUMATORI CONSAPEVOLI CRESCONO

Far crescere in classe una cultura che eviti in modo concreto e consapevole lo spreco, a cominciare da quello alimentare, significa, a monte, riflettere sul concetto di consumo, una delle parole chiave della nostra società e che sarà anche al centro di EXPO Milano 2015.

“Per consumo s’intende qualsiasi attività umana legata al puro nutrimento dell’uomo, dalle più individuali e spontanee, come la raccolta di una mora durante una passeggiata in montagna, alle più complesse e socialmente organizzate, come una cena nel ristorante di una grande città che si può prenotare solo attraverso l’uso di Internet. In questa rappresentazione possono essere inseriti (...) tutti i cibi consumati dall’uomo nelle diverse culture, sia tal quali a come sono raccolti, sia nelle loro differenti modalità di preparazione e conservazione. In questo scenario s’inseriscono i luoghi dell’alimentazione: dai chioschi per il cibo di strada, ai banchi dei venditori ambulanti, fino alle abitudini domestiche di consumo, siano esse dimore di città o accampamenti di villaggi nomadi nel deserto. Ogni religione, cultura o Paese prevede riti e liturgie di consumo” da narrare, condividere e vivere. In questo senso, l’educazione al consumo consapevole che passa dalla valorizzazione e dal corretto uso di tutte le risorse che abbiamo a disposizione, diventa anche opportunità di scoperta e apertura al mondo intero. È per questo che il progetto Sprecare Non Vale! e il focus di quest’anno si pongono come ideale opportunità sia per allenarsi con un percorso trasversale sui temi educativi dell’EXPO, sia per l’elaborazione e la produzione di contenuti digitali da parte delle classi da proporre come buone pratiche in omaggio all’esposizione. Auchan e Scuola Channel vi accompagnano in questa esplorazione con un ambiente di apprendimento innovativo, facilmente accessibile e fruibile, pronto a valorizzare le vostre esperienze.





## IL CIBO, UN UNIVERSO TUTTO DA RACCONTARE

Il focus **Quant'è buono ciò che vale** non ha limiti di età: si rivolge a tutti - piccoli, medi e grandi - e, con ciascuno, dialoga in modo speciale, proponendo prospettive insolite e usando linguaggi su misura.

È così che, nelle Scuole Secondarie di II grado, il progetto mira a **sensibilizzare gli studenti sugli stili di consumo** (sempre più orientati alla gratificazione immediata e superficiale) **e sul rispetto**: di se stessi, degli altri, dell'ambiente, delle risorse che abbiamo.





## SI PARTE DA UNA NUOVA PROSPETTIVA...

A volte anche l'oggetto più conosciuto può rivelarsi sorprendente se visto sotto una luce nuova o da un punto di vista insolito. E proprio una prospettiva originale è quella che propone **Quant'è buono ciò che vale** che accompagna gli studenti a scoprire **quali sono i luoghi, le professioni e le innovazioni che stanno DIETRO, quindi che producono, distribuiscono, migliorano..., il cibo che mangiamo.**

Partire dal backstage dell'alimentazione sana e consapevole consente, infatti, di catturare l'attenzione dei più giovani e convogliarla su un tema sicuramente già percorso in classe.

Il focus, attraverso questa Guida, propone un menu di invenzioni e situazioni vicine all'immaginario dei più giovani come:

- gli oggetti di uso sempre più **smart e iper-connessi**: dalle stampanti 3D (ormai anche alimentari!) ai frigoriferi ed elettrodomestici che dialogano con noi dalla cucina tramite smartphone,
- le **soluzioni anti-spreco hi-tech** e di valorizzazione creativa degli scarti, ossia il cosiddetto up-cycling, la nuova forma di re-cycling che unisce il recupero al design e alla condivisione tramite social network,
- i lavori e i **settori tradizionali**, come l'agricoltura e l'allevamento, **re-inventati** grazie a sensori e tecnologie all'avanguardia, ma anche le nuove opportunità rappresentate, per esempio, dalla coltura acquaponica, dagli orti urbani e, persino dall'apicoltura urbana
- le potenzialità della comunicazione ai tempi di Internet e con **modalità di fruizione** sempre più **on demand**: dai food blogger che raccontano il cibo su blog (ma anche su riviste e in TV) alle app che ci aiutano a condividere e non sprecare gli alimenti in eccesso o in scadenza che abbiamo il frigo o in dispensa,
- le frontiere più lontane come il **cibo nello Spazio** e la vita degli astronauti a bordo della Stazione Spaziale Internazionale.

**Quant'è buono ciò che vale**, quindi, presenta il mangiare bene e sostenibile non solo come prassi individuale indispensabile, ma anche come l'occasione, tutta da condividere, per aprire una finestra sul mondo che ci circonda. Una finestra che permette agli studenti di confrontarsi con esempi attuali e storie vere e, anche, di trovare idee e stimoli per il loro stesso futuro.

Altrettanto nuova è la prospettiva che ispira la proposta a docenti e studenti: **un'esperienza di partecipazione attiva**, in cui sono i giovani a esplorare e riflettere sugli spunti offerti su questa Guida e sugli argomenti approfonditi in classe, per poi elaborare una loro visione sull'alimentazione sana e sostenibile.



## LE RISORSE EDUCATIVE

Ai docenti e alla classe **Quant'è buono ciò che vale** dedica come strumento di lavoro questa Guida ricca di stimoli e link di approfondimento e due **mappe/infografiche**, una sul consumo sostenibile e l'altra sulle possibili interconnessioni fra le tematiche connesse all'alimentazione sana e sostenibile.

La Guida è articolata in 3 sezioni:

1. **Il cibo come lungo viaggio**
2. **Il cibo come opportunità e professione**
3. **Il cibo come innovazione continua**

Ogni sezione è contraddistinta da una serie di contenuti dinamici che ne facilitano la lettura:

- a. un'introduzione al tema della sezione con dati e informazioni
- b. diverse case histories di grande attualità e progetti/esperienze di re-cycle o, ancora meglio, di up-cycling
- c. consigli per ricaricare le proprie energie, stare bene e dare il meglio di quello che siamo capaci.

A partire dalla guida, visionata in classe o individualmente a casa, dopo un confronto gli studenti, a gruppi o singolarmente, individueranno i filoni tematici che più interessano insieme ai docenti. Si potranno scegliere quindi quali argomenti approfondire, con quali agganci disciplinari, decidere di dedicare momenti in classe all'analisi e alla discussione di quelli individuati, creare mappe che contestualizzano l'argomento nelle sue diverse connessioni concettuali.



## IL CIBO COME LUNGO VIAGGIO



### Zoom: le novità che trasformano il nostro modo di vivere il cibo

Il piatto di pasta al ragù, al tonno o con i ceci ne ha fatta di strada prima di poter arrivare nel nostro piatto: quella che ha percorso è la cosiddetta filiera alimentare che, in un mondo sempre più globalizzato e consapevole, deve essere anche il più sostenibile possibile. Ogni alimento che portiamo in tavola ha, infatti, un **impatto sull'ambiente** a cominciare da quelli sul suolo, sul clima e sull'acqua.

La **conservazione del suolo** è fondamentale in un contesto in cui città e campagna competono sempre più nello sforzo di ospitare e nutrire tutti ed è strategico per il nostro futuro **limitare le emissioni di gas serra a cominciare dalla CO<sub>2</sub>**. Pensiamo poi all'**acqua**, una risorsa limitata e preziosa, ancor di più in un quadro di cambiamenti e variabilità climatica, indispensabile lungo tutti i cicli produttivi: serve per l'irrigazione dei campi, per l'alimentazione diretta e indiretta degli animali (le mucche bevono acqua ma mangiano anche cereali che a loro volta hanno avuto bisogno di acqua per crescere), l'acqua rientra anche nei processi produttivi di materiali quali la carta e l'alluminio usati nell'industria del packaging alimentare. È per questo che si parla di **acqua reale** e di **acqua virtuale**: la prima è quella che consumiamo direttamente, che beviamo, usiamo per fare la doccia o lavare indumenti e piatti. La seconda è quella che non vediamo perché è stata usata nella fase produttiva. Alcuni esempi? Per produrre...

Si colora, si fanno disegni, si manipola, si inventa... quante cose si possono fare con la frutta!

- 1 chilo di formaggio occorrono 10 litri di latte, che a sua volta impiega 10.000 litri d'acqua;
- 1 chilo di grano servono, in media, 1.300 litri d'acqua e 1.200 litri per una sola pizza;
- 1 tonnellata di carta da cellulosa vergine occorrono: 15 alberi, 440.000 litri di acqua, 7.600 kWh di energia elettrica. Per produrre una tonnellata di carta riciclata occorrono: 0 alberi, 1800 litri di acqua, 2.700 kWh di energia elettrica;
- 1 lattina di alluminio occorrono circa 6 litri d'acqua. È per questo che è importante riciclare le lattine: da 3 lattine si ottiene 1 paio di occhiali, con 37 lattine si fabbrica 1 caffettiera, 130 lattine servono per un monopattino e 800 per costruire 1 bicicletta completa di accessori.

**Lo sai che** il 2015 è stato proclamato dalla **FAO Anno Internazionale dei Suoli** per ridare valore a quella che è una fonte primaria di cibo, combustibili, medicinali e tante altre risorse importantissime per la vita di tutti noi.





## L'ORA DELLA TERRA

Anche nel 2014 Auchan ha aderito all'Ora della Terra, l'iniziativa promossa in tutto il mondo dal WWF per sensibilizzare i cittadini nei confronti dell'emergenza climatica e della necessità di un futuro più sostenibile. In tutti i 50 ipermercati una delle insegne esterne è rimasta spenta per tutta la giornata e le luci dei punti vendita si sono abbassate per dare maggior risalto all'iniziativa. Il prossimo appuntamento è per il 28 marzo 2015.

Scopri cosa succede nelle città che aderiscono e come cambiano i monumenti più famosi del mondo quando restano al buio! Ecco l'indirizzo: <http://www.earthhour.org/Racconti lungo la filiera e oltre>.



## RACCONTI LUNGO LA FILIERA E OLTRE

Sustainable Precision Agriculture è l'innovativa tecnologia che permette di irrigare e fertilizzare i campi riducendo del 50% l'impiego di acqua e del 70% quello di fertilizzanti. Una serie di sensori intelligenti e sistemi automatizzati "ascoltano" le piante e analizzano i loro bisogni a favore di un'agricoltura più sostenibile che riduce anche i costi complessivi per i coltivatori.

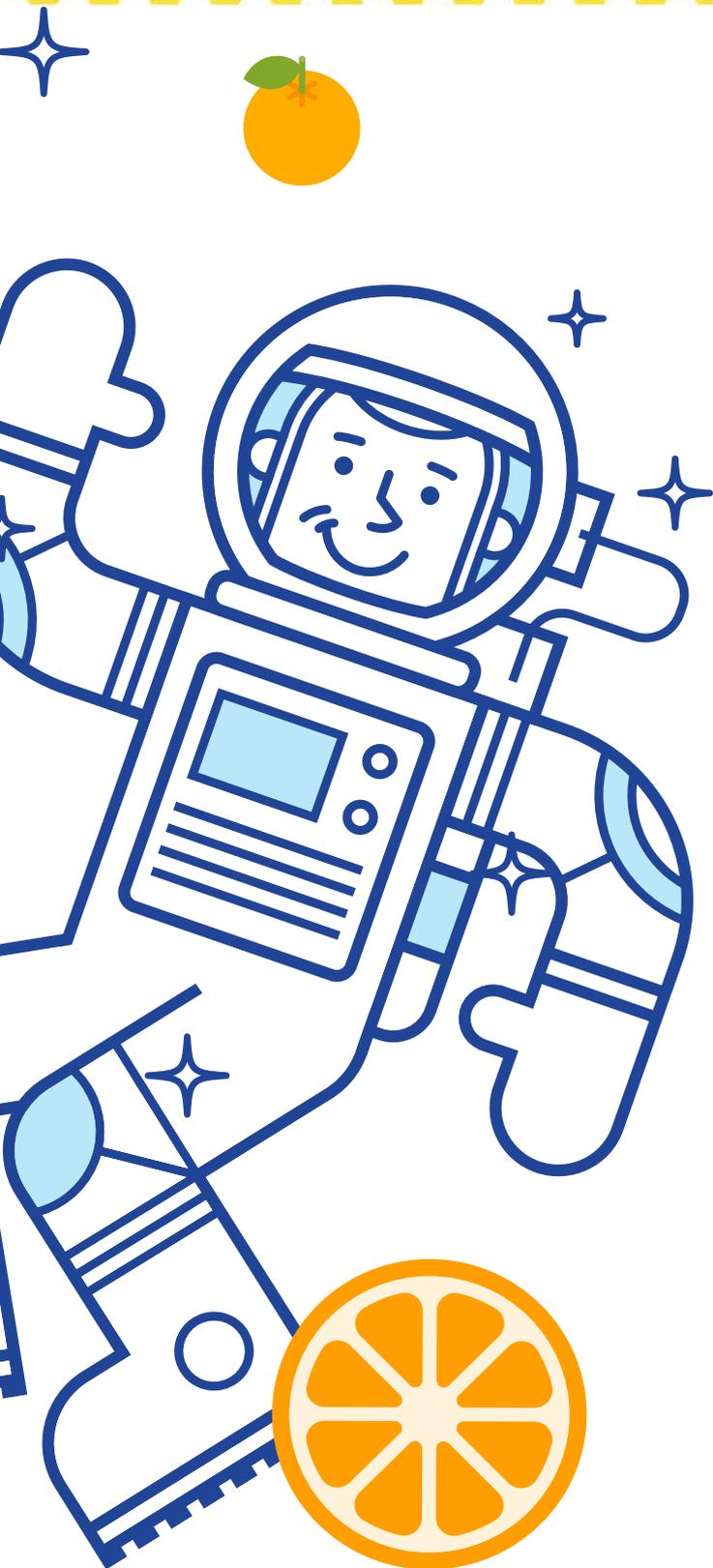
Grazie a sistemi innovativi e automatizzati, anche gli animali negli allevamenti sono più liberi. Per esempio **nell'allevamento** di Andrea Frasson a Mirano, in provincia di Venezia, le mucche **decidono quando è il momento di essere munte e la mungitrice-robot collocata al centro della stalla fa tutto da sola** verificando anche la quantità e la qualità del latte prodotto da ciascun animale **con un grande risparmio** in termini di manodopera e minore stress per le mucche che non devono sottostare a orari prefissati. L'intervista all'allevatore è disponibile a questo indirizzo: [www.expo.rai.it/alla-mungitura-ci-pensa-il-robot/](http://www.expo.rai.it/alla-mungitura-ci-pensa-il-robot/)





**Hauptstadtgarten** è l'innovativa fattoria urbana, biologica ed eco-sostenibile in fase di realizzazione a Berlino nei 2.000 m2 di un ex-capannone industriale. L'idea è venuta a Sven Walter, un giovane **imprenditore** tedesco che userà pannelli solari per la produzione di energia elettrica, acqua piovana per le coltivazioni, tre serre, oltre a luci a LED e sei container marittimi in disuso appositamente modificati. Verdure, ortaggi e frutta saranno, infatti, coltivati attraverso il sistema della **coltura acquaponica**, la nuova frontiera della produzione di cibo sano e sostenibile che unisce, in un unico sistema, agricoltura e allevamento. Come funziona? Sotto c'è la vasca per allevare i pesci, sopra una vasca idroponica dove crescono le piante, senza terra, ma in un substrato di argilla espansa, fibre di cocco o lana di roccia, irrigata con un'apposita soluzione nutritiva. L'acqua delle vasche per acquacoltura viene via via pompata in quelle idroponiche in modo tale che le piante possano filtrarla sottraendo le sostanze di scarto dei pesci e trasformandole in nutrimento. L'acqua così filtrata viene reimpressa nelle vasche per acquacoltura e riprende il suo ciclo. Così si ottimizza l'uso di **risorse preziose** come l'**acqua** e il **suolo**, valorizzando aree altrimenti poco o per niente coltivabili e senza dispersioni di fertilizzanti e diserbanti nel terreno.

Cosa si può fare con una bottiglia di plastica? Anzi con 150mila bottiglie di plastica riciclata e 6 anni di lavoro? L'artista e ambientalista inglese Richard Sowa, 61 anni, ci ha fatto la casa. Anzi la sua casa-isola: Joyxee Island è grande ottomila metri quadrati e si trova in una laguna di Isla Mujeres al largo di Cancun, in Messico. Con una base fatta di bottiglia di plastica piene d'aria, pallet di legno e sabbia, l'isola ha una casa a tre piani, elettricità, tre docce, una cucina, un bagno, una toilette ecologica, due camere da letto, una vasca idromassaggio e la connessione a Internet. Fuori un orto esotico con palme, mangrovie, alberi da frutto ed erbe commestibili e per raggiungere la terraferma, ecco il traghetto, sempre in bottiglie di plastica, che può trasportare otto persone.



### **Come si cucina e si mangia nello Spazio?**

Su usanze e gusti degli alieni non abbiamo ancora notizia, dalla ISS - Stazione Spaziale Internazionale, in orbita a 400 km sopra le nostre teste, ci arrivano però le foto, i consigli e le news di Samantha Cristoforetti che il 24 novembre 2014 è arrivata a bordo e ha iniziato, prima italiana nello Spazio, i suoi 6 mesi di vita tra le stelle. Per cucinare, lei e gli altri astronauti hanno a disposizione due scaldavivande, un frigorifero e un distributore d'acqua. I cibi solidi si mangiano su un vassoio magnetico dove sono attaccate le posate, mentre bevande e zuppe si sorseggiano con le cannucce per evitare il cosiddetto rischio volatilità: briciole o gocce "vaganti" potrebbero danneggiare la strumentazione di bordo o essere inalate inavvertitamente. Gli astronauti, inoltre, hanno a disposizione il cosiddetto bonus food, una scorta di cibo aggiuntivo e personalizzato. Dopo le lasagne e il tiramisù scelti da Luca Parmitano, Samantha ha deciso per pesce azzurro e carne bianca. Con il suo arrivo sulla ISS, per la missione Futura e per tutti noi sulla Terra, è anche iniziato il primo programma stellare di sana alimentazione: Sam invierà direttamente dallo Spazio messaggi legati al cibo e al benessere alimentare. Puoi seguire la Missione Futura e i consigli di Sam all'indirizzo <http://avamposto42.esa.int/>



## Cibo per il corpo, cibo per la mente

Gli alimenti sono costituiti da sostanze che hanno funzioni diverse all'interno del nostro organismo: i **nutrienti**. Per funzionare in modo corretto, il nostro organismo ha bisogno di tutti i nutrimenti ma in quantità diverse:

- i **macronutrienti** sono i carboidrati, le proteine e i grassi, cioè le sostanze di cui il corpo ha un grande bisogno perché apportano energia e materia prima per la costruzione e riparazione dei tessuti;
- i **micronutrienti** sono le vitamine e i minerali, cioè le sostanze che servono al nostro corpo in piccole quantità perché hanno funzioni di regolazione.

Da ricordare anche l'**acqua**, l'oro blu, elemento vitale per eccellenza che forma circa il 60% del nostro corpo: senza l'intera macchina metabolica non potrebbe funzionare.

*Lo sai che alcuni nutrienti possono essere fonte di allergie? È per questo che, in base alla normativa UE, i menu di pub, mense e ristoranti dovranno segnalare la presenza dei 14 principali allergeni: latte, glutine, uova, arachidi, semi di sesamo, soia, frutta a guscio, sedano, senape, anidride solforosa, lupini, molluschi, pesce, crostacei.*

*Ed ora una domanda per nutrire e allenare la mente:*

*in quanti pezzi si divide uno spaghetti se lo pieghi a metà? In due? No, almeno in tre o anche quattro pezzi! Chi non ci crede può fare la prova e cercare anche un perché a questo mistero, proprio come hanno tentato di fare molti scienziati.*

*Per verificare le proprie teorie ecco la video-spiegazione del fenomeno pubblicata dal sito Smarter Every Day, a questo indirizzo: [www.youtube.com/watch?v=ADD7QIQoFFI](http://www.youtube.com/watch?v=ADD7QIQoFFI)*



## LE ETICHETTE ALIMENTARI

*Leggere le etichette alimentari dei prodotti che acquistiamo e consumiamo ci aiuta a mangiare in modo consapevole e informato. Da diversi anni, in anticipo rispetto alla legislazione europea in applicazione dal 2014, i prodotti alimentari a marchio Auchan riportano in etichetta le informazioni nutrizionali relative alla porzione standard dell'alimento.*

*Inoltre, per i prodotti a marchio, l'etichettatura è stata adeguata al Reg. 1169/2011 (Regolamento Europeo sulle diciture delle etichette alimentari), prevedendo di dare maggiore evidenza alla presenza degli allergeni, peraltro già indicati nella lista degli ingredienti.*





# IL CIBO COME OPPORTUNITÀ E PROFESSIONE



## Zoom: le persone che lavorano con e per il cibo

Per la maggior parte di noi è sempre qualcun altro ad aver allevato, coltivato, raccolto, pescato, trasformato, imballato, trasportato, cucinato... il cibo che mangiamo.

Oltretutto, per la maggior parte di noi, questo qualcuno non è un amico o un parente: è un professionista di cui, spesso, si perdono le tracce lungo la lunga filiera alimentare.

Eppure, se ogni giorno possiamo mangiare in modo sano e genuino, è proprio perché c'è qualcuno che di **professione** "fa" il cibo:

- artigiani, pescatori, contadini, allevatori, cuochi, commessi, cassieri, addetti al banco, camionisti, addetti alla produzione biologica, tecnici della qualità bio: questi sono solo alcuni dei mestieri indispensabili che richiedono **preparazione teorica e pratica**, precisione, conoscenza della tradizione ma anche aggiornamento continuo per stare la passo con la tecnologia e la normativa nazionale ed europea;
- sviluppatore di app per smartphone e tablet, food/cake designer, food blogger, esperto di comunicazione e giornalismo enogastronomico anche radio-televisivo, divulgatore scientifico, organizzatore di eventi, graphic designer, esperto di packaging, ricercatori e chef che studiano e preparano lo space food per gli astronauti in missione... ecco figure nuove ed emergenti del comparto alimentare che, a ogni livello e nei diversi settori che lo compongono, rispecchiano **esigenze e sviluppi di una società sempre più smart, hi-tech, urbana, informata e sostenibile**.



## GLI ITALIANI E LO SPRECO

*Lo sai che in base a un'analisi della Coldiretti, nel 2014, 6 italiani su 10 hanno ridotto gli sprechi: tra chi è stato più attento, il 75% ha fatto la spesa in modo più oculato, il 56% ha utilizzato gli avanzi nel pasto successivo, il 37% ha ridotto le quantità acquistate, il 34% ha guardato con più attenzione la data di scadenza e l'11% per cento ha donato in beneficenza il cibo. Inoltre, un italiano su tre quando esce dal ristorante non ha problemi a portarsi a casa il cibo o il vino che non ha finito, però solo il 10% degli italiani chiede regolarmente al cameriere di portarsi a casa gli avanzi. Ulteriori informazioni sono disponibili nel sito [www.coldiretti.it](http://www.coldiretti.it), alla sezione News.*

*Secondo il rapporto Waste Watcher – Knowledge for EXPO 2014, in Italia, lo spreco alimentare domestico ha un valore economico che si aggira sugli 8 miliardi di euro all'anno. Vuol dire che ogni famiglia a settimana butta via, in media, 630 grammi di cibo e 6,5 euro.*



## STORIE DI MESTIERI E SUCCESSI DAL MONDO

“Cosa farò da grande?” è una domanda che tutte le ragazze e i ragazzi si pongono: ecco allora una serie di case histories da condividere e usare come fonte di ispirazione per rispondere.

Contro lo spreco delle eccedenze alimentari si stanno diffondendo, in diversi Paesi, applicazioni per smartphone e tablet che permettono la condivisione e lo scambio di quello che abbiamo nel frigo o in dispensa. Un esempio italiano? È nata all'interno di H-Farm, l'incubatore di **start up** con sede in provincia di Treviso, l'app gratuita per smartphone di **quattro under 30 veneti** convinti del motto **stop wasting, start giving**. Il nome dell'app, dall'interfaccia semplice e accattivante, è Ratatouille e permette agli utenti di non buttare via cibo in eccesso o in scadenza. Quella di Luca Milan, Giorgia Marena, Matteo Rosati ed Elena Bertolin (originari di Treviso e Mestre) è, infatti, una **piattaforma di condivisione di frigoriferi** dalla quale ciascun utente può scambiare o donare la quantità di cibo extra che ha nel proprio frigo. Per ogni alimento è possibile indicare la data di scadenza e gli orari e i giorni in cui gli utenti possono passare a ritirarlo. L'app è geolocalizzata e permette di visualizzare, su una mappa, i frigoriferi più vicini e i prodotti disponibili.

Si può approfondire l'argomento all'indirizzo: [www.ratatouille-app.com](http://www.ratatouille-app.com)



## AUCHAN E LA FONDAZIONE BANCO ALIMENTARE



Auchan collabora principalmente con la **Fondazione Banco Alimentare Onlus**, che si occupa di ritirare dai Punti Vendita i prodotti alimentari in scadenza ma ancora perfettamente commestibili e distribuirli ad organizzazioni che assistono persone indigenti. Solo nel 2014, gli Ipermercati e i depositi Auchan hanno donato al Banco Alimentare 142 tonnellate di alimenti, corrispondenti a un valore complessivo di oltre 750.000 euro.

Ogni anno, inoltre, Auchan aderisce a Novembre alla **Giornata Nazionale della Colletta Alimentare** con tutti i suoi punti vendita: nel 2014 i clienti hanno potuto esprimere la loro solidarietà anche durante un'edizione straordinaria della colletta, organizzata a giugno.

**Avanzo non è sinonimo di rifiuto.** Il Buono che Avanza è la prima rete di ristoranti ad avanzi zero. Un progetto contro lo spreco di **Cena dell'Amicizia Onlus**, associazione che da 40 anni si occupa di persone senza dimora a Milano. I ristoranti che aderiscono al progetto, tra cui spiccano nomi prestigiosi, propongono ai propri clienti di portar via, in un'apposita **doggy bag**, il cibo e il vino che sono avanzati e li informano sul valore sociale di questa piccola, grande scelta: non sprecare il cibo è un atto di civiltà e di rispetto verso chi non ne ha. C'è qualcuno che si vergogna di farlo? Potrà essere di incoraggiamento pensare che, negli USA è un'abitudine diffusa che ha visto protagoniste persino la first lady Michelle Obama e la cantante Rihanna.

C'è chi di mestiere fa l'**organizzatore di eventi** e con EXPO Milano 2015 alle porte basta consultare il sito [www.expo2015.org](http://www.expo2015.org) per scoprire tutto quello che si può organizzare, installare, preparare... per contribuire a **costruire un dibattito consapevole sul nostro modo di nutrire noi stessi, gli altri e il nostro Pianeta.**

Lisa Casali, **eco-food-blogger** di grido, scienziata ambientale, esperta di cucina sostenibile e Ambassador per il progetto WE – Woman for EXPO, firma il libro **Buttali in pentola** che raccoglie 70 ricette anti-spreco: 5 sono dell'autrice e 65 sono state selezionate tra tutte quelle inviate dagli appassionati di cucina sostenibile all'iniziativa **La tua ricetta per salvare il Pianeta** promossa da **Auchan** e **WWF**.

Il libro è in vendita in tutti gli Ipermercati Auchan, a partire dal 16 ottobre 2014, Giornata Mondiale dell'alimentazione e parte del ricavato sostiene i progetti di conservazione WWF.

Per saperne di più, si può consultare il sito: [www.insiemecontroglisprechi.it](http://www.insiemecontroglisprechi.it)

Dalle composizioni di Arcimboldo passando per i dettagli dei quadri di Bruegel e le nature morte dei pittori più diversi, fino alle icone delle infografiche, ai pin, alle foto e ai DIY che spopolano su Internet oggi: da sempre **di cibo si scrive e si disegna**, a beneficio degli occhi (anche loro a tavola, come tutti e 5 i sensi, vogliono la loro parte) ma anche della comunicazione, della pubblicità e delle ricette che, in illustrazione, foto o video, sono più facili da preparare.

Per esempio, scopri le creazioni firmate da Gianluca Biscalchin giornalista e illustratore gastronomico o meglio **food illustrator**.

È possibile approfondire il progetto di Biscalchin, all'indirizzo: [www.gianlucabiscalchin.it/project/advertising/](http://www.gianlucabiscalchin.it/project/advertising/)



**71 delle 100 colture più importanti per l'alimentazione umana sono impollinate dalle api:** tre queste rientrano anche i pomodori e le mele. Le api svolgono un ruolo essenziale nell'equilibrio degli ecosistemi: un terzo del cibo che mangiamo e fino al 90% delle piante selvatiche, dipendono dal servizio di impollinazione delle api e di altri insetti impollinatori. È per questo che sono molte le iniziative in loro difesa. Chi abita in città ma ama natura e animali, per esempio, può diventare **apicoltore urbano**. Cosa fa? Produce il miele, ovviamente, ma le sue arnie, invece di essere in campagna, sono sui tetti delle case, persino nel centro di grandi città come **New York, Parigi o Roma**. A **Copenhagen** gli apicoltori cittadini sono circa 700. A **Londra** ci sono arnie sul tetto della Royal Festival Hall e al cimitero di Highgate. A Torino, all'ombra della Mole Antonelliana, lavorano i ragazzi del progetto UrBees... e la lista, negli ultimi anni, si sta allungando sempre più e non coinvolge solo singoli imprenditori ma anche associazioni e onlus che valorizzano l'aspetto sociale e di condivisione di questa attività. E le api cosa ne dicono? Secondo alcune ricerche, paradossalmente, stanno meglio in città dove, tra parchi pubblici, aiuole, giardini privati, balconi, terrazzi e orti urbani, trovano più biodiversità (contro le monoculture della campagna), meno pesticidi nonostante l'inquinamento e abbondanza di nettare tutto l'anno. **Come si diventa apicoltore?** Prima di tutto bisogna essere portati a lavorare con gli animali: le api, contrariamente a quanto si potrebbe pensare, sono molto delicate. Occorre, quindi, una solida base teorica che comprenda nozioni di biologia delle api, tecnica apistica e legislazione. Indispensabile, poi, un'esperienza pratica affiancando, almeno per una stagione, un apicoltore già esperto. Il buono, in tempi di crisi, è che l'attività si può avviare con meno di 500 euro.

Si può seguire il progetto degli apicoltori urbani di Torino su Instagram: <http://instagram.com/progettourbees>



### Studiare, che fatica!

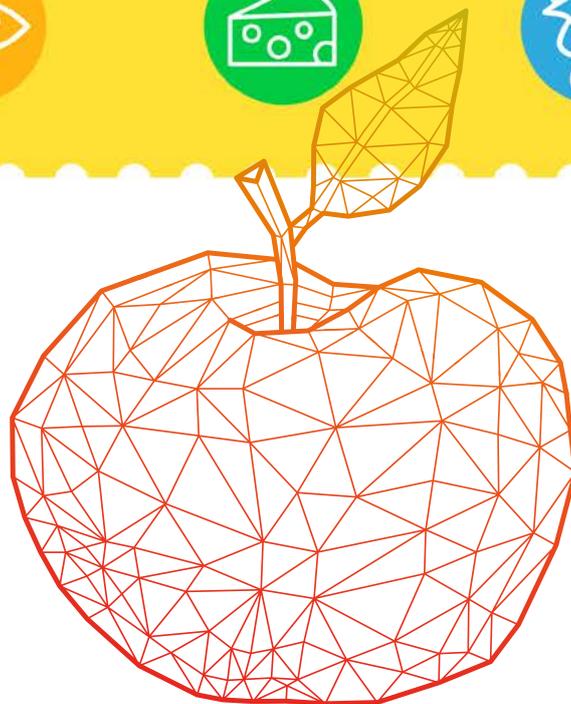
Sveglia presto, tutta la mattina a scuola, magari anche interrogazioni e rientri, poi i compiti, gli amici, uno sport o un corso... quella degli studenti è una vita intensa, quasi un vero e proprio lavoro. È per questo che **l'introito calorico deve bilanciare, ogni giorno, il dispendio energetico**. L'adolescenza, inoltre, è un'età molto delicata perché è caratterizzata da importanti **mutamenti fisiologici**: accelerato accrescimento staturale, maturazione delle proporzioni del corpo... In questa fase l'organismo va incontro a una crescita particolarmente rapida e, quindi, presenta **bisogni in energia e nutrienti molto elevati**, soprattutto riguardo alle proteine, al ferro, al calcio e alle vitamine A, C e D.

In linea generale, va bene il consumo di latte e yogurt, meglio se parzialmente scremati, un frequente apporto di ortaggi e frutta, pasta e cereali, pesce, carni magre, legumi da ripartire tra **5 pasti**: colazione, pranzo, cena e due merende. Importantissimo poi è ricordarsi di bere **abbondante acqua**, almeno 5 bicchieri al giorno.

Attenzione, poi, alle mode alimentari che possono essere squilibrate e portare a rischiose carenze nutrizionali mentre tanto spazio va dato all'**attività fisica**: anche una corsa al parco in compagnia, se fatta regolarmente, contribuisce al benessere e migliora l'umore.

E per le ragazze e i ragazzi che pensano che queste regole sono sempre le stesse... c'è l'intervista a Stefano Polato, il giovane chef di Monselice che cucina lo space food per gli astronauti e che ha studiato per l'astronauta Samantha Cristoforetti un menu che possa essere usato anche come strumento di divulgazione. Infatti è particolarmente ricco di frutta e verdura, cereali integrali e proteine derivanti soprattutto da pesce azzurro e carne bianca.

L'intervista è disponibile a questo indirizzo: <http://tinyurl.com/ow6qb3w>



## IL CIBO COME INNOVAZIONE CONTINUA



### Zoom: le novità che trasformano il nostro modo di vivere il cibo

Sembra incredibile ma già da anni, cioè dal 2008, nel mondo si sono più “cose” connesse in rete che persone: nel 2012 erano 15 miliardi, nel 2020 saranno 80 miliardi. Viviamo nel regno dell'Internet of Things, o **Internet delle cose**, cose che comunicano tra di loro e con noi tramite sensori e digital device. Anche lungo la filiera alimentare, i **sensori** e i **chip** ci consentono di fare tantissime azioni in modo più efficiente, spesso persino in remoto, cioè anche senza essere presenti: ci permettono di irrigare le piante quando non ci siamo, ci avvisano in caso di perdite di gas o di fumo in cucina, fanno sapere agli allevatori se le pecore al pascolo si ammalano, permettono di ridurre la quantità di fertilizzanti usati in agricoltura, di riconoscere e mungere le mucche degli allevamenti lasciando più libertà agli animali... i campi di applicazione sono potenzialmente infiniti ed è per questo che è necessario lo sviluppo di una nuova cultura del food che concili tradizione e innovazione ma anche futuro sostenibile, salute, sicurezza e accessibilità.

In questo senso, c'è attesa per **EXPO Milano 2015** che inaugura il 1 Maggio e sfida l'umanità e tutti partecipanti a trovare risposte a una grande domanda: è possibile assicurare a tutte le persone del mondo un'alimentazione buona, sana, sufficiente e sostenibile?

### LE CIFRE DELLO SPRECO DI CIBO

*Lo sai che secondo la FAO, ogni anno nel mondo, si sprecono **1,3 miliardi di tonnellate di cibo**, pari a 1/3 della produzione totale destinata al consumo umano con impatti ambientali legati alle emissioni di gas a effetto serra, al degrado del suolo, allo spreco di risorse idriche e al consumo di energia. Sono 222 milioni le tonnellate di cibo buttato nei Paesi industrializzati, una cifra pari alla produzione alimentare dell'Africa Subsahariana (circa 230 milioni di tonnellate). **A livello europeo si sprecono in media 180 kg di cibo pro-capite all'anno**; il 42% di questo spreco avviene a livello domestico.*

*Maggiori informazioni all'indirizzo <http://foodrightnow.it/spreco-di-cibo/>*



### Spizzichi di innovazioni e idee smart dal mondo

Così come il nostro modo di vivere e comunicare, anche **il cibo cambia e si evolve**: nei modi di produrlo, consumarlo, condividerlo... diventa più smart, hi tech, connesso, ma anche più efficiente. Ecco una carrellata di esempi ad alto tasso di innovazione e fonte di ispirazione.



Le stampanti 3D, ormai, non sono più una novità (anche se, probabilmente, usarle davvero è ancora una novità) però al **CES** è stata presentata la **stampante 3D alimentare** 3D Systems ChefJet che stampa caramelle e dolci di zucchero, vero must have per pasticceri, cake designer e appassionati di cibo ad alto tasso di tecnologia.

Il CES è la più importante **fiera di elettronica di consumo** del mondo che si tiene una volta all'anno a Las Vegas, in Nevada (USA).

A questo indirizzo si può vedere la gallery relativa alla stampante 3D alimentare:

<http://the-sugar-lab.com/gallery>



**Parrot H2O e Parrot Pot**: si chiamano così le soluzioni smart che rendono il **pollice verde** ancora più verde - e danno qualche speranza a chi non ce l'ha - perché monitorano le condizioni delle piante e le irrigano da soli. Lo speciale beccuccio trasforma una normale bottiglia in un serbatoio d'acqua a rilascio graduale, mentre il vaso smart ha un serbatoio da 2 litri che dosa l'acqua a seconda della varietà di pianta. Entrambi evitano di sprecare una risorsa preziosa come l'acqua grazie a sensori in grado di monitorare l'umidità e la temperatura del terreno, la quantità di fertilizzante e la luce ricevuta. E non finisce qui perché, grazie all'app da scaricare su smartphone e tablet, sappiamo in ogni momento come stanno e cosa fanno le nostre piante con tanto di notifiche in caso di esigenze particolari: portami fuori, portami dentro, concimami, mi serve più luce... così, rimanere senza un fiore da mettere a centro tavola sarà praticamente impossibile.

Rimanendo in tema di quello che si può portare in tavola per valorizzare il cibo anche come momento di condivisione e voglia di stare insieme, ecco **MiPow PLAYBULB candle**. Cos'è? Una candela a LED che può cambiare colore: basta scegliere quale dall'apposita app. Dura 60 giorni e se la giri diventa anche un portacandele vero e proprio. Guarda la presentazione su Kickstarter e scopri come funziona questa famosa piattaforma che permette di raccogliere fondi on line per finanziare i progetti che abbiamo nel cassetto. Per approfondimenti, visitare il sito: <https://www.kickstarter.com>



## AUCHAN SHOPPERS SPECIAL EDITION



Innovare vuol dire anche **ripensare oggetti che usiamo abitualmente**: cinque anni fa WWF e Auchan hanno iniziato a collaborare per sostituire i sacchetti di plastica con le borse riutilizzabili, in anticipo sulla normativa. Da questo impegno condiviso sono nate le **shoppers special edition, con illustrazioni diverse ogni anno firmate da Fulco Pratesi (Presidente onorario di WWF), dedicate a un tema specifico, come la Foresta Amazzonica nel 2014**. Le borse sono in vendita a 2,50€, consentono di ottenere un buono per visitare le 13 Oasi WWF adottate da Auchan e il ricavato viene donato per progetti di conservazione delle Oasi.

Per i **frigoriferi** di oggi conservare i nostri alimenti alla giusta temperatura è un dovere prioritario ma ormai scontato: meno scontate sono tutte le altre cose che sanno fare... i modelli più innovativi hanno **display touch e connessione a Internet** così, se serve, possono cercare ricette che usino gli ingredienti già a disposizione. E ci sono persino i modelli dotati di una videocamera interna che controlla quello che succede dentro: quali cibi devono essere aggiunti? Quali vanno consumati o sostituiti perché in scadenza o, peggio, già scaduti senza essere stati nemmeno aperti? E se manca qualcosa? Nessun problema. Lo smart fridge comunica con noi tramite digital device, basta una app da scaricare. Così la lista della spesa ci arriva mentre siamo ancora fuori casa o ancora dentro al supermercato.

Dopo la forchetta connessa, ecco **Baby GgI**, la base per biberon che controlla e comunica ai neo genitori quanto latte ha bevuto il bebè e in quanto tempo oltre a monitorare la temperatura e consigliare l'inclinazione ottimale del biberon per prevenire le coliche. Il porta biberon è, infatti, neanche a dirlo, connesso tramite app allo smartphone: una assicurazione ma anche un modo per essere informati sui pasti forniti, per esempio, dalla baby-sitter.







## TUTTI PER UNO, UNO PER TUTTI

Il **futuro del nostro Pianeta** (che è uno solo e unico) dipende da noi, dalla nostra capacità di impegnarci nelle piccole sfide di ogni giorno: ogni nostra azione, infatti, ha un impatto sugli altri, sulla Terra e sulle risorse che abbiamo a disposizione.

Ecco, allora, **due gesti semplici che possono cambiare molte cose**, soprattutto se condivisi e fatti insieme a scuola, a casa, con gli amici.

### 1 - Mettiamoci le mani

Piantiamo e curiamo un'erba aromatica, una pianta da orto o un albero da frutto. Viviamo in città? Non è più una scusa! In Italia gli **orti urbani** sono circa 18 milioni e crescono ovunque: su terrazzi e balconi, sui tetti e nelle ex aree industriali, su terreni privati e comunali.

Le foto e i rendering più incredibili sono sulla bacheca Pinterest di EXPO Milano 2015 con giardini e fattorie verticali, orti urbani, soluzioni di design e idee DIY – Do It Yourself per coltivare la vita in città: <http://it.pinterest.com/Expo2015Milano/expo2015-urban-farming/>

### 2 - Mettiamoci la testa

Facciamo la **raccolta differenziata fino all'ultima goccia**. Di cosa? Di **olio**: lo scarto dei comuni olii vegetali da cucina (l'olio che resta dalle frittiture ma anche l'olio delle scatolette di tonno oppure olio scaduto o sedimentato sul fondo delle bottiglie) costituisce un **rifiuto con potere altamente inquinante**, in particolare se smaltito attraverso gli scarichi domestici e la rete fognaria: proprio per questo non va mai buttato nel lavandino o nello scarico ma raccolto in bottiglie di plastica o vetro e portato nei punti raccolta che si trovano anche all'esterno di molti supermercati. Tra l'altro così non si salvaguardano solo le falde acquifere ma si riduce anche l'uso delle fonti di energia tradizionali. Gli olii alimentari esausti sono trattati e usati per produrre energia pulita: da 1 kg di olio alimentare esausto si producono circa 4,17 kWh di energia pulita **sufficienti a tenere accesa ininterrottamente una lampadina a risparmio energetico per 15 giorni**.

## AUCHAN MUGNANO: LA RACCOLTA DI OLI ALIMENTARI ESAUSTI



La Galleria e l'Ipermercato Auchan di Mugnano, in Campania, hanno organizzato 5 date, tra novembre 2014 e gennaio 2015, in cui ogni cliente, portando 12 kg di olio alimentare esausto ha potuto ritirare 1kg di olio di semi Auchan, oltre a una tanica per raccogliere gli oli usati.

Si tratta di oli usati per cuocere o friggere, sono altamente inquinanti e pertanto non vanno gettati nella fognatura. L'iniziativa ha consentito quindi di avviare una sensibilizzazione dei cittadini e una difesa dell'ambiente, permettendo inoltre il riciclo di questi oli per altri prodotti industriali.