



## COSA PUOI FARE **TU** PER IL RAGGIUNGIMENTO DELL'OBIETTIVO #FAMEZERO

Sprecare meno, mangiare meglio e adottare uno stile di vita sostenibile sono elementi essenziali per costruire un mondo senza fame. Le scelte che facciamo oggi sono fondamentali per garantire un futuro ricco di alimenti. Ecco un elenco di semplici azioni per aiutarti a realizzare lo stile di vita #FameZero, che ti aiuterà a riprendere contatto con il cibo e con ciò che rappresenta.

### **Abbi cura degli avanzi**

Se hai degli avanzi, congelali per consumarli in un secondo momento, oppure usali come ingrediente per un altro pasto. Quando mangi al ristorante, chiedi una mezza porzione se non hai molta fame, oppure porta a casa gli avanzi.

### **Segui una dieta più sana e sostenibile**

La vita è frenetica e trovare il tempo per preparare pasti sani e nutrienti può essere una sfida se non sai come fare. I pasti sani non devono necessariamente essere elaborati. In realtà il cibo sano può essere cucinato in modo rapido e semplice, utilizzando solo pochi ingredienti. Condividi le tue ricette rapide e sane con amici, parenti, colleghi e su internet. Segui le ricette sostenibili di chef e blogger per imparare nuove ricette o consulta il tuo agricoltore locale per sapere come cucina a casa i suoi prodotti.

### **Condividere significa avere a cuore**

Regala il cibo che altrimenti andrebbe sprecato, attenendoti alle regole alimentari locali. [OLIO](#), per esempio, è una nuova applicazione che mette in contatto i vicini di casa con le imprese locali, in modo che il cibo in eccesso possa essere condiviso e non gettato via. Scopri le iniziative in corso nei locali che frequenti, nei negozi o nella tua zona per dare il tuo supporto alle associazioni di aiuti alimentari.

### **Compra solo il necessario**

Pianifica i tuoi pasti, fai la lista della spesa e seguila scrupolosamente – evitando gli acquisti d'impulso. Non solo sprecherai meno cibo, ma risparmierai anche soldi!

### **Conserva il cibo in modo saggio**

Non permettere che il cibo vada sprecato: sposta i prodotti più vecchi nella parte anteriore della dispensa o del frigorifero e quelli nuovi nella parte posteriore. Una volta aperti, usa contenitori ermetici per mantenere freschi i cibi in frigorifero e accertati che le confezioni siano ben chiuse per tenere lontani gli insetti dalla dispensa.





### **Fai buon uso dei tuoi rifiuti**

Invece di gettare via i rifiuti alimentari, perché non metterli in una compostiera? Così facendo restituirai sostanze nutritive alla terra, riducendo le emissioni di anidride carbonica.

### **Tieni una conversazione sul rispetto per il cibo con le persone che conosci**

Il cibo riguarda tutti. Aiuta gli altri a rimettersi in contatto con il cibo secondo lo stile di vita #FameZero e ciò che rappresenta condividendo le tue conoscenze e la tua passione con parenti, amici e colleghi. Puoi coltivare alimenti a casa o partecipare a un orto di quartiere, organizzare cene o condividere ricette. Puoi inoltre sostenere iniziative di beneficenza rivolte ai senzatetto e agli affamati e coinvolgere amici e parenti.

### **Mantieni puliti terreni e acque**

Alcuni rifiuti domestici sono potenzialmente pericolosi e non dovrebbero mai essere gettati nel normale bidone della spazzatura. Batterie, vernici, cellulari, medicine, prodotti chimici, fertilizzanti, pneumatici, cartucce d'inchiostro, ecc. possono infiltrarsi nella terra e nei canali idrici, danneggiando le risorse naturali che producono i nostri alimenti.

### **Usa meno acqua**

L'acqua è l'elemento fondamentale della vita e senza di essa non sarebbe possibile produrre alimenti. Così come è importante che gli agricoltori imparino a usare meno acqua per coltivare alimenti, anche tu puoi preservare l'acqua riducendo gli sprechi alimentari. Quando getti via il cibo, sprechi le risorse idriche che lo hanno prodotto. Per esempio, per produrre un'arancia servono 50 litri di acqua! Puoi anche sprecare meno acqua facendo la doccia invece del bagno, chiudendo l'acqua mentre ti lavi i denti e aggiustando le perdite!

### **Conosci la provenienza del tuo cibo**

Il rispetto per il cibo prevede anche conoscere la sua provenienza e i suoi ingredienti. Informati su cosa mangi leggendo le etichette. Scopri quali sono gli ingredienti nocivi e scegli prodotti più sani. Crea un orto casalingo o partecipa a un orto di quartiere: non solo potrai avere cibo nutriente e sano, ma imparerai anche cosa ci vuole per produrre il cibo che abbiamo a disposizione.

### **Sostieni i produttori locali**

Acquistando prodotti locali, sostieni i piccoli agricoltori e le piccole imprese a conduzione familiare nella tua comunità. Aiuterai anche a combattere l'inquinamento, riducendo le distanze per le consegne su camion e altri veicoli.





### **Scegli frutta e verdura "brutta"**

Non giudicare il cibo dal suo aspetto. Frutta e verdura schiacciate o dalla forma strana vengono spesso gettate via perché non sono di aspetto gradevole. Non hai nulla da temere: il sapore è identico, se non addirittura migliore. La frutta matura può essere utilizzata anche per frullati, succhi e dolci.

### **Diventa un consumatore coscienzioso**

Prova a fare un pasto alla settimana a base di sole verdure (compresi i legumi come lenticchie, fagioli, piselli e ceci) al posto della carne. Per la produzione di carne vengono utilizzate molte risorse naturali, in particolare acqua e milioni di acri di foresta pluviale, che viene tagliata e bruciata per trasformare la terra in pascoli per il bestiame. Scopri [gustosissime ricette a base di legumi](#) e prova cereali 'antichi' come la [quinoa](#). Quando fai la spesa, fai un po' di ricerche per accertarti di acquistare solo prodotti di aziende che seguono procedimenti sostenibili e non danneggiano l'ambiente. Non dimenticare che i prezzi bassi spesso nascondono alti costi umani o ambientali.

### **Impara a leggere le etichette sugli alimenti**

C'è una grande differenza tra "da consumarsi preferibilmente entro il" e "data di scadenza". A volte un alimento può tranquillamente essere mangiato dopo la data indicata con "da consumarsi preferibilmente entro il", mentre è la "data di scadenza" che ti indica quando non è più possibile mangiarlo. Impara anche a individuare sulle etichette degli alimenti i conservanti e gli ingredienti nocivi, come i grassi trans, ed evita i cibi con zuccheri aggiunti.

### **Compra prodotti biologici**

L'agricoltura biologica aiuta la terra a mantenersi sana e conserva la sua capacità di immagazzinare carbonio, il che contribuisce a contrastare i cambiamenti climatici. Nei supermercati o nei mercati ortofrutticoli cerca prodotti biologici e del commercio equo e solidale e sostieni i piccoli agricoltori evitando carni, uova e latticini provenienti da allevamenti intensivi.

### **Mantieni in vita i branchi di pesce**

Convinci amici e parenti a mangiare pesci di specie più abbondanti, come gli sgombri o le aringhe, piuttosto che quelli a maggior rischio di sfruttamento eccessivo, come i merluzzi o i tonni. Acquista pesce che sia stato catturato o allevato in modo sostenibile e con marchio di certificazione o etichetta "eco".

### **Diventa un sostenitore #FameZero!**

Se sui social vedi un post interessante sulla fame, sui cambiamenti climatici o sulla vita sostenibile, condividilo e fatti sentire! Scopri di più sulle tue autorità locali e nazionali e pensa a cosa potrebbero fare per ristabilire il rispetto per il cibo e contribuire alla lotta contro la fame. Se puoi, sfrutta il tuo diritto e vota i leader del tuo Paese e della tua comunità locale o magari candidati tu stesso. Il mondo a Fame Zero inizia da te.





### Informati su #FameZero

Se sei bene informato puoi fare scelte più attente. Prenditi il tempo necessario per documentarti su #FameZero, sulle sfide che dobbiamo affrontare per raggiungere questo obiettivo e cosa devono fare governi, aziende, agricoltori e altri ancora. Per conoscere le ultime novità o contattarci, visita il [sito web](#) della FAO o seguici su [Facebook](#), [Instagram](#) e [Twitter](#).

