



milano cambia aria

50 consigli per
un'alimentazione
sana e sostenibile



milano
cambia
aria

50 consigli per
un'**alimentazione**
sana e sostenibile

Sommario

005 Prefazione

006 Introduzione

010 **Quando siamo a casa**

011 In cucina

015 Orto in casa, sul balcone e in giardino

018 Nella vita di tutti i giorni

020 **Quando siamo a scuola e al lavoro**

021 A scuola

023 In università e in ufficio

024 **Quando facciamo la spesa**

025 Al supermercato

028 Al mercato e in cascina

030 **Quando ci muoviamo e nel tempo libero**

031 In giro

032 Al ristorante

033 **Bibliografia e sitografia**

Prefazione

Il 2050 non è lontano e negli ultimi anni sono stati elaborati diversi scenari sui cambiamenti che il nostro pianeta affronterà e a cui tutti noi (esseri umani, animali, mondo vegetale) dovremo adattarci.

Molti di questi purtroppo non ci sono stati descritti come eventi incoraggianti e favorevoli e sappiamo potrebbero anche determinare notevoli cambiamenti nei nostri modelli e stili di vita.

Ed è proprio per questo che con la prima edizione del Vademecum di “Milano Cambia Aria - 100 consigli per vivere in città”, abbiamo immaginato di poter cambiare questa traiettoria con la consapevolezza che ci siano alternative possibili e che tutti noi siamo i primi fautori di questo cambiamento.

Questa nuova edizione che il Comune di Milano lancia, prosegue con l'intento di voler fornire a tutti i cittadini e cittadine di Milano, e non solo, alcuni suggerimenti legati all'alimentazione sana e sostenibile e alla messa in pratica di abitudini orientate alla sostenibilità in campo alimentare.

Il ruolo delle città rispetto alla transizione a sistemi alimentari sostenibili, sani, più equi e inclusivi è ormai una realtà. Nel corso di questo decennio si sono moltiplicati gli incontri, gli scambi tra città e la nascita delle *food policy* urbane - le politiche alimentari delle città, ha permesso l'analisi e la definizione di azioni mirate ed efficaci su tanti ambiti: la promozione di mense scolastiche più sane e acquisti pubblici orientati alla sostenibilità, la promozione di filiere corte e a km0, la riduzione dello spreco alimentare e la redistribuzione delle eccedenze, l'aumento di azioni di educazione alimentare dalle scuole alle università, e l'ingaggio di tante città attraverso reti internazionali quali ad esempio il *Milan Urban Food Policy Pact*.

Milano, dal 2015 attua la propria politica alimentare insieme a tanti attori pubblici, privati e del terzo settore, senza dimenticare le società partecipate che sono un punto chiave per il sistema alimentare della città.

Dopo aver raggiunto importanti risultati in termini di riduzione di CO₂ e nei menù delle mense scolastiche e la vittoria dell'*Earthshot Prize* nel 2021, il nostro percorso continua, coinvolgendo sempre più cittadini e cittadine perché avere stili alimentari sani e sostenibili possa diventare davvero la nostra migliore abitudine.

Buona lettura,

Anna Scavuzzo
Assessore all'istruzione,
delegata alla Food Policy della città

Maggio 2023

Introduzione

Milano, 2050.

Immaginiamo per un attimo che un tunnel temporale ci conduca dritti al 2050: eccolo, un mondo che agli inizi di questo secolo sembrava solamente un'utopia. Un mondo dove le comunità degli esseri umani vivono in armonia con l'ambiente circostante, dove la tecnologia non è in contrasto con la qualità della vita, l'aria è pura e non ci sono rumori fastidiosi di sottofondo. Ma: come ci siamo arrivati? Come abbiamo evitato il disastro socio-ambientale che agli inizi del Duemila sembrava prossimo, come ci siamo invece diretti verso un mondo migliore?

Il primo passo è stato immaginare. Immaginare che il mondo in cui stavamo vivendo, non fosse l'unico possibile. Lo abbiamo messo in discussione e così abbiamo innescato un percorso collettivo di trasformazione che ci ha permesso di costruirne uno più giusto.

Ma cosa ha reso necessario sognare e progettare un mondo diverso, basato su legami sociali e produttivi differenti?

Semplicemente il fatto che l'umanità, per secoli, si era sentita separata dall'ambiente in cui era immersa, agendo come una massa di individui sconnessa dall'ambiente circostante, dalla Vita.

A lungo questo modello, seppur errato, era stato sostenibile a livello ambientale, ma durante il Novecento il sistema era stato portato alle estreme conseguenze di sovraconsumo e spreco, fino al collasso.

Di fatto avevamo per lungo tempo approfittato di stili di vita incompatibili con l'equilibrio ecologico, illudendoci che risorse e profitti non avrebbero mai avuto fine. Ma già dagli anni '70 si era iniziato a parlare di *Overshoot Day*, un termine che indica il giorno esatto in cui l'umanità, prima della fine dell'anno, ha consumato tutte le risorse prodotte dal Pianeta nell'intero anno, contraendo da lì in poi, una sorta di debito con le generazioni future.

Per rendere l'idea: nel 2020 l'*Overshoot Day* cadeva il 29 luglio. Pensate che già allora per essere almeno in equilibrio con la biocapacità del nostro sistema terra questo avrebbe dovuto essere 5 mesi dopo, il 31 dicembre!

Progressivamente l'umanità ha iniziato ad essere testimone degli effetti terribili del sistema inquinante in uso, sia in termini di consumo, sia in termini di disuguaglianze sociali, economiche e ambientali. Un sistema paradossale, che ogni anno generava un contraccolpo ecologico cinque volte superiore a quanto la Terra possa rigenerare e dunque tollerare.

A tale ritmo, per sostenere i consumi della popolazione più benestante, era stato contratto un debito pari alle risorse quantificabili in numerosi pianeti-terra l'anno...

Hanno quindi iniziato ad essere lampanti effetti come: eventi atmosferici estremi, che imperversavano in luoghi già abitati da popolazioni vulnerabili; la presenza di conflitti per l'accesso e il controllo alle risorse naturali fondamentali per la produzione; la presenza di microplastiche nelle acque dei nostri mari, che rischiava addirittura di superare in peso la popolazione ittica; la perdita di biodiversità che accelerava a ritmi impressionanti.

Questi effetti hanno finalmente mostrato i limiti del sistema allora esistente e scosso le coscienze dei cittadini e dei potenti del XXI secolo.

E questa è una nota positiva, perché è dalla crisi più profonda che è nato un cambiamento capillare e duraturo.

Infatti la consapevolezza della tragedia ambientale causata da quel modello di vita ha fatto sì che le persone alzassero la voce per avere un maggiore potere decisionale sulla questione climatica e ambientale, fatto che ci ha permesso di tornare ad immaginare un pianeta diverso, migliore.

Eccolo allora il cambiamento che ha permesso di avere la Milano di oggi, al 2050: le milanesi e i milanesi si erano resi conto che avrebbero potuto cambiare la loro città, i loro stili di vita, il loro impatto ambientale. Il futuro immaginabile – la nuova città al 2050 – è diventato visibile e possibile: quello di una città più sana ed inclusiva, consapevole, nella quale gli esseri umani potessero vivere in maggiore equilibrio con le risorse disponibili e con i ritmi di vita.

Guidati quindi dalla convinzione che un futuro più equilibrato, salubre e pacifico fosse necessario e ancora possibile, le persone, le organizzazioni e le istituzioni hanno collaborato per costruirlo: modificando la logica di fondo con cui approcciarsi alla Vita, hanno introdotto cambiamenti nei modelli produttivi e di consumo, informandosi sulle scelte migliori sulle quali basare le loro decisioni politiche e i loro stili di vita finalmente sostenibili.

Ma torniamo ad oggi, a noi che immaginiamo quel futuro possibile: grandi cambiamenti chiedono i piccoli gesti e il nostro impegno, ma non sottovalutiamo anche le piccole cose di tutti i giorni. Questo è lo scopo del *Vademecum* che state leggendo: darvi qualche spunto su alcuni cambiamenti di abitudine che ci guideranno verso un nuovo modello di vita.

Sono i primi passi necessari per questa buona causa: quelli che ci aiuteranno ad arrivare ad un 2050 migliore per tutti e tutte, abbandonando quella che è ormai la vera utopia, ovvero che sia possibile continuare a comportarci in modo ecologicamente insensato e distruttivo.

Potreste scoprire cose che prima non conoscevate o capire che azioni che si pensano solitamente difficili o impossibili, sono invece piuttosto facili e alla portata di tutti.

Potreste poi condividere la motivazione a sperimentare azioni più in linea con un futuro sostenibile anche con parenti ed amici, perché i benefici saranno utili a tutti.

Buona lettura e...buona pratica!

QUANDO SIAMO A CASA

La casa è il luogo in cui meglio possiamo organizzare e pensare le nostre abitudini quotidiane sull'alimentazione: dall'organizzazione del menù giornaliero o settimanale, alla preparazione dei pasti e alla conservazione dei cibi che acquistiamo.

Ecco qualche consiglio per tutti, poiché in Italia, dagli ultimi dati dell'Osservatorio sugli sprechi alimentari (01/2023) è emerso che gettiamo in media 74,58 grammi di cibo al giorno, ovvero 524 grammi pro capite al mese.

Anche in un periodo come quello attuale il valore del cibo assume importanza fondamentale in termini di salute e benessere a partire dall'infanzia fino all'età adulta, senza contare i costi e anche il buon utilizzo per evitare gli sprechi di risorse.

Basta poco per diventare "bravi" anche a casa per migliorare la nostra dieta e raggiungere i corretti stili alimentari.

In cucina

#1 Cerchiamo di consumare almeno 3 porzioni di verdura e 2 porzioni di frutta ogni giorno in quanto ricche di minerali, vitamine e fibre che hanno una funzione preventiva rispetto all'insorgenza di patologie croniche.

#2 Per garantire un corretto equilibrio tra tutti i macronutrienti, la varietà del cibo che mangiamo è fondamentale. Anche i colori contano! Il modo più semplice con cui possiamo assicurarci di avere una dieta varia ed equilibrata è quello di consumare alimenti di colori diversi, così da garantirci di assumere i nutrienti in quantità significative e con differenti combinazioni nutrizionali.



Approfondimento

Il colore rosso di frutta e verdura come pomodori, rape, ravanelli, fragole, ciliegie, angurie e barbabietole è dovuto alle antocianine ma anche ad alcuni tipi di crotonoidi come il licopene, una molecola con importanti qualità antiossidanti che protegge dai danni derivati dall'esposizione ai raggi UV e contrasta l'insorgenza di tumori e malattie cardiovascolari.

#3 Non dimentichiamoci dell'importanza dei cereali; scegliamo non solo quelli a base di farine come il pane o la pasta ma anche i cereali in chicco quali orzo, farro, riso (basmati, rosso, venere...) o quinoa e grano saraceno (pseudocereali) che sono la più importante fonte di carboidrati per il nostro organismo fornendoci rapidamente l'energia necessaria per svolgere le nostre attività quotidiane e se integrali, ancora meglio. Sono infatti ricchi di fibre, vitamine e sali minerali, hanno un alto potere saziante e ci permettono di ridurre il rischio di insorgenza del diabete di tipo 2.

Approfondimento

Se mangiare tutti i giorni legumi non ci piace, possiamo aggiungerli in altre preparazioni come le minestre in inverno o in insalate in estate, o ancora usarli come condimento per la pasta o per cucinare delle polpette di verdure.

Food Wave Project

#4 Ceci, lenticchie, fagioli, piselli, fave, soia e cicerchie sono legumi che dovremmo consumare con maggior frequenza. Includerli nella nostra dieta almeno 4 volte alla settimana ci consente di avere un ottimo apporto proteico. Se consumati coi cereali sono un connubio perfetto e completo di proteine. Per facilitarne la digestione e renderli più gustosi possiamo cucinarli insieme ad erbe aromatiche come alloro, salvia e rosmarino.

#5 L'acqua è la nostra principale alleata: beviamone tanta e spesso durante la giornata. Anche quella del rubinetto va bene, è controllata e garantita attraverso rigorosi controlli da parte del gestore del servizio e delle aziende sanitarie; è fresca e sana, costa meno e ci permette di ridurre il consumo di plastica, non inquina, è a chilometro zero ed è sempre disponibile.

L'imballaggio e il trasporto su gomma di 100L di acqua per 100Km producono emissioni pari a circa 10Kg di CO₂.

#6 Per condire i nostri piatti, preferiamo i grassi di origine vegetale e possibilmente usiamoli a crudo. L'olio extravergine di oliva, di cui in Italia siamo grandi produttori, è sempre la scelta migliore.

#7 Inseriamo il pesce nel nostro menù almeno tre volte a settimana. È infatti un alimento ad alto valore nutrizionale e che contiene omega 3, acidi grassi (non saturi) e proteine. Prestiamo attenzione a variare la qualità del pesce che consumiamo. Il pesce surgelato mantiene buone caratteristiche nutrizionali e avendo una conservazione lunga minimizza lo spreco e l'impatto ambientale.



#8 Limitiamo il consumo di carni rosse e riduciamo il più possibile quello di salumi, carne conservate e processate: il loro consumo è legato ad un incremento del rischio di contrarre tumori, diabete di tipo 2 e malattie cardiovascolari.

#9 Scegliere prodotti di stagione significa: aumentare la possibilità di consumare alimenti freschi che non hanno subito trasporti lunghi; ridurre l'impatto ambientale; sostenere l'economia locale; risparmiare; assicurarsi il pieno di sostanze protettive per la nostra salute attraverso la varietà del consumo di frutta e verdura.

#10 Riduciamo l'uso del sale che non dovrebbe superare i 5 grammi al giorno; a tavola, non aggiungiamo sale sugli alimenti già cotti ma utilizziamo erbe aromatiche e spezie per insaporire i cibi.

#11 L'utilizzo abituale di zucchero è associato al rischio di sviluppare malattie quali l'obesità e il diabete. Facciamo attenzione a non usarne troppo: la maggior parte della comunità scientifica lo limita a entro il 10% delle calorie giornaliere. Ricordiamoci che lo zucchero è naturalmente contenuto anche in alcuni alimenti come ad esempio la frutta, che apporta però anche fibra e fitocomposti con effetti protettivi sulla salute.

#12 Oltre a bere molta acqua, il consiglio per tutte le età a partire da quelle più giovani è di non assumere in modo prolungato e cronico bevande alcoliche poiché aumentano la probabilità di rischio per la salute.

Orto a casa, in balcone e in giardino

#13 Coltivare un orto sul terrazzo o in giardino ha notevoli vantaggi: aiuta ad avere frutta e verdura sempre a portata di mano anche in piccoli spazi, ci incoraggia a consumare cibi sani ed è un ottimo strumento per educare i bambini ai cicli della natura e ci permette di essere più sostenibili coltivando ortaggi a chilometro zero.



Alberto Martin - Kilofilmetro

#14 Capita di dimenticare in dispensa cipolle o patate e di ritrovarli poi germogliati. Buttarli sarebbe uno spreco e se non vogliamo usarli in cucina in quelle condizioni, possiamo interrarli distanziati di 12-15 cm l'uno dall'altro per far crescere una nuova pianta.

#15 Coltiviamo le nostre piantine di erbe aromatiche. In questo modo le avremo sempre a disposizione ed eviteremo l'imballaggio di plastica in cui di solito le troviamo confezionate al supermercato.

#16 Ad ogni frutto la sua stagione. Ecco alcuni consigli su cosa coltivare: nei mesi invernali carote, finocchi, insalata, broccoli e spinaci; in primavera ed estate invece peperoni, asparagi, pomodori, fagiolini, cetrioli e ravanelli.

#17 Tutti gli scarti organici di cucina e della coltivazione vengono, di norma e giustamente, convogliati alla frazione umida della raccolta differenziata. Tuttavia, almeno parte di questi potrebbe essere usata come compost, ottimo concime organico da utilizzare nell'orto di casa, in giardino e anche per tutte le piante in vaso. Se abbiamo l'orto o il giardino possiamo lasciarlo direttamente libero, altrimenti, possiamo usare una piccola compostiera da balcone. Per evitare cattivi odori, mettiamoci soltanto materiali vegetali preferibilmente non cucinati.

#18 Per innaffiare l'orto e le nostre piante, usiamo l'acqua che avanza dalla cottura della pasta, o che rimane dopo il lavaggio delle verdure.

Quando e come piantare le erbe aromatiche?

SALVIA: i mesi migliori per piantarla sono marzo e aprile, ha bisogno di un vaso profondo almeno 20 cm, è preferibile lasciarla in una posizione ben soleggiata ma cresce anche in zone parzialmente ombreggiate.

ROSMARINO: ha bisogno di crescere in un ambiente caldo, non umido e con una buona esposizione al sole, si adatta facilmente al terreno e non necessita di fertilizzante né di essere annaffiato troppo frequentemente.

BASILICO: il periodo ideale per cominciare a coltivarlo è tra la fine dell'inverno e l'inizio della primavera; preferisce climi caldi e temperati, ed è bene lasciarlo il più possibile alla luce.



Come conservare correttamente gli alimenti in frigorifero?

Non tutti i ripiani del frigo hanno la stessa temperatura: la zona più fredda è quella più in basso ed è dove è meglio conservare carne, pesce e cibi crudi; nel ripiano a metà è bene riporre affettati, verdure cotte, prodotti già aperti che necessitano di essere conservati al fresco e eventuali avanzi; in alto, dove la temperatura è più alta, uova, dolci, formaggio e yogurt. Frutta e verdura crude possono essere lasciate nei cassetti, mentre bevande e prodotti che necessitano di leggera refrigerazione vanno nello sportello interno.

Ricordiamoci di coprire sempre tutti gli alimenti avanzati.

Nella vita di tutti i giorni

#19 Il primo che compriamo, il primo che mangiamo. Facciamo attenzione alla conservazione degli alimenti e controlliamo sempre la data di scadenza. Gli alimenti che hanno scadenza a breve termine conserviamoli ben in vista, così da consumarli per tempo.

#20 Surgeliamo i prodotti che non intendiamo mangiare subito e ricordiamoci di aggiungere l'etichetta se sono sfusi. Inoltre, dopo la spesa ricordiamoci di riporre subito i prodotti freschi in frigorifero e di non ricongelare prodotti già scongelati.

#21 Quando avanzano frutta e verdura o quando presentano delle ammaccature, non buttiamole. Ci sono tante ricette antispreco! Questi alimenti possono essere usati per preparare marmellate o brodi vegetali.

#22 Per smaltire correttamente l'olio esausto, conserviamolo in un barattolo e portiamolo in uno degli appositi contenitori messi a disposizione sul territorio comunale.

Come posso smaltire in modo corretto l'olio esausto in città?

Dopo averlo raccolto in una bottiglia di plastica ben chiusa va inserito direttamente in uno degli appositi contenitori presenti nei punti vendita aderenti oppure può essere portato presso le Riciclerie cittadine e al CAM, (Centro Ambientale Mobile). Consulta la lista dei punti vendita aderenti più vicino a casa tua scannerizzando il qr code a fianco:



#23 Se possibile evitiamo sempre di utilizzare stoviglie e bicchieri monouso, ma se è indispensabile scegliamo sempre materiali riutilizzabili o compostabili e ricordiamoci di smaltirli nel bidone dell'umido.

#24 Ricordiamoci sempre di fare la raccolta differenziata, separando correttamente i rifiuti ciascuno nel proprio sacchetto (plastica, carta, umido e indifferenziato). Se non sappiamo dove buttare certi rifiuti, possiamo consultare la guida "Dove lo butto?" di AMSA, che trovate scannerizzando il qr code:



QUANDO SIAMO A SCUOLA E AL LAVORO

Vivere in città ci porta spesso a passare gran parte della nostra giornata fuori casa e a dover organizzare i nostri spostamenti e i pasti. Possiamo scegliere di farlo in modo sostenibile utilizzando i mezzi pubblici e per quanto riguarda il momento del pasto, pensare di portare il pranzo da casa, o in caso di necessità valutare bene le opportunità dei luoghi che abbiamo a disposizione soprattutto per assicurarci un pasto sano e nutriente.

A scuola

- #25** Per merenda, anziché portare merendine o snack già confezionati, prepariamo ai bambini una bella porzione di frutta fresca e frutta secca, più nutrienti e salutari.



Approfondimento

Dal 2016, Milano Ristorazione in collaborazione con il Comune di Milano - in linea con l'attuazione della Food Policy - ha avviato il progetto "Frutta a Metà Mattina", che prevede la distribuzione anticipata, come merenda di metà mattinata, della frutta altrimenti consumata al termine del pasto. In questo modo, non solo si abituano i bambini e le bambine a consumare come spuntino prodotti più sani, ma si riduce anche lo spreco derivante dall'avanzo di frutta al termine del pasto.



- #26** Se al termine del pranzo non tutto viene consumato, consigliamo ai bambini e alle bambine di portare a casa il pane, la frutta o il dolce per evitare che vadano sprecati. A Milano questo è possibile usando il "Sacchetto Salvamerenda", che Milano Ristorazione distribuisce all'inizio di ogni anno scolastico a tutte le scuole che ne facciano richiesta.
- #27** Per poter aderire alle iniziative di "Frutta a Metà Mattina" e del "Sacchetto Salvamerenda" promosse da Milano Ristorazione, le scuole interessate possono fare richiesta direttamente a Milano Ristorazione.

#28 Anche a scuola si può imparare a mangiare in modo sano e sostenibile. Invitiamo gli insegnanti e gli educatori a promuovere progetti di educazione alimentare nelle classi.



#29 Conoscere i ritmi della natura è molto importante; costruire il semenzaiario a scuola o coltivare un orto didattico sono ottime opportunità per imparare quali sono le fasi della crescita degli ortaggi e imparare il valore dell'ambiente e delle risorse naturali.

#30 Organizziamo visite didattiche presso cascine, fattorie didattiche, parchi agricoli, marcite, fontanili per conoscere meglio il territorio.

#31 Ricordiamoci di celebrare insieme due giornate importanti dedicate al cibo: il 16 ottobre, la giornata internazionale dell'alimentazione e il 5 febbraio, la giornata nazionale di prevenzione contro lo spreco alimentare. Due occasioni per promuovere un'alimentazione sana e sostenibile e le azioni per ridurre gli sprechi a casa e a scuola.

#32 Chiediamo che la nostra scuola aderisca a programmi di raccolta delle eccedenze alimentari promossi dagli enti del terzo settore attivi in città.

In università e in ufficio

#33 Se riusciamo, cerchiamo di organizzarci durante la settimana in modo da preparare il pranzo a casa, evitando di consumare pasti confezionati e già pronti.

#34 Per portare il pranzo in università e in ufficio, usiamo contenitori riutilizzabili (meglio in vetro o in materiale riciclato e adatto ad essere riscaldati in forno o in microonde) e posate lavabili.



La parola schiscetta deriva dal termine dialettale schiscià, "schiacciare" in milanese, usato in passato per indicare il contenitore con cui operai e studenti erano soliti trasportare il pranzo al sacco. La prima e più nota schiscetta è "la 2000", è stata progettata dal designer Renato Caimi nel 1952.

#35 Durante la pausa caffè usiamo tazze e bicchieri lavabili e riutilizzabili al posto di quelli usa e getta; questo non vale solo per il bar, molte delle macchinette del caffè consentono già di poter utilizzare la propria tazzina semplicemente posizionandola sotto l'erogatore!

#36 In ufficio dedichiamo uno spazio alla raccolta differenziata destinando a ciascun materiale il proprio cestino.

#37 Preferiamo menù a basso impatto, ricchi di frutta, verdure e proteine di origine vegetale.

QUANDO FACCIAMO LA SPESA

Aiuto, la spesa!

Frequentare supermercati e mercati non è cosa da tutti. Saper fare una buona spesa sia da un punto di vista di scelta di ciò che ci fa bene sia dal punto di vista delle quantità è sempre una sfida.

È importante prima di tutto sapere cosa mangiare per mantenersi in salute e inoltre saper gestire bene ciò che si compra per evitare gli sprechi. Fare acquisti mirati e cercare soluzioni che siano sane ma anche sostenibili è possibile e soprattutto nelle città che ormai offrono negozi grandi e piccoli, con prodotti locali, a filiera corta e provenienti da agricoltura biologica.

Al supermercato

- #38** Controlliamo l'etichetta dei prodotti che acquistiamo e verifichiamo la data di scadenza. L'indicazione "da consumarsi preferibilmente entro" indica la data fino alla quale il prodotto conserva le sue proprietà specifiche, purché vengano rispettate adeguate condizioni di conservazione. Oltre la data riportata il prodotto potrebbe perdere un po' di gusto, di consistenza o di fragranza ma non è dannoso per la salute del consumatore.



Tess Janssen - Food Hub

- #39** Programmiamo i pasti e prepariamo la lista della spesa per comprare solo gli alimenti di cui abbiamo bisogno. È importante acquistare alimenti rispettando le frequenze di consumo consigliate, ad esempio aumentare il consumo di legumi nei nostri piatti sostituendo qualche porzione di carne aiuta a seguire un'alimentazione sana, con una spesa più contenuta e sostenibile.
- #40** Non facciamoci ingannare dalle apparenze, frutta e verdura sono buone anche se non hanno un aspetto perfetto.

#41 Per cercare di ridurre gli imballaggi spesso in plastica, è consigliabile comprare prodotti sfusi e cercare i punti vendita dove è possibile acquistare alla “spina” o sfuso.

#42 Prestiamo attenzione agli alimenti ultraprocesati, prodotti con ingredienti in genere numerosi e per lo più di uso industriale, frutto di una serie di processi tecnologici e per questo poco sostenibili dal punto di vista ambientale. Il loro consumo implica una bassa qualità nutrizionale della dieta perché ricchi di zuccheri aggiunti, grassi, sale ad alta densità energetica. La loro disponibilità è molto diffusa, il prezzo contenuto e sono oggetto di politiche di marketing aggressive (pensiamo a titolo di esempio alle caramelle o a certi snack in commercio).

#43 Non trascuriamo i prodotti surgelati, sono un buon modo per mantenere le proprietà nutrizionali della materia prima e contenere i costi.



Al mercato e in cascina

#44 Cerchiamo di prediligere e acquistare soprattutto la frutta e la verdura di stagione.

#45 Portiamo sempre con noi una o più borse di tela così non sarà necessario l'utilizzo di buste in plastica.

#46 Verifichiamo se nel nostro quartiere o in città, sono attivi mercati agricoli dove sarà possibile avere una vasta scelta di prodotti locali prevalentemente a filiera corta e a km 0. Questo consente di diminuire l'inquinamento veicolare e la produzione di CO₂ e quindi di ridurre l'impatto sull'ambiente.

#47 Troviamo i mercati di quartiere più vicini a noi. Scansiona il qr code e scopri dov'è il mercato più vicino.



#48 Il territorio milanese è ricco di cascine anche nell'area urbana, molte di queste sono agricole e hanno una funzione produttiva, didattica e anche agrituristica: tutte opportunità per trovare prodotti locali e per far conoscere la natura e l'ambiente ai bambini.



QUANDO CI MUOVIAMO E NEL TEMPO LIBERO

Avere con sé un piccolo rifornimento di cibo per ogni evenienza è un buon consiglio per non dover ricorrere a soluzioni non troppo salutari durante la giornata, ma la città offre tanti luoghi anche per poter utilizzare beni e servizi locali e a basso impatto, l'acqua è uno di questi. Scegliere la sostenibilità oltre che la salute, in campo alimentare ha un impatto non solo per ciascuno di noi ma anche su larga scala, per questo qualche consiglio potrebbe aiutarci a migliorare le nostre abitudini anche nel tempo libero.

In giro

- #49** Milano, come tante altre città, promuove l'acqua di rete anche attraverso le "Case dell'acqua". La differenza da una fontanella è che potete trovare l'opzione "frizzante" e spesso refrigerata. Scansiona il qr code per trovarle.



- #50** Avere la borraccia e acqua a portata di mano ci aiuta anche a non acquistare bevande ricche di zuccheri che spesso contribuiscono ad aumentare l'indice glicemico. Il consiglio è di abituarsi a bere acqua, thè, infusi e bevande "senza zucchero".

Al ristorante

#51 Chiediamo l'acqua di rubinetto anziché chiedere quella in bottiglia.

#52 Se la porzione è troppo abbondante, chiediamo di poter portare a casa quello che non abbiamo consumato così da poterlo mangiare a casa o in ufficio il giorno successivo.



Bibliografia e sitografia

- "Vademecum Antispreco". ATS Città metropolitana - [Vademecum antispreco_247d5b15-a980-47f7-a1c0-269c33881156.pdf](#) (ats-milano.it)

- "Mangiar sano a scuola". ATS Milano città metropolitana - [Mangiare Sano_caea854a-5597-445c-a181-856707d87afe.PDF](#) (ats-milano.it)

- "Mangiar sano sin da piccoli è il migliore investimento per la salute". ATS Milano Città Metropolitana [Mangiar Sano Sin da Piccoli \(A4\) - Rev 1_1_ec82abac-7a11-4840-a21d-2d486a25aa48.pdf](#) (ats-milano.it)

Alimenti in frigorifero: istruzioni per l'uso www.fondazioneveronesi.it/magazine/articoli/alimentazione/alimenti-frigorifero-istruzioni-luso

- "Orti globali per piccoli locali", Fondazione Acra, https://mail.acra.it/images/allegati/cosa_allegati/GCU/pubblicazioni-gcu/Orti_globali_piccoli_locali.pdf

- "Milano Cambia Aria, 100 consigli per vivere in città", Piano Aria e Clima, Comune di Milano

- "Come fare la spesa sostenibile", www.nostrofiglio.it/famiglia/ambiente/consigli-spesa-sostenibile

Immagine piramide alimentare: ifmed.org/wp-content/uploads/2016/07/CS_WORLD_CONFERENCE_IFMED_def.pdf

Per informazioni:

- www.foodpolicymilano.org
- www.foodwave.eu
- www.ats-milano.it

Questo Vademecum è stato realizzato dalla Direzione Educazione - Area Food Policy del Comune di Milano in collaborazione con:

- Team di Nutrizione Umana e Malattie Trasmesse da Alimenti (MTA) di ATS Milano Città Metropolitana
- Team di Milano Cambia Aria
- Agenzia Mobilità Ambiente Territorio
- Team Progetto Food Wave, Comune di Milano
- Direzione Verde e Ambiente del Comune di Milano

Progetto grafico a cura di Sara Abrate

Contenuti fotografici di Tess Janssen, Alberto Martin, Food Wave Project e Unsplash.com



Note:

Milano Cambia Aria è un'iniziativa del Comune di Milano finalizzata a **coinvolgere i cittadini** e gli attori della città per promuovere la **transizione ecologica e contrastare il cambiamento climatico**.