



**Una sola famiglia umana,  
cibo per tutti:  
è compito nostro**



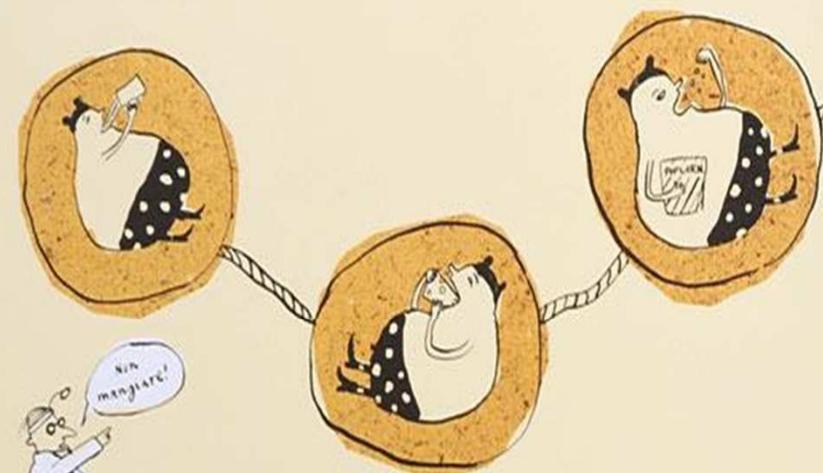
Giusi Quarenghi

Eleanor Marston



*Crepapanza era un gigante, un gigante esagerato.*





Crepapanza non era mai stato un giorno a pancia vuota, anche se chi gli voleva bene glielo consigliava. Una volta, il dottore glielo aveva addirittura ordinato. Ma per Crepapanza l'idea di saltare un pasto era insopportabile. Aveva paura del digiuno, non dell'indigestione! Così, mangia ieri mangia oggi mangia domani, mangia questo mangia codesto mangia quello, mangia prima mangia durante mangia dopo e anche poi, mangia qui e mangia là, mangia lì e mangia qua, mangia ancora e ancora mangia. Crepapanza era diventato un gigante esagerato.





Gigante come me, ci sono solo me, si diceva.  
E si guardava in giro soddisfatto.  
Esageratamente soddisfatto.  
Un gigante esagerato ha esigenze esagerate.  
Ci vogliono calzini esagerati e calzoni esagerati,  
magliette e maglioni esagerati, mutande esagerate,  
scarpe esagerate. E spazi esagerati.  
Per farsi posto, Crepapanza aveva dovuto spianare  
più di una montagna, deviare più d'un fiume,  
allargare deserti e abbattere foreste, prosciugare  
laghi e spostare mari.





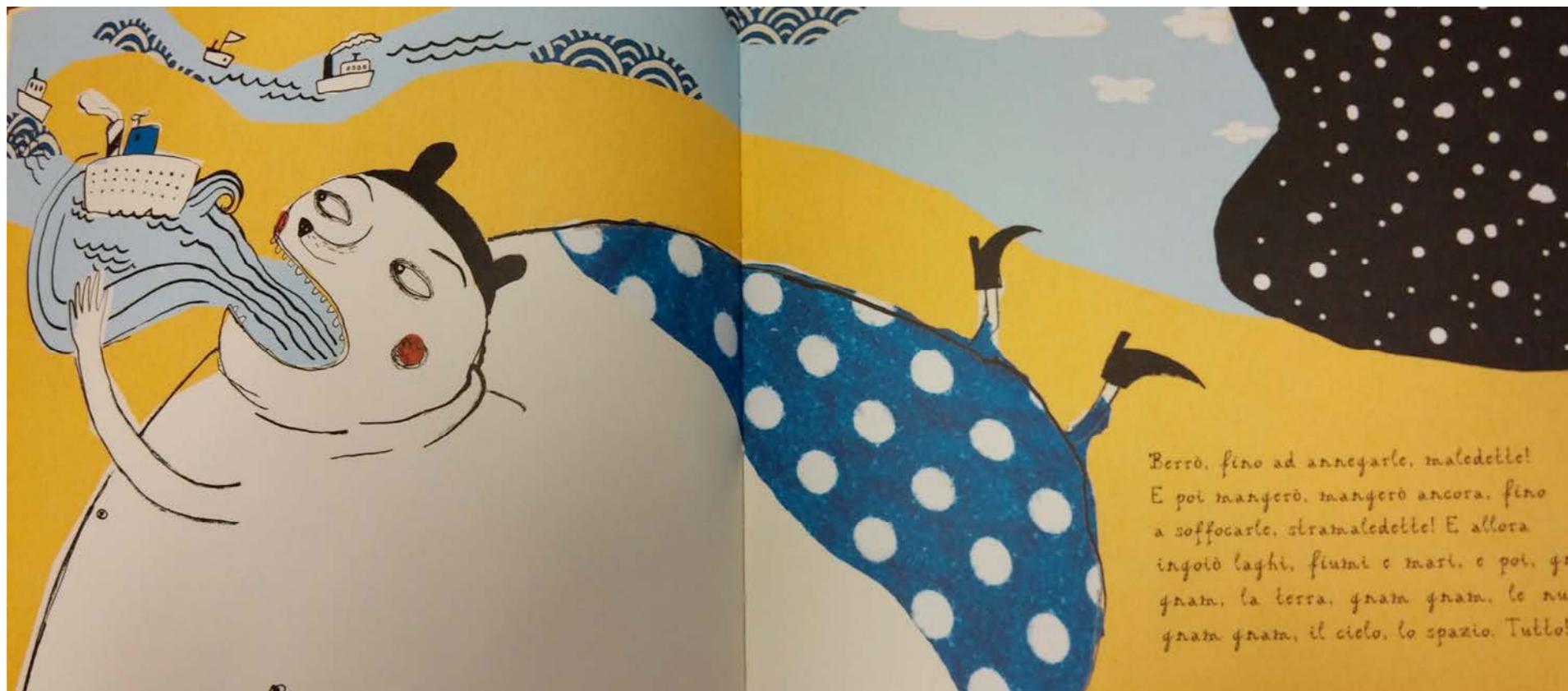
Un giorno gli venne voglia di fare un bagno in mare e, ohibò, non c'era mare abbastanza per lui, accidenti al mare!!!



Allora decise di volare, ma non c'era  
abbastanza cielo per lui, accidenti al cielo!  
E andare in cima a una montagna?  
Ma non c'era una montagna abbastanza  
alta per lui. Accidenti alla montagna!

E buttarsi? Da dove? D'accordo, era nervoso  
e affamato in modo esagerato, ma mica scemo.  
Mica scemo esagerato, almeno! E allora?  
Lasciare il miele alle api e saltare un pasto?  
Digiunare? Al solo pensiero, ecco, era già morto.  
Cooosa? Morire, iooo? Manco morto!  
Vi faccio vedere me chi sono me!





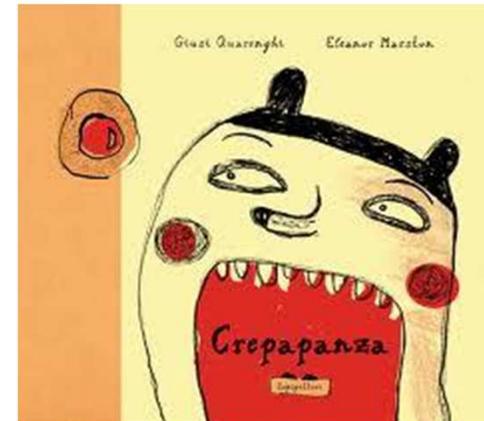
Berrò, fino ad annegarle, maledette!  
E poi mangerò, mangerò ancora, fino  
a soffocarle, stramaledette! E allora  
ingoiò laghi, fiumi e mari, e poi, gn  
gnam, la terra, gnam gnam, le nuv  
gnam gnam, il cielo, lo spazio. Tutto!



Non c'è più niente, solo vuoto.  
E il vuoto si ingoia Crepapanza  
e la sua fame esagerata. E così:  
«Non si sa dove, ma è finito anche  
Crepapanza, quello che non ne aveva  
mai abbastanza!»

# CREPAPANZA ERA ....

1. buono e generoso
2. avido ed ingordo
3. cattivo e pericoloso



# CREPAPANZA ERA ....

1. buono e generoso

2. avido ed ingordo

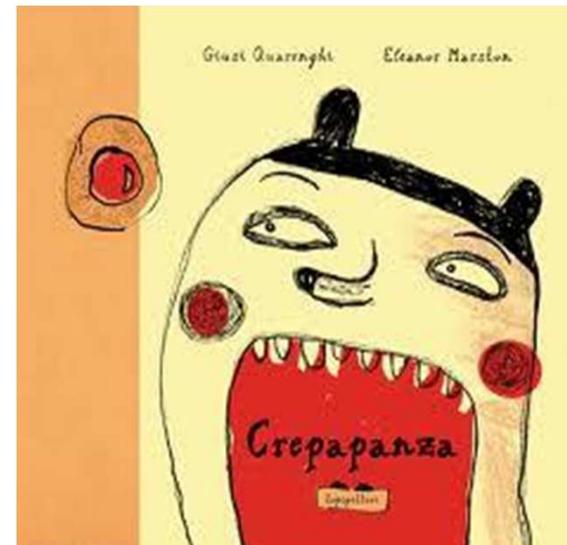
3. cattivo e pericoloso



IL NUTRIMENTO E' UNA  
NECESSITA' VITALE PER  
L'UOMO, MA L'INGORDIGIA  
E' UN CONSUMO ERRATO  
DEL CIBO

# PERCHE' CREPAPANZA MANGIAVA COSÌ TANTO?

1. perchè ne aveva bisogno
2. per abitudine
3. per gola



# PERCHE' CREPAPANZA MANGIAVA COSI' TANTO ?

1. perchè ne aveva bisogno
2. per abitudine
3. per gola



VS





# QUIZZANDO TRA IL CIBO

Quanta ne sappiamo?



# 1. QUANTI SIAMO NEL MONDO?

- A) 8 milioni = 8.000.000 di persone
- B) 100 milioni = 100.000.000 di persone
- C) 7 miliardi = 7.000.000.000 di persone
- D) 15 miliardi = 15.000.000.000 di persone

# 1. QUANTI SIAMO NEL MONDO?

A) 8 milioni = 8.000.000 di persone

B) 100 milioni = 100.000.000 di persone

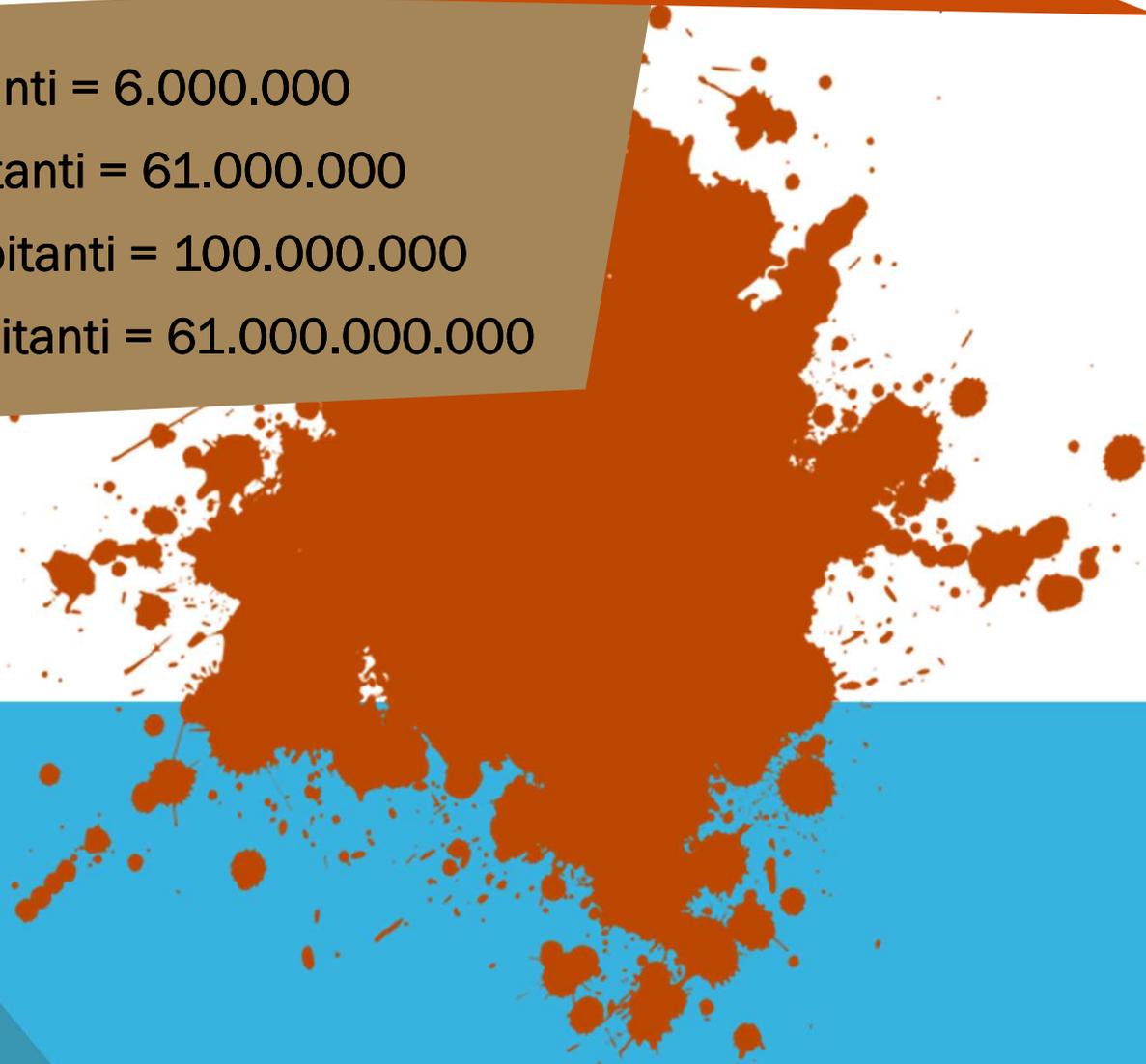
C) 7 miliardi = 7.000.000.000 di persone

D) 15 miliardi = 15.000.000.000 di persone

## 2. QUANTI SIAMO IN ITALIA?



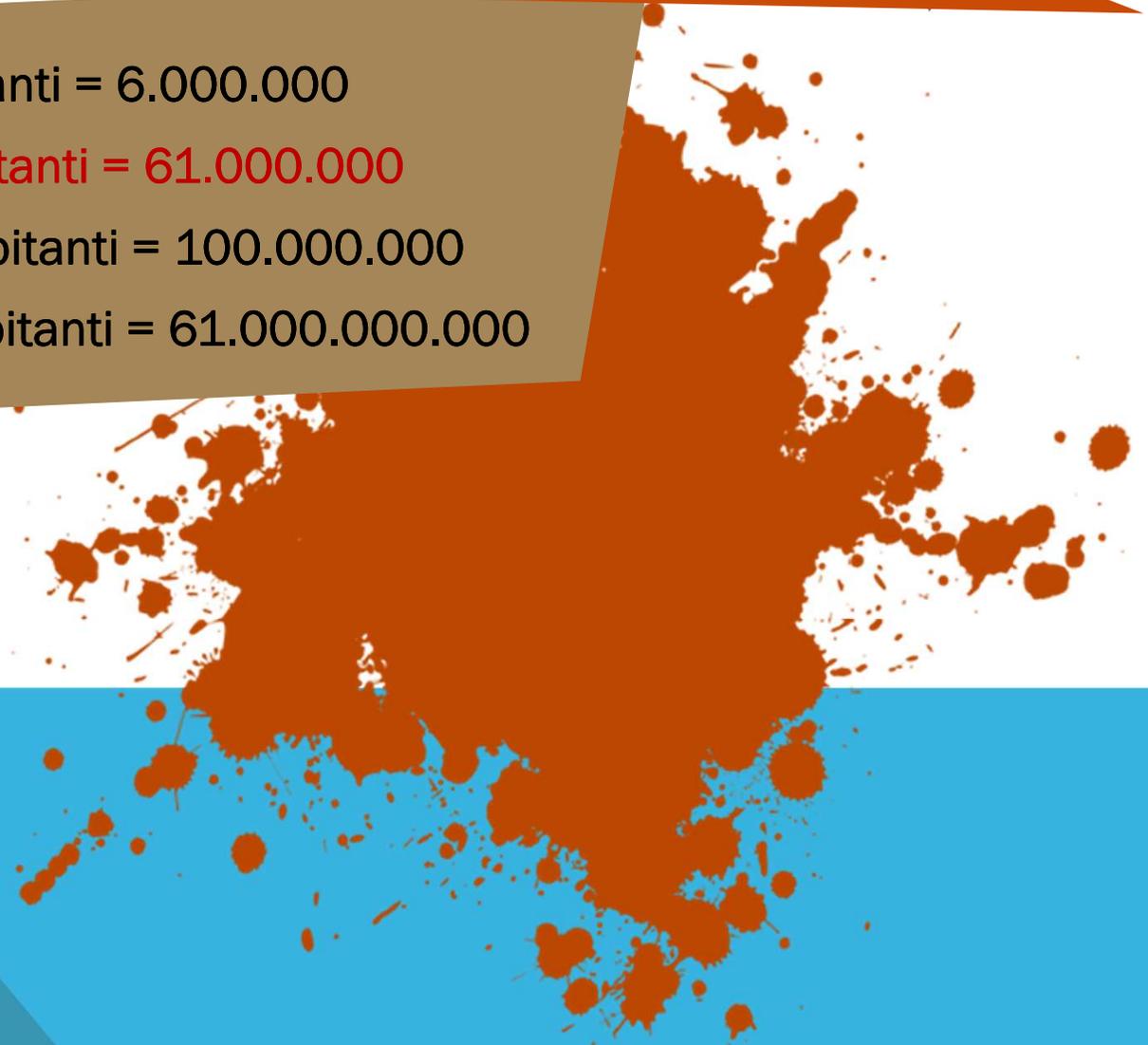
- A) 6 milioni di abitanti = 6.000.000
- B) 61 milioni di abitanti = 61.000.000
- C) 100 milioni di abitanti = 100.000.000
- D) 61 miliardi di abitanti = 61.000.000.000



## 2. QUANTI SIAMO IN ITALIA?



- A) 6 milioni di abitanti = 6.000.000
- B) 61 milioni di abitanti = 61.000.000**
- C) 100 milioni di abitanti = 100.000.000
- D) 61 miliardi di abitanti = 61.000.000.000



3. QUANTE SONO LE PERSONE NEL MONDO CHE SOFFRONO LA **FAME** (CHI NON MANGIA ABBASTANZA PER ESSERE SANO)?

A) 1 su 5

B) 1 su 8

C) 1 su 10

D) 1 su 22

### 3. QUANTE SONO LE PERSONE NEL MONDO CHE SOFFRONO LA **FAME** (CHI NON MANGIA ABBASTANZA PER ESSERE SANO)?

A) 1 su 5

**B) 1 su 8**

C) 1 su 10

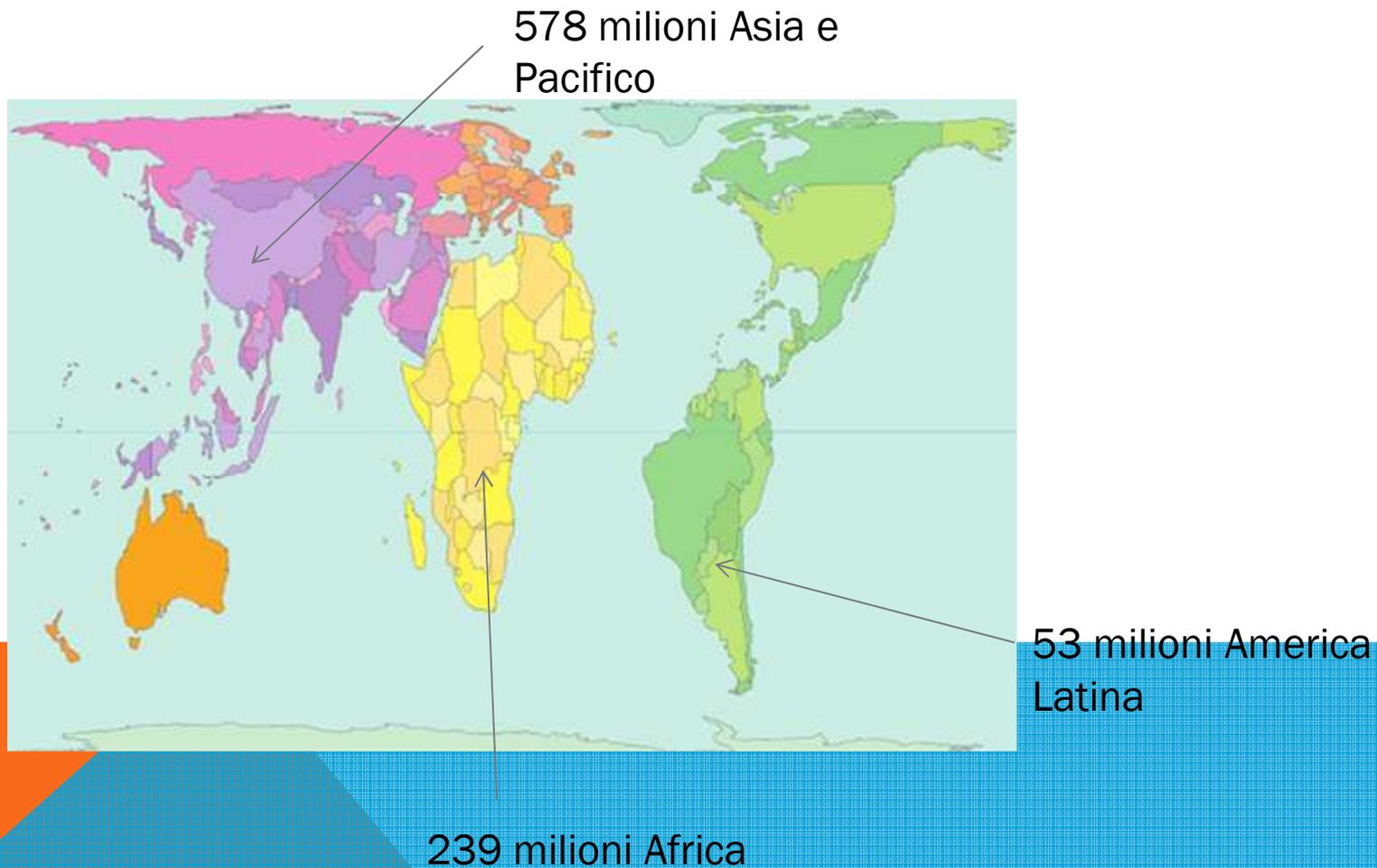
D) 1 su 22

1 su 8 persone va a letto affamata ogni notte (FAO 2012). Sono circa **870 milioni** di persone nel mondo (più di 14 Italia messe insieme).

La FAME è al numero 1 sulla lista dei 10 rischi per la salute più gravi del mondo.

# FAME NEL MONDO

Le **870 milioni** di persone affamate sono così distribuite:



## 4. NEL MONDO SOFFRONO MAGGIORMENTE LA FAME GLI UOMINI O LE DONNE?

- A) Donne
- B) Uomini

## 4. NEL MONDO SOFFRONO MAGGIORMENTE LA FAME GLI UOMINI O LE DONNE?

- A) **Donne**
- B) Uomini

7 affamati su 10 sono donne e ragazze, nonostante le donne siano le maggiori produttrici di cibo nel mondo.



## 5. CAUSE DELLA FAME

TROVA L'INTRUSO:  
QUALE FRA QUESTE E' SBAGLIATA?

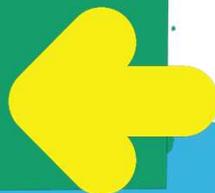
- A) CONFLITTI
- B) DISASTRI NATURALI
- C) POVERTA'
- D) SPRECO
- E) DIETE RIGIDE

## 5. CAUSE DELLA FAME

TROVA L'INTRUSO:  
QUALE FRA QUESTE E' SBAGLIATA?



- A) CONFLITTI
- B) DISASTRI NATURALI
- C) POVERTA'
- D) SPRECO
- E) DIETE RIGIDE



# Cosa si intende per spreco alimentare?



Qualsiasi sostanza sana e commestibile che – invece di essere destinata al consumo umano – viene sprecata, persa, degradata o consumata da parassiti in ogni fase della filiera agroalimentare.

Non si tratta solo del cibo acquistato e non consumato che finisce nella spazzatura!

**Quanto cibo sprechiamo?**

**OCCHIO ALLA  
SPESA!!!!**

Su una spesa media di 12  
prodotti, quanti finisco nel  
cestino?





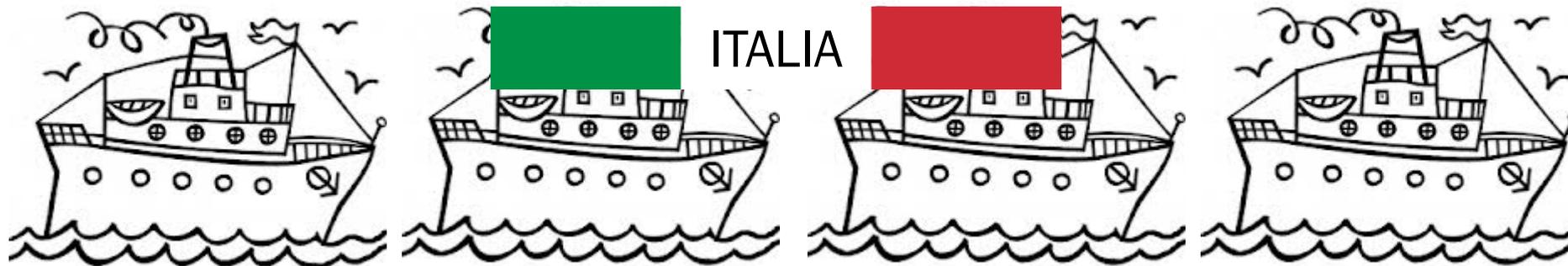
In Italia, per persona, —○  
si sprecano

**146 kg**  
di cibo

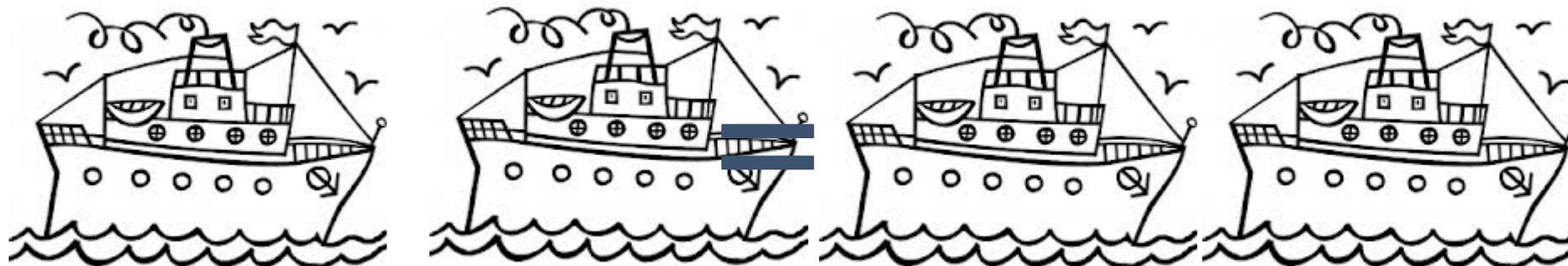
**1/3**  
della produzione  
annua mondiale  
di cibo finisce  
nella spazzatura

**1,3 mld**  
di tonnellate

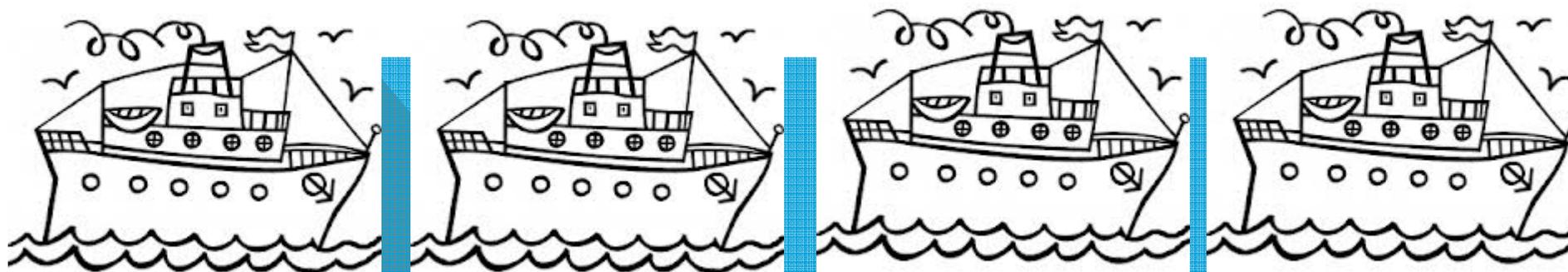
=  
4 miliardi di  
Euro



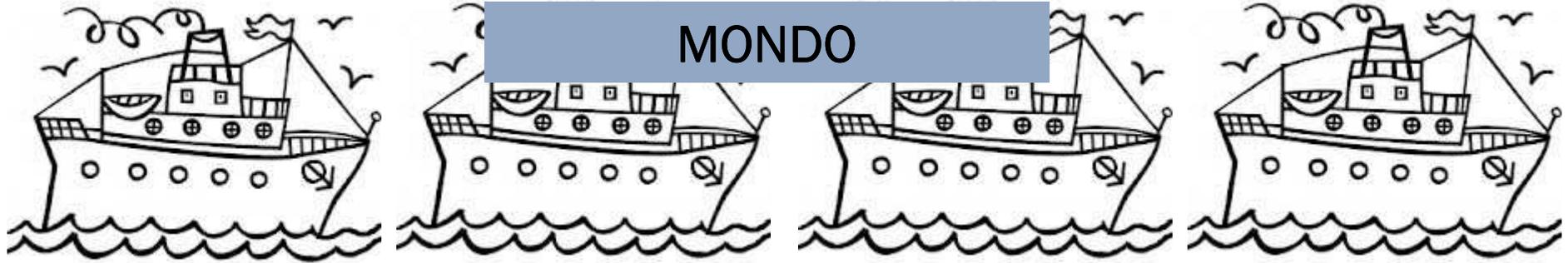
1.300.000.000 TONNELLATE



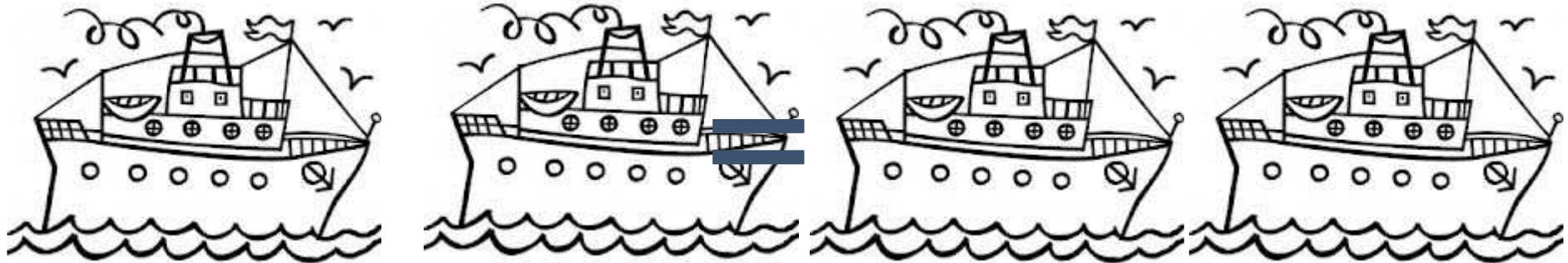
8.600 NAVI DA CROCIERA!



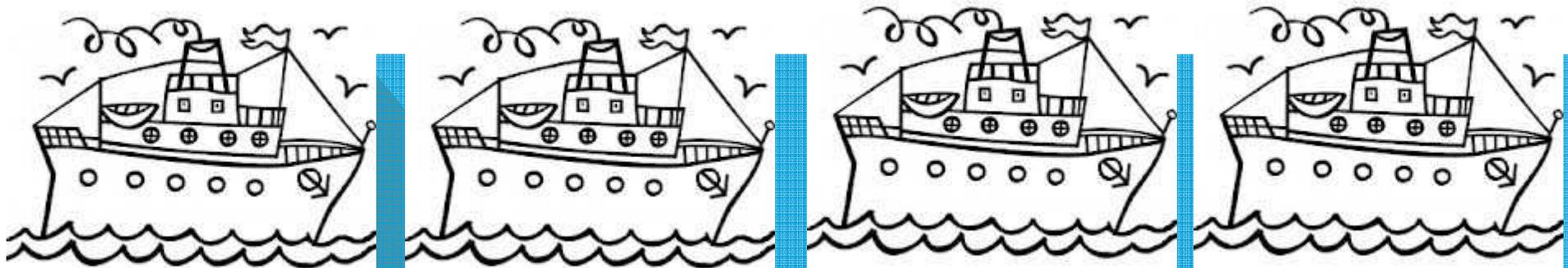
MONDO



750.000.000.000 TONNELLATE



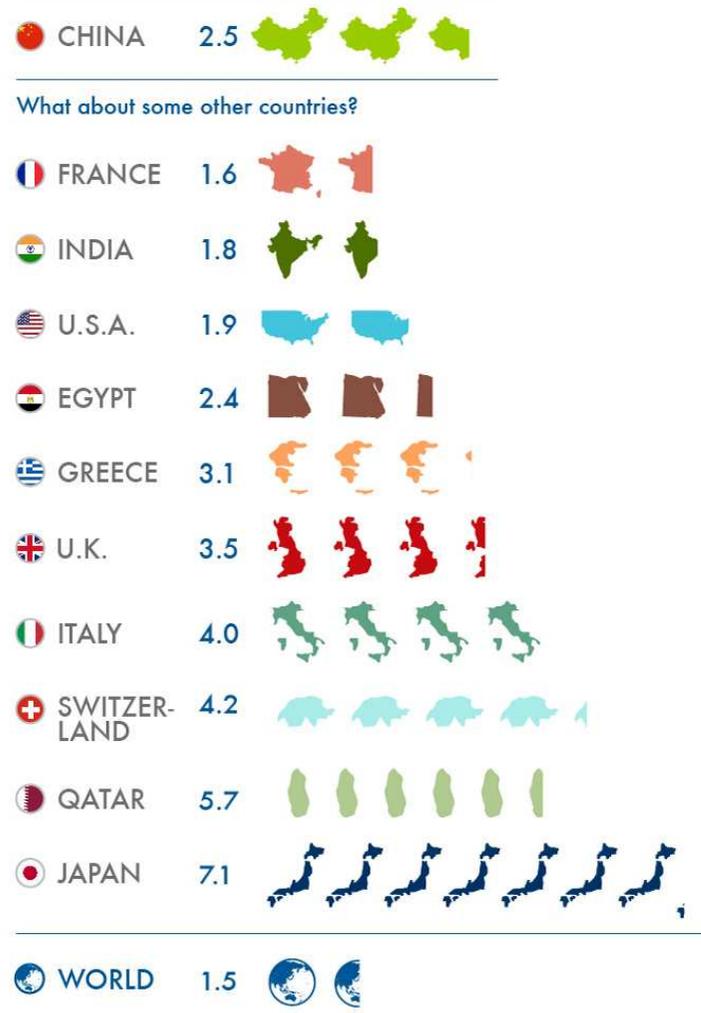
5.000.000 NAVI DA CROCIERA!





Le risorse della Terra sono limitate. Se qualcuno consuma/mangia troppo, più del dovuto, qualcun altro rimarrà senza

### How many Chinas does it take to support China?

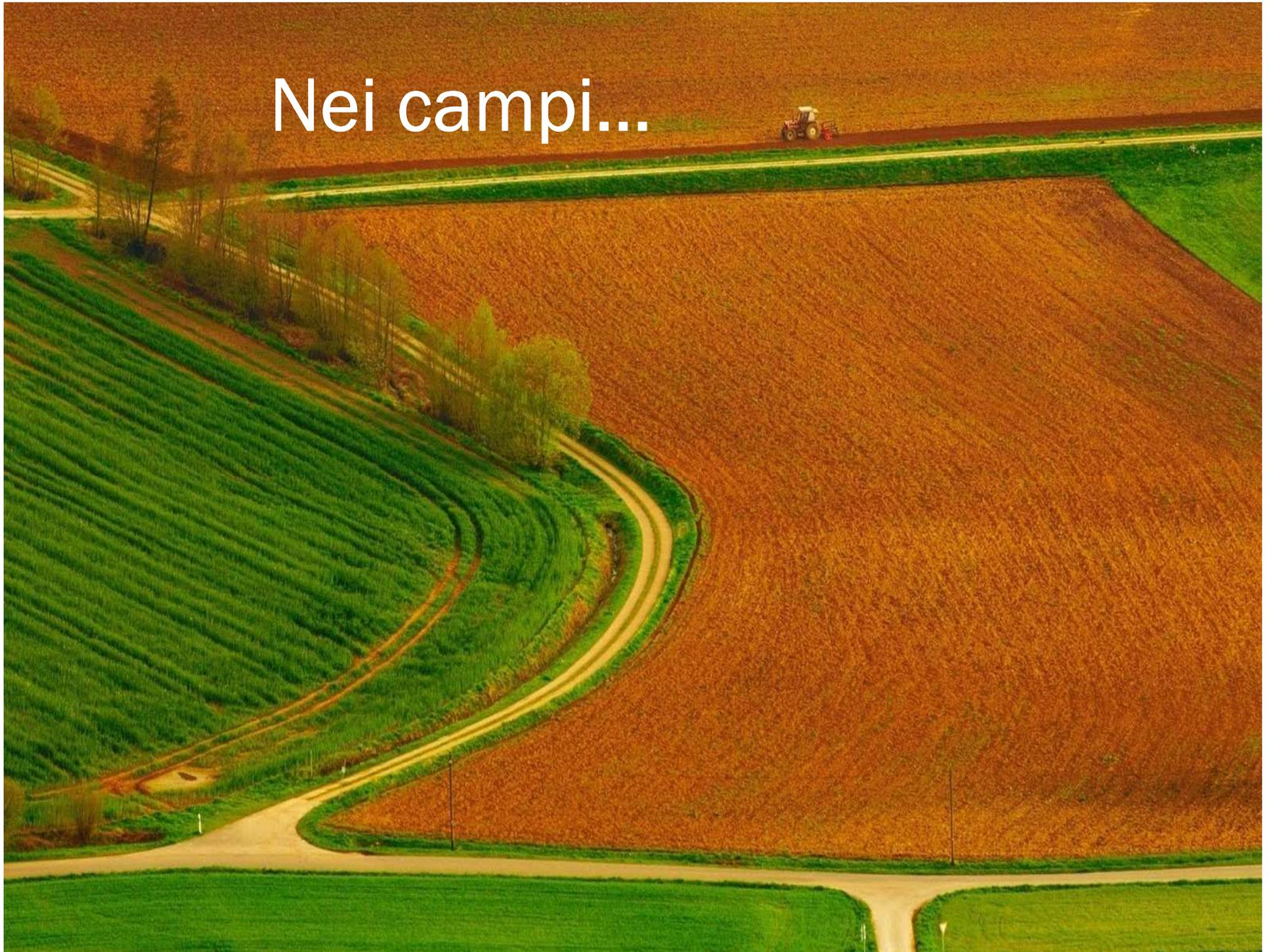




DOVE SPRECHIAMO?



Nei campi...



Nell'industria alimentare...



# Nella distribuzione...



Nella fase del consumo...



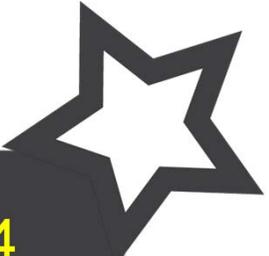
# Cosa sprechiamo oltre al cibo?



Ogni volta che sprechiamo cibo, sprechiamo anche il **denaro** che è servito per acquistarlo, dunque anche il **tempo** che abbiamo dedicato per guadagnare quei soldi.

Sprechiamo anche **acqua e terra** e produciamo tanto **inquinamento** in più!





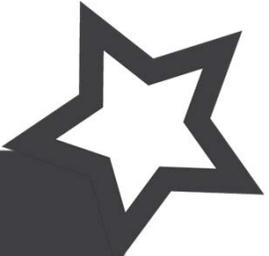
6. NEGLI STATI UNITI UNA FAMIGLIA DI 4  
PERSONE IN UN ANNO SPRECA CIBO PER  
UN VALORE DI...

a) 421 €

b) 842 €

c) 1.350 €

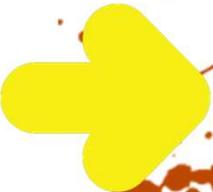
d) 1.684 €



6. NEGLI STATI UNITI UNA FAMIGLIA DI 4  
PERSONE IN UN ANNO SPRECA CIBO PER  
UN VALORE DI...

a) 421 €

b) 842 €



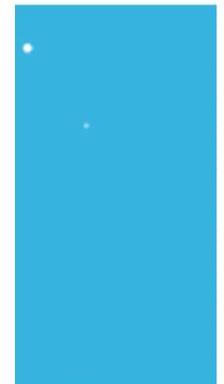
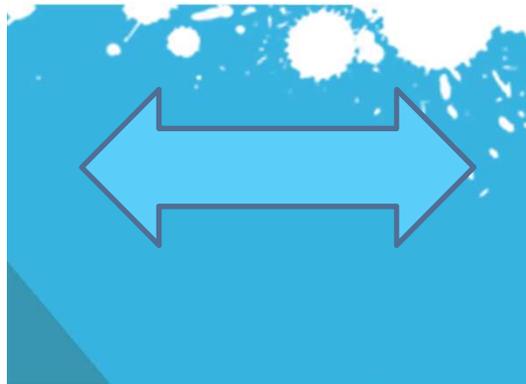
c) 1.350 €

d) 1684 €

1.600 \$ (1.350 €)  
all'anno equivalgono a  
4,4 \$ (3,5 €) al giorno.  
Questi soldi sarebbero  
sufficienti a sfamare  
una famiglia di un  
Paese in via di  
sviluppo!

# I paradossi dello spreco







La Terra è un bene  
da condividere  
fra tutti

il cibo è un  
bene  
prezioso



A top-down view of a white ceramic plate centered on a light-colored wooden table. On the plate sits a small, realistic globe of the Earth, showing continents and oceans. To the left of the plate is a silver fork, and to the right is a silver butter knife. The text "Zero Spreco" is overlaid in a large, blue, sans-serif font across the center of the image, partially covering the globe and the plate.

Zero Spreco



# E tu, cosa puoi fare ?

- controlla sempre la data di scadenza di ciò che compri!



- metti bene in vista nel frigorifero i prodotti che stanno per scadere!

- non fare porzioni troppo grandi



- riutilizza ciò che avanzi dai pasti:  
il cibo avanzato è ancora buono!



Non si  
gioca con  
il cibo



# OLTRE AL CIBO... cosa c'è?

- È proprio bello cucinare  
insieme ai genitori: ci si diverte!
- Il momento del pasto è una occasione  
preziosa per riunire la famiglia e parlare!
- Accogliere gli ospiti e condividere il pasto con  
chi non ha una famiglia, è un modo per  
avere tanti amici in più!



# UNA COSA BELLA da conoscere!!!

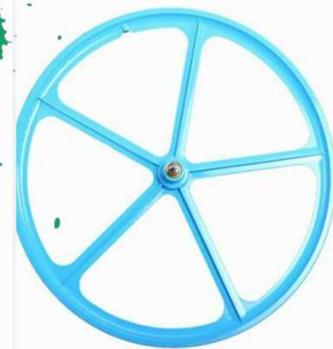
☀ **Commercio Equo e Solidale:** è una forma di commercio che garantisce al produttore e ai suoi dipendenti un prezzo giusto e predeterminato, assicurando anche la tutela del territorio. Si oppone alla massimizzazione del profitto praticata dalle grandi catene di distribuzione organizzata e dai grandi produttori. È una forma di commercio internazionale nella quale si cerca di far crescere aziende economicamente sane nei paesi più sviluppati e di garantire ai produttori ed ai lavoratori dei paesi in via di sviluppo un trattamento economico e sociale equo e rispettoso; in questo senso si contrappone alle pratiche di commercio basate sullo sfruttamento che si ritiene spesso applicate dalle aziende multinazionali che agiscono esclusivamente in ottica della massimizzazione del profitto.



# PROVIAMO NOI...

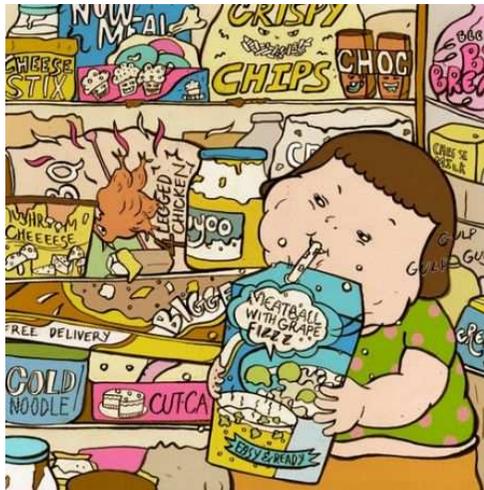
Segui la Regola delle **5 «R»**:

- **RIDURRE** i consumi superflui
- **RIUTILIZZARE** attraverso lo Scambio e la Creatività
- **RIPENSARE** la nostra spesa e scegliere con consapevolezza
- **RICICLARE** così un rifiuto può diventare un nuovo prodotto
- **RIDISTRIBUIRE** in modo equo le risorse tra tutti



## RIDURRE

**Ridurre...** i consumi superflui, gli sprechi, gli eccessi, le cose che fanno male agli altri e al pianeta, ciò che mi allontana da una vita sana, ...



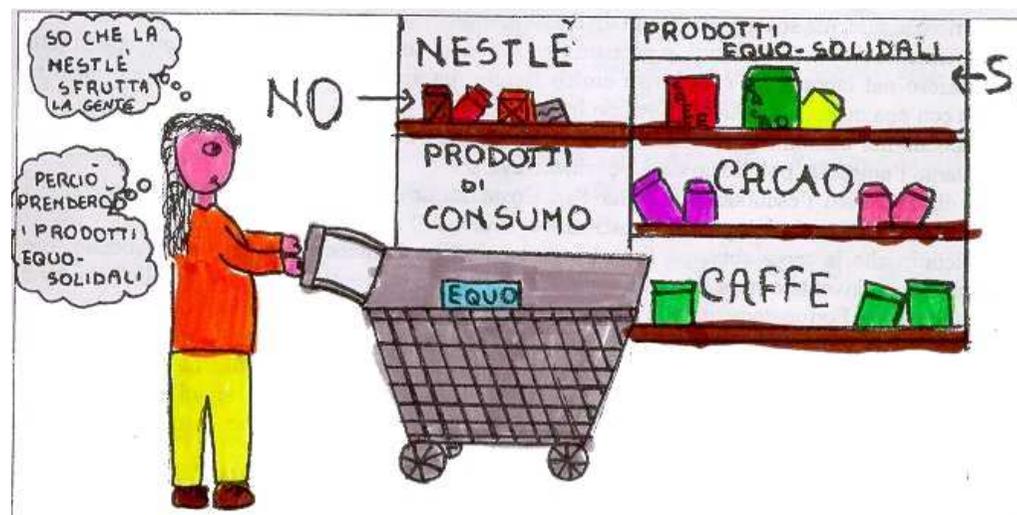
## RIUTILIZZARE

**Riutilizzare...** utilizzare nuovamente qualcosa che è già stato adoperato, ma che ancora ci può servire. Con fantasia e inventiva possiamo creare cose nuove. Attraverso lo scambio facciamo in modo di offrire ad altri cose che a noi non servono più.



**Ripensare ...** alla luce di ciò che abbiamo scoperto sulla fame e sullo spreco di cibo, riconsidero il mio modo di fare la spesa, di preparare i pasti e le merende, di mangiare, di gettare i rifiuti...

## RIPENSARE



# RICICLARE

Le risorse di questo mondo sono limitate: impariamo a gestire bene ciò che abbiamo e i rifiuti che produciamo! Con adeguati accorgimenti i rifiuti possono tornare a vivere in nuovi prodotti.



## RIDISTRIBUIRE

Distribuire in modo equo, distribuire agli altri ciò che è giusto e necessario perché tutti possano vivere bene...



# Noi cosa possiamo fare?

## CHE FARE? - IL DECALOGO INTELLIGENTE



### LA SPESA INTELLIGENTE

Prima della spesa, controlla cosa serve davvero.



### LA CUCINA INTELLIGENTE

Quando cucini, fai attenzione alle quantità.



### IL FRIGORIFERO INTELLIGENTE

In frigo, metti davanti i cibi a breve scadenza.



### IL FREEZER INTELLIGENTE

Congela i cibi che non puoi mangiare a breve.



### RICETTE CONTRO LO SPRECO

Utilizza avanzi e scarti alimentari.



### PRODOTTI FRESCI E DI STAGIONE

Privilegia l'acquisto dal produttore.



### È TROPPO PER TE?

Danne un po' ai tuoi vicini di casa.



### AL RISTORANTE NON RIESCI A FINIRE IL TUO PIATTO?

Non farti problemi, chiedi di portare a casa gli avanzi in un pacchetto. Lo fa anche Michelle Obama...



### "DA CONSUMARE PREFERIBILMENTE ENTRO IL..."

Vuol dire che gli alimenti risultano ancora idonei al consumo anche successivamente al giorno indicato. Verifica bene prima di buttarli.



### FIDATI DEL TUO NASO

Prima di buttare un alimento annusa, guarda e, se l'aspetto è buono, assaggia.

*“Quando l’ultimo albero sarà abbattuto,  
l’ultimo fiume avvelenato,  
l’ultimo pesce pescato,  
vi accorgete che non si può  
mangiare il denaro”.*

**Una sola famiglia umana,  
cibo per tutti:  
è compito nostro**

