

LA STRATEGIA ALIMENTARE DELLA CITTÀ E LA POLITICA DELL'UNIONE EUROPEA

Europe Direct Livorno





**LA STRATEGIA ALIMENTARE
DELLA CITTÀ
E LA POLITICA DELL'UNIONE
EUROPEA
EUROPE DIRECT LIVORNO**





Testi a cura di:

Alessandro Incerpi- Cibo e salute

Valentina Baccelli – Dalla città all'Europa

Fabiola Fornacciari e Letizia Frassi – Dall'Europa alla città

Illustrazioni, inserti e impaginazione a cura di:

Valentina Baccelli

Simone Innesti

Copertina frontale: “Unione speciale” opera originale streetart di Cibo (Pier Paolo Spinazzé). L'opera è stata realizzata sull'edificio dell'associazione culturale ALCHEMICA di Trento. “Le spezie hanno sempre unito i popoli e a tavola siamo tutti piú buoni. L'Europa ha sempre cercato di unirsi, ma solo con il commercio e la cultura la rendiamo piú salda di un impero. Nuovi sapori arrivano, e altri fuggono, ma non dobbiamo perdere la fiducia nell'unione dei popoli, nell'unione dei sapori, nell'UNIONE SPEZIALE.”(<https://www.instagram.com/p/BpWI7C6Bv81/>)

La pubblicazione è il frutto di una ricerca realizzata dal team dei Tirocinanti dello Europe Direct Livorno .

Il volume è stato realizzato grazie al contributo della Commissione Europea, rappresentando un obiettivo raggiunto del piano di comunicazione Europe Direct Livorno 2018.

Un ringraziamento a Patrizia Faia, Massimo Mannoni, Monica Moschei, Alberto Alessandro Maria Savio, Stefano Seghetti.

Con il co-finanziamento della Commissione europea

Co-funded by
the European Union



INDICE

| | |
|--|-----------|
| Introduzione | 4 |
| <u>1 Cibo e salute</u> | 5 |
| 1.1 L'importanza di una sana alimentazione..... | 5 |
| 1.2 La dieta mediterranea..... | 6 |
| 1.3 La piramide alimentare della regione Toscana..... | 7 |
| 1.4 La dieta per uno stile di vita sano e salutare..... | 10 |
| <u>2 Dall'Europa alla città</u> | 14 |
| 2.1 Istituzionalizzazione del diritto al cibo in senso internazionale, europeo e nazionale..... | 14 |
| 2.2 Cosa sta facendo l'Europa per garantire l'alimentazione sostenibile?..... | 16 |
| 2.3 Le politiche europee attualmente attive..... | 20 |
| 2.4 Osservazioni finali..... | 28 |
| <u>3 Dalla città all'Europa</u> | 29 |
| 3.1 Le risorse e il nostro pianeta..... | 39 |
| 3.2 Best Practice: strategia alimentare del Comune di Livorno..... | 32 |
| 3.3 Consiglio del cibo del Comune di Livorno..... | 34 |
| 3.4 Il patto di cittadinanza alimentare..... | 36 |
| Bibliografia..... | 38 |

Introduzione

L'UE ha sottoscritto l'Agenda 2030 per lo sviluppo sostenibile, adottata dall'Assemblea Generale delle Nazioni Unite il 25 Settembre 2015. Si impegna quindi a raggiungere i 17 obiettivi che vengono programmati entro il 2030. L'obiettivo 2 viene così descritto: -porre fine alla fame, raggiungere la sicurezza alimentare, migliorare la nutrizione e promuovere un'agricoltura sostenibile-. In questa piccola pubblicazione si vuole dare una visione completa sull'importanza del cibo sulla salute attraverso le politiche attive dell'Unione Europea sul cibo sostenibile e presentando la best practice (buona pratica) della Strategia alimentare della città di Livorno.



Fonte: Pixabay

1 Cibo e salute

1.1. L'importanza di una sana alimentazione

“Fa che il cibo sia la tua medicina e la medicina sia il tuo cibo.”

Così diceva Ippocrate di Kos ai suoi pazienti cogliendo per primo il legame tra stato di salute e cervello, quale regolatore degli stimoli di fame e sazietà. Ciò che mangiamo e come lo mangiamo influenza il nostro umore e i nostri stati d'animo, quindi nutrirsi non è solo un'azione meccanica che compiamo bensì una scelta consapevole per il buon funzionamento di corpo e mente.

Tra le prime cause di morte ed inabilità nel mondo troviamo patologie legate a una scorretta alimentazione. Quindi uno stile di vita alimentare corretto consente di fornire all'organismo tutte quelle sostanze necessarie al fabbisogno dell'organismo.

Secondo l'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) grazie ad un'alimentazione sana ed equilibrata potremmo evitare circa 1/3 delle patologie cardiovascolari.

La cattiva salute legata allo stile di vita è quindi un problema globale e alcuni dei principali fattori implicati sono un'errata alimentazione, le scorrette abitudini, lo stress, la mancanza di attività fisica, il fumo di sigaretta e lo smog.

L'equilibrio alimentare non si costruisce su un unico pasto o su un unico giorno ma piuttosto su una continuità settimanale. Non esistono cibi “proibiti” come neanche cibi “miracolosi”, anche se, ovviamente, alcuni alimenti sono considerati più salutari (come la frutta, la verdura, i farinacei, il pesce) e altri meno (come i cibi zuccherati o troppo salati, le carni rosse, i grassi di origine animale).

I benefici derivanti da una corretta alimentazione possono a costruire, rafforzare, mantenere il corpo e fornire l'energia necessaria per il buon funzionamento dell'organismo. Un'alimentazione equilibrata permette un sviluppo del fisico ottimale già a partire dalla fase prenatale e adolescenziale. Quindi, mangiare bene e fare attività fisica previene condizioni quali l'obesità o il sovrappeso infantile che oltre a problemi salutistici recano problemi psicologici. Infatti, spesso le persone con problemi di peso tendono a essere emarginate e i bambini sono portati a sviluppare un rapporto difficile con il proprio corpo.

Mangiare sano infine permette di prevenire malattie croniche come obesità, sovrappeso, ipertensione arteriosa, malattie dell'apparato cardiocircolatorio, malattie metaboliche, diabete e molte forme di tumore.

1.2 La Dieta Mediterranea

La dieta Mediterranea è un modello alimentare tipico delle popolazioni che abitano nel bacino del Mar Mediterraneo. Questo modello alimentare predilige il consumo di prodotti vegetali, cereali, frutta ed olio extravergine d'oliva ed è contrapposto ai modelli dietetici anglosassoni che prediligono alimenti di origine animale e utilizzano il burro come grasso da condimento. I primi studi condotti sui benefici per la salute derivanti dall'adozione di uno stile di vita alimentare di tipo mediterraneo risalgono all'immediato dopo guerra e furono condotti dal professore americano Ancel Keys (Fig. 1). Egli, in particolar modo, approfondì la relazione fra alimentazione e malattie cardiovascolari.

Lo studioso eseguì numerose ricerche sperimentali nel regioni del Sud Italia e fra le varie si ricorda il comune di Nicotera (Vibo Valentia, Calabria), la cui città fu sede dello "studio pilota" della Dieta Mediterranea condotta da Ancel Keys. Dallo studio ne risultò che gli abitanti di Nicotera avevano il tasso di incidenza più basso di patologie cardiovascolari, dovuto al modo di nutrirsi con i prodotti tipici della terra in cui vivevano. Da qui il nome di Dieta Mediterranea, che abbonda in alimenti di origine vegetale mentre è povera di carne, zucchero, burro e grassi di origine animale. Un'alimentazione basata sulla dieta mediterranea è sana, equilibrata ed è ritenuta in tutto il mondo la dieta più completa e corretta tanto da essere stata dichiarata dall'Unesco come patrimonio immateriale dell'Umanità.

Il modello alimentare nicoterese quindi costituisce un'efficace protezione naturale nei confronti di alcune patologie determinando un dimezzamento del tasso di mortalità e una prevalenza molto bassa di cardiopatia coronaria, di ipertensione e di obesità. www.comune.nicotera.vv.it/index.php?action=index&p=420



Fonte: Ancel Keys (at the center, standing), Paul Dudley White (at his left), and Flaminio Fidanza (at his right), during a press conference held in Gioia Tauro, Calabria, Italy, 1960 UnknownUnknown author [Public domain or Public domain], via Wikimedia Commons

1.2 La piramide alimentare

La varietà e la moderazione nell'assunzione degli alimenti, costituiscono i principi chiave di una sana alimentazione. La piramide alimentare è un valido strumento da dover utilizzare per avere indicazioni utili per un'alimentazione corretta e salutare. Questo schema alimentare fu ideato dal dipartimento dell'agricoltura statunitense nel 1992 e viene intesa come un grafico che pone alla base gli alimenti di consumo quotidiano, mentre al vertice quelli che dovrebbero essere mangiati solo occasionalmente. La piramide alimentare divide per categorie i cibi che forniscono un contributo di nutrienti simile e indica le quantità consigliate per ogni categoria di cibo (fig. 2).



© 2010 Regione Toscana

Fonte: Piramide Alimentare © 2010 Regione Toscana.

La possiamo sintetizzare in questo modo:



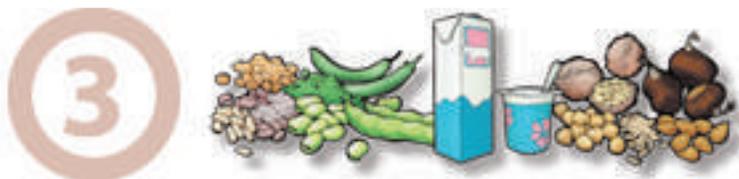
Fonte: Piramide Alimentare Regione Toscana © 2010 Regione Toscana

1) Al primo livello si consiglia di consumare frutta e verdura di stagione e in quantità abbondanti e più volte nel corso della giornata, in concomitanza con la riduzione del consumo di carne, aiuta a prevenire obesità, diabete e patologie cardio-metaboliche e contribuisce ad aumentare la durata media della vita. Il consiglio sono almeno 2 porzioni di verdura e 3 di frutta al giorno. Si ricorda che patate e legumi non vengono considerate verdure.



Fonte: Piramide Alimentare Regione Toscana© 2010 Regione Toscana

2) Il consumo dei cereali e derivati includono pane, pasta e prodotti da forno. E' stato dimostrato che il consumo di prodotti integrali, e meno di cereali raffinati prodotti con "farine bianche", è protettivo per la malattie cardiovascolari, per forme di tumore, diabete, ipertensione e migliora l'equilibrio fra colesterolo buono e cattivo. Sono consigliate 2-3 porzioni di cereali e derivati al giorno. Inoltre, nel solito livello dei cereali troviamo l'olio di oliva, il quale va consumato con moderazione per l'alto contenuto di grassi e calorie (3-4 cucchiaini). L'olio ha proprietà cardio-protettive, antitumorali e nei confronti della patologie cutanee quindi è raccomandato usarlo come grasso da condimento.



Fonte: Piramide Alimentare Regione Toscana© 2010 Regione Toscana

3) Al terzo livello troviamo legumi, frutta secca e latte. Il legumi sono una fonte proteica di origine vegetale molto importante e devono essere considerati come dei sostituti della carne,

Per cui un piatto di pasta con i fagioli risulta essere un piatto completo, ricco in nutrienti e sicuramente più sano da un punto di vista nutrizionale rispetto alla carne rossa; pertanto si consiglia il consumo 2-3 porzioni a settimana di legumi. La frutta secca è ricca di grassi di tipo omega 3 che favoriscono un bilancio ottimale tra colesterolo buono e colesterolo cattivo, per cui quotidianamente andrebbe consumato uno spuntino a base di noci (5) o mandorle (10).

Il latte viene considerato un alimento completo e se ne consiglia almeno una porzione tutti i giorni, dato l'elevato contenuto di calcio e quindi ottimo per lo sviluppo e rafforzamento delle ossa.



Fonte: Piramide Alimentare Regione Toscana© 2010 Regione Toscana

4) Il primo prodotto animale che viene incontrato salendo la piramide sono pesce e pollame. Il pesce, oltre a essere un ottima fonte di proteine, è ricco in omega 3 e quindi si dimostra protettivo nei confronti di patologie cardiovascolari. La carne di pollo (o tacchino) è preferibile rispetto a quella rossa in quanto contiene un quantità minore di grassi responsabili dell'aumento di colesterolo cattivo.

Il consiglio è di consumare 1-2 volte a settimana queste due categorie di alimenti.



Fonte: Piramide Alimentare Regione Toscana© 2010 Regione Toscana

5) Al penultimo livello della piramide troviamo formaggi, uova e patate. I formaggi sono un ottima fonte di calcio e quindi favoriscono lo sviluppo e il mantenimento delle ossa, allo stesso tempo sono ricchi in grassi saturi che favoriscono l'insorgenza di colesterolo cattivo. Le patate sono vegetali ricchi di amido e poveri in fibre, per queste ragioni non vanno considerate come sostituti delle verdure e vanno consumate di rado.



Fonte delle Immagini: Tutte le 6 immagini provengono, dal progetto della Regione Toscana <http://www.regione.toscana.it/piramide-alimentare-toscana/la-piramide>, Piramide Alimentare Regione Toscana© 2010 Regione Toscana

6) Nella vetta della piramide si trova la carne rossa, i salumi e i dolci. Sebbene siano prodotti estremamente buoni e tipici della tradizione gastronomica locale, carne rossa e salumi sono ricchi in grassi saturi, dannosi per cuore e sistema circolatorio. I dolci vanno consumati con moderazione in quanto sono una fonte ricca di grassi e favoriscono l'insorgenza di obesità, diabete, colesterolo e patologie cardiovascolari. Il consiglio è quello di consumare queste due categorie di alimenti nell'ordine di 1-2 volte al mese.

1.3 La dieta per uno stile di vita sano e salutare

Il termine “dieta salutare” significa una alimentazione che segue quindi i principi della “Piramide Alimentare” al quale dovrà essere associata un'attività fisica quotidiana. Consumare una dieta salutare implica i seguenti principi:

- “Adeguate” → capace di fornire i nutrienti sufficienti allo sviluppo psico-fisico delle persone e a mantenerlo;
- “Sana” → che non favorisca l'insorgenza e sia preventiva nei confronti di tutte le malattie e condizione patologiche.

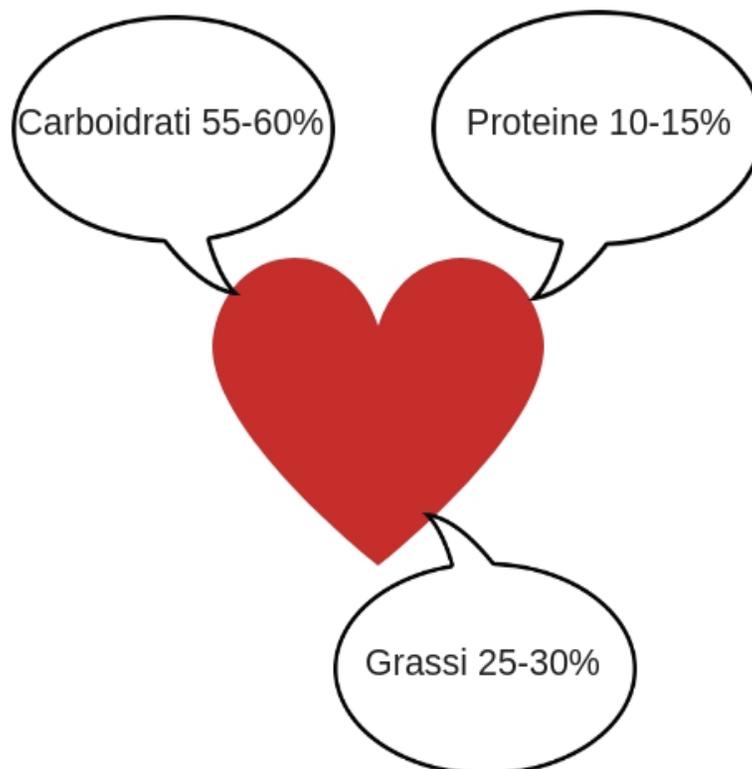


Grafico 1.1: Fabbisogno Calorico, immagine propria

Una alimentazione equilibrata e sana quindi, oltre a basarsi sulle indicazioni fornite dalla piramide alimentare, deve apportare il fabbisogno calorico in nutrienti nelle seguenti percentuali indicati nel seguente grafico

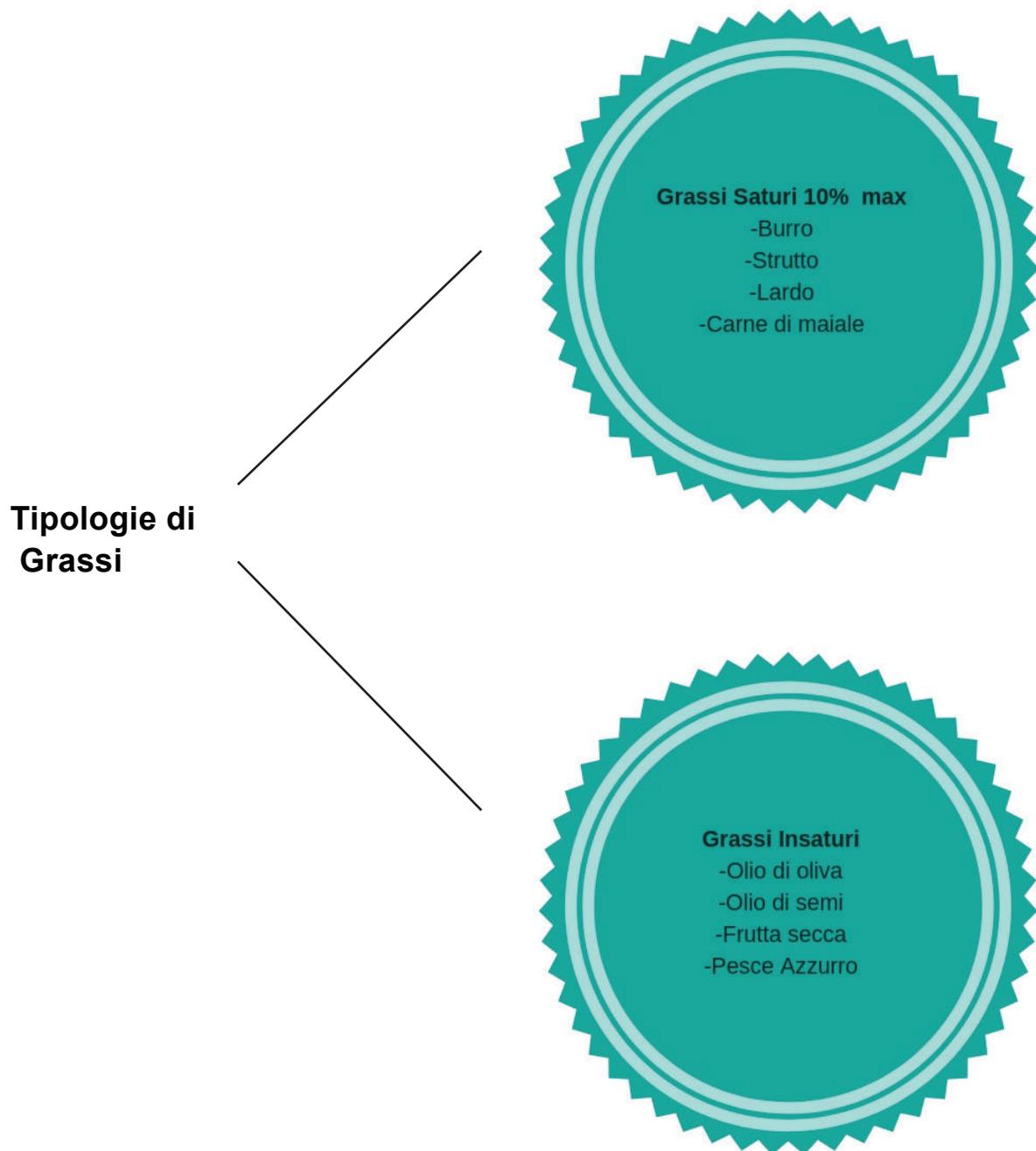
I carboidrati dovrebbero essere il macro-nutriente principale e sono un fonte di energia primaria per il nostro organismo. Dovrebbero essere consumati nella percentuale del 55-60% e dovrebbero essere favoriti quelli complessi derivanti da cereali integrali. Gli zuccheri semplici, seppur siano carboidrati, dovrebbero essere assunti nella percentuale del 10% al giorno e quindi andrebbero limitati dolci e bevande zuccherine come succhi di frutta, tè in bottiglia e bevande gassate.



Le proteine, invece, dovrebbero essere assunte nel quantitativo del 10-15% e sono importanti per lo sviluppo e struttura dei tessuti del nostro organismo. Le proteine possono essere di origine animale e di origine vegetale. Si consiglia di favorire il consumo di proteine vegetali associate a dei cereali rispetto a quelle di origine animale, in quanto apportano, oltre alla proteine, un quantitativo nettamente superiore di vitamine, sali minerali e fibre. Inoltre, alcune fonti proteiche di origine animale contribuiscono all'apporto di grassi saturi che, se in abbondanza, contribuiscono allo sviluppo di patologie cardiovascolari e all'aumento di colesterolo "cattivo".



I grassi devono costituire il 30% del fabbisogno alimentare e vanno favoriti quelli di origine vegetale, in quanto ricchi di grassi insaturi, il cui ruolo è cardio-protettivo. Invece, i grassi di origine animale sono ricchi di grassi saturi che favoriscono l'insorgenza di patologie cardiometaboliche e devono essere assunti in una percentuale intorno al 10% massimo. Le **calorie** di cui il nostro organismo necessita dovrebbero essere suddivise in modo opportuno nel corso della giornata: **20% a colazione, 5% a metà mattina, 40% a pranzo, 5% a metà pomeriggio e 30% a cena.**



Infine, vi è da sottolineare l'importanza del movimento per il quale la società odierna tende sempre a favorire la comodità e farne sempre meno. Secondo l'OMS, per mantenere il fisico attivo e mantenerlo in un buono stato di salute sono necessari **almeno 30 minuti di camminata giornaliera ad una velocità di 6,5 Km/orari**, col fine di raggiungere la quota di almeno 10mila passi giornalieri ovvero il minimo indispensabile per ritenersi fisicamente attivi. (Leuzzi et al. 2013)

2. DALL'EUROPA ALLA CITTÀ

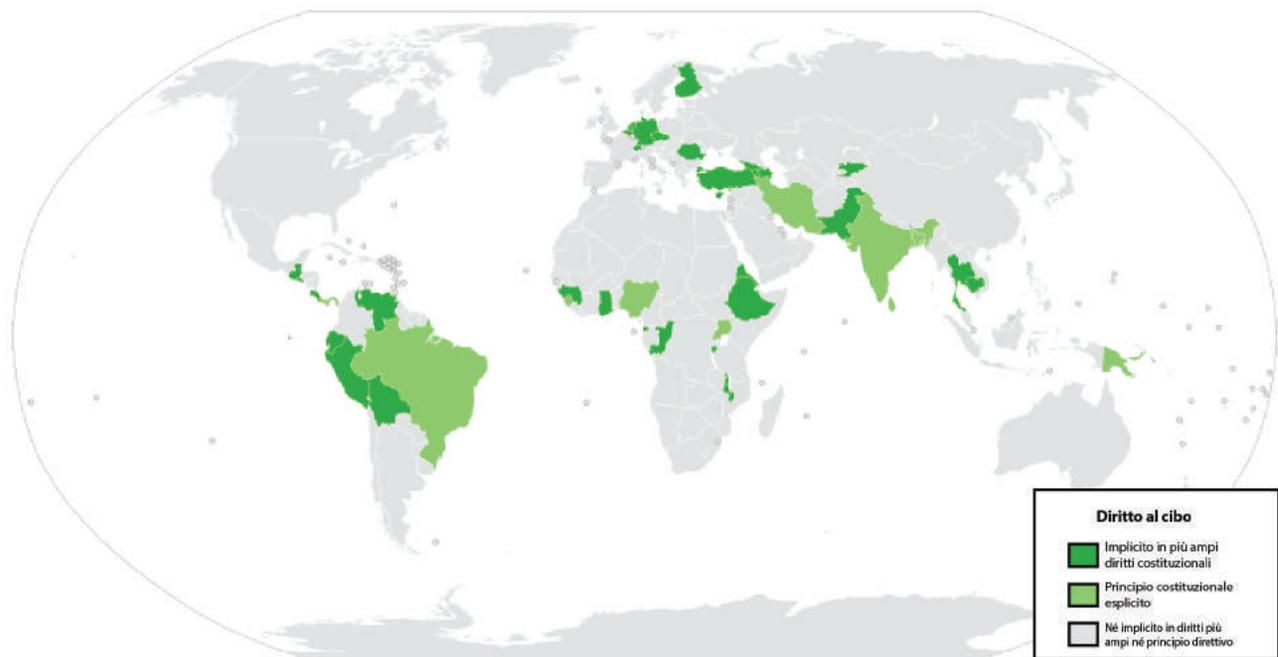
2.1. Istituzionalizzazione del diritto al cibo in senso internazionale, europeo e nazionale



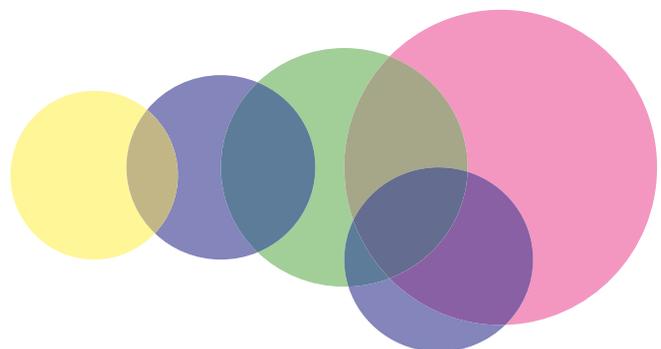
Fonte: Pixabay

Il **diritto al cibo** è il diritto «ad avere un accesso regolare, permanente, libero, sia direttamente sia tramite acquisti monetari, a cibo quantitativamente e qualitativamente adeguato, sufficiente, corrispondente alle tradizioni culturali della popolazione di cui fa parte il consumatore e in grado di assicurare una vita psichica e fisica, individuale e collettiva, priva di angoscia, soddisfacente e degna» (Ziegler, 2004). Come diritto dell'uomo viene riconosciuto per la prima volta dalla Dichiarazione universale dei diritti dell'uomo (art. 25 DUDU) che però non prevede meccanismi di tutela. Cento Costituzioni nel mondo lo riconoscono come diritto umano fondamentale, secondo uno studio portato avanti nel 2011 sono ventitré invece le costituzioni che proteggono questo diritto in modo diretto, si può aggiungere inoltre dal 2014 la Costituzione egiziana portando il numero a ventiquattro (Bottiglieri, 2016). Rintracciamo anche alcune Carte internazionali di scala regionale che tutelano il diritto al cibo adeguato in modo esplicito, ne sono un esempio la Carta africana dei diritti dell'uomo e dei popoli e la Carta dell'organizzazione degli stati (Stati Uniti).

In Europa invece la situazione è differente, né il Consiglio Europeo né l'Unione Europea lo prevedono. Nel secondo caso si apponeva come giustificazione che il diritto al lavoro e a una retribuzione equa avrebbero assicurato l'accesso a un nutrimento adeguato, per questo non è stato previsto un riferimento diretto. Il cibo svolge un ruolo importante nell'identità di ogni persona ed è una delle componenti culturali che dà valore ad un territorio ed ai suoi abitanti. Sebbene non sia riconosciuto direttamente il diritto al cibo, il Reg. 178/2002 PE stabilisce i principi ed i requisiti generali della legislazione alimentare. La Carta sociale europea conclusa nel 1961, sancisce una serie di diritti definiti come sociali ed economici e prevede un meccanismo di controllo per verificare che gli stati ne rispettino gli obblighi. Essa non riconosce espressamente il diritto al cibo adeguato ma tutela diritti che una volta realizzati, assicurerebbero il godimento del diritto ad accedere ad un nutrimento adeguato.



Fonte: BlankMap-World6.svg Gulpen [CC BY-SA 3.0 (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/>)], from Wikimedia Commons Autore: Gulpen



2.2 Cosa sta facendo l'Europa per garantire l'alimentazione sostenibile?

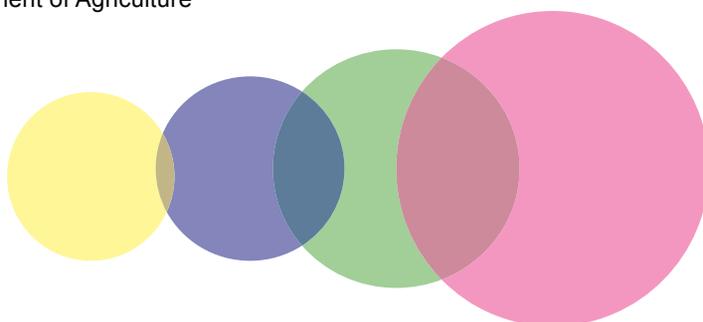


Fonte: Pixabay

Il Consiglio economico e sociale europeo denuncia la mancanza di una politica sull'alimentazione all'interno dell'Unione Europea. La legislazione sul diritto alimentare è incentrata sul problema della sicurezza alimentare ma non sulla nutrizione. I regolamenti che invitano alla riduzione degli effetti negativi sull'ambiente fanno riferimento alla produzione di cibo ma non alla modalità in cui questo viene consumato. Per essere sostenibile l'alimentazione deve costituire un argomento trasversale e multidimensionale, deve interessare le scelte ambientali, sociali, economiche, etiche, di adattamento al cambiamento. La catena di produzione, distribuzione e consumo deve essere considerata non nei singoli stadi ma come un sistema unico i cui elementi si relazionano e si completano. Una politica alimentare sostenibile dovrebbe prevedere il dibattito e la discussione tra consumatori, produttori, amministrazione e società civile. Se gli attori sono stimolati si otterrà una visione condivisa di sostenibilità. La Politica Agricola Comune dell'Unione europea (PAC) [Articoli dal 38 al 44 del TFUE](#) è stata creata nel 1962 per aumentare la produzione alimentare in un'Europa che aveva sofferto anni di guerra e di carestie. L'agricoltura è al centro della nostra vita quotidiana, essenziale per l'economia e la società.



Fonte: Libera con modifiche da Flickr, U.S. Department of Agriculture





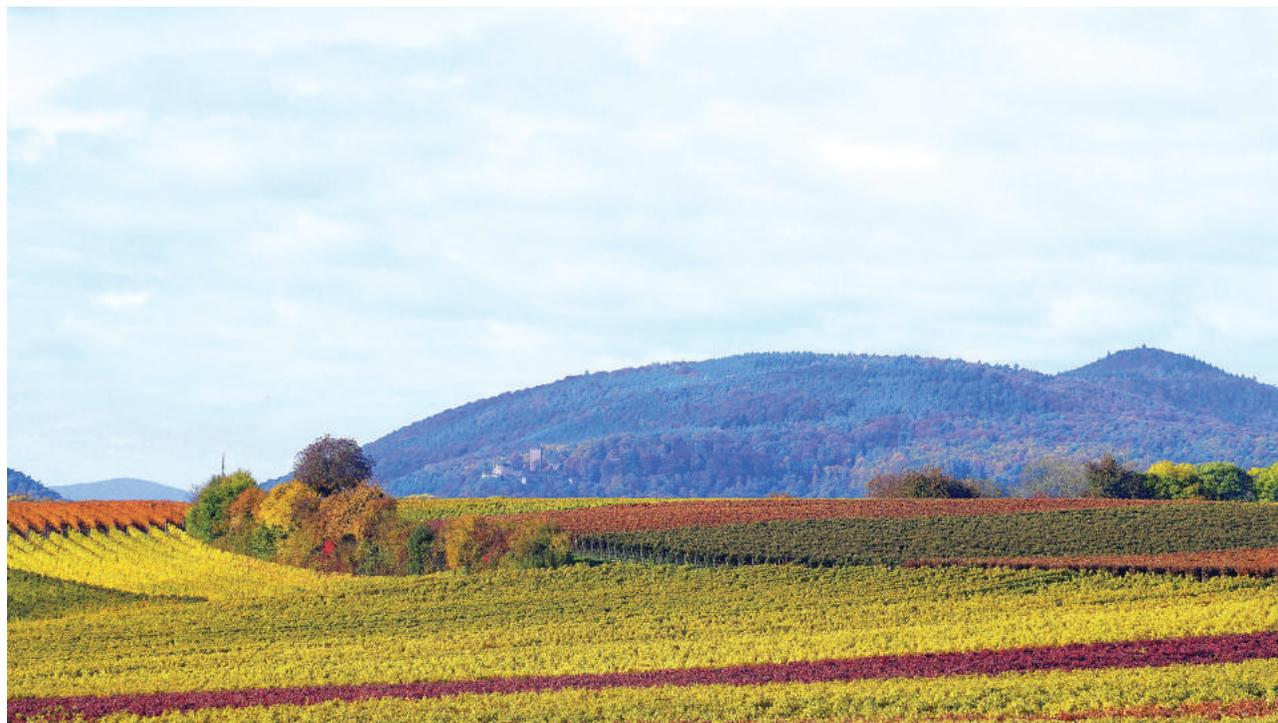
Il programma “Politica Agricola Comune (PAC)- (2014-2020) presenta una struttura progettata affinché si possa creare un settore agricolo europeo moderno, sostenibile ed efficiente. Si vuole promuovere la competitività del settore agricolo e garantire redditi agricoli adeguati. Tutto questo preservando l’ambiente ed il paesaggio ed assicurandosi della sicurezza dei prodotti alimentari. Si vuole rispondere alle sfide attuali quali cambiamenti climatici, degrado ambientale, equilibrio territoriale, sicurezza alimentare, crescita sostenibile, aumenti dei prezzi, ecc. Le finalità della PAC vogliono essere in linea agli obiettivi della strategia Europa 2020.

La struttura della **PAC** attuale è articolata su due pilastri:

1. **Il primo pilastro** è quello che fornisce aiuti diretti agli agricoltori e sostiene le misure di mercato, finanziate direttamente dal bilancio UE;
2. **Il secondo pilastro** della PAC è rappresentato sia dal FEASR (Fondo Europeo Agricolo per lo Sviluppo Rurale) che finanzia i programmi di sviluppo rurale (PSR regionali e nazionali) sia da questi programmi stessi. (finanziamentidiretti.gov.it)

La PAC e la qualità degli alimenti.

La politica introduce misure a supporto dell’investimento nello sfruttamento agricolo, nella formazione, nel miglioramento dei processi di produzione e commercializzazione degli alimenti. Si prendono misure per proteggere gli alimenti tradizionali e regionali. Si applica la prima legislazione europea in materia di agricoltura ecologica.



Fonte: Pixabay

Un aspetto fondamentale è la **diversità** sul mercato alimentare. L'UE si adopera per garantire che gli alimenti tradizionali non siano eliminati dal mercato a causa delle sue norme sui prodotti alimentari, che l'**innovazione** non venga soffocata e che la **qualità** non risulti penalizzata. Proprio in relazione a quanto detto, l'UE tutela le indicazioni geografiche e le denominazioni di origine. Il marchio **DOP** identifica un prodotto originario di una regione e di un paese, le cui qualità e caratteristiche sono uniche di quell'ambiente geografico. La sigla **IGP (Indicazione Geografica Protetta)** designa un prodotto originario di una regione e di un paese le cui qualità, reputazione, ricetta e caratteristiche possono essere ricondotte all'origine geografica.

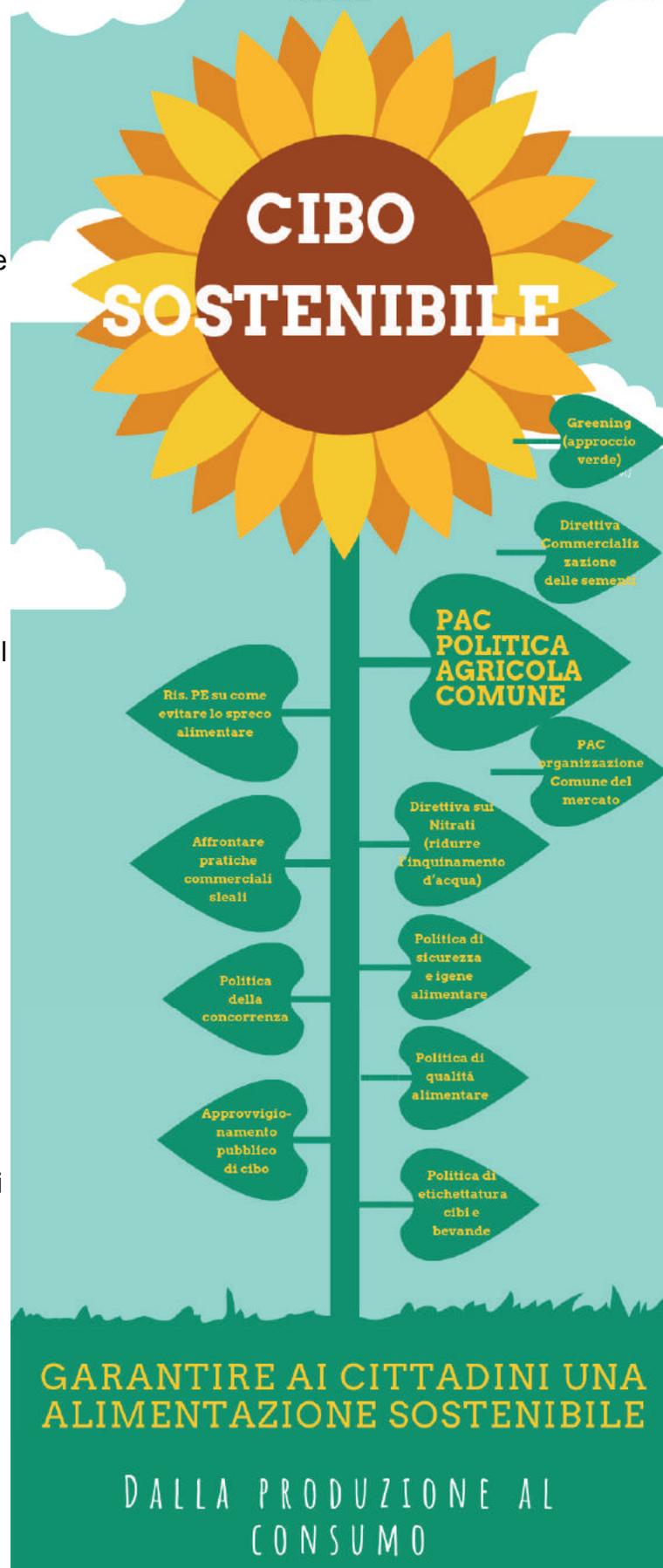
Dal 2010 l'UE promuove i **prodotti biologici** che devono essere contrassegnati dal logo UE dell'agricoltura biologica, il quale garantisce che i prodotti che lo possiedono siano fabbricati senza ricorso ad OGM. Riguardo a quest'ultimi l'UE non è contraria ma si assicura che il loro utilizzo sia conforme agli obiettivi di sicurezza del consumatore e di elevata protezione della sua salute. Per quanto riguarda gli **organismi geneticamente modificati (OMG)**, la **clonazione** e le **nanotecnologie (i cosiddetti nuovi prodotti alimentari)**, la Commissione sostiene una **innovazione responsabile**. Questa pratica garantisce la sicurezza alimentare e incoraggia la crescita economica.

2.3 Le politiche europee attualmente attive

Presentiamo nelle prossime pagine gli strumenti delle politiche europee attualmente attive relative al cibo sostenibile:

- PAC greening;
- Direttiva sui nitrati;
- Direttiva sulla commercializzazione delle sementi;
- PAC direttiva sull'organizzazione comune del mercato;
- Politica di sicurezza e igiene alimentare;
- Politica di etichettatura di cibo e bevande;
- Politica di qualità alimentare;
- Approvvigionamento pubblico di cibo;
- Politica della concorrenza;
- Comunicazione su come affrontare pratiche commerciali sleali; Ris. PE su come evitare lo spreco alimentare.

Figura 2_ Schema delle Politiche europee intorno al tema dell'alimentazione sostenibile





Reg. UE 1307/2013 connesso ai Reg. UE 639/2014 e 641/2014

La PAC greening impone un forte collegamento dei pagamenti diretti agli agricoltori per le buone pratiche a beneficio del clima e dell'ambiente. Le tre misure Greening prevedono la diversificazione delle coltivazioni, il mantenimento di prati permanenti e dell'Area di interesse Ecologico.

Tabella n. 2.1 Greening: Impegni Reg UE 1307/2013

Impegni:

Diversificazione

Mantenimento dei prati e pascoli permanenti

Aree di interesse ecologico

Fonte: propria elaborazione, dati del Laboratorio di Studi Rurali Sismondi, Pisa, 2018. (Tutte le tabelle che seguono fanno riferimento a questa fonte)



Reg. UE 1307/2013 connesso ai Reg. UE 639/2014 e 641/2014

La Direttiva sui nitrati vuol far sì che si riduca l'inquinamento causato dai nitrati dall'agricoltura e si vuole prevenire questo inquinamento monitorando tutti i tipi di corpo idrico.

Tabella n. 2.2 Direttiva sui Nitrati: Impegni 91/676/ECC

Impegni:

Monitoraggio di tutti i tipi di corpo idrico

Designazione di NVZ zone vulnerabili ai nitrati

Stabilire codici di buone pratiche nell'agricoltura

Stabilire piani d'azione per prevenire l'inquinamento delle acque dai nitrati



L'Art.37 Trattato che istituisce la Politica Agricola Comune

Pone le basi alle 11 direttive verticali sulla commercializzazione e a una direttiva orizzontale sul comune catalogo delle varietà delle specie delle piante dell'agricoltura. Le Direttive regolano la commercializzazione del materiale riproduttivo delle piante dell'agricoltura, delle foreste, della frutta, delle piante ornamentali e della vigna. Si assicurano che i criteri UE per la salute e la qualità siano rispettati. L'obiettivo è garantire la sicurezza dei consumatori e la produttività dei produttori.

Tabella n. 2.3 Direttive commercializzazione delle sementi.

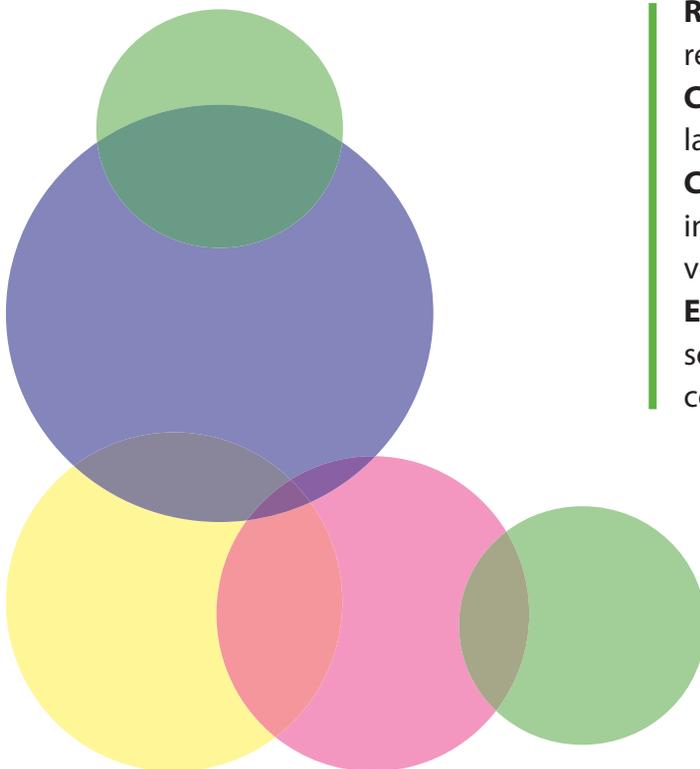
Impegni:

Registrazione: ogni varietà dovrebbe essere registrata

Certificazione: garantire l'identità, la salute, la qualità dei semi e diffondere il materiale

Commercializzazione: regole sulle modalità in cui le sementi e il materiale diffuso vengono commercializzati

Equivalenza di regole: garantire che le sementi raccolte fuori dell'UE possano essere commercializzate all'interno dell'UE





Reg.UE 1308/2013

Questo regolamento attiva una serie di strumenti, l'intervento di mercato in caso di prezzi più bassi rispetto al prezzo di riferimento; misure eccezionali contro turbative dei mercati, supportare misure di controllo su determinati settori, per esempio del vino e del latte; supportare i produttori e le organizzazioni inter-professionali.

Tabella n. 2.4 PAC organizzazione comune del mercato

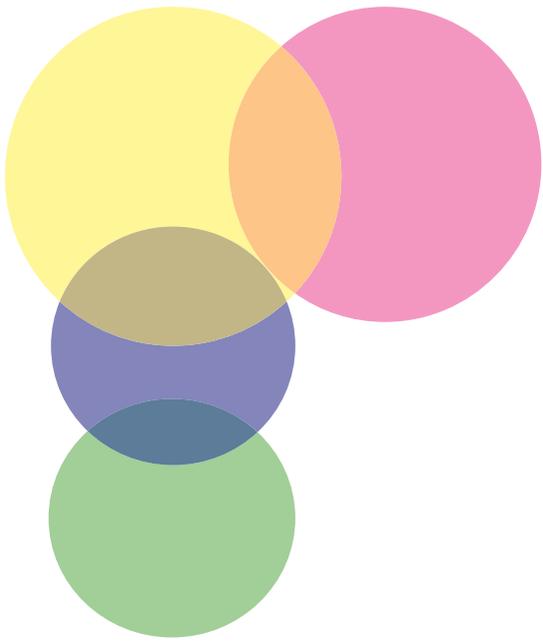
Impegni:

- Creazione** di una rete di protezione del mercato agricolo
- Incoraggiare** la cooperazione nella produzione
- Stabilire** norme di commercializzazione per certi prodotti



Grazie ai [Reg CE 178200](#); [Reg 852](#); [Reg 853/2004](#) si stabilisce una struttura di principi, requisiti e procedure per la sicurezza del cibo e dei mangimi dalla produzione alla distribuzione. L'obiettivo è garantire un alto livello di protezione della vita e della salute umana e la protezione degli interessi dei consumatori, assicurando la libera circolazione del cibo e dei mangimi nel mercato interno.

Tabella n. 2.5 – P olitica di sicurezza e igiene alimenta-
re. Impegni.



Impegni:

Tracciabilità del cibo, dei mangimi, degli animali

Standards HACCP

Ritiro obbligatorio di cibo e mangimi dal mercato in caso di danni alla salute, obbligo di avvisare le autorità competenti e i consumatori

Strumenti di governance quali l'Autorità europea sulla sicurezza alimentare (EFSA) e il sistema rapido di allerta per il cibo e i mangimi (RASFF)



Reg UE 1169/2011

La previsione di informazioni obbligatorie sui cibi punta alla protezione della salute e degli interessi dei consumatori procurando le basi per una scelta informata per la sicurezza d'uso degli alimenti in particolare riferimento alla salute, all'economia, all'ambiente, all'etica e al sociale.

Tabella n.2.6 – Politica di etichettatura di cibo e bevande

Informazioni obbligatorie

- Nome del cibo
- Lista degli ingredienti
- Quantità nette
- Data di scadenza
- Istruzioni d'uso se necessario
- Nome e indirizzo dello stabilimento



Reg UE 1152/2012

Sotto gli schemi di qualità dell'UE ci sono le IGP (Indicazione Geografica Protetta) e i prodotti organici. Le indicazioni geografiche sono parte dei diritti di proprietà intellettuale dell'Unione Europea. Il regolamento vuole ridurre la complessità e chiarire gli schemi di qualità, rinforzando le denominazioni di origine protette, le indicazioni geografiche protette. Grazie alla revisione degli schemi di specialità tradizionali garantite si stabilirà una nuova struttura per lo sviluppo delle indicazioni facoltative di qualità.

Tabella n.2.7 -Politica di qualità alimentare.

Programmi

- Denominazione di origine protetta
- Indicazione geografica protetta
- Specialità tradizionale garantita



Si chiede di introdurre nel diritto nazionale un corpus minimo di norme sugli appalti pubblici per l'aggiudicazione di appalti pubblici che rientrano nell'approvvigionamento di cibo. Il Green Public Procurement (GPP) è definito come "un processo in cui un'autorità pubblica cerca di procurarsi beni, servizi e lavori a ridotto impatto ambientale per tutto il loro ciclo di vita rispetto a beni, servizi e lavori con la stessa funzione primaria che sarebbero potuti essere procurati in altra forma". Il GPP è volontario, si presentano principi generali sugli standard dei pasti delle mense scolastiche, linee guida alimentari, valori dietetici di riferimento, schemi di profili nutrizionali.

Tabella n. 2.8- Approvvigionamento pubblico di cibo



**Politica della
concorrenza**

Il mercato neo-liberale prevede che avere meno regolamentazioni sia meglio che avere regolamentazioni e che le soluzioni basate sul mercato sono migliori delle soluzioni basate sull'intervento pubblico. In relazione all'agricoltura e al cibo esistono eccezioni alle regole generali. Ci sono tre eccezioni agli standard di applicazione della legislazione sulla concorrenza. Queste si applicano agli accordi, alle decisioni e alle pratiche facenti parte di un'organizzazione nazionale di mercato, necessari per gli obiettivi della PAC o che sono stati conclusi da agricoltori, associazioni di agricoltori, associazioni di associazioni, appartenenti a un singolo Stato membro e che riguardano la produzione o la vendita di prodotti agricoli o l'uso di strutture comuni per l'immagazzinamento, il trattamento o il trattamento di prodotti agricoli, e in base ai quali non vi era alcun obbligo di addebito.



**Affrontare
pratiche
commerciali
sleali**

[COM \(2014\) 472 Affrontare pratiche commerciali sleali nella catena di approvvigionamento alimentare tra imprese.](#)

L'obiettivo della comunicazione è contribuire alla eliminazione o riduzione delle pratiche sleali da parte di grandi distributori e fornitori di generi alimentari contro le parti commerciali più deboli. Sottolinea l'importanza delle piccole imprese nella catena di approvvigionamento alimentare dell'Unione europea, suggerendo una combinazione di iniziative volontarie e misure nazionali di applicazione per prevenire pratiche commerciali sleali.



**Risoluzione su
come evitare lo
spreco
alimentare**

Risoluzione del Parlamento europeo del 16 maggio 2017 sull'iniziativa sull'efficienza sotto il profilo delle risorse: ridurre lo spreco alimentare. Migliorare la sicurezza alimentare °(2016/2223(INI))

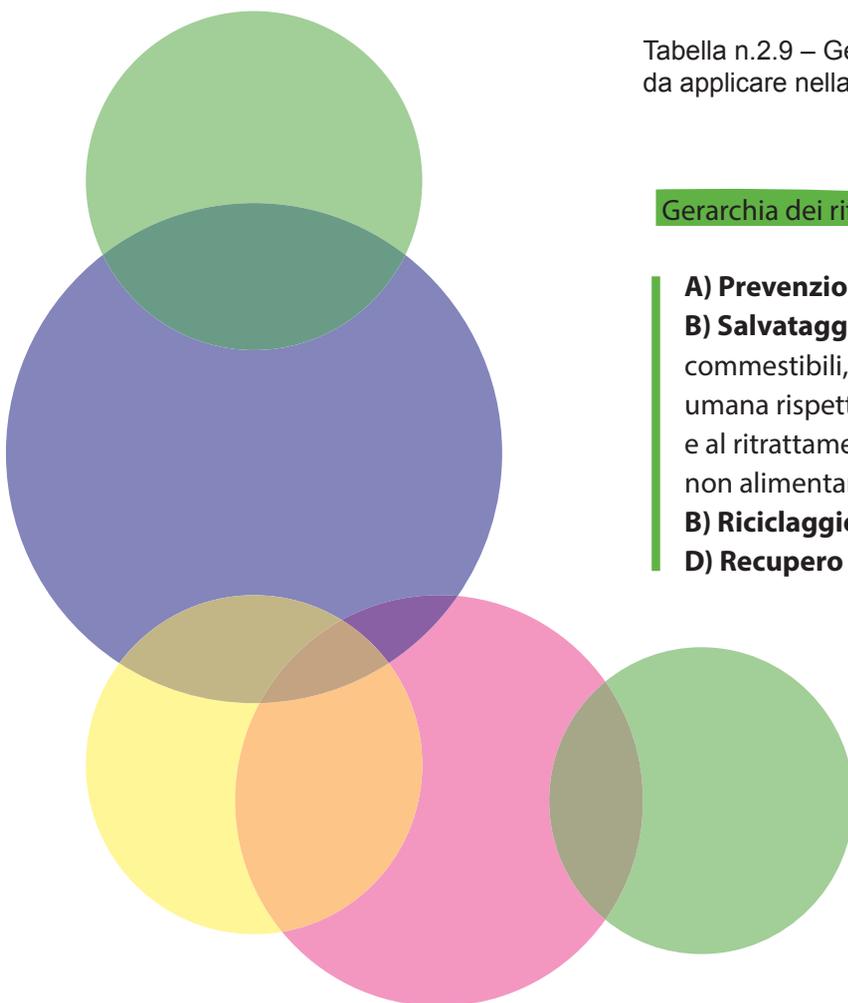
L'UE ha firmato l'Agenda 2030 per lo sviluppo sostenibile, adottata dall'Assemblea Generale delle Nazioni Unite il 25 Settembre 2015. L'obiettivo di sviluppo sostenibile 12.3 mira a ridurre del 50 % entro il 2030 gli sprechi alimentari. Si chiede un maggiore impegno delle parti interessate per far sì che il cibo in scadenza sia donato in beneficenza; si osserva, tuttavia, che permangono ostacoli alle donazioni, principalmente di natura giuridica. Si invita la Commissione a chiarire l'interpretazione delle disposizioni di legge che scoraggiano le donazioni. Il Parlamento europeo chiede una gerarchia specifica dei rifiuti alimentari da applicare nella direttiva 2008/98/CE.

Tabella n.2.9 – Gerarchia specifica dei rifiuti alimentari da applicare nella direttiva 2008/98/



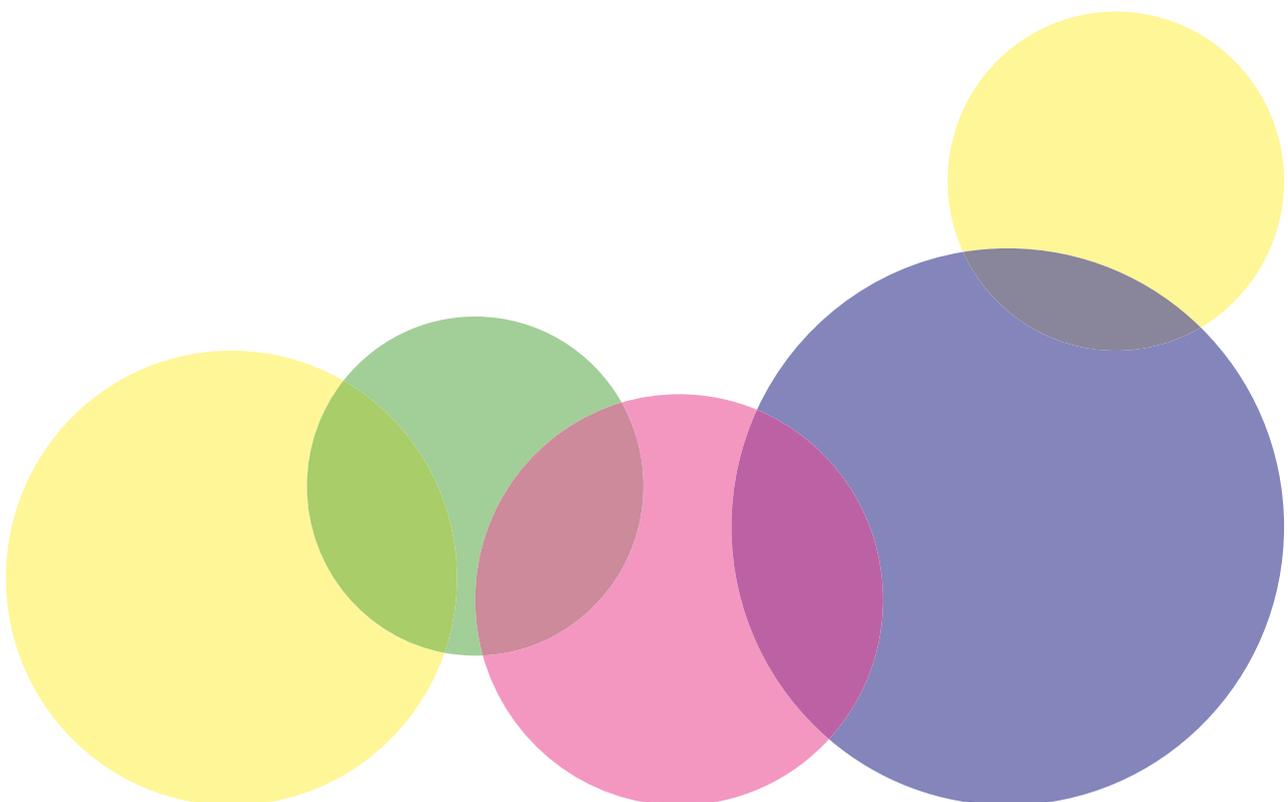
Gerarchia dei rifiuti

- A) Prevenzione** alla fonte;
- B) Salvataggio** dei prodotti alimentari commestibili, dando priorità all'alimentazione umana rispetto a quella animale e al ritrattamento per ottenere prodotti non alimentari
- B) Riciclaggio** organico;
- D) Recupero** di energia;



1.3. Osservazioni finali

Come visto, le politiche UE presentano numerosi strumenti di regolamentazione legati al cibo, mancano però totalmente i riferimenti a strategia alimentare compatta e condivisa, per questo le stesse regole sul cibo risultano a tratti lacunose. Il concetto di ambiente/settore alimentare non è ancora un termine di focalizzazione delle politiche. Gli attori chiave del settore alimentare quali i Comuni, non sono coinvolti nella governance e nel coordinamento tra gli sforzi pubblici e le strategie private di sostenibilità. Ci sono state delle esperienze positive che hanno coinvolto movimenti a livello regionale e comunale ma è necessaria una politica strutturale coerente a livello UE capace di sostenere il loro lavoro di coordinamento. Le politiche sull'alimentazione dovrebbero interagire con le politiche sulla salute, sociali, ambientali, ed anche sulle politiche culturali.

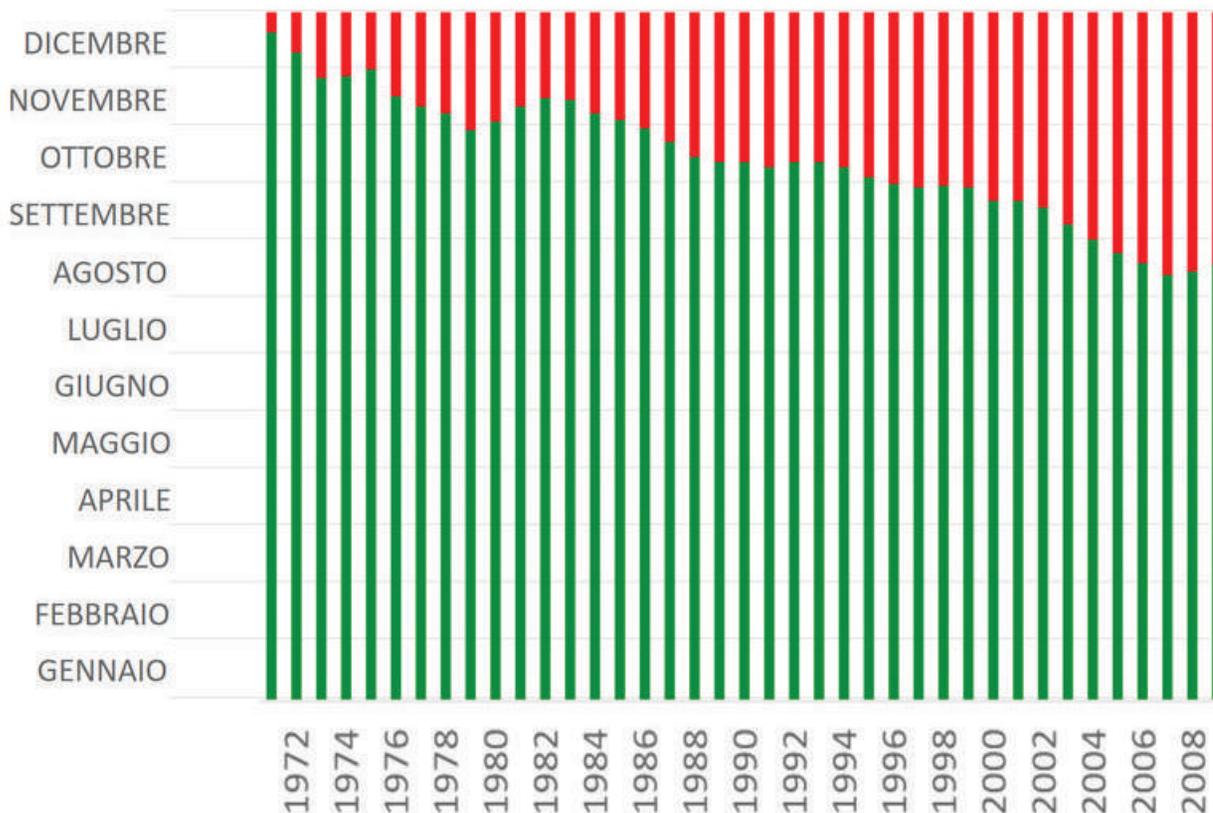


3 DALLA CITTÀ ALL'EUROPA

3.1 Le risorse e il nostro pianeta

L'alimentazione rappresenta un'attività costante e fondamentale della nostra vita quotidiana. La modernità ha fatto sì che la disponibilità del cibo e la facilità nel reperirlo siano maggiori rispetto al passato. Per questo motivo spesso non ci interroghiamo rispetto alla provenienza dei prodotti, a quanto tempo un cesto di insalata ci metta a crescere, quale sia la stagione delle albicocche, o per quale motivo non si trovino le orate al mercato. Consumiamo, incessantemente e inconsapevolmente, senza porci nessun tipo di problema. I supermercati sono stracolmi di prodotti provenienti da ogni paese del mondo, in ogni periodo dell'anno e sempre disponibili. Siamo abituati ad uscire di casa, e a reperire con facilità qualsiasi cosa necessitiamo. Compriamo più di quello che mangiamo, e spesso capita che gettiamo via il cibo perché scaduto, oppure perché in eccesso. Ma siamo davvero sicuri che questo sia il comportamento migliore?

Italiano: Grafico che mette in relazione l'anno con la data dell'Earth Overshoot Day. In verde sono i giorni nei quali la biocapacità terrestre provvede ai consumi umani mentre quelli in rosso sono i cosiddetti "giorni di superamento". Nello specifico si ha: giorni dell'anno nei quali la biocapacità terrestre riesce a provvedere ai consumi umani; giorni dell'anno nei quali l'umanità consuma risorse non prodotte dal pianeta Terra nel corrente anno, ossia i cosiddetti "giorni di superamento".

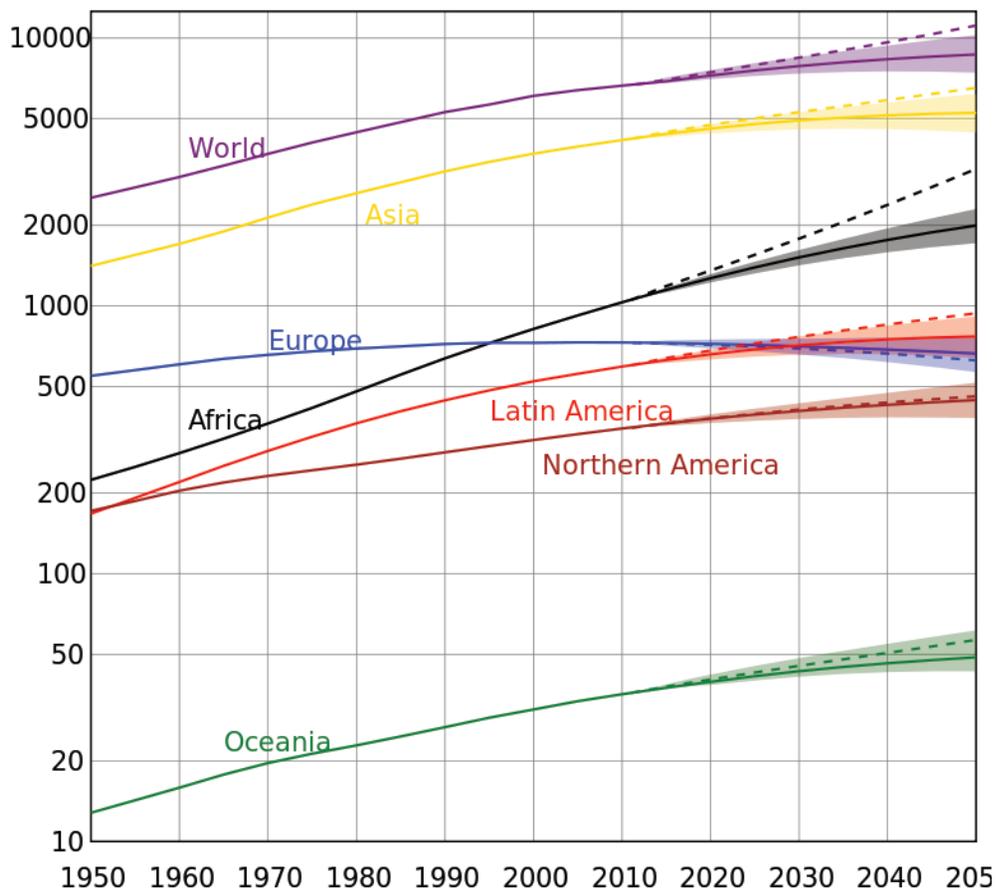


Fonte: Ste Valentini [CC BY-SA 4.0 (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>)], from Wikimedia Commons. <https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/c/c1/EvoluzioneEarthOvershootDay.png>
7 August 2017
File:EvolutionEarthOvershootDay.png
Creato: 7 agosto 2017

Siamo sicuri che potremo continuare a trovare questa disponibilità quantitativa per sempre? Il Global Footprint Network, associazione no profit che sviluppa strumenti per promuovere la sensibilizzazione tra cui l'impronta ecologica e la biocapacità, ogni anno calcola la biocapacità del nostro pianeta a provvedere ai bisogni umani. Il calcolo viene effettuato annualmente, fra il rapporto delle risorse che il pianeta Terra è capace di generare e la richiesta annuale di risorse da parte del genere umano. I dati sono allarmanti. Ogni anno arriviamo a terminare sempre prima le risorse, quindi finiamo per consumare più di quanto il pianeta possa permettersi di produrre.

Questo giorno prende il nome di Earth Overshoot Day. Essendo un calcolo annuale, la data considerata è il 31 dicembre. Questo giorno, secondo i dati, a partire dal 1971 si è sempre più accorciato. In sostanza l'umanità sta usando il pianeta 1,7 volte più velocemente della capacità degli ecosistemi di autogenerarsi. Nel 2018 la data è caduta al 1 di Agosto, record storico da quando sono cominciate le misurazioni. In termini empirici, si parla quindi di cambiamenti climatici, erosione, riscaldamento globale, deforestazione, siccità, scarsità di acqua dolce, perdita di biodiversità ecc. In Italia per esempio il 14 di Maggio 2018 abbiamo raggiunto il punto in cui abbiamo superato la soglia delle risorse consumate (overshoot-day.org) Nella figura 1 possiamo vedere che ogni paese anticipa di molto rispetto alla fine dell'anno.

Grafico 3.1_ Tasso di crescita della popolazione nel periodo 1950-2050



Fonte: Conscious [CC BY-SA 3.0 (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/>)], from Wikimedia Commons <http://esa.un.org/unpp/>

Se non riusciamo ad invertire questa tendenza, il nostro pianeta nel 2050 non sarà più in grado di sopperire ai danni e allo sfruttamento causato dal genere umano. Come possiamo contribuire a ridurre il consumo delle risorse? Un errore comune è quello di pensare di non poter far nulla al riguardo. Come persone in realtà possiamo fare molto, per esempio cominciando dalla consapevolezza. Essere consapevoli del fatto che il nostro pianeta abbia delle risorse esauribili e che gli ecosistemi non riescano a rigenerarsi in modo sufficiente è un inizio. Inoltre possiamo porre maggior attenzione alle cose che compriamo, ridurre gli imballaggi dove è possibile, evitare lo spreco di cibo consumando solo quello che si pensa di mangiare, e ridurre il consumo di carne che è estremamente gravoso per il pianeta, facilitare la filiera corta ecc.

In "the Transformative potential of the right food (Schetter 2014)", si deduce chiaramente che il sistema agroalimentare convenzionale, caratterizzato da grandi imprese non riesce a soddisfare le esigenze della popolazione. Questo non è relativo solamente ai bisogni ma anche agli scandali alimentari che riguardano la grande industria. Nel 2050 la popolazione mondiale raggiungerà i 9.1 miliardi di persone, per cui il problema della sicurezza alimentare riferito sia alla qualità che alla quantità del cibo diventerà estremamente preoccupante.



Fonte: Libera da Flickr, October 2017. Farm areas just outside Chainpur, Bajhang District, Nepal. Photograph by Jason Houston for USAID

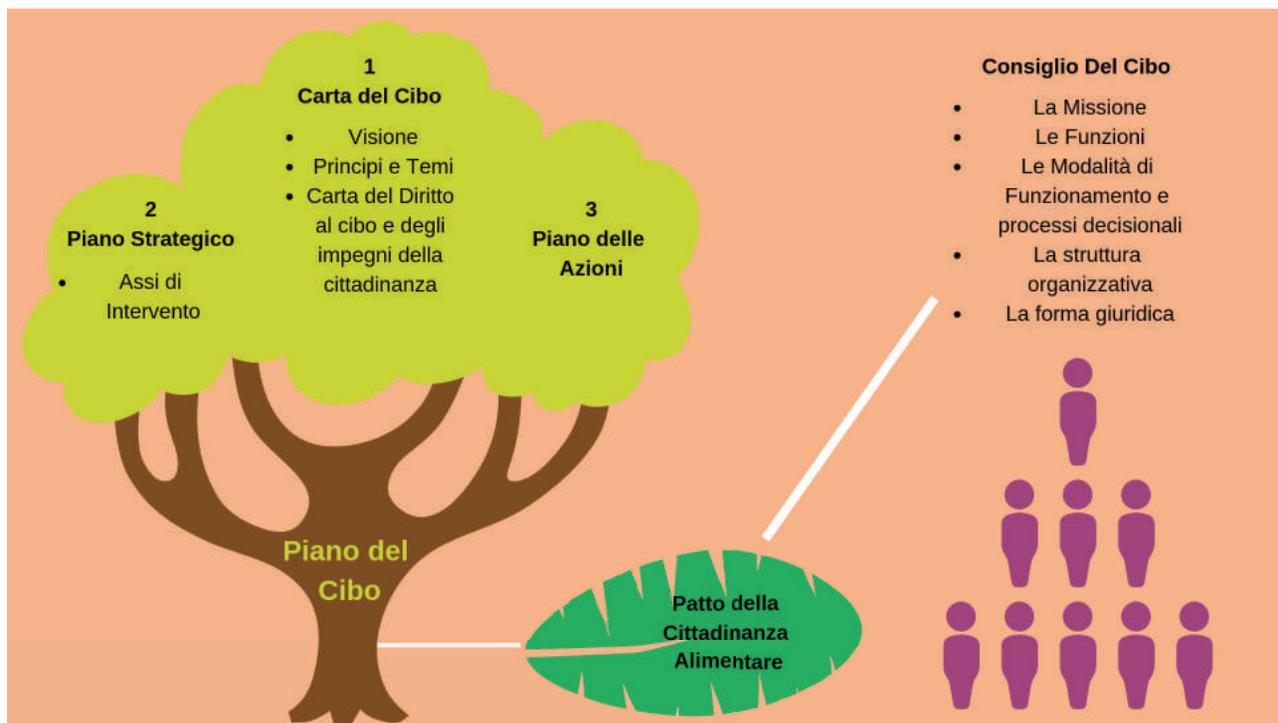
3.2 Best Practice: Strategia Alimentare di Livorno

Secondo i dati forniti da Eurostat nel 2015, il 10% dei cittadini europei non riesce a soddisfare in modo stabile l'esigenza di un pasto adeguato. In Toscana 155.000 persone si sono rivolte ad associazioni e ONG per ricevere aiuti alimentari. Fortunatamente si sta diffondendo un interesse speciale verso queste tematiche. E' sempre più crescente nel rivalutare le aree rurali, recuperare la produzione a km0, verso cibi più sani, diminuendo lo spreco e democratizzando il cibo. Questo può avvenire grazie alla ricostruzione dei sistemi di produzione agricoli e alimentari locali, cercando di garantire un accesso al cibo per tutti

Il Comune di Livorno è stato il primo comune italiano a percepire la necessità di creare una strategia alimentare, che si rivolgesse ai cittadini e alla tutela dell'ambiente. Attraverso la stesura di un documento "Il Piano del Cibo" della città, vengono definite le linee guida di un sistema di approvvigionamento (produzione - trasformazione – distribuzione - consumo) al fine di ricostruire quel delicato sistema agro-alimentare locale sostenibile (SALUTE, 2017). Il progetto è stato un vero e proprio percorso di democrazia partecipativa e deliberativa, che ha visto la partecipazione di rappresentanti della cittadinanza, imprese e associazioni locali. La Strategia Alimentare ha la sua concreta applicazione nella creazione del Piano del Cibo e del Consiglio del cibo e la redazione di un altro documento che prende il nome di Politica Integrata del Cibo. Gli attori coinvolti hanno siglato il "Patto di cittadinanza alimentare" per sancire l'impegno e la coerenza di pensiero della Strategia Alimentare.(SALUTE, 2017)

Figura 2_ Schema del Patto della Cittadinanza Alimentare

Elaborazione propria con dati reperti dai documenti del Consiglio del Cibo del Comune di Livorno.



Il Piano del Cibo è un documento che traccia le direzioni e le azioni concrete per far sì che tutti i cittadini di Livorno abbiano accesso ad una alimentazione sostenibile. Il Consiglio del Cibo è composto dai rappresentanti dei cittadini, dalle istituzioni pubbliche, associazioni ed altri attori del sistema agro-alimentare. Questo comporta che si crei una politica integrata del cibo, ovvero un altro documento, ufficiale dell'Amministrazione Comunale, che garantisce un impegno da parte di ogni Assessorato ad identificare delle azioni concrete, che rimandino al Piano del Cibo da attuare all'interno delle politiche comunali. Attraverso l'integrazione di più parti è possibile un dialogo, che punta al superamento dei problemi agro-alimentari, alla costituzione e creazione di azioni reali e concrete che mirino a rivalutare il territorio, la filiera corta, i prodotti non nocivi alla salute, e un'alimentazione più sana. In questo modo il sistema agro-alimentare locale sarà rafforzato attraverso i seguenti indirizzi :

- Rafforzare la filiera corta
- Ridurre lo spreco di cibo e combattere la povertà alimentare
- Costruire una "Comunità di pratica del cibo", che unisca tutti i soggetti.
- garantire a tutti i cittadini l'accesso ad una alimentazione sostenibile, piacevole e consapevole.

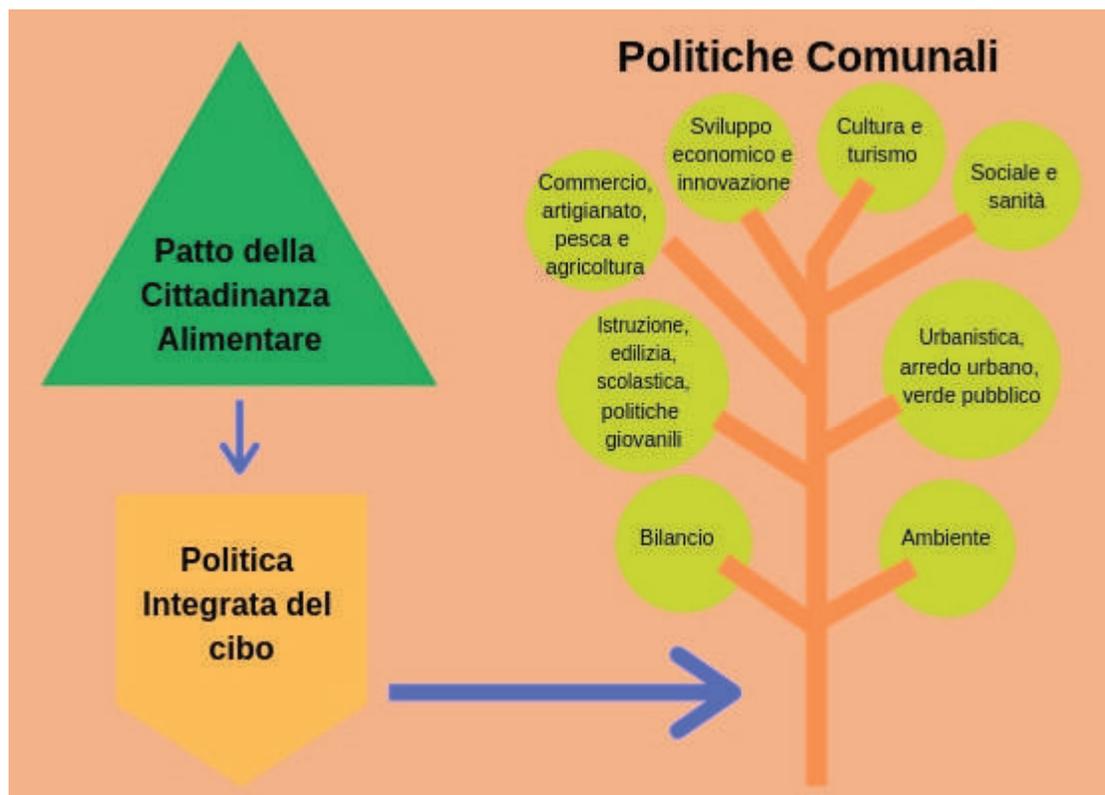


Figura 3.3 _ Schema della Politica Integrata del cibo e delle Politiche Comunali

3.3 Il Consiglio del Cibo del Comune di Livorno

Il Consiglio del Cibo, come si legge nel documento che ne descrive le modalità di costituzione, è una forma innovativa di sistema di gestione che ha la funzione di affiancare e supportare il governo locale, per supportare le politiche alimentari. In questo modo è possibile raccogliere gli attori del sistema agro – alimentare in un'unità produttiva e non più frammentata. I consigli del cibo, sono degli istituti piuttosto nuovi in Europa, uno dei primi è stato costituito a Londra nel 2004 e a Bristol nel 2011 (Calori A. e altri, 2016). Il Comune di Livorno si avvale quindi di questo istituto per favorire il dialogo fra le varie componenti della cittadinanza, in modo diretto o indiretto, in merito a questioni che caratterizzano il sistema alimentare della città di Livorno. In questo modo si intende affrontare le problematiche legate allo sviluppo dei sistemi agroalimentari locali nella loro totalità dal mare e dalla terra, fino alla tavola. I settori di intervento coinvolti sono i seguenti:

- Sistema produttivo, impatti ambientali derivati dalla pesca, dalla produzione agricola e dal sistema di approvvigionamento (Gdo, negozio al dettaglio, filiera corta).
- Sistema urbanistico (Destinazione d'uso delle aree verdi urbane e dei terreni periurbani).
- sistema mense scolastiche, ospedaliere e dell'educazione alimentare.
- spreco alimentare.
- povertà alimentare e inclusione.
- Alimentazione come un aspetto sostanziale della salute.

Il Consiglio del Cibo è costituito da un presidente che viene eletto a maggioranza il quale costituisce a sua volta un "gruppo operativo" di lavoro composto dal presidente e da altri due membri del Consiglio del Cibo. Il gruppo operativo ha il compito di gestire e organizzare le attività del Consiglio del Cibo di Livorno e relazionarsi con l'Amministrazione Comunale. Il Consiglio del Cibo si incontra sei volte all'anno per una durata di tre anni.



Figura 3.3_ Il Consiglio del Cibo

3.4 Il patto di Cittadinanza Alimentare



Figura 3.4_ il diritto al cibo del cittadino di Livorno

Attraverso il Patto di Cittadinanza Alimentare, come cuore pulsante del progetto Salute, la Città di Livorno riconosce il Diritto al Cibo come un diritto fondamentale dell'uomo. Si è proposto al Consiglio Comunale, l'inserimento di tale diritto all'interno dello Statuto del Comune di Livorno. Possiamo considerare questo aspetto come completamente innovativo. Inserire il diritto al cibo all'interno dello Statuto significa impegno, riconoscimento e consapevolezza. Il cibo in questo modo viene riconosciuto come un aspetto fondamentale della vita, per la salute del cittadino e per il suo benessere psicofisico. Non è importante solo garantire nutrimento, ma anche garantire che il cibo sia qualitativamente salutare. Attraverso il Patto della Cittadinanza Alimentare, il Comune di Livorno si impegna al riconoscimento concreto del diritto al cibo attraverso interventi da parte dei vari settori dell'Assessorato e ad operare in questo senso.

- Rafforzare la filiera corta, basata su di un'agricoltura e pesca sostenibili, anche come strumento di sviluppo locale, a sostegno di una nuova economia turistica di qualità, culturale e del benessere.
- Ridurre lo spreco di cibo e combattere la povertà alimentare.
- Promuovere l'educazione alimentare e migliorare il sistema delle mense pubbliche.
- Costruire una "Comunità di pratica del cibo" che con percorsi partecipativi coinvolga tutti i soggetti del settore.

La partecipazione al progetto Salute non riguarda solamente gli attori coinvolti all'interno della consulta, ma mira ad ampliare il ambito di azione attraverso il coinvolgimento dell'intera cittadinanza. Questo avviene grazie alla democrazia partecipativa, che permette a tutti i cittadini di partecipare attivamente ai momenti decisionali. La democrazia partecipativa, non è solamente un impegno collettivo ma anche individuale, verso comportamenti più civici, consapevoli e rispettosi. Ogni persona singola che aderisce al progetto si impegna anche ad apportare un cambiamento al proprio stile di vita e al proprio modo di comportarsi riguardo gli aspetti che riguardano il settore agro – alimentare. I singoli cittadini possono far questo attraverso la sottoscrizione della Carta del cibo.



Fonte: brochure Educazione, Scuola e Consumo, Le politiche locali del cibo, 20/11/2018

Possiamo considerare il Progetto Salute del Comune di Livorno e in particolare la Strategia Alimentare come un progetto di Best Practice. La partecipazione è un modo per poter combattere la sensazione di non poter cambiare le nostre vite. Attraverso processi di partecipazione pubblica, possiamo contribuire attivamente a cambiare la qualità della nostra vita, ed essere parte del cambiamento stesso.

BIBLIOGRAFIA

Capitolo I Cibo e salute

Berger A. M., PhD, Rn et al. 2006. Impact of shift work on the health and safety of nurses and patients. *Clinical Journal of Oncology Nursing*; 10(4): 465-471

Leuzzi U., Bellocco E., Barreca D. 2013 *Biochimica della Nutrizione*. Zanichelli

McArdle William D, Katch I Frank, Katch Victor L, Parisi A. 2001 *Alimentazione nello sport*. Casa editrice ambrosiana.

Capitolo II Dall'Europa alla città

Bottiglieri M. (2014) Le autonomie locali sono tenute ad attuare il diritto al cibo adeguato dei cittadini europei? Commento a risoluzione assemblea parlamentare del Consiglio d'Europa n157/2013 adottata il 3 ottobre 2013

Bottiglieri M. (2016) La protezione del diritto al cibo adeguato nella Costituzione italiana, forum di quaderni costituzionali.

Comisión Europea (2012) *La política agrícola común La historia continúa*

Galli.F., Favilli E., D'amico S., Brunori G. (2018) *A transition towards sustainable food system in Europe. Food policy blues print scoping study*. Laboratorio di studi rurali sismondi, Pisa, 2018.

Ziegler B. (2004), 49 e UN Commission on Human Rights (Commission), *The right to food. Report by the Special Rapporteur on the right to food, Mr. Jean Ziegler (7 February 2001)*, Doc.U.N. E/CN.4/2001/53, paragraph 14.

Fonte: Ste Valentini [CC BY-SA 4.0 (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>)], from Wikimedia Commons. <https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/c/c1/EvoluzioneEarthOvershootDay.png>

7 August 2017

File:EvolutionEarthOvershootDay.png

Creato: 7 agosto 2017

Capitolo III Dalla Città all'Europa

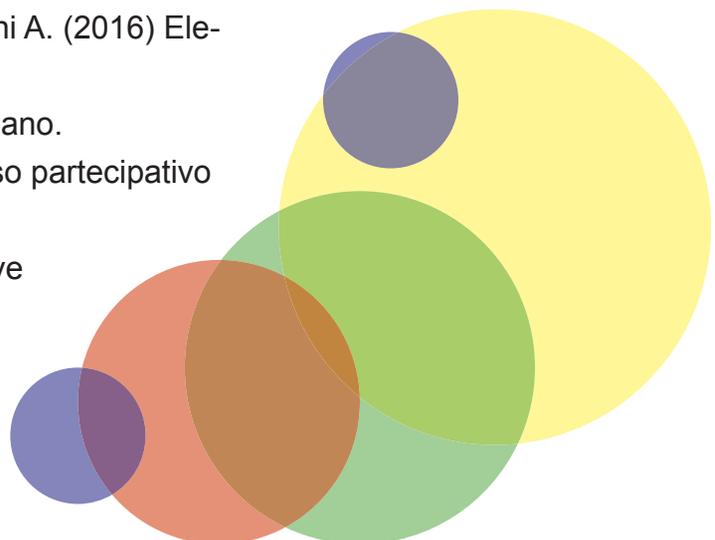
Calori A., Federici F., Agnelli G., Magarini A. (2016) *Elementi per l'istituzione del*

"Consiglio Metropolitano del Cibo" di Milano.

SALUTE, (2017) *Documenti del processo partecipativo*

Salute del Comune di Livorno.

De Schutter O. (2014) *The transformative potential of the right to food*.



SITOGRAFIA:

<http://www.comune.nicotera.vv.it/index.php?action=index&p=420>

<http://www.regione.toscana.it/piramide-alimentare-toscana>

<http://www.finanziamentidiretti.gov.it/>

<https://www.overshootday.org/>

RIFERIMENTI LEGISLATIVI

Dichiarazione Universale dei Diritti dell'Uomo (Universal Declaration of Human Rights), UNGA, 10 dicembre 1948. Dichiarazione Universale dei Diritti dell'Uomo (Universal Declaration of Human Rights), UNGA

Carta Africana dei diritti dell'uomo e dei popoli (African Charter on Human and Peoples Rights), UA, 27 giugno 1981.

DIRITTO ALIMENTARE

Regolamento (CE) n. 178/2002.

Documento sulla sicurezza alimentare

“pacchetto igiene” “e al sistema HACCP (Reg. 852/2004), norme igieniche specifiche applicabili ai prodotti di origine animale (Reg. 853/2004).

Regolamenti 1829/2003 e 1830/2003: pacchetto OGM

Regolamento 882/2004 Controlli ufficiali

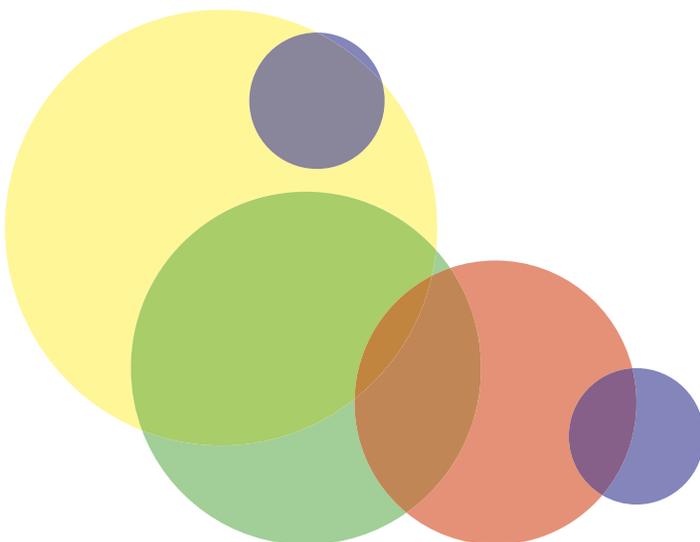
Regolamento 1935/2004 Materiali a contatto con gli alimenti

Requisiti di etichettatura degli allergeni incluso nella direttiva 2000/13.

Regolamento 1924/2006 Indicazioni nutrizionali e sulla salute

Libro bianco: Una strategia per l'Europa su problemi di salute legati all'alimentazione, al sovrappeso e all'obesità
Regolamenti 1331-1334/2008: pacchetto per il miglioramento degli alimenti (FIAP); additivi, aromi ed enzimi

Regolamento 1169/2011 Informazioni alimentari ai consumatori



LINK DEI DOCUMENTI

TFUE (trattato sul funzionamento dell'Unione Europea)

<https://eur-lex.europa.eu/legal-content/IT/TXT/PDF/?uri=CELEX:12012E/TXT&from=IT>

Reg.UE 1307/2013 connesso ai Reg.UE 639/2014 e Reg 641/2014

<https://eur-lex.europa.eu/legal-content/IT/TXT/PDF/?uri=CELEX:32013R1307&from=en>

<https://eur-lex.europa.eu/legal-content/IT/TXT/PDF/?uri=CELEX:32014R0639&from=IT>

<https://eur-lex.europa.eu/legal-content/IT/TXT/PDF/?uri=CELEX:32014R0641&from=IT>

Direttiva del Consiglio 91/676/EEC

<https://eur-lex.europa.eu/legal-content/IT/TXT/PDF/?uri=CELEX:31991L0676&from=EN>

Reg.UE 1308/2013

<https://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:L:2013:347:0671:0854:IT:PDF>

Reg. CE 178/2002, Reg.852, 853/2004

<https://eur-lex.europa.eu/legal-content/IT/TXT/PDF/?uri=CELEX:32002R0178&from=IT>

<https://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:L:2004:139:0001:0054:it:PDF>

<https://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:L:2004:139:0055:0205:IT:PDF>

Reg.UE1169/2011

<https://eur-lex.europa.eu/legal-content/IT/TXT/PDF/?uri=CELEX:32011R1169&from=IT>

Reg. UE 1151/ 2012

<https://eur-lex.europa.eu/legal-content/IT/TXT/PDF/?uri=CELEX:32012R1151&from=IT>

Direttiva UE 24/2004 e Comunicazione della Commissione 400(2008)

<https://eur-lex.europa.eu/legal-content/IT/TXT/PDF/?uri=CELEX:32014L0024&from=IT>

<https://eur-lex.europa.eu/legal-content/IT/TXT/PDF/?uri=CELEX:52008DC0400&from=it>

Reg.UE 1/2003

<https://eur-lex.europa.eu/legal-content/IT/TXT/PDF/?uri=CELEX:32003R0001&from=IT>

COM (2014) 472 Affrontare pratiche commerciali sleali nella catena di approvvigionamento alimentare tra imprese.

<https://eur-lex.europa.eu/legal-content/IT/TXT/PDF/?uri=CELEX:52014DC0472&from=EN>

Risoluzione del Parlamento europeo del 16 maggio 2017 sull'iniziativa sull'efficienza sotto il profilo delle risorse: ridurre lo spreco alimentare, migliorare la sicurezza alimentare (2016/2223(INI))

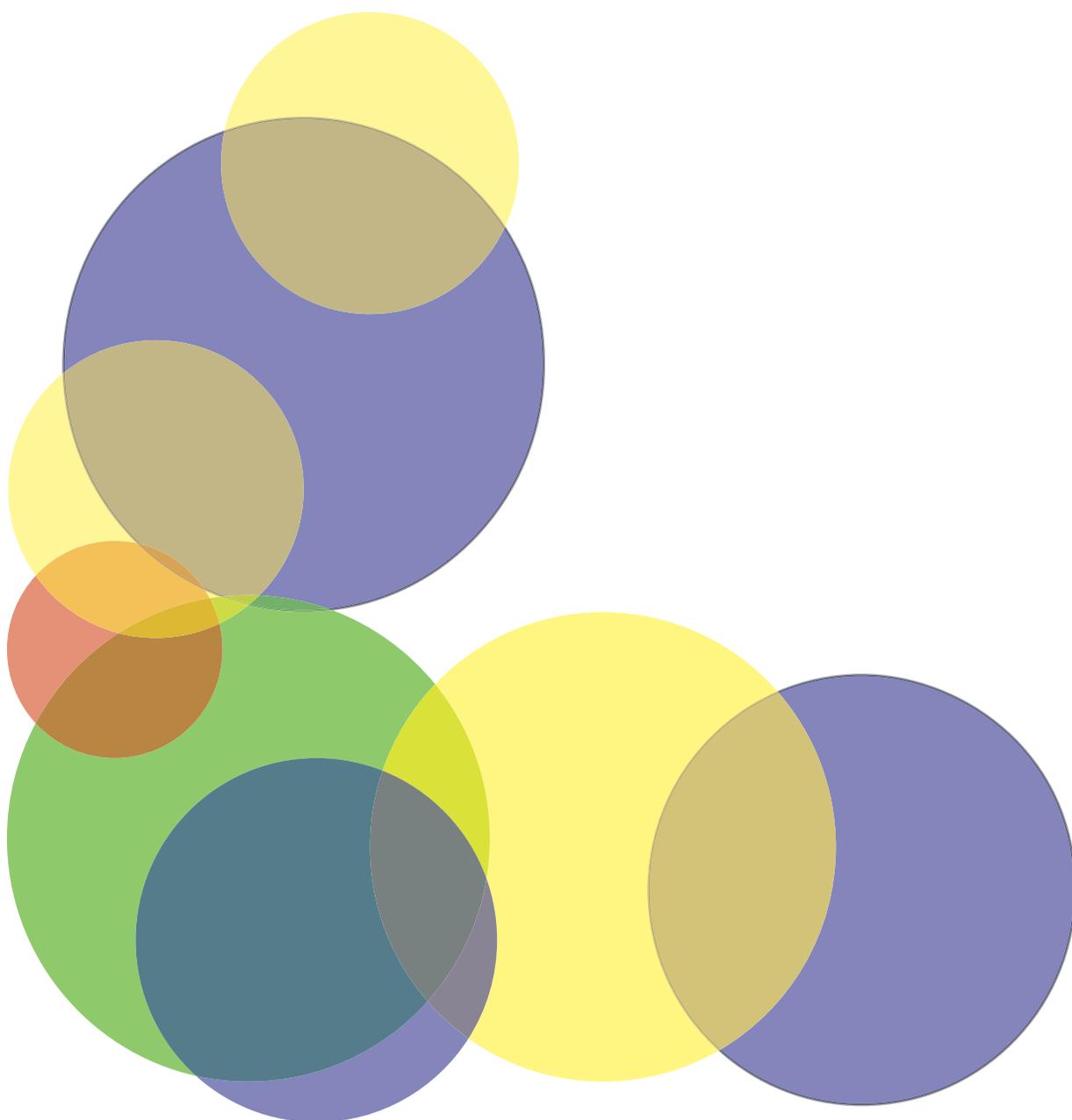
<http://www.europarl.europa.eu/sides/getDoc.do?pubRef=-//EP//NONSGM-L+TA+P8-TA-2017-0207+0+DOC+PDF+V0//IT>

Fonti delle Immagini della parte usabile

Piramide alimentare: La piramide alimentare è un progetto realizzato da Regione Toscana <http://www.regione.toscana.it/piramide-alimentare-toscana>, © 2010 Regione Toscana.

Noci, grassi insaturi: Created by Vectorpocket – Freepik.com

Olio, grassi insaturi: Designed by macrovector / Freepik.com



Piramide Alimentare Toscana



© 2010 Regione Toscana

Tipologie di grassi

Grassi Saturi



Grassi Insaturi



Prodotti tipici toscani

Schiacciata alla Fiorentina
Schiacciata con l'uva
Cenci
Zuccherini del Mugello
Salame toscano
Finocchiona toscana

Pecorino toscano
Pecorini a latte crudo
Ricotta toscana
Raviggiolo
Patata rossa di Cetica

Palamita
Trotta Fario Appenninica del Casentino
Pollo del Valdarno

Fagiolo cannellino
Marrone del Mugello IGP
Farina di Neccio della Garfagnana DOP
Pinolo del Parco di Migliarino-San Rossore
Noce aretina

Fagiolo zolfino
Fagiolo di Sorana
Cece Piccolo del Valdarno
Cecina
Fava lunga delle Cascine

Castagna del Monte Amiata IGP
Farina di castagne del Prato-
magno

Olio extravergine di oliva Lucca DOP
Olio extravergine di oliva Chianti Classico DOP
Olio extravergine di oliva Terre di Siena DOP
Olio extravergine di oliva Toscano IGP

Pane toscano
Bozza pratese
Pane di Montegemoli

Pane di Vinca
Torta di farro della Garfagnana

Vitigno ad uva nera Morellino di Scansano
Mela rugginosa della Valdichiana
Mela stayman aretina
Mela rotella della Lunigiana
Vitigno ad uva nera Sangiovese Forte
Vitigno ad uva nera Sangiovese Montanino
Vitigno ad uva nera Sangiovese Piccolo Precoce
Vitigno ad uva nera Morellino
Vitigno ad uva nera Colorino del Valdarno
Mirtillo nero della Montagna
Pistoiese

Ciliegia di Lari
Pesca cotogna toscana
Pesca regina di Londa
Carciofo del litorale livornese-
Zucchina tonda fiorentina
Zucchina lunga fiorentina
Zucchina mora pisana
Zucca lardaia
Cipolla rossa toscana
Melone della Val di Cornia
Cipolla di Certaldo

Cavolo nero riccio di Toscana
Lattuga quattro stagioni
Spinacio tipico della Val di
Cornia
Carciofo empolese
Cipolla di Treschietto
Cavolfiore fiorentino tardivo
Pomodoro costoluto fiorentino
Pomodoro canestrino di Lucca
Pomodoro pisanello
Pomodoro pallino

Gli acidi grassi insaturi, si distinguono dai saturi per la presenza dei doppi legami della carboniosa, che li rende più corti e **facilmente digeribili**, perché la loro temperatura di fusione è più bassa, mentre risultano anche più fluidi.

I grassi saturi, derivati da quelli animali invece, si differenziano dai precedenti perché non presentano nessun doppio legame tra gli atomi di carbonio, rendendo la catena molto lunga, poco fluida, e con alte temperature di fusione. Questo si traduce in una **difficile digeribilità**, e quindi in un aumento della presenza di questi grassi nel sangue, con conseguenti possibilità di malattie cardiovascolari.

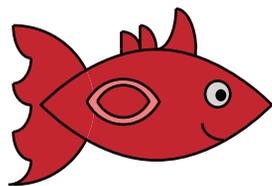
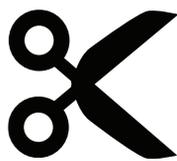
Grassi Saturi

| | |
|------------------------------|----------------------------------|
| fritture | panna |
| insaccati | formaggi particolarmente |
| strutto e burro | grassi |
| frattaglie | latte intero |
| carni particolarmente grasse | succhi di frutta preconfezionati |

Grassi Insaturi

| | |
|---|-------------------|
| carni bianche (tacchino e pollo senza pelle) | olio di pesce |
| pesce | yogurt magro |
| frutta | pane e pasta |
| verdura | integrali |
| olio vegetale crudo (olio extravergine d'oliva) | cereali integrali |

Ritagliami



**Cacciucco
alla
livornese**



Co-funded by
the European Union



**Carciofi
Ritti**



Co-funded by
the European Union



**Cuscusso
Ricetta
ebraica**



Co-funded by
the European Union



Ingredienti:

- 8 Pesci (Scorfani, Trascine, Gallinelle, Donzelle, Cicale, Palombo).
- 1/2 Kg di Polpo
- 400 gr di pomodoro
- Olio extravergine d'oliva
- Odori
- Pane

Procedimento:

Dopo aver raccolto gli ingredienti, tostare il pane, pulire i pesci e preparare il soffritto con gli odori.

In una casseruola fare il brodo con gli odori e i pesci più piccoli.

In un'altra pentola mettere il soffritto e aggiungere:

Il pomodoro, il polpo, il brodo (dopo averlo passato), i pesci più grandi e il palombo.

Adagiare in un piatto il pane agliato, mettere sopra il pesce e infine condire con un filo di olio.

Ingredienti

- 4 carciofi grandi
- 100 gr di pancetta
- Uno spicchio d'aglio
- Mollica di pane
- Prezzemolo
- Olio extravergine
- Sale e pepe q.b.

Procedimento

Pulire bene i carciofi e tagliare il gambo.

Tritare i gambi insieme all'aglio, alla pancetta, al prezzemolo e alla mollica.

Riempire i carciofi con il battuto preparato e posizionarli all'interno di una casseruola con un poco di acqua, olio e sale.

Cuocere per circa mezz'ora, aggiungendo acqua se necessario.

Ingredienti

- Cous Cous
- Carne Macinata
- Uova
- Pan grattato
- Pomodori
- Fagioli
- Odori
- Cavolo
- Peperoni
- Sale, Pepe ,Olio q.b
- Salvia, Tabasco, Peperoncino

Procedimento:

Preparare la salsa con i pomodori passati, e unire le polpette (1 uovo ogni 1/2 carne) impanate.

In un'altra pentola soffriggere gli odori, con i cavoli e i peperoni, tagliati in strisce sottili.

Aggiungere acqua e far bollire il brodo.

Aggiungere il Cous Cous e cuocere.

Servire aggiungendo le polpette.

L'alimentazione rappresenta un aspetto fondamentale delle nostre vite. Spesso non ci interroghiamo sul cibo che mangiamo, sulla sua provenienza e qualità. In questo opuscolo riflettiamo sulla sostenibilità del cibo e scopriamo quali sono le politiche Europee in materia di alimentazione. Scopriremo anche la Strategia Alimentare della Città di Livorno e del Consiglio del Cibo, come una risposta concreta ai problemi che riguardano questo settore.

Sei interessato alle tematiche e alle opportunità Europee?
Scopri tutte le iniziative ed altre informazioni sulla pagina Facebook di Europe Direct Livorno, oppure vieni a trovare.



<https://www.facebook.com/EuropeDirectLivorno>



Europe Direct Largo del Cisternino, 13
57123 - Livorno
Tel. +39 0586 824.148
europedirect@comune.livorno.it

Stampa: Centro Stampa del Comune di Livorno, Dicembre 2018



COMUNE
DI LIVORNO



Co-funded by
the European Union

