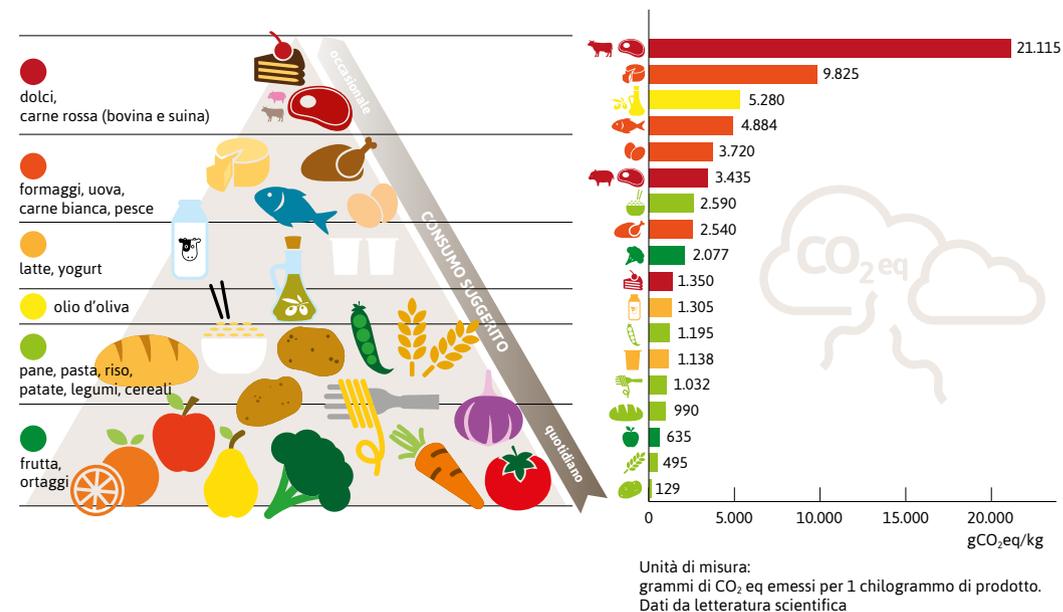


### Piramide alimentare e relativi valori di Carbon Footprint, ovvero delle emissioni di gas serra in atmosfera generate dal ciclo di vita dei prodotti



### La nostra dieta è sostenibile?

Le nostre scelte alimentari possono avere implicazioni significative non solo per la nostra salute ma anche per l'ambiente. Le pratiche agricole, i sistemi di allevamento, le lavorazioni dei cibi e il loro confezionamento, sono tutti fattori che determinano impatti ambientali. Prendiamo ad esempio la *Carbon Footprint*, ovvero la stima delle emissioni di gas serra in atmosfera. I valori dei potenziali impatti derivati dal ciclo produttivo degli alimenti (in termini di anidride carbonica equivalente) sono stati confrontati con i consumi alimentari consigliati per una dieta mediterranea equilibrata. Alla base della piramide alimentare troviamo ortaggi, frutta, pasta e pane che hanno un'impronta di carbonio più bassa. Nel vertice, la carne bovina, con il massimo valore nutrizionale, è l'alimento che esprime i più alti valori di impatto ambientale in termini di emissioni di gas serra. Una dieta equilibrata, con un consumo prevalente di frutta e verdura, non è solo ideale per la nostra salute ma anche per l'ambiente.

### Mangiamo carne di qualità!

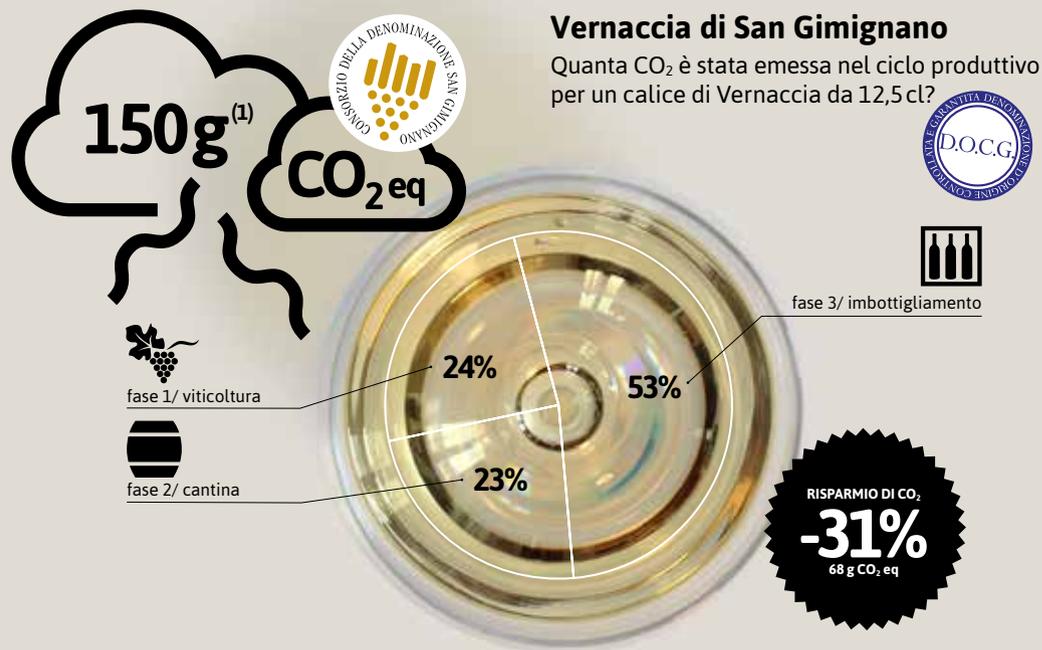
Al settore zootecnico è dovuto circa il 10% delle emissioni di gas serra complessive mondiali. In molti casi, l'industria alimentare destinata alla grande distribuzione ha privilegiato produzioni intensive volte a massimizzare la resa, spesso a discapito della qualità dei prodotti. Inoltre, queste procedure, divenute convenzionali, determinano impatti ambientali rilevanti, come dimostrano i dati sulla *Carbon Footprint*. Per ogni hamburger (200g) di carne di vitello da produzione convenzionale si emettono mediamente 4,6 kg CO<sub>2</sub>eq, una quantità paragonabile alle emissioni di un'auto di media cilindrata che percorre 13 km. Per una porzione di 100g di prosciutto di maiale *large white* le emissioni sono mediamente 900g CO<sub>2</sub>eq che corrispondono a 2,5 km percorsi in auto. Questi dati avvalorano il senso della piramide alimentare. La migliore soluzione per una dieta equilibrata, ma anche più sostenibile, è un consumo moderato di carne. Ancora meglio se la carne che consumiamo è un prodotto di qualità del territorio.

### Sapevate che la Provincia di Siena è il primo territorio carbon neutral certificato al mondo?

Nella Provincia di Siena la quantità di gas serra emessa in atmosfera è completamente compensata dalla quantità di CO<sub>2</sub> assorbita dagli ecosistemi locali (boschi, colture arboree, vigne, oliveti e frutteti). L'inventario dei gas serra, esteso ai settori energetico, industriale, agricolo, dell'allevamento, dei rifiuti e delle gestioni forestali, è stato rilevato attraverso un sistema di monitoraggio a cura di *Ecodynamics Group*, Università di Siena,

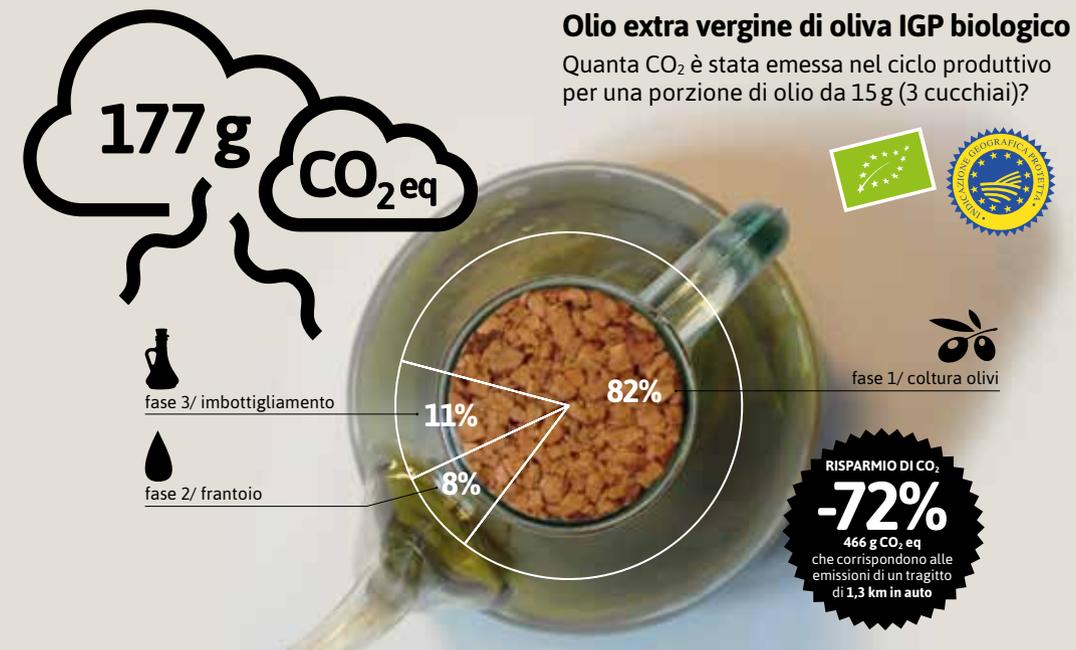
in conformità con protocolli internazionali (2006 IPCC *guidelines*) e certificato ISO 14064 dal RINA. L'obiettivo *Siena Carbon Free*, ovvero il pareggio del bilancio di carbonio, è stato raggiunto grazie ad una serie di politiche energetiche e buone pratiche promosse e attuate dall'amministrazione provinciale. Il nostro è il primo caso al mondo di un bilancio gas serra certificato sviluppato a livello locale.





(1) Valore medio calcolato dai risultati di 4 aziende del Consorzio della Denominazione San Gimignano di cui 2 con certificazione biologica

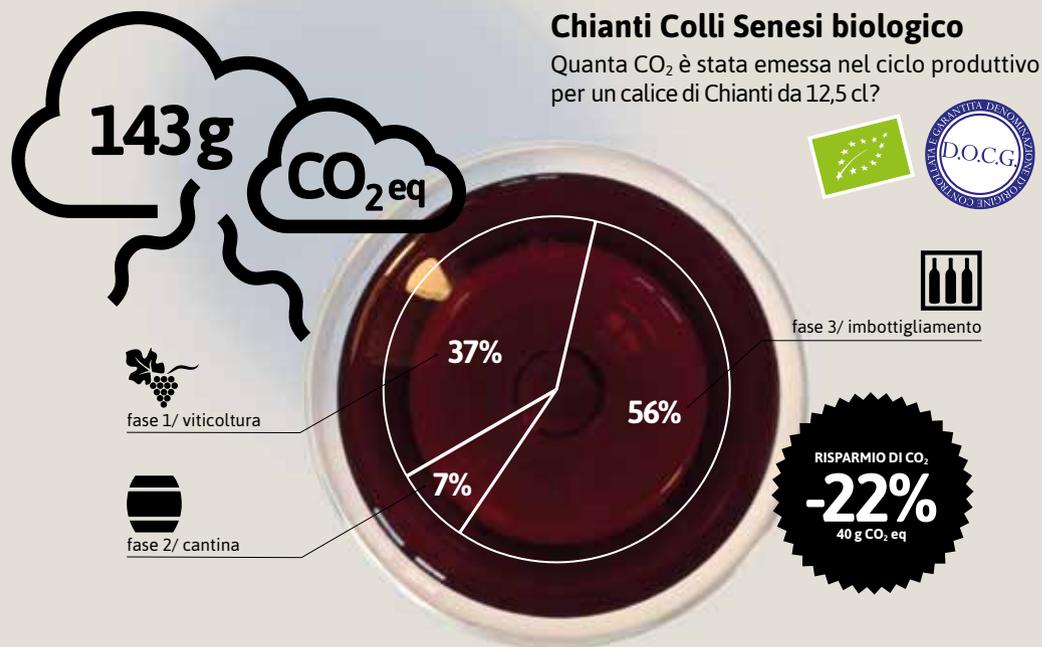
Per un vino bianco convenzionale si emettono **218g di CO<sub>2</sub>eq**



(2) IGP biologico e IGP convenzionale, entrambi prodotti nel territorio senese

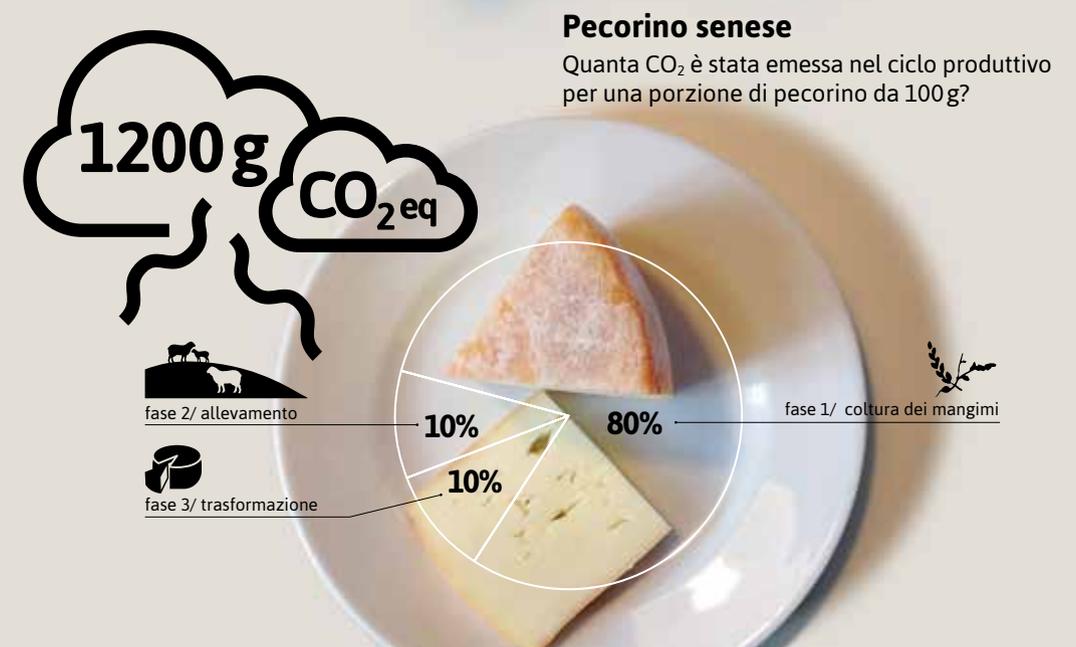
Per un olio evo IGP convenzionale<sup>(2)</sup> si emettono **643g di CO<sub>2</sub>eq**

foto: Fabio Di Pietro | progetto grafico: Indaco2 srl



I diagrammi indicano valori percentuali delle emissioni nelle fasi del ciclo di vita (LCA/ Life Cycle Assessment)

Per il Chianti Colli Senesi convenzionale si emettono **183g di CO<sub>2</sub>eq**



## La sostenibilità in tavola

**Valorizzazione ambientale dei prodotti tipici di qualità del territorio**



**Cosa distingue un alimento di qualità?**  
Solitamente il gusto è il primo indizio. Anche l'aspetto, la consistenza e la digeribilità contano. La selezione degli ingredienti essenziali e il loro valore nutrizionale sono altri indici di qualità. Ci sono poi alcuni fattori meno evidenti ma altrettanto importanti. La filiera produttiva, i processi di lavorazione e i loro effetti sulla salute e sull'ambiente rappresentano un autentico valore aggiunto e un importante criterio di selezione. Conoscere il valore ambientale dei prodotti tradizionali del territorio è un utile presupposto per fare della nostra dieta una buona pratica ecologica e contribuire a promuovere la sostenibilità del territorio, l'ambiente e la biodiversità.