

Tu cosa puoi fare

Quanta carne mangiamo?

I consumi odierni di carne sono cresciuti molto rispetto al passato: la FAO ha calcolato che siano aumentati globalmente di quasi il 400% rispetto al 1961. Oggi nei paesi industrializzati il consumo di carne pro capite è di circa 80 kg. In Europa nel 2002 sono stati consumati 74,3 kg pro capite di carne, ma in Italia si è superata la media europea con 90,4 kg di carne consumata pro capite! Globalmente il consumo di carne è destinato a crescere ancora, soprattutto nei paesi in via di sviluppo, dove i redditi sono in costante aumento e i 30 kg di carne pro-capite che si consumano oggi diventeranno 36 kg nel 2020.

La Cina invece aumenterà il suo consumo di carne del 55% rispetto al 1993, raggiungendo i 73 kg pro capite.

Quanto a noi, paesi industrializzati, i consumi cresceranno fino a toccare complessivamente i 90 kg pro capite l'anno. Come abbiamo visto, la produzione di carne, uova, latte e formaggi può generare forti impatti sull'ambiente e non sempre tutela il benessere degli animali, soprattutto se questi sono allevati in modo intensivo e industriale. Per capire, in qualità di "consumatori", come scegliere prodotti meno dannosi per l'ambiente e per la propria salute occorre pensare ai diversi attori coinvolti nella filiera della produzione animale e individuare quali strumenti essi hanno a disposizione produrre in modo più sostenibile. I consumatori, infine, possono diminuire il proprio consumo di carne e ad attuare delle scelte d'acquisto sostenibili.

Conoscere i propri consumi

Prestare attenzione a quanta carne mangiamo, sotto forma di bistecca piuttosto che di prosciutto (perché spesso non ci pensiamo, ma anche i salumi sono carne!) è il primo passo per dare avvio ad un percorso di sostenibilità alimentare. Non è necessario diventare vegetariani per alimentarsi in modo sostenibile, basta essere consapevoli che il consumo di cibo ha delle conseguenze sull'ambiente e agire di conseguenza. Modificare i propri consumi è l'unica soluzione per potersi alimentare in modo sostenibile. Vediamo in che modo possiamo modificare i nostri consumi di carne.

Integrare la dieta

In generale è consigliabile diminuire i propri consumi di carne, soprattutto di carne rossa: un chilogrammo di carne di manzo, infatti, è responsabile dell'emissione in atmosfera della stessa CO₂ che emette una vettura media europea ogni 250 chilometri circa e brucia l'energia sufficiente a tenere accesa per 20 giorni una lampadina da 100 watt! Inoltre, secondo alcuni studiosi un eccessivo consumo di carne avrebbe degli effetti negativi sulla nostra salute: aumenterebbe, infatti, l'insorgere di tumori, di malattie vascolari, diabete e obesità. Le proteine di cui il nostro organismo ha bisogno si possono trovare anche in alimenti di origine non animale: è importante saperlo per poter sostituire a volte la carne con dei legumi (ceci, fagioli, lenticchie), oppure con altri alimenti prodotti con un costo energetico minore e dal limitato impatto ambientale, come la quinoa.

Mangiare prodotti locali

Prediligere prodotti locali, o prodotti cosiddetti "a km zero" è una buona soluzione per evitare i lunghi viaggi di animali e di cibo proveniente magari dall'altro capo del mondo. Questa soluzione allo stesso tempo consente di emettere in atmosfera, indirettamente, minori quantità di gas serra.

Potete rivolgervi alle cascine della vostra zona per acquistare la carne, i salumi, il formaggio o altri prodotti caseari della zona. Potete anche ritirare il latte fresco dai distributori di latte crudo sparsi per le cascine e anche nelle nostre città e ricordarvi di portare la vostra bottiglia vuota da riempire! In questo modo, oltre che evitare emissioni di gas effetto serra eviterete uno spreco di imballaggi e risparmierete anche, perché evitando i passaggi della filiera, il latte costa meno!

Mangiare prodotti biologici

La scelta di prodotti biologici è ancora oggi condizionata dal loro prezzo, più elevato rispetto agli alimenti tradizionali.

Acquistare i prodotti biologici direttamente dal produttore, nei cosiddetti "*farmers markets*" o direttamente in fattoria, è una soluzione per aggirare il problema dei sovrapprezzi.

Comprare cibo biologico significa scegliere prodotti per la cui produzione non sono stati utilizzati pesticidi, erbicidi e fertilizzanti chimici, diminuendo l'impatto sull'ambiente ed evitando l'inquinamento del suolo e delle falde acquifere da parte di queste sostanze. Inoltre il benessere degli animali prodotti con questo sistema viene rispettato.