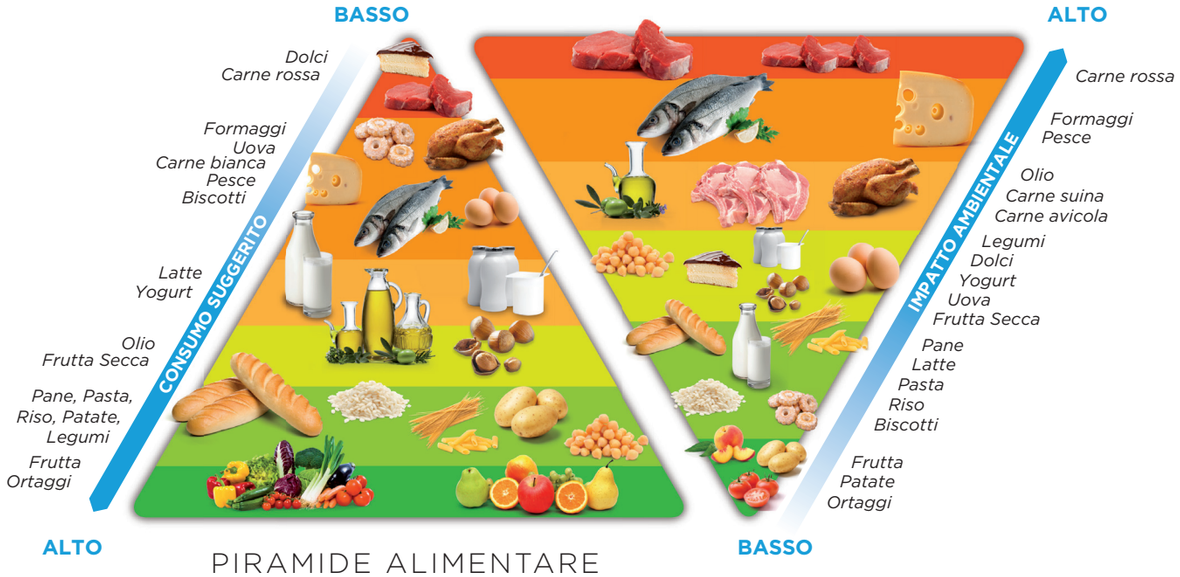
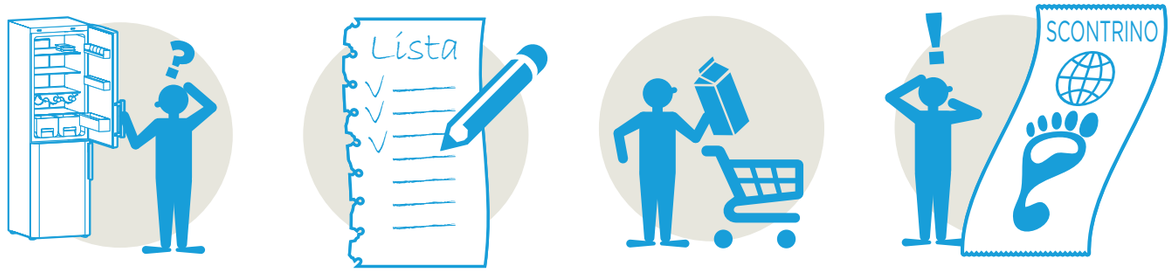
IL “PREZZO” DEL NOSTRO CIBO PER L’AMBIENTE

La **Doppia Piramide** illustra come i cibi che fanno meglio alla salute delle persone sono anche quelli che hanno un minore impatto ambientale per il Pianeta. Nello scontrino puoi conoscere l’**Impronta Ecologica*** settimanale, ovvero il **conto della spesa che l’ambiente paga per ognuno di noi**.

PIRAMIDE AMBIENTALE



PIRAMIDE ALIMENTARE



Dalla lista della spesa...

... al supermercato

Il conto da pagare per il Pianeta

*L’impronta è il segno, ossia l’impatto, che ciascun cibo e ciascuno di noi lascia sull’ambiente. L’Impronta Ecologica indica la quantità di terra, o mare, necessaria per fornire le risorse e assorbire le emissioni di CO_2 sviluppate lungo il ciclo di vita di un prodotto, dal campo allo smaltimento e si misura in m^2 globali

Fonte: Elaborazione dati BCFN (2012), *Doppia Piramide 2012: favorire scelte alimentari consapevoli*

MENU VEGETARIANO

Senza carne
né pesce per
tutta la settimana

SCONTRINO

biscotti	1 m²
burro	3 m²
crackers non salati	1 m²
farina	2 m²
fette biscottate	1 m²
formaggi	58 m²
frutta	5 m²
latte	6 m²
legumi	11 m²
olio	6 m²
ortaggi	5 m²
pane in cassetta	2 m²
pane	4 m²
pasta	5 m²
patate	4 m²
pesto	1 m²
riso	1 m²
brioche	1 m²
spremuta di agrumi	2 m²
frullato di frutta	4 m²
uova	2 m²
yogurt	12 m²
Totale impatto settimanale	140 gm²

IMPRONTA ECOLOGICA*

Impatto ANNUALE per persona circa

7.280 m² globali

equivalenti a 27 campi da tennis

MENU MEDITERRANEO

Privilegia gli alimenti
alla base della piramide
alimentare, con un bilanciato
consumo giornaliero
di carne e pesce

SCONTRINO

biscotti	1 m²
burro	1 m²
carne avicola	13 m²
carne bovina	12 m²
crackers non salati	1 m²
farina	2 m²
fette biscottate	1 m²
formaggi	29 m²
frutta	5 m²
latte	6 m²
legumi	11 m²
olio	7 m²
ortaggi	5 m²
pane in cassetta	2 m²
pane	4 m²
pasta	6 m²
patate	3 m²
pesce	27 m²
pesto	1 m²
riso	1 m²
brioche	1 m²
salumi	2 m²
spremuta di agrumi	1 m²
frullato di frutta	3 m²
uova	1 m²
yogurt	12 m²
Totale impatto settimanale	161 gm²

IMPRONTA ECOLOGICA*

Impatto ANNUALE per persona circa

8.370 m² globali

equivalenti a 32 campi da tennis

MENU A BASE DI CARNE

Carne una volta
al giorno
durante tutta
la settimana

SCONTRINO

biscotti	1 m²
burro	1 m²
carne bovina	73 m²
carne suina	2 m²
crackers non salati	1 m²
farina	2 m²
fette biscottate	1 m²
formaggi	36 m²
frutta	5 m²
latte	6 m²
legumi	11 m²
olio	7 m²
ortaggi	4 m²
pane in cassetta	2 m²
pane	4 m²
pasta	6 m²
patate	3 m²
pesto	1 m²
riso	1 m²
brioche	1 m²
salumi	1 m²
spremuta di agrumi	1 m²
frullato di frutta	3 m²
uova	1 m²
yogurt	12 m²
Totale impatto settimanale	188 gm²

IMPRONTA ECOLOGICA*

Impatto ANNUALE per persona circa

9.780 m² globali

equivalenti a 37 campi da tennis