



THE ART OF SAVING FOOD

UN VIAGGIO
ATTRAVERSO L'ARTE DEL PASSATO,
PER UN FUTURO
SENZA SPRECHI.





Si ringrazia il team delle ACLI di Roma che ogni giorno si impegna a portare avanti il progetto in tutte le sue fasi e che ha contribuito alla realizzazione del presente volume: Monia D'Ottavi, Walter Stefanini, Giulia Di Gregorio, Sara Cellini e tutti i preziosissimi volontari.

La presente pubblicazione è realizzata senza scopo di lucro per finalità di sensibilizzazione sociale, studio e promozione della conoscenza del patrimonio culturale, ai sensi dell'art. 108, comma 3-bis, del D.Lgs. 42/2004



PREFAZIONE

8

Il valore nascosto del cibo. Storie di bellezza, giustizia e solidarietà.
A cura di Lidia Borzi

10

INTRODUZIONE

Impariamo dall'arte.

OPERE

14

Pescivendoli - Vincenzo Campi

Analisi dell'opera

Il mercato del pesce oggi, tra abbondanza e spreco

18

Il banchetto del ricco Epulone - Scuola Napoletana

Analisi dell'opera

La tavola come specchio sociale

22

La fruttivendola - Vincenzo Campi

Analisi dell'opera

La frutta oggi: un'estetica dello spreco

26

Allegoria dell'estate - Lodovico Pozzoserrato

Analisi dell'opera

Che valore diamo alla verdura?

30

Scena in cucina - Anonimo

Analisi dell'opera

Lo spreco di carne oggi: tra produzione e consumo

34

Siface di Numidia che riceve Scipione - Alessandro Allori

Analisi dell'opera

I banchetti nella modernità

38

Suonatore di flauto - Cecco del Caravaggio (Francesco Boneri)

Analisi dell'opera

A tu per tu con lo spreco

42

La Festa di Assalonne - Mattia Preti

Analisi dell'opera

Il sapore amaro dello spreco

46

Nastagio degli Onesti - Sandro Botticelli

Analisi dell'opera

La stagione dello spreco

50

Convito in casa Nani alla Giudecca - Pietro Longhi

Analisi dell'opera

Eventi e ristorazione: come evitare gli sprechi

54

Asàrotos òikos - Eraclito

Analisi dell'opera

L'antispreco nell'antichità: un paradosso

LA VOCE DEGLI ESPERTI

60

Il potere del cibo, il cibo del potere: lusso, fasto, dissipazione e abbondanza fra strategia e propaganda.

A cura di *Vittorio Maria de Bonis*

64

Il cibo, il valore e lo spreco: una questione di giustizia.

A cura di *Fabio Ciconte*

68

Cultura del cibo, sostenibilità, riusi, salvaguardia della biodiversità.

A cura di *Ernesto Di Renzo*

- Il cibo al cospetto dell'esperienza dell'uomo.
- Recuperare la biodiversità ai tempi dell'antropocene.
- Riusi, ricicli, economie circolari.

74

Il valore dei Mercati all'Ingrosso nella lotta allo spreco alimentare.

A cura di *Fabio Massimo Pallottini*

76

La rappresentazione del cibo nell'arte.

A cura di *Raffaella Morselli, Martina Cittadini*

80

ACLI ROMA

“Il Cibo che Serve”

82

RINGRAZIAMENTI

a cura delle ACLI di Roma

84

LE NOSTRE RICETTE ANTISPRECO

A cura di *Emanuele Falcinelli*



PREFAZIONE

**Il valore nascosto del cibo.
Storie di bellezza, giustizia e solidarietà.**

A cura di *Lidia Borzi*, Vicepresidente ACLI Roma
Responsabile del progetto "Il Cibo che Serve"

Viviamo in tempi sbilanciati. Da un lato, c'è chi muore di fame, per povertà estrema o guerre; dall'altro, chi si ammalava per l'eccesso, per l'abuso inconsapevole e quotidiano di cibo. È il paradosso planetario del nostro tempo. E lo ritroviamo, inaspettatamente, anche nelle nostre città.

Da un lato, tavole che traboccano, frigoriferi colmi, cibo buttato senza pensarci.

Dall'altro persone che sopravvivono tra stenti e fame e famiglie, anche insospettabili, che saltano i pasti con una grave ricaduta sulla dignità che si sgretola.

È in questo squilibrio che prende forma il senso più profondo del nostro impegno.

Da questa consapevolezza nasce il progetto delle ACLI di Roma: "Il Cibo che Serve", un'azione concreta e quotidiana che trasforma l'eccesso in opportunità, lo spreco in giustizia sociale.

Grazie all'impegno instancabile dei nostri volontari e operatori, recuperiamo il cibo che, pur essendo ancora buono e sicuro, non può più essere commercializzato o è in eccedenza, e per questo rischia di diventare rifiuto. Lo restituiamo al suo significato più profondo: nutrire, sostenere, accogliere.

Lo facciamo creando reti, tessendo legami tra chi produce, chi distribuisce e chi riceve. In questo intreccio virtuoso, le ACLI di Roma giocano un ruolo centrale, come spazio di innovazione sociale e di alleanze tra istituzioni, imprese ed enti caritatevoli. Un punto di equilibrio possibile tra assistenza e promozione che diventa un gancio che, partendo dall'assistenza nell'emergenza, consente una presa in carico della persona a tutto tondo per favorire un'uscita dalla condizione di povertà.

Il cibo, in questo percorso, non è solo alimento: è linguaggio, diritto, segnale di civiltà. Ogni cassetta di frutta recuperata, ogni pasto condiviso è un atto politico, un gesto di cura, un rammento nel tessuto strappato dalle disuguaglianze.

Ma se l'azione concreta è il nostro presente, la sensibilizzazione è il nostro futuro. Perché cambiare i comportamenti richiede anche di cambiare lo sguardo.

E allora abbiamo scelto di affidarci all'arte, alla bellezza, alla forza evocativa delle immagini per raccontare tutto questo in modo nuovo.

Lo abbiamo fatto insieme a compagni di viaggio preziosi, che hanno creduto nella forza culturale di questa sfida.

Con il contributo creativo e visionario di DDB Group Italy, che ha messo a disposizione un intero team di professionisti capaci di tradurre in immagini e parole il senso profondo di ciò che facciamo.

Con la collaborazione continuativa e concreta del Centro Agroalimentare di Roma (CAR), che ogni giorno sostiene il nostro progetto attraverso il dono di frutta e verdura e che rappresenta un modello virtuoso di economia circolare.

Con il supporto illuminato di docenti e divulgatori come Raffaella Morselli, Ernesto Di Renzo, Vittorio Maria de Bonis che ci hanno aiutato a leggere le opere d'arte e i gesti del quotidiano con sguardo critico e profondo, riconnettendo la cultura al bisogno.



Con l'apporto fondamentale del Consiglio del Cibo di Roma Capitale, rappresentato in questo volume da Fabio Ciconte, che ci ricorda ogni giorno quanto sia urgente riportare la questione alimentare al centro delle politiche pubbliche, in una visione integrata tra diritti, ambiente e giustizia sociale.

E con la partecipazione entusiasta e autentica di Alice Pomiato, giovane divulgatrice e attivista che ha scelto di essere ambasciatore di questo progetto, portando con sé una voce fresca, autorevole e sensibile ai temi della sostenibilità e della consapevolezza alimentare, capace di coinvolgere anche le nuove generazioni.

Così nasce "The Art Of Saving Food", un progetto che intreccia linguaggi e mondi: la grande pittura e i numeri dello spreco contemporaneo, le tavole del Seicento e le mense solidali di oggi. Un dialogo creativo tra passato e presente, tra estetica e urgenza. Abbiamo voluto costruire un ponte tra il sociale e la cultura, tra l'impegno e la riflessione, tra l'urgenza e la memoria.

Perché educare al valore del cibo non significa solo insegnare a non gettarlo, ma riscoprire il suo ruolo nella nostra storia, nella nostra identità, nella nostra salute.

L'arte, in questo senso, diventa alleata della giustizia sociale: ci restituisce immagini che parlano di noi e ci invita a interrogarci, a emozionarci, a riconoscere nel cibo un bene comune da custodire.

Il cibo che serve è quello che crea valore perché restituisce dignità alle persone più fragili, colma distanze, favorisce l'incontro tra mondi che troppo spesso non si parlano.

Un'iniziativa che ha valore sociale perché riduce le disuguaglianze; ha valore economico perché limita gli sprechi e rende più efficiente l'uso delle risorse; ha valore educativo perché ci insegna a vivere con misura, ad apprezzare ciò che abbiamo, a cambiare sguardo e abitudini; ha valore per la salute perché il diritto a un'alimentazione sana e sicura è la base per un'esistenza dignitosa e serena. E infine, non meno importante, ha valore ambientale, perché ogni spreco evitato è anche un atto di tutela per il pianeta che abitiamo.

In fondo, recuperare cibo è come restaurare un'opera d'arte: si tratta di ridare vita a qualcosa che stava per andare perduto, di far emergere la bellezza



dove sembrava esserci solo spreco. Con questo spirito abbiamo costruito ogni pagina di questo volume: come un atto di gratitudine verso il cibo, verso chi lo dona, chi lo prepara, chi lo condivide.

Ma anche come un gesto che guarda al futuro.

Perché raccontare lo spreco – da sempre, fin dalle rappresentazioni antiche – ci coinvolge, ci sfida, ci chiama all'azione.

Oggi più che mai, sentiamo il dovere e la responsabilità di contribuire a una inversione di rotta per la quale ciascuno può e deve fare la sua parte. Vogliamo combattere lo spreco alimentare, ma soprattutto vogliamo risvegliare le coscienze, innescare riflessioni, accendere dibattito, sollecitare la politica.

Per questo nasce questa campagna, per questo nasce questo libro: perché ogni volta che scegliamo consapevolmente di salvare il cibo, scegliamo anche di cambiare il mondo.

INTRODUZIONE



INTRODUZIONE

Impariamo dall'arte.

Il cibo è da sempre molto più che nutrimento: è cultura, simbolo, rito, memoria. Nell'arte, lo ritroviamo in nature morte traboccanti di abbondanza, in tavole imbandite, in gesti quotidiani colti nel silenzio di una cucina domestica o nell'opulenza di un banchetto regale. Ma cosa ci raccontano davvero queste immagini? E, soprattutto, cosa possiamo imparare da esse oggi, in un'epoca in cui il paradosso tra abbondanza e spreco è più evidente che mai?

Questo libro offre uno sguardo originale e profondo sul tema dello **spreco alimentare**, intrecciando riflessione critica e sensibilità estetica.

E lo fa in maniera inedita: attraverso una riflessione che pone le sue radici nella storia dell'arte. Abbiamo preso in analisi undici opere appartenenti a periodi diversi della storia, accomunate dallo stesso protagonista: il cibo, raffigurato nelle sue diverse sfaccettature.

Attraverso l'analisi di queste opere, l'autore ci guida in un viaggio tra le rappresentazioni del cibo nel tempo, rivelando non solo i valori e le abitudini delle diverse epoche, ma anche le contraddizioni che ancora oggi ci appartengono.

In ogni tela, il cibo parla. Parla di ricchezza e carestia, di desiderio e disciplina, di sacralità e consumo. Nella selezione, abbiamo individuato opere che celebrano la frugalità, la condivisione, il rispetto delle risorse; altre denunciano, talvolta involontariamente, l'opulenza fine a sé stessa, la perdita di misura, lo spreco come status. Ogni capitolo si concentra su un alimento specifico, il pane, la carne, la frutta, il pesce, e così via, analizzandone la rappresentazione artistica in un'opera e mettendola a confronto con la realtà odierna: quanto ne sprechiamo? Perché? E cosa possiamo fare, concretamente, per cambiare rotta?

Attraverso questa analisi artistica, non ci limitiamo a mostrare un problema, ma invitiamo alla partecipazione attiva. Ogni sezione, e anche il libro stesso, si chiude infatti con brevi **pillole antispreco**: suggerimenti pratici e accessibili per ridurre il nostro impatto a partire proprio dal cibo quotidiano.

Questo viaggio è un invito a rallentare, a osservare, a riflettere. A riscoprire il valore simbolico e reale del cibo. A imparare dal passato per nutrire, in modo più consapevole, il nostro presente e futuro.



PESCIVENDOLI VINCENTO CAMPI 1578 — 1581

35%
pesce sprecato
lungo la filiera ittica

400 mila t
pesce sprecato
in Italia p.a.

Analisi dell'opera

Nel quadro *Pescivendoli* di Vincenzo Campi, 1578-1581, assistiamo a una scena vibrante di un mercato del pesce dell'epoca. I vari tipi di pesce e frutti di mare, accuratamente raffigurati, non sono solo una testimonianza delle **abitudini alimentari del tempo** ma anche della **relazione che le persone avevano con il cibo**.

Il cibo nel quadro di Campi è il protagonista: pesci di diverse specie sono presentati in abbondanza e sembrano quasi uscire dalla tela. L'artista non solo mostra la varietà ma anche l'importanza del pesce nella dieta mediterranea dell'epoca.

Il mercato del pesce rappresentato da Campi era un punto nevralgico della vita cittadina, un luogo di scambio sociale e commerciale. Oltre a essere una fonte di sostentamento, era un importante centro di interazione umana e culturale.

Campi utilizza una tecnica pittorica che enfatizza la freschezza e la qualità del cibo raffigurato. Le texture, i colori vividi e il gioco di luci e ombre servono a rendere il cibo ancora più desiderabile, un vero inno all'abbondanza alimentare del tempo. Il dipinto, inoltre, ci offre uno spaccato del commercio e della distribuzione del pesce nel XVI secolo.

Il mercato del pesce oggi, tra abbondanza e spreco

Riflettendo sulle pratiche di distribuzione e consumo del pesce attuali, possiamo esaminare come le catene di approvvigionamento possano influenzare il livello di spreco alimentare. Oggi, infatti, nei mercati alimentari italiani, una parte significativa del pesce viene sprecata. Secondo la FAO (Food and Agriculture Organization of the United Nations), **circa il 35% del pescato totale**, inclusi crostacei e molluschi, **viene buttato o**

sprecato lungo la filiera, spesso prima di raggiungere il piatto. L'Italia, in particolare, si colloca terza dopo Spagna e Francia, con circa **400 mila tonnellate di pesce sprecate ogni anno**, secondo il rapporto del Centro Comune di ricerca della Commissione Europea. Il fenomeno è aggravato dalla natura deperibile del pesce e da inefficienze nella gestione delle quantità esposte. Per ridurre questi sprechi, si

promuovono soluzioni come il consumo di pesce surgelato o l'acquisto di prodotti ittici sfusi, che consentono un maggiore controllo delle porzioni e un utilizzo più responsabile delle risorse. Lo sapevi che le ACLI di Roma, grazie al progetto *Il Cibo che Serve in 2 anni hanno recuperato 6 quintali di pesce* redistribuendolo a parrocchie, case-famiglia, associazioni di volontariato, mense sociali o famiglie fragili?

I consigli antispreco di Alice Pomiato

Per ridurre lo spreco di pesce, riduci la dipendenza da poche specie molto richieste (tonno, spigola, orata). Questo aiuta a distribuire meglio la domanda.

Utilizzare tecnologie di conservazione avanzate: ghiaccio liquido, celle frigorifere efficienti e metodi di confezionamento sottovuoto prolungano la freschezza del pesce. Il consumo domestico di pescato surgelato infatti, secondo dati forniti dall'IIAS - Istituto Italiano Alimenti Surgelati - permetterebbe di abbattere gli sprechi di oltre il 47%.

Trasforma l'invenduto in prodotti come polpette di pesce, sughi o brodi.





*PESCIVENDOLI
VINCENZO CAMPI

IL BANCHETTO DEL RICCO EPULONE SCUOLA NAPOLETANA XVII ————— sec.

Analisi dell'opera

Il dipinto *Il banchetto del ricco Epulone* illustra la parabola evangelica del ricco Epulone e del povero Lazzaro, narrata nel Vangelo di Luca (16,19-31), e inserita nel contesto del primo secolo d.C., in particolare nel periodo del Nuovo Testamento.

La scena si svolge in un ambiente sontuoso, con il ricco Epulone attorniato da commensali, musicisti e servitori, immersi in un banchetto lussuoso. Lazzaro, invece, è raffigurato in primo piano, vestito di stracci e circondato dai cani che gli leccano le piaghe, sottolineando il **drammatico contrasto tra opulenza e miseria**.

La tavola come specchio sociale

Il cibo presente all'interno del dipinto è abbondante ed è simbolo di uno status sociale elevato e di una cultura che venera il piacere dei sensi. La scelta degli alimenti, la loro disposizione e la cura nei dettagli rivelano molto sulle abitudini e i valori dell'epoca.

L'immagine del mendicante Lazzaro, che rappresenta la miseria e la fame, invita a una riflessione sulla responsabilità dei ricchi e dei benestanti verso i meno fortunati. Nel contesto odierno, questo si collega alla crescente consapevolezza sull'importanza di donare cibo in eccesso o ridurre gli sprechi, considerando che molte persone nel mondo continuano a soffrire per la scarsità alimentare.



Nel quadro possiamo notare diversi alimenti raffigurati, tra cui frutta, carne e pane. Quest'ultimo in particolare assume un forte valore, perché oltre a simboleggiare il nutrimento essenziale, racchiude anche il concetto di condivisione. La sua presenza nell'opera accentua il contrasto tra chi potrebbe donare e chi, invece, resta nell'indifferenza. Il gesto di spezzare il pane, infatti, rappresenta da sempre l'atto di solidarietà e comunione, diventando emblema della carità negata dal ricco epulone.

Oggi, il pane continua a essere uno degli alimenti maggiormente sprecati: secondo l'Associazione Internazionale del Panificio Industriale, **in Italia ogni giorno vengono buttati circa 13 mila quintali di pane**. Basti pensare che con il pane sprecato si potrebbe dare da mangiare a 25 mila persone in un anno.

Le ACLI di Roma attraverso il progetto *Il Cibo che Serve*, che non a caso nasce da un'evoluzione dell'iniziativa "Il pane a chi serve", recuperano quotidianamente il pane invenduto dai panifici che supportano il progetto e lo ridistribuiscono a parrocchie, case famiglia, associazioni di volontariato, mense sociali, famiglie fragili.

Questo impegno ha portato al recupero di oltre 190 tonnellate di pane e prodotti da forno tra gennaio 2020 e settembre 2025.

I consigli antispreco di Alice Pomiato

Per ridurre lo spreco di pane, reidratalo con acqua, brodo o latte vegetale e fallo cuocere qualche minuto in forno o vaporiera. In poco tempo tornerà morbido e fragrante, ma va consumato subito.

Taglia il pane a fette e congelalo in sacchetti da freezer.

Trasforma il pane raffermo in pane grattugiato oppure realizza croccanti crostini o bruschette per zuppe e insalate.

Ecco qualche ricetta in cui può essere utilizzato: Panzanella, Pappa al pomodoro toscana, Ribollita - Canederli/Knödel (le polpette di pane tipiche dell'Alto Adige).



*IL BANCHETTO DEL RICCO EPULONE
SCUOLA NAPOLETANA

LA FRUTTIVENDOLA VINCENZO CAMPI 1580 — ca.

Analisi dell'opera

Nel quadro *La fruttivendola* di Vincenzo Campi, realizzato intorno al 1580, l'osservatore è catturato da una scena vibrante e realistica. La figura centrale è una giovane donna che, sorridente e rilassata, è circondata da un trionfo di frutti: pesche, uva, fichi, ciliegie, pere, more etc. Seduta tra cesti e recipienti colmi, offre un grappolo d'uva, come a voler coinvolgere chi guarda. La resa pittorica è minuziosa: Campi indugia nei dettagli, esaltando le superfici vellutate delle pesche, la trasparenza degli acini d'uva, le ombre naturali che si formano tra le pile di frutti. Ogni elemento racconta il lavoro agricolo e il valore che la frutta aveva nel quotidiano rinascimentale: simbolo di ricchezza naturale, di ciclicità stagionale, ma anche di una società rurale dove nulla veniva sprecato.

Campi riesce a coniugare il **realismo della vita contadina con una visione quasi teatrale dell'abbondanza**. Lo sfondo rurale, con figure al lavoro tra gli alberi da frutto, contribuisce a dare profondità alla scena e ci ricorda che ciò che appare "naturale" in tavola è sempre frutto di cura, fatica e saper fare.

La frutta oggi: un'estetica dello spreco

La frutta, protagonista dell'opera, è purtroppo oggi anche uno degli alimenti più soggetti a spreco nel mondo moderno. Secondo i dati del Waste Watcher International Observatory, **lo spreco domestico di frutta in Italia ammonta a oltre 250 mila tonnellate. Solo nelle case italiane, la frutta rappresenta circa il 24% del cibo sprecato**, il valore più alto tra tutte le categorie alimentari.

A livello globale, la FAO stima che quasi il 50% della frutta prodotta venga buttata via lungo la filiera, a causa di problemi legati alla conservazione, al trasporto e all'aspetto estetico. La frutta, infatti, è fragile: si deteriora in fretta, viene scartata se ha difetti visivi o non risponde a standard di calibro e colore.

Nei supermercati, molta frutta resta invenduta per via dell'iper-offerta e della poca attenzione alla stagionalità, mentre nelle case spesso viene dimenticata o acquistata in quantità eccessiva.

oltre
250 mila
frutta sprecata ogni
anno in Italia



I consigli antispreco di Alice Pomiato

Non giudicare dalla buccia: la frutta con piccole imperfezioni estetiche è perfettamente commestibile, a meno che non sia accompagnato da muffe, marciumi o odori sgradevoli.

Per una conservazione corretta, separa la frutta climatica da quella non climatica: mele, banane e pere producono etilene che fa maturare (e deteriorare) altra frutta posizionata vicino. Tieni questi frutti vicini se l'obiettivo è una maturazione precoce, altrimenti separali.

Recupera creativamente la frutta molto matura con frullati, estratti, confetture, macedonie, succhi e dolci.

Quando tagli un frutto (mela, avocado etc.) aggiungi qualche goccia di succo di limone sopra, per evitare l'ossidazione.

Acquista con consapevolezza, preferendo frutta sfusa e stagionale, in modo da scegliere la quantità giusta.





*LA FRUTTIVENDOLA
VINCENZO CAMPI

ALLEGORIA DELL'ESTATE LODOVICO POZZOSERRATO Fine XVI — sec.



oltre **200 mila t**
spreco domestico
di verdura in Italia p.a.

Analisi dell'opera

Nel dipinto *Allegoria dell'estate* di Lodovico Pozzoserrato, realizzato nella seconda metà del Cinquecento, siamo immersi in una scena conviviale, dominata dalla quiete e dall'abbondanza della stagione estiva.

Tre figure femminili, vestite con abiti eleganti e ricchi di dettagli cromatici, sono ritratte accanto a una tavola colma di frutta e verdura. Sullo sfondo si apre un rigoglioso giardino all'italiana, animato da contadini al lavoro.

L'attenzione dell'artista si sofferma non solo sulla resa naturalistica dei soggetti, ma anche sulla **generosità della natura**. I colori accesi dei vegetali, la cura nelle forme e nelle composizioni, la **disposizione realistica degli ortaggi** sulla pietra fredda: tutto contribuisce a evocare l'idea di una terra fertile e ben coltivata, in grado di nutrire e appagare. L'estate, infatti, è il tempo del raccolto, della pienezza alimentare, della celebrazione dei frutti della terra.

Con questo dipinto, Pozzoserrato offre una visione idealizzata ma profondamente agricola della stagione estiva. È **un'ode al lavoro dei campi**, alla connessione tra l'uomo e il ciclo della natura.



Che valore diamo alla verdura?

Se nel dipinto la verdura rappresenta un dono della natura, oggi è invece tra gli alimenti più colpiti dal fenomeno dello spreco. Secondo il report 2023 del Waste Watcher International Observatory, **la verdura è il secondo alimento più sprecato** a livello domestico dopo la frutta, **con oltre 200 mila tonnellate gettate ogni anno solo nelle case italiane**.

Uno dei motivi principali è l'elevata deperibilità di questi prodotti: verdure a foglia come insalata, spinaci o cavolo nero tendono a deteriorarsi rapidamente se non conservate correttamente. In aggiunta, nella grande distribuzione, molti ortaggi vengono scartati perché "brutti", troppo piccoli, fuori calibro o leggermente danneggiati.

Anche nel settore della ristorazione e nei mercati ortofrutticoli urbani, lo spreco è notevole: una recente indagine del CREA ha evidenziato che fino al 18% della verdura esposta non viene venduta né recuperata. Questo dato è particolarmente allarmante se si considera il costo ambientale della produzione di ortaggi, che richiede suolo, acqua e risorse energetiche significative.

Lo sapevi che, grazie al progetto delle ACLI di Roma *Il Cibo che Serve*, ogni anno vengono recuperate oltre 50 tonnellate di verdura dai mercati generali, dai piccoli produttori e dai supermercati partner? Questa verdura, ancora buona ma esclusa dal commercio, viene distribuita a mense solidali, famiglie fragili e associazioni caritative sul territorio.

I consigli antispreco di Alice Pomato

Per evitare lo spreco di verdura in casa, non buttare gambi, foglie e parti dure: sono spesso ricche di nutrienti. Puoi tagliarle a pezzetti e bollirle per farci il dado da brodo vegetale, creme, sughi, zuppe, vellutate e condimenti.

Coltiva gli scarti: la parte finale del porro, quella con le radici, può essere fatta ricrescere. Si può iniziare mettendola in un bicchiere d'acqua e, dopo che le nuove radici sono cresciute, piantarla in un vaso con del terriccio.

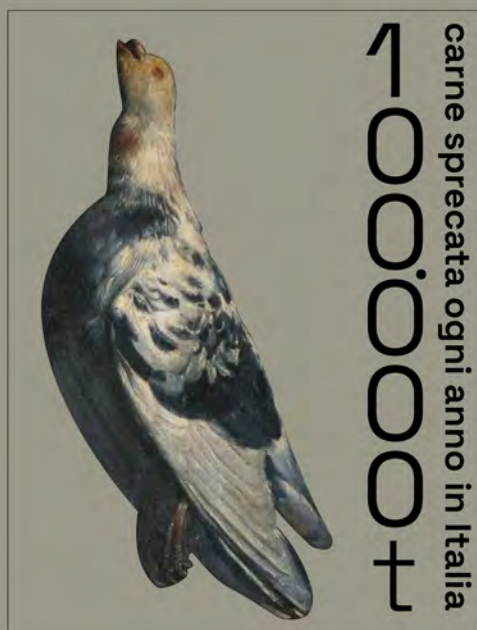
Conserva ogni verdura nel modo giusto. Carote, sedano, e ravanelli in acqua fredda, in frigo, rimangono croccanti per giorni, mentre cipolle e patate vanno conservate in un luogo fresco e buio.

Una buona idea per risparmiare tempo e ridurre gli sprechi può essere anche quella di dedicarsi al meal prep, ovvero alla preparazione anticipata dei pasti da consumare durante la settimana lavorativa.



* ALLEGORIA DELL'ESTATE
LODOVICO POZZOSERRATO

SCENA IN CUCINA ANONIMO XVII ————— sec.



Analisi dell'opera

Nel quadro *Scena in cucina*, realizzato da un artista anonimo nel XVII secolo, siamo immersi in un ambiente domestico ricco di dettagli, tipico della pittura di genere dell'epoca. Il cibo è il vero protagonista del dipinto: sul tavolo di fronte all'uomo sono poggiati diversi alimenti, mentre altri sono rappresentati sospesi con straordinaria precisione. L'opera ci offre uno **spaccato vivido della cultura alimentare del tempo**, dove il consumo di pollo aveva un ruolo centrale nella dieta.

La **ricchezza delle carni esposte**, unita alla presenza di altri alimenti e utensili, racconta di una cucina ben fornita, forse di una casa nobile o borghese. Il pittore utilizza luci calde e contrasti marcati per enfatizzare la materia degli oggetti: piume, pelle, metallo, terracotta, pane. Tutto sembra pronto per essere cucinato, ma nulla è ancora iniziato: siamo nel momento sospeso della preparazione. Gli animali come l'anatra, ritratta con attenzione quasi anatomica, sono il fulcro visivo e narrativo.

Lo spreco di carne oggi, tra produzione e consumo

Guardando a questa "cucina in attesa", viene spontaneo riflettere su cosa succede oggi alla carne che compriamo, cuciniamo, e troppo spesso sprechiamo. Secondo il Ministero dell'Ambiente e ISPRA, **in Italia si buttano ogni anno oltre 100.000 tonnellate di carne bovina, suina e avicola**, una quantità enorme che equivale a decine di milioni di porzioni perse. A livello globale, la FAO stima che **circa il 20% della carne prodotta nel mondo venga sprecata** lungo la filiera: dall'allevamento, alla distribuzione, fino alla tavola di casa.

La carne è tra gli alimenti più costosi e impattanti da produrre, ma anche tra i più frequentemente sprecati. Porzioni abbondanti, confezioni troppo grandi, cattiva conservazione o poca conoscenza sul riutilizzo degli avanzi sono tra le principali cause. E ogni porzione di carne sprecata ha un peso ambientale enorme: chilometri di trasporti, litri d'acqua, mangimi, suolo, CO₂ e lavoro umano gettati via.

Sprecare carne non significa solo sprecare cibo, ma anche risorse vitali. Per questo è fondamentale ripensare il nostro modo di acquistare, cucinare e consumare: con più attenzione, più misura, più rispetto.

Per contrastare questo fenomeno, le ACLI di Roma con *Il Cibo che Serve* recuperano ogni anno circa 100 tonnellate di alimenti ancora perfettamente commestibili, tra cui anche carni fresche e avicole, salvate dalla grande distribuzione prima che vengano eliminate per motivi logistici o commerciali. Questi prodotti vengono poi redistribuiti a mense solidali, case-famiglia, parrocchie e associazioni che aiutano persone in difficoltà. Una rete concreta contro lo spreco e un modo per restituire valore al cibo che, altrimenti, andrebbe perso.

I consigli antispreco di Alice Pomato

Congela la carne subito, anche il giorno stesso dell'acquisto: è un modo perfetto per prolungarne la conservazione.

Acquista differenti tagli dell'animale, non solo quelli più nobili. Le parti meno pregiate, infatti, sono perfette per brodi, spezzatini, ragù, polpette.





*SCENA IN CUCINA
ANONIMO

SIFACE DI NUMIDIA CHE RICEVE SCIPIONE ALESSANDRO ALLORI 1578 — 1582ca.

Analisi dell'opera

Nel dipinto *Siface di Numidia che riceve Scipione* di Alessandro Allori, realizzato nella seconda metà del Cinquecento, ci troviamo di fronte a una sontuosa scena conviviale che ha luogo all'interno di un'architettura classica e monumentale. L'incontro tra il Re di Numidia e il generale romano, tratto da un episodio storico, si svolge attorno a un ricco banchetto.

Sui tavoli in primo piano troviamo vassoi colmi di frutta, carni, dolci e stoviglie pregiate, che restituiscono l'idea di **abbondanza e fasto tipica dei banchetti del tempo**.

Il cibo è ovunque: servito, portato, offerto. Anche in questo caso, è più che un contorno: è protagonista. Gli sguardi e i gesti dei convitati, così come l'eleganza della mise en place, sottolineano

quanto l'atto del nutrirsi fosse anche un rituale sociale, un momento per esibire potere e ricchezza.

I banchetti nella modernità

Anche oggi lo spreco è una triste conseguenza di abitudini poco consapevoli, soprattutto nei momenti conviviali. In Italia, durante le feste, i pranzi familiari e le occasioni speciali, lo spreco di cibo raggiunge picchi altissimi. In una ricerca condotta da Too Good To Go, in collaborazione con YouGov, **l'86% degli intervistati ha dichiarato di sprecare cibo durante le festività**, mentre il 37% getta via oltre un quarto degli alimenti acquistati.

Tra i cibi più sprecati durante le "grandi mangiate" ci sono carni cotte, dolci, contorni, pane e piatti pronti: porzioni troppo abbondanti, piatti cucinati "per sicurezza" e poi dimenticati in frigo. Proprio come nei banchetti del passato, l'intenzione di offrire tanto finisce per trasformarsi in eccesso e spreco.

Il progetto *Il Cibo che Serve* promosso dalle ACLI di Roma ha l'obiettivo di trasformare l'abbondanza in solidarietà. Ogni anno, piatti pronti, cibi freschi e da forno, vengono recuperati e ridistribuiti attraverso una rete di volontari che percorrono chilometri e chilometri con i mezzi refrigerati in quello che si può definire un vero e proprio viaggio della solidarietà.

Durante
le festività
si spreca fino
al **30% in più**



I consigli antispreco di Alice Pomato

In occasione delle festività, pianifica un menù strategico, fatto di piatti che si conservano bene anche se avanzano, ed evita il classico "non si sa mai" nella spesa prefestiva.

Prima di fare la spesa, controlla dispensa e frigorifero per non comprare prodotti che hai già in casa.

Pianifica le porzioni in base al numero di persone.

Servi porzioni più piccole: è sempre meglio servire porzioni più piccole, offrendo la possibilità di fare il bis a chi lo desidera.

Se hai preparato troppo, offri agli ospiti delle porzioni da portare a casa e consumare in seguito, mettendo a disposizione dei contenitori riutilizzabili. Sarà anche una scusa per rivedersi.

Congela ciò che non si può consumare subito.



*SIFACE DI NUMIDIA CHE RICEVE SCIPIONE
ALESSANDRO ALLORI

SUONATORE DI FLAUTO CECCO DEL CARAVAGGIO 1615 — 1620ca.

Analisi dell'opera

Nel dipinto *Suonatore di flauto* di Cecco del Caravaggio (Francesco Boneri), realizzato tra il 1615 e il 1620, osserviamo un giovane musicista immerso in un ambiente domestico. Seduto accanto a un tavolo riccamente imbandito, il protagonista tiene tra le mani un flauto, mentre lo sguardo sembra rivolto al pittore che lo sta raffigurando. **Frutta, pane e altri alimenti sono rappresentati con una cura meticolosa** che richiama la tradizione caravaggesca del naturalismo e del chiaroscuro.

A tu per tu con lo spreco

L'abbondanza di cibo, in contrasto con la solitudine del giovane, suggerisce una riflessione sul **rapporto tra individuo e consumo**. Oggi, lo spreco alimentare è un problema globale, e le abitudini individuali giocano un ruolo significativo. Secondo dati recenti, **in Italia ogni persona spreca in media circa 75 grammi di cibo al giorno**, che si traducono in oltre 27 chilogrammi all'anno. Le persone che vivono da sole sono particolarmente inclini a questo fenomeno, spesso a causa di porzioni non adeguate, difficoltà nella conservazione degli alimenti e acquisti eccessivi rispetto alle reali necessità. Questo comportamento non solo ha un impatto economico, ma contribuisce anche a problemi ambientali, considerando le risorse impiegate nella produzione, trasporto e smaltimento del cibo non consumato.

Contro lo spreco, anche chi vive da solo può fare la differenza, migliorare le proprie abitudini quotidiane o scegliere di dedicare un po' del proprio tempo agli altri. Se vivi a Roma o provincia, puoi unirti come volontario al progetto delle ACLI di Roma *Il Cibo che Serve* e contribuire a recuperare e ridistribuire cibo ancora buono a chi ne ha bisogno. Se abiti in un'altra città, puoi cercare iniziative simili nel tuo territorio e fare la tua parte per restituire valore al cibo e alle persone.

27
kg

cibo sprecato
ogni anno
per persona



I consigli antispreco di Alice Pomiato

Se vivi da solo, organizzare i pasti settimanali ti aiuta a comprare solo ciò che ti serve, riducendo gli acquisti impulsivi e il rischio di spreco.

Vai a fare la spesa munito di una lista. Controlla il frigorifero e la dispensa prima di andare a fare la spesa, per evitare di comprare doppioni.

Porziona e congela gli alimenti freschi che non usi subito.

Sperimenta ricette con gli avanzi di cibo.





*SUONATORE DI FLAUTO
CECCO DEL CARAVAGGIO

LA FESTA DI ASSALONNE MATTIA PRETI 1656 ————— 1661ca.

Analisi dell'opera

Nel dipinto *La Festa di Assalonne* di Mattia Preti, ispirato a un **episodio dell'Antico Testamento**, Assalonne, figlio di re Davide, organizza un banchetto con l'intento di vendicare la sorella Tamar, facendo uccidere il fratellastro Amnon durante la festa. Nel dipinto barocco di Mattia Preti, la tavola è raffigurata secondo il gusto seicentesco, quindi i cibi rappresentati riflettono l'abbondanza e il lusso del XVII secolo. Si distingue, ad esempio, quella che sembra somigliare a una torta di marzapane, dolce parecchio apprezzato nell'epoca di Preti.

Il sapore amaro dello spreco

Oggi i **dolci** sono tra gli alimenti più presenti nei momenti conviviali e, al tempo stesso, tra quelli più sprecati. Durante feste, compleanni o ricevimenti, il cibo in eccesso, in particolare i dolci, finisce spesso dimenticato o buttato.

Secondo un'indagine condotta da Too Good To Go, **quasi il 40% degli italiani dichiara di buttare parte dei dolci acquistati o ricevuti durante le festività**, soprattutto panettoni, torte, biscotti e dolci freschi con scadenza ravvicinata. Il motivo? Se ne comprano troppi, oppure se ne ricevono in dono più del necessario.

Anche nella ristorazione e nella grande distribuzione, i dolci rappresentano una categoria fragile e facilmente eccedente: torte, brioches e alimenti di pasticceria artigianale spesso rimangono invenduti o vengono scartati per motivi di conservabilità e presentazione. Uno spreco silenzioso, che riguarda sia il prodotto finito che le materie prime (uova, burro, latte) usate per produrli.

il **40%** degli italiani spreca dolci durante le festività



Attraverso il progetto *Il Cibo che Serve*, le ACLI di Roma promuovono il recupero e la redistribuzione di eccedenze alimentari, compresi i dolci freschi e confezionati. È fondamentale collaborare con panifici, pasticcerie e supermercati per intercettare i prodotti prima che vengano scartati: biscotti, crostate, brioches, colombe e torte ancora perfettamente consumabili possono essere consegnati a mense sociali, case-famiglia e famiglie in difficoltà.

I consigli antispreco di Alice Pomato

I dolci secchi o raffermi possono diventare base per tiramisù, crumble o cake pops, evitando lo spreco e dando vita a nuove preparazioni.

Evita esagerazioni durante le feste. Apri un dolce alla volta per mangiare solo il necessario e conservare il resto nel modo adeguato.





*LA FESTA DI Assalonne
MATTIA PRETI

NASTAGIO DEGLI ONESTI SANDRO BOTTICELLI 1483 — ca.

Analisi dell'opera

Nel ciclo pittorico di *Nastagio degli Onesti*, commissionato da Lorenzo il Magnifico e realizzato da Sandro Botticelli, viene narrato un episodio tratto dal Decamerone di Boccaccio: Nastagio ha organizzato un banchetto all'aperto per mostrare ai suoi parenti e ai Traversari, famiglia della donna che non ricambia il suo amore, la punizione ciclica che spetta ai responsabili di una tale colpa. All'improvviso, la puntuale apparizione delle due anime dannate sconvolge i commensali, che rovesciano il tavolo con le vivande. La fanciulla che sta per essere sbranata dai cani non ha corrisposto l'amore del cavaliere Guido degli Anastagi. Quest'ultimo, essendosi ucciso per lei, è ora costretto a inseguirla per l'eternità. Lo vediamo quindi con la spada e la corazza dorata in sella al suo cavallo.

La stagione dello spreco

L'ambientazione fra alberi, prato e padiglioni, fa emergere la dimensione del pasto estivo come evento collettivo, immerso nella natura. Un'iconografia che, ancora oggi, ricorda i pranzi all'aperto, i picnic, le cene in terrazza o in giardino che caratterizzano la stagione calda.

È ancora una volta l'Osservatorio Waste Watcher International a evidenziare come **lo spreco aumenti nei mesi estivi, rispetto alla media annuale**. Le alte temperature accelerano la deperibilità di molti alimenti freschi (come frutta, verdura, latticini, salumi, pane), e spesso la scarsa organizzazione o la gestione non ottimale del frigorifero contribuiscono a farli finire nella spazzatura.

Le abitudini estive, come pranzi fuori porta, aperitivi improvvisati, barbecue con porzioni abbondanti, portano spesso a comprare troppo o a non conservare correttamente ciò che avanza, e **anche il turismo porta con sé pesanti conseguenze, causando un aumento degli sprechi di circa 30 mila tonnellate**, secondo i dati riportati da Too Good To Go.

%
20
+ spreco di cibo nei mesi estivi



Il progetto *Il Cibo che Serve* delle ACLI di Roma è attivo tutto l'anno, ma l'estate rappresenta una sfida particolare. Molti enti assistenziali restano scoperti nei mesi più caldi, mentre le eccedenze aumentano.

Ciononostante, anche in estate vengono recuperati **alimenti freschi e deperibili** (come insalate, frutta, formaggi e pane) potenziando i punti di raccolta e stoccaggio refrigerato, per **salvare e ridistribuire più cibo** a mense sociali, case-famiglia e associazioni.

I consigli antispreco di Alice Pomiato

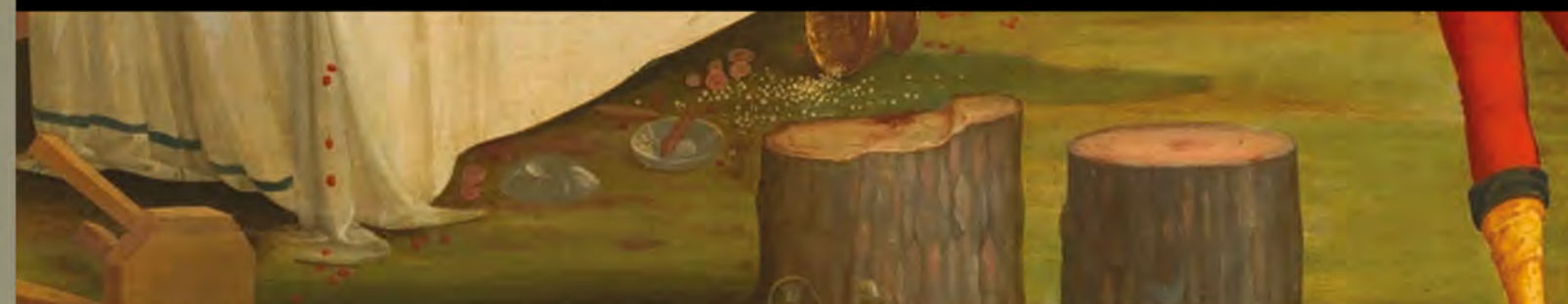
Per evitare lo spreco nei mesi estivi, tieni a mente che il caldo accelera il deterioramento: frutta e verdura sono maggiormente soggetti a deperibilità.

Occhio alle "offerte estive": angurie, meloni interi sono troppi per una persona sola. Spesso nel periodo estivo, a causa del caldo, si ha anche meno appetito.

Congela gli avanzi prima che si deteriorino, specialmente se nei giorni successivi nessuno è in casa.

Se ti assenti per lunghi periodi, pensa di regalare ai tuoi vicini il cibo destinato a deperire.

Prova a sperimentare con le fermentazioni: kombucha o kimchi. La fermentazione che in inverno richiede 10-14 giorni, in estate può completarsi in 5-7 giorni.





*NASTAGIO DEGLI ONESTI
SANDRO BOTTICELLI

CONVITO IN CASA ALLA GIUDECCA PIETRO LONGHI 1755 ————— ca.

Analisi dell'opera

Nel quadro il *Convito in casa Nani alla Giudecca* di Pietro Longhi, dipinto nella Venezia del Settecento, assistiamo a un banchetto aristocratico all'interno di un salotto nobile. L'atmosfera è elegante ma composta, quasi teatrale. Il cibo appare ben disposto sul tavolo, ma più come parte della scenografia che come vero oggetto d'interesse. Longhi, con il suo stile discreto e ironico, ritrae l'aristocrazia non nella sua grandezza, ma nella sua quotidiana superficialità. In quest'opera, il cibo diventa simbolo di status più che fonte di nutrimento: è lì per essere visto, non necessariamente consumato.

Eventi e ristorazione: come evitare gli sprechi

Oggi, come nel Settecento, il cibo viene spesso utilizzato per comunicare ricchezza, gusto, raffinatezza. Accade nei ristoranti di lusso, negli eventi privati, nei catering aziendali o nelle cerimonie mondane. In questi contesti, la quantità e la varietà del cibo servito superano spesso la reale necessità, con lo scopo di impressionare e "rappresentare" un'immagine di successo.

Secondo il Rapporto 2025 dell'Osservatorio Waste Watcher International, **nella ristorazione italiana vengono sprecate 20.000 tonnellate di cibo ogni anno**. In banchetti di gala, matrimoni o fiere enogastronomiche, si producono eccedenze difficili da riutilizzare, che spesso finiscono direttamente nei rifiuti.

A livello globale, la FAO stima che il settore dell'*hospitality* (hotel, ristoranti ed eventi) contribuisca per circa **12% dello spreco alimentare totale nel mondo**, pari a oltre 130 milioni di tonnellate di cibo ogni anno.



Con *Il Cibo che Serve*, le ACLI di Roma sono attivamente impegnate nel recupero di cibo cucinato ma non servito da ristoranti, mense aziendali e catering per eventi. In collaborazione con imprese, chef e organizzatori, l'associazione interviene nelle ore successive all'evento per evitare che il cibo venga buttato, attivando una rete logistica per raccogliere le eccedenze alimentari e ridistribuirle a chi ne ha bisogno.



Inoltre, le ACLI di Roma promuovono formazione e sensibilizzazione tra gli operatori del settore food (ristoratori, gestori di mense, staff di catering), per favorire pratiche più responsabili e sostenibili.

20milat

cibo sprecato nella ristorazione p.a.

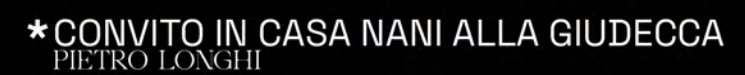


I consigli antispreco di Alice Pomiato

Per evitare lo spreco di cibo durante gli eventi o quando sei al ristorante, ordina solo quello che ti senti di consumare.

Normalizza il "portare a casa il cibo" che non riesci a finire. Puoi anche portare da casa i tuoi contenitori riutilizzabili.

In un buffet o a un banchetto, prendi solo il necessario, evitando di accumulare cibo per paura che finisca.



ASÀROTOS ÒIKOS ERACLITO

Il sec. ————— d.c.

Analisi dell'opera

Sul pavimento di un triclinio romano, tra smalti colorati e tessere in pasta vitrea, si consuma la scena finale di un banchetto.

Il Mosaico dell'"*Asàrotos òikos*", firmato da Eraclito e ispirato al celebre modello greco di Sosos di Pergamo, raffigura resti di cibo disseminati con disordine calcolato: ossa, bucce, lische, conchiglie, frutti svuotati, e un topo intento a rosicchiare un guscio di noce. Il tutto adagiato su un fondo chiaro, che ne esalta l'effetto tridimensionale attraverso il gioco delle ombre.

Lasciare il pavimento "non spazzato" era un gesto performativo che faceva parte dello spettacolo conviviale, che esprimeva ricchezza, generosità e talvolta gratitudine nei confronti degli dei.

L'antispreco nell'antichità: un paradosso

È vero, l'élite del mondo romano sprecava, come testimoniato dal suddetto mosaico, ma all'epoca esistevano anche delle pratiche antispreco da cui possiamo imparare: i resti del banchetto, lasciati a terra come segno di abbondanza, talvolta rappresentavano il primo atto di un ciclo di riutilizzo, seppur non sempre voluto e consapevole. Gli schiavi e i servi recuperavano ciò che era avanzato per sé o per gli animali. I cibi non consumati venivano offerti nei templi o riutilizzati per pietanze più semplici da servire nei giorni seguenti.



Esistevano inoltre pratiche codificate come la *sportula*, un dono alimentare quotidiano del patrono al cliente, o i banchetti pubblici, in cui il cibo serviva a creare legame e appartenenza.

È questo il paradosso: in un mondo che "ostentava" lo spreco, c'era chi, comunque, cercava di non buttare via nulla. Chi stava ai margini trovava un modo per recuperare, trasformare, ridistribuire. Oggi, invece, abbiamo strumenti infinitamente più evoluti, tec-

nologie, logistica, conoscenze, eppure sprechiamo ugualmente.

Non mettiamo più in scena lo spreco, ma lo pratichiamo ogni giorno. Ed è proprio su questo che progetti come *Il Cibo che Serve*, promosso dalle ACLI di Roma, vogliono farci riflettere, recuperando, ridistribuendo e trasformando il superfluo in sostegno concreto. Come in passato, anche oggi il cibo può essere un legame, una forma di rispetto, una risorsa condivisa.



*ASÀROTOS ÒIKOS
ERACLITO

LA
VOCE
DEGLI
ESPERTI

A vertical collage of Renaissance art details. The collage includes: a landscape with a pinkish sky and a figure holding a staff; a figure in a white tunic holding a staff; a figure in a blue and white tunic; a figure in a red and blue tunic; a figure in a yellow and blue tunic; a still life with a green landscape and a figure; a still life with a red and white landscape and a figure; a still life with a red and white landscape and a figure; a still life with a red and white landscape and a figure. Large white letters 'C', 'K', 'S', and 'T' are overlaid on the collage.

**Il potere del cibo, il cibo del potere:
lusso, fasto, dissipazione e abbondanza
fra strategia e propaganda.**

A cura di *Vittorio Maria de Bonis*, Storico della Letteratura e Critico d'Arte

Metafora sacrale nella cultura pagana e potente veicolo di propaganda imperiale in età romana, trasparente simbolo divino e polimorfa immagine provvidenziale in età cristiana, dalle origini sin oltre la Controriforma, il Cibo e la sua rappresentazione esemplare – fra ostentata abbondanza e tragica penuria – attraversa tutta l'Arte europea e del vicino Oriente antico, dal mondo ellenistico-romano fino all'alba del Novecento ed oltre. I sontuosi banchetti di carne degli eroi omerici, democraticamente preparati e serviti dagli stessi aristocratici guerrieri, constano invariabilmente di ovini e suini arrostiti, di focacce di frumento e vino purpureo debitamente annacquato, di miele e di formaggi ma mai di frutta, verdure o pesce, reputati probabilmente cibi troppo comuni e plebei per poter rientrare nella dieta idealmente elitaria di personaggi per definizione sovrumani ma che pure non sprecano o abusano del loro nutrimento.

Al contrario, nell'ormai agiata società romana tra la fine dell'età repubblicana e primo Impero – fra spregiudicati arricchiti in stile Trimalcione e cinici politicanti in caccia di voti e di consenso popolare – l'esibizione vera e propria della più fastosa ed eccentrica varietà di cibo come eloquente immagine del lusso, passa attraverso un'iconica modalità decorativa di sicura presa sui contemporanei: il cosiddetto *Asarotos Oikos* o *Pavimento non Spazzato* dove il mosaico della sala di rappresentanza della Domus presentava – con geniale illusività – gli avanzi di un ricco banchetto, alcuni consumati come code di aragoste e ossa spolpate di volatili, gusci di ricci di mare e valve d'ostrica, altri ostentatamente intatti come seppie intere, saraghi ed orate gettate con apparente e studiatissima noncuranza in terra, a dimostrare lo status e l'eccellente potere economico del proprietario.

Ideati, secondo la preziosa testimonianza di Plinio, dall'artista greco Sosos di Pergamo intorno al II secolo avanti Cristo e destinati ad immediato successo presso la buona società ellenistico-romana, i mosaici in questione, come superbi trompe l'oeil dove persino l'ombra proiettata dai sontuosi scarti alimentari era resa con fotografica efficacia, rivelano esaurientemente l'utilizzo del cibo come metafora del Potere più immediato e più cinicamente evidente, nella sua spietata elementarità di disponibilità assoluta.

Gestire risorse alimentari di rara e costosa accessibilità per la gran parte della popolazione, e permettersi il tragico lusso di poterle consumare solo parzialmente o esplicitamente sprecare, data sin dagli albori della civiltà romana, che farà proprio del banchetto – e non dell'arcaico Simposio greco nel quale si beve

e si autocelebra il mondo degli aristocratici – il momento coesivo e altamente rappresentativo d'una élite volta al consumo eccentrico e assolutamente irresponsabile. Se la Chiesa e l'etica cristiana attribuiscono al Cibo la qualità esemplare di elargizione e immagine della Provvidenza Divina e della sua benevolenza, opponendo la rappresentazione pittorica o scultorea d'una *Cena in Emmaus* o di un'*Ultima Cena* ad un *Banchetto del Ricco Epulone* o ad uno crudele e scenografico *Banchetto di Erode*, dove l'esasperata abbondanza di pietanze è metafora diretta della peccaminosa abiezione umana, i Trionfi culinari delle tele d'età barocca e le superbe rappresentazioni di tavole imbandite e banchi di vendita di carni e pesci – dalle opere dei Carracci a quelle dei tanti artisti di casa Bruegel – alludono con evidente perentorietà al carattere transeunte dei beni terreni, metaforizzati dal cibo e dal vino, e al tema eterno della Vanitas che erode ed insidia ogni mortale presunzione d'onnipotenza e di potere.

Eppure, in un profluvio d'immagini di beni alimentari d'ogni sorta, tra celebrazione d'una autorità umana che ne propizia la disponibilità e un'autorità religiosa che ne caldeggia e predica l'uso morigerato su base morale, una magnifica voce – iconica e innovativa all'estremo – continua sino ad oggi a chiedere la nostra attenzione: la stupefacente *Canestra di Frutta* di Michelangelo Merisi da Caravaggio, del 1596 circa, gemma incontestata della Pinacoteca Ambrosiana di Milano, parla a noi moderni il linguaggio sorprendente della Verità che si innerva nel simbolo.

Quella semplice canestra – probabile dono del primo, autorevole protettore di Caravaggio: il Cardinal Francesco Maria Bourbon del Monte all'arcivescovo di Milano Federigo Borromeo, raffinato ed esperto collezionista di volumi ed opere d'arte – è sì una rappresentazione mirabilmente veridica di frutta autunnale ma anche e contemporaneamente un superbo simbolo cristiano di straordinaria potenza.

Le foglie vizzate ed accartocciate dei fichi e dell'uva, significativamente bianca e nera, quelle semirosicchiate d'una pesca ed ormai appassite d'una cotogna, il foro d'un baco sulla pur magnifica mela in primo piano alludono in maniera trasparente all'inevitabile destino di caducità e morte d'ogni pur goloso possesso terreno, e quel cestino che contiene – cosa che non sarebbe certo sfuggita ad un colto biblista come il Cardinal Borromeo – tutti i frutti citati nel *Cantico dei Cantici* allude, insieme, ai fallaci piaceri del

mondo profano ed è prefigurazione di quelli – ben diversamente eterni – del mondo divino. E quei simboli assumono una forza perentoria irresistibile proprio perché si incarnano in vera frutta ed in autentiche foglie studiate dal Vero.

La stessa posizione della *Canestra*, genialmente frontale rispetto all'osservatore e lievemente aggettante sul piano dov'è illusivamente appoggiata, assieme all'iconico sfondo – sul quale non proietta, significativamente, alcuna ombra ed ha la tinta dorata di un'antica icona bizantina – qualificano come immagine sacra quella raffigurazione ben altrimenti profana.

Ma il nutrimento che la benevolenza divina dispensa agli uomini deve esser compreso e devotamente accolto, usato e non disperso stoltamente: monito eterno del potere d'una Grazia che non accetta lo spreco empio e dissennato e – come insegna Caravaggio – è sempre immanente lezione per i Ricchi ed i Poveri della Terra.

Il cibo, il valore e lo spreco: una questione di giustizia.

A cura di *Fabio Cicone*, Presidente del Consiglio del Cibo di Roma Capitale

Ogni giorno, in Italia, buttiamo via tantissimo cibo. Frutta ammaccata, pane rafferma, verdure dimenticate in fondo al frigorifero. Ma anche eccedenze di produzione, invendute della grande distribuzione, piatti non serviti nelle mense. Lo spreco alimentare è una ferita profonda che attraversa tutta la filiera, dalla terra alla tavola, e che rivela una tendenza delle società moderne: non abbiamo perso solo il senso del valore del cibo, ma anche quello del limite, del rispetto e della giustizia.

Perché il cibo non è solo nutrimento. È frutto di lavoro, di risorse naturali, di memoria e cultura. È tempo impiegato da chi lo coltiva, lo trasforma, lo distribuisce. Sprecarlo significa negare tutto questo. Significa rendere invisibili i braccianti che lo raccolgono, le mani che lo impastano, i territori che lo generano. Significa produrre in eccesso per poi distruggere, mentre milioni di persone lottano ogni giorno per avere un pasto decente.

Lo spreco alimentare è il sintomo di un sistema distorto, dove ciò che conta non è il bene in sé, ma il suo prezzo. Un prezzo che non tiene conto dell'impatto ambientale, delle disuguaglianze sociali, dello sfruttamento. Il paradosso è evidente: il cibo costa troppo poco per chi lo compra, e troppo per chi lo produce. In mezzo, si apre un vuoto etico che permette di buttare via senza pensarci.

Eppure, qualcosa si muove. Il progetto "Il Cibo che Serve" è un esempio concreto di come si possa agire per rimettere in circolo ciò che è stato escluso. Recuperare, redistribuire, creare reti di solidarietà. Non è solo un gesto etico: è una pratica politica, un modo per costruire comunità più giuste e resilienti. E la nuova campagna "The Art Of Saving Food" aggiunge a tutto questo una dimensione culturale profonda. Perché anche attraverso l'arte possiamo imparare a guardare il cibo con occhi diversi, a restituirgli dignità e significato. L'arte può diventare un grimaldello per scardinare l'indifferenza, per raccontare la bellezza nascosta nei gesti più semplici. Per dire, con forza e delicatezza, che buttare via è anche dimenticare.

Come Consiglio del Cibo

di Roma Capitale, stiamo cercando di tradurre questa consapevolezza in politiche pubbliche. Il Consiglio è uno spazio di democrazia partecipativa che rappresenta 150 realtà del territorio tra associazioni, aziende agricole, enti del terzo settore, mercati contadini, ristoratori, ricercatori, scuole e istituzioni. E, naturalmente, esperienze e realtà preziose come Acli. Insieme lavoriamo per costruire una governance alimentare più equa, sostenibile e inclusiva.





La nostra città, come molte grandi metropoli, è al tempo stesso luogo di eccedenza e di povertà. Vogliamo costruire un sistema alimentare urbano più giusto, capace di ridurre gli sprechi, valorizzare le filiere locali, promuovere un accesso equo al cibo buono. È un percorso che parte dal riconoscere il cibo come diritto e come bene comune, non come merce qualsiasi.

Lo stiamo facendo mettendo in relazione le tante energie che già operano sul territorio. Perché solo attraverso la collaborazione tra istituzioni, cittadini e comunità possiamo ridurre davvero lo spreco, non solo come gesto individuale, ma come cambiamento collettivo.

La verità è che non basta “non sprecare”. Dobbiamo reimparare a desiderare meno, a scegliere meglio, a rispettare di più. Dobbiamo rimettere al centro il tempo, la fatica, la stagionalità, la provenienza. Dobbiamo chiederci, ogni volta che scartiamo qualcosa: che cosa sto buttando davvero?

Lottare contro lo spreco alimentare significa riscrivere il nostro rapporto con il cibo. Non con sensi di colpa, ma con consapevolezza. Non con moralismi, ma con scelte politiche ed educative. E in questo percorso, la cultura – anche quella visiva, artistica, narrativa – può avere un ruolo fondamentale. Per questo è importante che campagne come “The Art Of Saving Food” ci ricordino, attraverso la bellezza, che ogni alimento ha un valore, una storia, una possibilità. E che il vero lusso, oggi, non è l'eccesso, ma la cura.

Da parte mia, e a nome di tutto il Consiglio del Cibo di Roma, voglio ringraziare le ACLI per questa preziosa iniziativa.

ERNESTO DI RENZO

Cultura del cibo, sostenibilità, riusi, salvaguardia della biodiversità.

A cura di *Ernesto Di Renzo*,
Docente Università di Roma Tor Vergata

Il cibo al cospetto dell’esperienza dell’uomo
Discutere di temi inerenti alla complessità del rapporto intercorrente tra l’uomo e il cibo all’interno di un libro che pone la questione dello spreco alimentare come assunto centrale delle sue pagine, rappresenta un atto riflessivo di importante significato e di proficua consapevolezza. Un atto riflessivo che coinvolge approcci trasversali che spaziano dal bisogno di conservazione dell’ambiente e delle sue risorse alla valorizzazione delle identità e delle comunità locali; dal recupero delle specie vegetali, agronomiche e animali in via di estinzione alla salvaguardia di esperienze gustative relegate ai margini del mangiare quotidiano. È inoltre un atto riflessivo che, ponendosi all’incrocio tra fattori nutrizionali, ecologici, geografici, antropologici, etici e politici richiede prospettive di analisi multifattoriali, attente e di inderogabile presa in carico.

Parlare di cultura del cibo, infatti, se da una parte implica conoscere il modo in cui gli uomini scelgono con specifiche selettività i cibi di cui si nutrono (o di cui decidono di non nutrirsi per motivazioni religiose, ideologiche o di ottimizzazione delle risorse), dall’altra significa comprendere i modi in cui le popolazioni locali mantengono vivo l’uso di varietà alimentari ritenute minori, sotto-utilizzate o prive di un sostanziale valore nutrizionale ed economico.

Se da una parte significa assecondare il recupero a tavola di prodotti ad elevata compatibilità ecologica, dall’altra vuol dire mobilitare gli sforzi dell’opinione nazionale ed internazionale verso la conservazione del patrimonio genetico a più forte rischio di estinzione. Se da una parte significa perseguire strategie di sviluppo integrato delle comunità e dei sistemi agricoli locali, dall’altra vuol dire incentivare le politiche di reintegro delle aree più arretrate e periferiche dell’ecumene. Inoltre, se da una parte significa attuare il recupero di saperi gastronomici fortemente territorializzati e culturalmente non omologati, dall’altra vuol dire riscoprire anche gli usi funzionali e “nutraceutici” di molti elementi della biodiversità agroalimentare tramandati dall’empirismo e dalla tradizione orale. Non ultimi quelli che attengono alla cosiddetta “dieta mediterranea”, i cui indici di qualità nutrizionale e i cui risvolti positivi sul piano dell’uso ragionevole delle risorse fornite dall’ambiente possono diventare un elemento dinamico per una cultura gastronomica che rifiuta di essere dimenticata o retrocessa al rango di relitto folklorico.

Recuperare la biodiversità ai tempi dell'antropocene

Ed è proprio sul ruolo che la biodiversità vegetale, animale e agroalimentare può avere nei quadri di un ri-orientamento dei rapporti tra l'uomo e il cibo che si gioca una delle partite più importanti per le dinamiche di sviluppo sostenibile del pianeta. Quello stesso sviluppo sostenibile che il rapporto Brundtland ha definito come «lo sviluppo che soddisfa i bisogni del presente senza compromettere la capacità delle generazioni future di soddisfare i propri» e che rappresenta la sola uscita di sicurezza in grado di porre un argine fattivo alle derive dell'Antropocene. E benché la parola sostenibilità negli ultimi anni si sia venuta inflazionando e ipertrofizzando all'interno della comunicazione massmediatica, depotenziando e appiattendendo buona parte della sua portata semantica e valoriale, essa costituisce sempre più l'ago di una bilancia che oscilla pericolosamente tra la possibilità e l'impossibilità dell'esistenza dell'uomo sulla terra. O almeno così come noi oggi la sperimentiamo e siamo in grado di immaginarcela. E non si tratta solo della necessità di poter rivedere l'uso che deve essere fatto delle fonti energetiche, preferendo quelle rinnovabili a quelle fossili. Né tantome-



no si tratta solo della necessità di procedere verso la riduzione progressiva dell'immissione dei gas serra nell'atmosfera o di agire verso il contenimento dei processi di antropizzazione oltre i limiti dell'esploiazione della natura. Malgrado infatti questi aspetti costituiscano l'agenda inderogabile delle decisioni politiche, delle azioni diplomatiche e della redazione dei trattati internazionali, esiste anche un altro livello dell'azione, quello del piano soggettivo e della responsabilità individuale, che deve partire dal basso e che deve arrivare a coinvolgere le coscienze di tutti: plasmandole, sensibilizzandole e orientandole verso i temi del riciclo, del riuso e del non spreco.

Riusi, ricicli, economie circolari

Parlare di riciclo, di riuso e di lotta allo spreco (alimentare e non) relativamente ai temi della sostenibilità significa inquadrarne la questione nella prospettiva dell'azione e della responsabilità individuale soprattutto in rapporto alla sfera dei consumi. Una prospettiva che deve fondarsi sulla presa di consapevolezza che non si tratta unicamente dei modi di pensare e di agire rinvianti alle sole sensibilità ambientaliste, alle sole manifestazioni di senso civico o alle sole pratiche di convenienza legate ai benefici dei dispositivi normativi: come quello garantito dalla legge n. 166 del 2016 che premia economicamente e fiscalmente il recupero degli avanzi nel quadro delle attività commerciali e ristorative. Al contrario si tratta di una presa di coscienza del fatto che tanto il riuso quanto il non spreco costituiscono dei principi universali, delle leggi di natura insopprimibili alle quali soggiace l'intero creato e la nostra stessa natura di uomini. Una natura completamente riciclata di calcio, di fosforo, di ferro e di numerosi altri elementi provenienti dal mondo extracorporeo (addirittura interstellare) in costante e ininterrotta ricombinazione di parti. Questo fatto lo avevano già compreso più di duemila e cinquecento anni fa i filosofi pluralisti greci (Anassagora, Empedocle, Democrito) i quali, osservando la natura rigenerativa della materia all'interno di un ciclo costante di vita-morte-rinascita, avevano sentenziato "Οὐδὲν γέννεται, οὐδὲν ἀπόλλυται, ἀλλὰ πάντα μεταβάλλεται" (nulla si crea, nulla si distrugge, tutto si trasforma), ponendo così le basi filosofiche a quella che successivamente diventerà la Legge di conservazione della massa (Lavoisier) e che costituisce la più probante ragione che rende obbligatoria la pratica del riciclo. Non si dimentichi, infatti, che essendo la terra un sistema chiuso e a risorse limitate, la sola possibilità che è data per sopravvivere ai rischi dell'Antropocene, è quella di agire nei termini delle economie circolari e delle pratiche della sostenibilità. Pratiche che, oltre a riguardare le relazioni da intrattenersi con l'ambiente e le sue risorse (acqua, terra, minerali, vegetali, animali), includono anche le relazioni da istituirsi con i cibi e l'intera sfera delle biodiversità agroalimentari.

Una sfera le cui implicazioni sono state esplicitamente dettagliate nella dichiarazione "Per una cultura della biodiversità" promulgata a Roma nel 2010. In tale documento, oltre a chiarire cosa debba intendersi convenzionalmente per biodiversità, oltre a stabilire le strette connessioni che la biodiversità intrattiene con le diversità culturali, oltre a ribadire il ruolo che la biodiversità svolge per il benessere dell'umanità in quanto fornitrice di cibo, di acqua, di medicine, e di materie prime, viene indicata nella sua salvaguardia la condizione vincolante per la sopravvivenza del pianeta e per lo sviluppo di tutte le comunità umane:

- sia proponendola come una limitazione a tutte quelle pratiche eccessive di antropizzazione/esploiazione dell'ambiente di natura che fanno sì che ogni anno scompaiano ventisette mila forme di specie viventi, settantaquattro al giorno, tre l'ora;
- sia proponendola come il versus sensato allo spreco delle risorse che ciascuno di noi (occidentale) fa per soddisfare in maniera (spesso) insensata le proprie necessità alimentari; spreco che passa attraverso il non-utilizzo di numerose varietà agroalimentari a basso costo produttivo e alto vantaggio ecologico, e attraverso il sopra-utilizzo di poche varietà animali e vegetali a basso risparmio energetico e a elevato costo ecologico e di materie prime.

In quest'ultimo senso la biodiversità agroalimentare, eludendo il rapporto con il cibo alle logiche di massimizzazione dei profitti attuate dalle big food companies e dalla grande distribuzione organizzata, potrebbe porsi al cospetto dei nostri comportamenti di consumo come l'ambito delle scelte possibili cui orientare le propensioni alimentari in chiave di sostenibilità e di mangiare identitario.



Una chiave che sia in grado di condurre alla riadozione sulle tavole domestiche di tutto quel grande assortimento di biodiversità agroalimentari di cui sono fautori gli enti e le istituzioni non profit che si ergono a paladini della sovranità alimentare e del mangiare "buono giusto e pulito". Ma soprattutto di cui sono garanti super partes tutte quelle tradizioni gastronomiche su base indigena, folklorica e locale che ancora mantengono l'anacronistica idea che il cibo sia una "grazia di dio" da non sprecare, da rispettare, da condividere e perché no, da mangiare con gusto e consapevolezza.

Il valore dei Mercati all'Ingrosso nella lotta allo spreco alimentare.

A cura di *Fabio Massimo Pallottini*, Presidente Italmercati e Direttore Generale del Centro Agroalimentare Roma

Lo spreco alimentare rappresenta uno dei maggiori paradossi del nostro tempo: ogni anno, a livello globale, circa un terzo del cibo prodotto viene perso o sprecato lungo la filiera, con impatti significativi non solo sul piano etico e sociale, ma anche economico e ambientale. Questo fenomeno riguarda trasversalmente tutte le fasi della catena agroalimentare, dalla produzione primaria alla trasformazione, distribuzione e consumo finale.

In questo scenario complesso, i 22 principali Mercati all'Ingrosso italiani – riuniti nella Rete Italmercati – svolgono un ruolo cruciale e spesso poco conosciuto nella lotta contro lo spreco alimentare. Come Presidente di Italmercati e Direttore Generale del Centro Agroalimentare Roma (CAR), posso testimoniare con orgoglio l'impegno quotidiano di queste strutture strategiche nel garantire che il cibo non diventi rifiuto, ma valore condiviso.

I Mercati all'Ingrosso della Rete Italmercati sono il cuore pulsante del sistema agroalimentare italiano: piattaforme logistiche avanzate dove ogni anno transitano oltre 7 milioni di tonnellate di frutta, verdura, carne, pesce e prodotti freschi grazie al lavoro di più di 4.000 aziende e oltre 30.000 lavoratori. Qui il cibo trova la sua giusta collocazione, favorendo un equilibrio tra domanda e offerta che riduce alla radice il rischio di sprechi. Attraverso il lavoro degli operatori e l'efficienza delle strutture, viene assicurata una distribuzione capillare che porta sulle tavole degli italiani prodotti freschi, di stagione e di qualità. Italmercati è impegnata in progetti concreti per il recupero delle eccedenze, trasformando ciò che rischierebbe di andare perso in una risorsa preziosa per le comunità. In molti Mercati si lavora fianco a fianco con associazioni di volontariato, enti caritativi e banchi alimentari per raccogliere quotidianamente frutta e verdura non più vendibile ma ancora perfettamente idonea al consumo. Questi prodotti vengono distribuiti a famiglie in difficoltà, mense sociali, strutture di accoglienza. È un circuito virtuoso che unisce solidarietà e sostenibilità, riducendo al contempo lo spreco e l'impatto ambientale.

In questo contesto si inserisce pienamente la collaborazione pubblico-privato con le ONLUS e con tutto il terzo settore, che rappresenta uno degli strumenti più efficaci per combattere lo spreco alimentare e sostenere le fasce più fragili della popolazione. Attraverso accordi mirati, protocolli operativi e un dialogo costante, i Mercati all'Ingrosso stringono alleanze strategiche con organizzazioni non lucrative, dimostrando come la sinergia tra istituzioni, imprese e volontariato possa generare benefici concreti e misurabili per l'intera collettività.

Un esempio virtuoso di questo modello è rappresentato, tra gli altri, proprio dal Centro Agroalimentare Roma (C.A.R.), che ha avviato da anni partnership strutturate con associazioni e banchi alimentari, contribuendo a recuperare e ridistribuire ogni anno tonnellate di prodotti freschi. Questa esperienza conferma che il valore aggiunto della collaborazione risiede non solo nella quantità di cibo salvata, ma nella capacità di costruire reti solidali che rafforzano il tessuto sociale e promuovono una vera economia circolare.

Tutto ciò si inserisce in una più ampia strategia che guarda alla transizione ecologica e alla responsabilità sociale. I Mercati all'Ingrosso stanno evolvendo, diventando veri e propri hub di sostenibilità. Investiamo in tecnologie per il miglioramento della catena del freddo, nella tracciabilità dei prodotti e nella logistica intelligente, perché ridurre le perdite alimentari significa anche essere più efficienti e competitivi. In parallelo, promuoviamo campagne di sensibilizzazione rivolte agli operatori e alle imprese, perché la lotta allo spreco è una sfida che si vince solo con il coinvolgimento di tutta la filiera.

L'esperienza ci insegna che prevenire lo spreco è un dovere verso il pianeta e verso le persone. Salvare cibo significa rispettare il lavoro di chi lo produce, di chi lo trasporta e di chi lo commercializza, ma soprattutto riconoscere che il cibo è vita e non può essere trattato come semplice merce usa e getta. Per questo motivo i Mercati della Rete Italmercati continueranno a impegnarsi, con determinazione, per ridurre al minimo gli sprechi, rafforzare le collaborazioni con il terzo settore e innovare i processi. È una responsabilità che sentiamo profondamente e che intendiamo onorare, consapevoli che soltanto costruendo un modello di economia circolare potremo davvero dare valore al cibo in ogni sua fase, dalla terra alla tavola.

In quest'ottica, *“l'arte di salvare il cibo”* non è solo una buona pratica, ma un vero e proprio indicatore di qualità di un sistema produttivo e distributivo evoluto. È su questa strada che i Mercati della Rete Italmercati intendono proseguire, consolidando un modello italiano che può essere di esempio anche a livello internazionale.

La rappresentazione del cibo nell’arte.

A cura di *Raffaella Morselli*, Storica dell’Arte, Docente Sapienza Università di Roma, e *Martina Cittadini*, ricercatrice

Un dipinto realizzato da un pittore fiammingo anoni-
mo nel 1596, oggi conservato al Museo Nazionale di
Varsavia, raffigura un sontuoso banchetto alla corte
degli Asburgo. L’opera mostra una sala riccamente
decorata con arazzi, ritratti di famiglia e una tavola
imbandita con frutta, verdura – si riconoscono uva
e carciofi – e un centrotavola floreale ornato da una
bandiera con lo stemma del casato. Intorno al tavo-
lo siedono i membri della famiglia, mentre servitori e
garzoni si occupano delle portate e delle bevande.
Ogni commensale tiene in mano una forchetta, una
novità nelle abitudini europee del tempo, accanto
agli utensili più tradizionali come cucchiai e coltelli.
Lo ricordava anche il signore di Villanant, nel 1609, il
quale, parlando dei turchi, affermava che “non usano
forchette, come fanno i lombardi e i veneziani”.

Questi sono alcuni dei motivi che rendono quest’o-
pera interessante, sebbene non sia l’unica a rap-
presentare scene conviviali. Basterà citare, per
esempio, l’olio su tela con il *Banchetto di nozze di
Ferdinando di Toscana e Cristina di Lorena*, eseguito
da Domenico Cresti detto il Passignano nel 1590.

Il cibo era una parte fondamentale della vita delle
corti europee, non solo per il piacere del palato, ma
come simbolo di lusso, cioè vanità e fascino sociale.
I banchetti venivano organizzati in occasione di visi-
te e incontri diplomatici. Quando Federico Gonzaga,
figlio di Isabella d’Este e duca di Mantova, giunse
nell’Urbe presso la villa Farnesiana, un agente man-
tovano riferisce che, prima della cena, “furono servi-
ti vini pregiati e frutti prelibati”.

Proprio a Mantova, qualche anno più tardi, risiedet-
te Cristoforo di Messisbugo, il più celebre scalco del
Cinquecento italiano, autore del trattato *Banchetti,
composizioni di vivande et apparecchio generale*,
stampato a Ferrara nel 1549.

Anche artisti e viaggia-
tori stranieri lasciarono
nelle loro testimonian-
ze alcune osservazioni
sul cibo. Il 9 dicembre
1668, Clemente IX accol-
se l’arrivo della regina
Cristina di Svezia con
un banchetto sontuoso,
raffigurato in un disegno
realizzato da Pierre Paul
Sevin, oggi conservato
presso il Nationalmu-
seum di Stoccolma.

Nel dicembre del 1580 il
filosofo francese Michel
de Montaigne fu ricevu-
to dal papa bolognese
Gregorio XIII. L’anno suc-
cessivo nel suo diario
annotava che a Roma
il luccio era un pesce
comune, mentre trote,
sogliole e barbi, pro-
babilmente pescati nel
fiume Tevere, erano più
costose. L’uva si poteva
trovare tutto l’anno e di
qualità eccellente.

Dell’interesse per una corretta alimentazione sap-
piamo dalle fonti antiche, a partire dal testo di Gale-
no, il più famoso medico greco antico, la cui opera fu
stampata in una nuova edizione a Venezia nel 1562,
come testimonianza di un rinnovato interesse per il
tema. A ciò si aggiungono trattati, ricettari e opere
su come apparecchiare le tavole pubblicati tra Cin-
quecento e Seicento, che mostrano un’attenzione
crescente riguardo la preparazione, il consumo e la
conservazione del cibo. Un caso interessante è rap-
presentato dall’opera illustrata Il Trinciante di Vin-
cenzo Cervio, edita a Venezia nel 1581, dove si parla
degli strumenti e del modo di preparare le carni, tra
cui quella del pavone, spesso rappresentata nei di-
pinti religiosi come simbolo di resurrezione e immor-
talità, di cui ne è un esempio l’olio su tela Cena in Em-
maus di Caravaggio (1601, Londra, National Gallery).
Non sorprende quindi che, a partire dal Cinquecento,
nei territori europei, si sviluppi un forte interesse ar-
tistico e collezionistico per la rappresentazione del
mondo naturale. Il trionfo delle nature morte costi-
tuisce una conseguenza diretta di tali presupposti:
frutti, fiori, alimenti diventano protagonisti di dipinti
che non solo celebrano la bellezza delle cose, ma ri-
flettono anche idee morali.

Artisti come l'olandese Pieter Aertsen, il cremonese Vincenzo Campi e la marchigiana Giovanna Garzoni raffigurarono cibi e oggetti quotidiani con grande naturalismo. Talvolta tali soggetti si connotano di un profondo significato allegorico legato a idee e valori culturali dell'epoca. La Canestra di frutta di Caravaggio (Milano, Pinacoteca Ambrosiana) realizzata tra il 1598-1599 e conservata, fin dal 1607, nella collezione dell'arcivescovo di Milano, Federico Borromeo, rappresenta un vertice della pittura occidentale, in quanto conferisce piena autonomia a questo specifico genere artistico.

In opere come il *Ragazzo morso dal ramarro*, noto in due versioni conservate rispettivamente presso la Fondazione Longhi di Firenze e la National Gallery di Londra, Caravaggio si avvicina probabilmente al linguaggio simbolico di Campi. Nella sua *Pescivendola* (1578-1581, Milano, Pinacoteca di Brera), un bambino piange per la puntura di un gambero, analogamente a quanto accade nel dipinto caravaggesco. Secondo alcuni studiosi, queste scene nasconderebbero un immaginario che va oltre la semplice rappresenta-

zione: il gambero, spesso rappresentato nelle raffigurazioni dell'Ultima Cena, è un animale legato alla Passione di Cristo e può dunque essere ricondotto a una lettura cristologica, ulteriormente suggerita dalla posa dei personaggi, con la madre che sorregge il figlio come eco della Sacra Famiglia.

In questo senso, la storia dell'arte può offrire un punto di vista originale per comprendere il valore del cibo nei suoi molteplici significati culturali, foriero di un linguaggio culturale in grado di raccontare innumerevoli storie.





IL CIBO CHE SERVE

Siamo ACLI Roma, e con il progetto "Il Cibo che Serve" ci prendiamo cura del cibo e delle persone. Ogni giorno, in Italia, tonnellate di alimenti perfettamente commestibili vengono sprecate lungo la filiera della produzione, della distribuzione e del consumo e anche all'interno delle famiglie. Allo stesso tempo, migliaia di persone si trovano in difficoltà, senza poter contare su un pasto adeguato e nutriente. Davanti a questa contraddizione, abbiamo scelto di agire.

Il Cibo che Serve è il nostro impegno concreto per trasformare lo spreco in solidarietà. Recuperiamo eccedenze alimentari da supermercati, mercati, mense, ristoranti, eventi e produttori, e le ridistribuiamo attraverso una rete diffusa di parrocchie, associazioni, mense sociali, case famiglia e volontariato locale. Insieme, restituiamo valore a ciò che rischia di andare perduto e soprattutto, restituiamo dignità a chi lo riceve.

Non ci limitiamo a distribuire alimenti: favoriamo la creazione di legami, costruendo comunità più giuste e inclusive. Collaboriamo con enti pubblici, imprese, scuole e cittadini per promuovere un nuovo approccio al cibo, basato sulla responsabilità e sulla condivisione. Organizziamo momenti di formazione, laboratori nelle scuole, iniziative pubbliche per educare al consumo consapevole e alla lotta allo spreco.

Crediamo che il cibo non debba essere solo nutrimento, ma occasione di cura, giustizia e partecipazione. E sappiamo che ogni gesto, anche il più piccolo, può fare la differenza: un supermercato che dona, un volontario che distribuisce, una famiglia che impara a non sprecare.

Il Cibo che Serve è tutto questo: una rete viva, fatta di persone e buone pratiche, per costruire insieme un'economia più umana e un presente più solidale.

Per saperne di più:



@progettocheserve

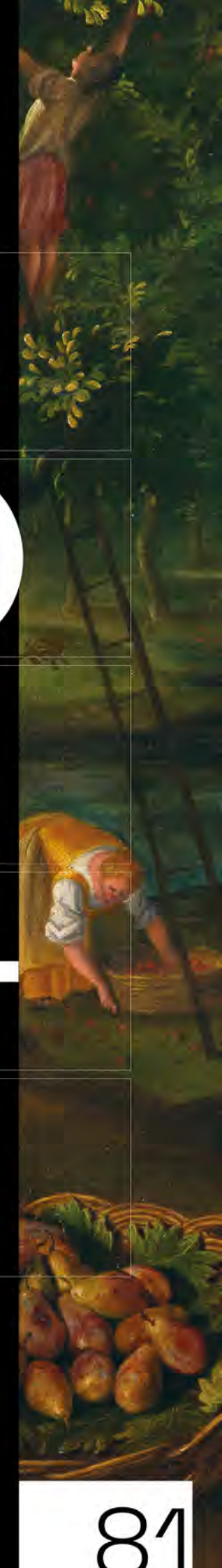


@il_cibo_che_serve



@achiserve

IL CIBO CHE SER- VE



Ringraziamenti

RINGRAZIAMENTI

Questo libro è nato da un'idea, ma ha preso forma grazie a tante mani, cuori e menti che hanno creduto nella forza di una visione: raccontare il valore del cibo attraverso l'arte, la bellezza e la solidarietà.

Un grazie speciale va ai nostri compagni di viaggio, che hanno accettato con entusiasmo di camminare con noi in questo percorso: a DDB Group Italy, che con straordinaria generosità e creatività ha messo a disposizione competenze, tempo e passione per tradurre in immagini e parole il senso più profondo del nostro progetto; al Centro Agroalimentare di Roma (CAR), che ogni giorno sostiene "Il Cibo che Serve" con il dono di frutta e verdura e che rappresenta un modello virtuoso di economia circolare.

Grazie ai docenti e divulgatori che ci hanno regalato chiavi di lettura, profondità, pensiero: Raffaella Morselli, Ernesto Di Renzo, Vittorio Maria de Bonis e Fabio Ciconte, che hanno saputo coniugare il sapere accademico con la sensibilità sociale, contribuendo a dare spessore e visione a questo lavoro.

Un grazie sentito va anche al Consiglio del Cibo di Roma Capitale, che ci affianca con impegno per tenere alta l'attenzione politica e pubblica sul tema del diritto al cibo e dell'equità alimentare. E alla nostra ambassador Alice Pomiato, che con freschezza, autorevolezza e autenticità sa parlare a una generazione nuova, avvicinandola a temi complessi con linguaggi vicini e coinvolgenti.

Ma soprattutto, il grazie più grande va a chi questo progetto lo rende possibile ogni giorno: i volontari e gli operatori delle ACLI di Roma, che sono il cuore pulsante e le gambe instancabili de Il Cibo che Serve. Sono loro che ogni mattina si alzano presto, recuperano il cibo, lo selezionano, lo distribuiscono, lo consegnano con un sorriso, con una parola gentile, con una carezza che sa di dignità. Senza la loro passione, senza il loro impegno silenzioso e continuo, questo libro non avrebbe senso, perché non esisterebbe la realtà viva che ne è all'origine.

Grazie a chi ha creduto in questa iniziativa, a chi l'ha sostenuta, a chi l'ha incoraggiata anche solo con un gesto, un consiglio, una parola. Questo volume è per tutti voi, è per chi non si rassegna allo spreco, all'indifferenza, all'ingiustizia. È per chi ogni giorno sceglie di fare la propria parte, con coraggio e con cura.

Con gratitudine profonda,
il team delle ACLI di Roma.

LE NOSTRE RICETTE ANTISPRECO

A cura del Dott. *Emanuele Falcinelli*, Esperto Enogastronomico
& Educatore Alimentare Volontario del Servizio Civile Universale
alle ACLI di Roma

1 PASTA CON GAMBI DI BROCCOLI, ACCIUGHE E MOLLICA CROCCANTE

Ingredienti

- 180 g di pasta (es fusilli, mezzi rigatoni, etc)
- Gambi di broccoli
- 2 filetti di acciuga sott'olio
- 1 spicchio d'aglio
- Peperoncino (fresco o secco)
- Una manciata di mollica di pane raffermo
- Olio extravergine d'oliva
- (Facoltativo) scaglie di pecorino stagionato

Procedimento

1. Lessa i gambi di broccoli in acqua salata finché teneri, tenendo da parte l'acqua di cottura per la pasta.
2. In padella scalda olio con aglio e peperoncino, poi fai sciogliere le acciughe.
3. A parte, tosta la mollica di pane con un filo d'olio fino a renderla dorata e croccante.
4. Cuoci la pasta nell'acqua dei broccoli, scolala al dente e saltala in padella con i gambi schiacciati e il fondo di acciughe.
5. Completa con la mollica croccante e, se ti piace, qualche scaglia di pecorino.

2 PASTA (SVUOTAFRIGO) CON VERDURE SALTATE

Ingredienti

- 180 g di pasta (es. Spaghetti, Fettucine, Tagliatelle, etc)
- Avanzi di verdure (cotte o crude: zucchine, peperoni, melanzane, carote, spinaci, cavolo, ecc.)
- 1 spicchio d'aglio
- Olio extravergine d'oliva
- Sale e pepe
- (Facoltativo) una spolverata di formaggio grattugiato

Procedimento

1. Taglia le verdure avanzate a pezzetti.
2. In padella fai rosolare aglio e olio, poi aggiungi le verdure e saltale finché insaporite.
3. Cuoci la pasta in acqua salata, scolala al dente e uniscila alle verdure con un po' d'acqua di cottura per amalgamare.
4. Se vuoi, completa con formaggio grattugiato a piacere.

3 PASTA CON PESTO DI GAMBI E FOGLIE DI CARCIOFO E NOCCIOLE

Ingredienti

- 180 g di pasta corta (fusilli, penne, o simili)
- Gambi e foglie di carciofo (rimanenti dalla lavorazione primaria)
- 1 spicchio d'aglio
- Una manciata di nocciole (o altra frutta secca avanzata)
- Olio extravergine d'oliva
- Sale e pepe
- Parmigiano grattugiato (facoltativo)

Procedimento

1. Taglia i gambi e foglie, lessali in acqua bollente salata finché sono teneri.
2. scola (tenendo da parte un po' d'acqua di cottura) e frulla i gambi e le foglie con aglio, nocciole, olio e un mestolino d'acqua fino a ottenere una crema liscia.
3. Cuoci la pasta nella stessa acqua dei carciofi.
4. Condisci con il pesto e, se ti piace, completa con parmigiano e pepe nero.

4 PASTA CON CREMA DI BUCCE DI ZUCCA E ROSMARINO

Ingredienti

- 180 g di pasta (es fusilli, mezzi rigatoni, etc)
- Buccie di zucca ben lavate (meglio se da una zucca biologica)
- 1 cipolla piccola
- 1 rametto di rosmarino fresco
- Olio extravergine d'oliva
- Sale e pepe
- Una manciata di semi di zucca tostati (se li hai)

Procedimento

1. Trita la cipolla e falla rosolare con olio e rosmarino.
2. Aggiungi le bucce di zucca tagliate a pezzetti e un po' d'acqua o brodo vegetale. Cuoci finché morbide.
3. Frulla fino a ottenere una crema vellutata.
4. Cuoci la pasta, scolala e condiscila con la crema di bucce.
5. Guarnisci con semi di zucca tostati e una macinata di pepe nero.

ANNOTA QUI LE TUE RICETTE ANTISPRECO

[illegible][illegible][illegible]



Dal fasto dei banchetti romani alle nature morte, l'arte ha sempre raccontato il nostro rapporto con il cibo. Attraverso l'analisi di alcune tra le più affascinanti opere che vedono il cibo protagonista, il lettore viene guidato in un viaggio artistico e culturale che invita a riflettere sul problema dello spreco alimentare, suggerendo la strada per un consumo più consapevole.

Il progetto è stato realizzato grazie all'impegno e al contributo delle ACLI di Roma, che con "Il Cibo che Serve" si occupano di recuperare le eccedenze alimentari e di ridistribuirle a chi ne ha bisogno.