

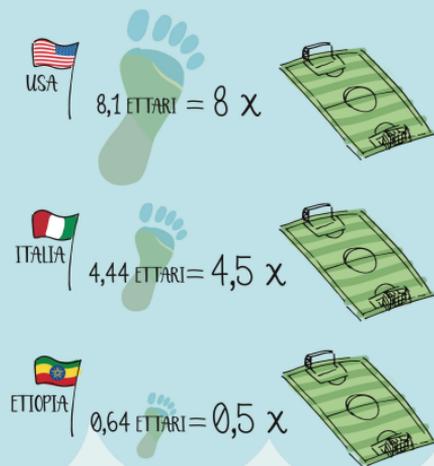


L'impronta ecologica viene definita come la quantità di terreno (marino/terrestre) di cui ogni abitante ha bisogno per vivere, ossia per produrre le risorse di cui necessita e per eliminare i rifiuti che produce. Nel suo calcolo sono presi in considerazione diversi fattori (alimenti, trasporti, abitazioni, beni di consumo e servizi) che vengono fatti corrispondere a superfici di terreno necessarie per la loro produzione.

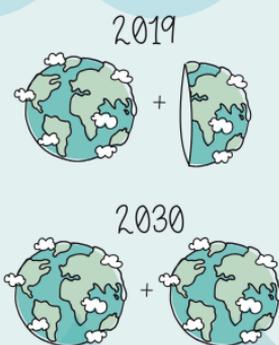
IMPRONTA ECOLOGICA: 1,63 ETTARI DI TERRENO PER ABITANTE



Ogni abitante ha a disposizione 1.63 ettari globali per soddisfare le proprie necessità, ma risulta che in media ogni uomo utilizzi 2.75 ettari globali poiché i paesi sviluppati consumano ed inquinano molto più di quanto gli spetta, a discapito dei paesi in via di sviluppo. Ad esempio gli Stati Uniti hanno un'impronta ecologica pari a 8.1 ettari globali (8 campi da calcio), mentre l'Etiopia di 0.64 ettari globali (poco più della metà di un campo da calcio). E l'Italia? Un Italiano medio utilizza 4.44 ettari globali ossia 4,5 campi da calcio.



Oggi l'umanità, per fornire le risorse che utilizziamo e per assorbire i nostri rifiuti, consuma l'equivalente di 1,7 pianeti e se le cose non dovessero cambiare, dal 2030 avremo bisogno di due pianeti per sostenerci e noi per ora ne abbiamo ancora solo uno!



OCEANI E MARI



Gli oceani e i mari sono davvero importanti per la vita umana. È qui che nasce la vitalità. Ci forniscono ossigeno, trattengono la CO₂, ci danno da mangiare, sono una via di trasporto importante, ci forniscono energia, ci regalano le spiagge che ci piace frequentare, regolano il clima, ci trasmettono serenità e pace e tanti altri servizi!

È importante, per questo, che ognuno di noi faccia delle scelte responsabili, a partire da piccoli gesti come ad esempio:

- portare via dalla spiaggia i rifiuti
- lasciare le conchiglie e la sabbia
- acquistare pesci locali e della giusta taglia nei periodi in cui è permesso
- evitare gli sprechi energetici.

Ricordiamoci che le nostre scelte e azioni hanno delle conseguenze sull'ambiente.



Fonte: global footprint network dati 2016

grafico e illustrazione a cura di www.assitec.it



Nel Mar Mediterraneo si stanno accumulando tantissimi rifiuti.

Le principali fonti d'inquinamento sono le popolazioni che abitano quest'area e il traffico marino.

Fonti terrestri

PLASTICHE
VETRO
ALLUMINIO



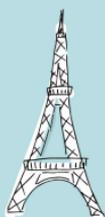
Fonti marine

RETI FANTASMA
LENZE
AMI
IMBALLAGGI



PLASTICA PRODOTTA IN 60 ANNI

Oggi la plastica è un materiale diffusissimo; viene utilizzato per produrre tantissime cose che usiamo quotidianamente. È **indistruttibile**, è facile ed economica da produrre.



**822.000
TORRI EIFFEL**



In 60 anni ne abbiamo prodotto circa 8 miliardi e 300 milioni di tonnellate!
Per avere un'idea:
pensa ad un miliardo di elefanti oppure a 80 milioni di balenottere azzurre o, ancora, a 822.000 Torri Eiffel.

QUANTA DI QUESTA PLASTICA FINISCE NEL MARE? CIRCA 8 MILIONI DI TONNELLATE IN UN ANNO!

E' come se ogni minuto un camion riversasse il suo contenuto in mare: se continuiamo così entro il 2050 i camion saranno 4 al minuto e nei nostri mari ci sarà più plastica che pesci.

2019



1 CAMION DI RIFIUTI IN MARE OGNI MINUTO

In tutto il mondo, ogni anno, i rifiuti marini uccidono più di un milione di uccelli marini, 100.000 mammiferi marini e un numero incalcolabile di pesci. Muoiono tantissime tartarughe marine che scambiano le plastiche per meduse, le loro prede preferite!
In Italia si spiaggiano in media 150-160 cetacei l'anno. Un terzo dei cetacei trovati morti nelle acque mediterranee aveva lo stomaco intasato dai rifiuti di plastica.



2050



4 CAMION DI RIFIUTI IN MARE OGNI MINUTO

Le plastiche più pericolose sono però le **MICROSCOPICHE MICROPLASTICHE**, che possono diventare il cibo di animali marini accumulandosi dentro il loro corpo.

E NOI QUANTA PLASTICA MANGIAMO?



Fonti
- Ceyer R, Jambeck JR e Law KL, 2017, Production, use and fate of all plastic ever made, Science Advances, <http://advances.sciencemagazine.org>
- REPORT PRELIMINARE DEGLI SPIAGGIAMENTI DI CETACEI LUNGO LE COSTE ITALIANE DAL 1998 AL 2018 Università degli Studi di Padova Dipartimento di Biomedicina Comparata e Alimentazione

grafico e illustrazione a cura di www.assidestudi.it



DIVENTIAMO CONSUMATORI RESPONSABILI SAI SCEGLIERE IL PESCE GIUSTO?



E' DELLA TAGLIA GIUSTA?

ALCUNI ESEMPLI: orata 20 cm, spigola 25 cm, sogliola 20 cm, tonno rosso 70 cm, cozze 5 cm, ricci 7 cm



COME VIENE PESCATO?

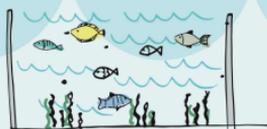
PESCA ARTIGIANALE

Imbarcazioni di piccole dimensioni che utilizzano diversi tipi di attrezzi quali: tramagli, reti fini, palamiti, nasse. La flotta di pesca sarda risulta costituita da 1314 imbarcazioni.



ACQUACOLTURA ESTENSIVA

Allevamento dove i pesci mangiano solo quello che trovano nei luoghi dove vengono allevati. L'alimentazione è totalmente a carico dell'ambiente.



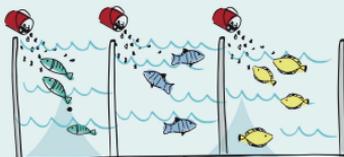
ACQUACOLTURA SEMIESTENSIVA

Allevamento dove l'uomo aiuta i pesci, fornendo del cibo artificiale oltre a quello che trovano nell'ambiente.



ACQUACOLTURA INTENSIVA

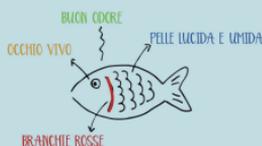
Viene effettuata in spazi più piccoli dei precedenti in terra o in mare: i pesci vengono alimentati dall'uomo e allevati per tipo e per taglia.



LAVORAZIONE

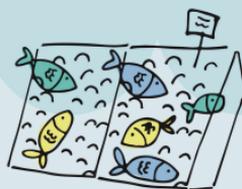
FRESCHEZZA

Prima di essere venduto il pesce viene classificato in base alla sua freschezza. Il pesce è fresco quando la pelle è lucida e umida, l'occhio vivo e non affossato, le branchie sono rosse e ha buonodore. Quando fai la spesa controlla che sia così!



ETICHETTA

L'etichetta per il pesce fresco fornisce importanti informazioni per compiere una scelta responsabile. Su ogni etichetta devono essere indicate:



ATTREZZI DA PESCA UTILIZZATI

ZONA SPECIFICA DI CATTURA

(ad esempio Mediterraneo centrale, mar Adriatico)

NOME COMUNE

IL NOME SCIENTIFICO

IL METODO DI PESCA

(pescato, allevato, pescato in acque dolci)

IL COSTO DEL PRODOTTO



IL VALORE NUTRIZIONALE DEI PESCI

I nutrizionisti ci raccomandano il consumo di pesce per la sua ricchezza in sali minerali, vitamine e proteine, per la sua masticabilità e digeribilità.

IL PESCE È COMPOSTO DA:

60-80% DI ACQUA

15-23% DI PROTEINE

0,5-20% DI GRASSI



Gli **zuccheri** sono contenuti in piccole percentuali solo nei molluschi come le cozze, vongole e ostriche.

Le **proteine** presenti nei pesci sono maggiormente assimilabili rispetto a quelle presenti nella carne. Il pesce è più digeribile della carne pertanto è un alimento adatto per tutte le età.



I molluschi (cozze, vongole e polpi) e i crostacei (gamberi, scampi) hanno una composizione simile a quella del pesce, con meno proteine, ma con un maggiore contenuto di sali minerali.



Il pesce apporta **sali minerali**, quali selenio, iodio, fosforo, zinco e ferro; **vitamine** idrosolubili del gruppo B (B1, B2 e B12) e **vitamine** liposolubili A ed E.



I **grassi** presenti nel pesce sono simili a quelli presenti nell'olio d'oliva; proteggono il cuore e le arterie perchè sono ricchi di omega3.



LO SAI CHE ?

PERCHE' LA PESCA SOSTENIBILE

Il pesce "migliore" non è il più bello, il più grande o il più esotico, ma quello più sostenibile!

IL PESCE E' NUTRIENTE



Il pesce è una preziosa fonte di proteine: una sola porzione copre il 50-60% delle esigenze giornaliere. In alcuni paesi in via di sviluppo, questo alimento è la maggior fonte di proteine animali per un adulto. Nel 2013, il pesce rappresentava il 17% delle proteine animali e il 6,7% di tutte le proteine consumate dall'intera popolazione mondiale. È una fonte di cibo cruciale per oltre 3,1 miliardi di persone.



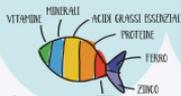
IL PESCE E' CONVENIENTE

Il pesce rappresenta una fonte di proteine animali economica e accessibile, in particolare per le persone che vivono nei paesi in via di sviluppo.

IL PESCE E' SALUTARE

Il pesce è ricco di sostanze nutritive preziose per la crescita dei bambini e per la salute di tutta la popolazione.

Il pesce fornisce proteine di alta qualità, grassi, vitamine e minerali come la vitamina A, lo iodio, lo zinco e il ferro. Inoltre, consente una dieta diversificata e gustosa.



IL PESCE E' FONTE DI REDDITO



I settori della pesca e della acquacoltura offrono milioni di opportunità di lavoro lungo tutta la filiera. 56,6 milioni di uomini e donne lavorano nelle attività di pesca e acquacoltura. Inoltre in milioni sono impiegati nei settori della trasformazione e del commercio dei pesci.

IL PESCE E' CULTURA



Il pesce è anche il principale ingrediente per la realizzazione di ricette locali e tradizionali.

grafico e illustrazione a cura di www.ecoistituto.it