

ASSOCIAZIONE



Anno terzo - n. 9  
Novembre 2003  
Spedizione in A. P.  
Art. 2 comma 20/c  
Legge 662/96 - Mi  
Editrice:  
Ass. Progetto Gaia  
Via Copernico 41  
20125 Milano  
Dir. Responsabile:  
Manlio Massi  
Tribunale di Mi  
n. 104 - 26/02/2001  
Stampa in proprio

# Campagna "IO FACCIO LA MIA PARTE!"

**Almeno un giorno alla settimana per un consumo equo e sostenibile.**

## **E' SOLO UNA FAVOLA?**

*Durante un incendio nella foresta, mentre tutti gli animali fuggivano, un colibrì volava in senso contrario con una goccia d'acqua nel becco.*

*"Cosa credi di fare!" Gli chiese il leone.*

*"Vado a spegnere l'incendio!" Rispose il piccolo volatile.*

*"Con una goccia d'acqua?" Disse il leone con un sogghigno di irrisione.*

*Ed il colibrì, proseguendo il volo, rispose: "Io faccio la mia parte!"*



## **MANIFESTARE NON BASTA PIÙ!**

**Non basta, se non torniamo a casa decisi a cambiare uno stile di vita che favorisce proprio le multinazionali!**

COSA SIGNIFICA:

***Almeno un giorno alla settimana per un consumo equo e sostenibile?***

Significa una cosa che ormai sappiamo tutti: con il nostro modo di pensare, di vivere, di consumare, noi siamo corresponsabili del sistema sociale in cui viviamo e la cui stupidità e ingiustizia contestiamo. Modificare il nostro stile di vita, cambiare (e limitare!) i nostri consumi non è cosa facile ma... è cosa indispensabile.

Sappiamo che i cambiamenti nella storia avvengono con molta lentezza, ma sappiamo anche che prima o poi bisogna decidersi, se davvero si vuole cambiare. Per questo, per cominciare a cambiare, proponiamo di praticare uno stile di vita corretto almeno per un giorno alla settimana, in quel giorno il primo passo da fare è, a nostro avviso, modificare la nostra alimentazione.

Per nutrirci, noi (letteralmente) consumiamo il mondo, possiamo farlo con intelligenza scegliendo alimenti la cui produzione non distrugga il Pianeta, oppure continuando con la nostra attuale dieta a base di carne e derivati producendo deforestazione, desertificazione, inquinamento chimico, spreco di quantità enormi di energia, di acqua, inquinando le falde, colonizzando i paesi più poveri, strappando loro i cibi vegetali che sarebbero utili per la loro alimentazione, causando il disastro della fame, giustificando le multinazionali che producono OGM, mantenendo gli squilibri tra paesi poveri e paesi ricchi con le conseguenze che tutti siamo in grado di valutare.

E' inutile manifestare per la pace se non costruiamo le

condizioni per la pace!

Eliminare, per un solo giorno alla settimana, i cibi di derivazione animale dalla nostra dieta è solo la condizione di base per aderire alla Campagna "Io faccio la mia parte!", chi vorrà potrà impegnarsi a consumare in maniera politicamente intelligente anche in altri settori: muoversi solo con i trasporti pubblici, non comprare nei grandi magazzini, acquistare solo prodotti biologici, ecc.

PERCHE' LA CAMPAGNA

"IO FACCIO LA MIA PARTE!"?

- Perché nessuno dice la verità, tutti parlano di inquinamento, di politica, di elezioni ma nessuno (nessuna organizzazione) dice chiaramente che noi facciamo Politica tutti i giorni con il nostro modo di vivere.

Anche chi si occupa dei consumi non ha il coraggio di indicare l'alimentazione come la causa principale di distruzione del Pianeta, confondendo (per esempio) le confezioni con il contenuto, o i trasporti con ciò che viene trasportato!

- Perché cambiare da soli è difficile e poco utile, se lo facciamo insieme sarà più semplice... e più politico.

- Perché cambiare insieme è più facile: in Internet abbiamo aperto una Lista di discussione per chi partecipa alla Campagna, abbiamo preparato del materiale di informazione che potrà essere stampato e distribuito, forniremo menù e cercheremo soluzioni comuni perché la nostra giornata settimanale di consumo equo e sostenibile sia davvero un atto collettivo e, perché no, anche piacevole!

# COME SI PARTECIPA ALLA CAMPAGNA

## "Io faccio la mia parte!"

### 1 - Ognuno si sceglie un giorno della settimana per praticare un consumo equo e sostenibile.

Sarebbe stato inutile decidere un giorno uguale per tutti, abbiamo tutti vite diverse, ognuno potrà scegliere il giorno più adatto alle proprie necessità e ai propri impegni.

### 2 - In quel giorno ti impegni (con te stesso) a modificare la tua alimentazione.

Nel giorno della settimana che abbiamo scelto come nostro giorno per un consumo equo e sostenibile non mangeremo prodotti animali, così diminuiremo la nostra Impronta Ecologica di almeno 1/3.

### 3 - Se vuoi farlo, puoi impegnarti anche in altre scelte di consumo equo e sostenibile.

Chi vorrà, potrà decidere (per il giorno scelto) ulteriori modifiche ai propri consumi mentre compila il modulo di partecipazione alla Campagna "Io faccio la mia parte!".

### 4 - Se partecipi ti chiediamo di comunicarci la tua adesione e di renderla pubblica.

Una volta lette tutte le informazioni sulla Campagna, se sei d'accordo, compila questo modulo o visita il nostro sito Internet [www.progettogaia.org](http://www.progettogaia.org).

### 5 - La Campagna "Io faccio la mia parte!" non ha limiti di tempo.

Sarà una specie di piccolo Movimento che ci permetterà di fare politica non solo nelle riunioni, nei luoghi di studio e di lavoro, nelle manifestazioni, ma con la nostra stessa vita. Chi partecipa si impegna a diffondere e propagandare i contenuti della Campagna tra i famigliari, gli amici, i colleghi, i compagni di Partito, ecc.

PER PARTECIPARE ALLA CAMPAGNA "IO FACCIO LA MIA PARTE!"

**ENTRA NEL SITO: [www.progettogaia.org](http://www.progettogaia.org)**

**OPPURE COMPILA E SPEDISCI QUESTO MODULO**

*(La tua adesione sarà inserita nel sito [www.iofacciolamiaparte.org](http://www.iofacciolamiaparte.org))*

**Nome e cognome** (o Nome struttura): \_\_\_\_\_

**Città:** \_\_\_\_\_

**E-Mail:** *(non sarà pubblicata)* \_\_\_\_\_

**Eventuale indirizzo del tuo sito Internet:** \_\_\_\_\_

**SPEDISCO LA MIA ADESIONE COME:**

- Struttura organizzata
- Personalità (in politica, cultura, scienza, arte, ecc.)
- Singolo cittadino

**IL MIO GIORNO SETTIMANALE DI CONSUMO EQUO E SOSTENIBILE SARA':**

**Sottolinea:** Lunedì - Martedì - Mercoledì - Giovedì - Venerdì - Sabato - Domenica

**IN QUEL GIORNO MI IMPEGNO A: Non consumare carne, pesce e derivati animali**

**INOLTRE IN QUEL GIORNO MI IMPEGNO A:** *(Questo è facoltativo!)*

- Utilizzare i mezzi pubblici invece dell'auto personale
- Non comprare nei grandi magazzini
- Acquistare solo prodotti dell'agricoltura biologica
- Acquistare solo prodotti del commercio etico
- Acquistare solo in Associazioni e Cooperative

**SPEDISCI A: Associazione Progetto Gaia - Via Copernico, 41 - 20125 Milano (Tel.: 02/67075700)**



## **Almeno un giorno alla settimana per un consumo equo e sostenibile**

### DOMANDE E OBIEZIONI PIU' FREQUENTI

#### **Nel mio giorno settimanale di consumo equo e sostenibile posso mangiare i derivati animali: latte, formaggio, uova, ecc.?**

In questo caso la carne diventa un sottoprodotto dei derivati perché per ottenerli occorre allevare animali che saranno comunque destinati all'allevamento e ai macelli. Quindi, dal punto di vista della sostenibilità, diventa quasi inutile rinunciare alla carne.

#### **Nel mio giorno di consumo equo e sostenibile posso mangiare pesce?**

No, la biodiversità è lo strumento con cui il Pianeta ricicla le proprie energie, nel mare e negli oceani è sempre più limitata.

#### **E se mangio pesce d'allevamento?**

Peggio! Per alimentare 1 kg di pesce allevato occorrono 4 kg di pesce selvatico!

#### **Se non posso mangiare carne, pesce e derivati animali... che cavolo mangio?**

Non è affatto un problema, se ti iscrivi alla Lista di discussione riservata a coloro che partecipano alla Campagna "*Io faccio la mia parte!*" potrai ricevere settimanalmente i consigli e le indicazioni necessarie. Intanto ti diamo due indirizzi: [www.progettogaia.it/alimentazione/alimentazione1.htm](http://www.progettogaia.it/alimentazione/alimentazione1.htm) (vedi menù a sinistra), [www.vegan3000.info](http://www.vegan3000.info).

#### **Non sarà dannoso per la salute un giorno alla settimana senza nessuna proteina animale?**

Al contrario, tutti gli studi dei maggiori Istituti di ricerca del mondo raccomandano una dieta vegetariana, il 30% delle malattie più diffuse e gravi dei Paesi industrializzati sono dovute all'abuso di carne e derivati (per informazioni: [www.alimentazione-sostenibile.org](http://www.alimentazione-sostenibile.org) (nel menù a sinistra la voce "carne e medicina"), [www.scienzavegetariana.it](http://www.scienzavegetariana.it)).

#### **Non sarebbe sufficiente mangiare solo prodotti animali provenienti da agricoltura biologica?**

Sarebbe ancora peggio, attualmente si valuta che gli animali destinati all'alimentazione umana occupano il 25% del Pianeta (Rifkin), cosa succederebbe se tutti gli animali fossero trattati secondo i principi dell'agricoltura biologica?

#### **Non è limitativo concentrarsi solo sull'alimentazione per praticare un consumo equo e sostenibile? Ci sono molte altre abitudini da modificare.**

Sì, siamo d'accordo, se vuoi puoi scegliere tutte le opzioni elencate nel modulo di adesione alla Campagna "*Io faccio la mia parte!*", però... quella alimentare è la scelta più importante, rinunciare a carne, pesce e derivati diminuisce la tua Impronta ecologica di almeno 1/3. Guarda anche i vari articoli che propongono questo sito: [www.alimentazione-sostenibile.org](http://www.alimentazione-sostenibile.org).

#### **Non sarebbe meglio concentrarsi sulla Pace, il Lavoro, la Democrazia, ecc. ?**

Non è lavorare per la Pace proporre di vivere in maniera tale da imporre una redistribuzione delle risorse?! Inoltre, entro la fine di questo secolo il Pianeta su cui viviamo sarà al collasso, come faremo allora ad occuparci di quegli argomenti... senza un Pianeta?

#### **Io sono vegetariano/vegan perché dovrei aderire a questa Campagna?**

E perché non dovrei! Noi proponiamo un piccolo passo che tutti possono e dovrebbero fare, è talmente poco e talmente semplice praticare un consumo equo e sostenibile per un solo giorno alla settimana che dovrebbe vergognarsi chi afferma che *Un mondo diverso è possibile* e non partecipa ad una Campagna come questa! Se tu fai già di più, meglio, potrai aiutare gli altri a risolvere i piccoli problemi che provocherà un comportamento individuale coerente con il proprio impegno politico!



# GLI EFFETTI CONCRETI DELLA CAMPAGNA "IO FACCIO LA MIA PARTE!"

Fonti e bibliografia sono disponibili sui siti: [www.iofacciolamiaparte.org](http://www.iofacciolamiaparte.org) e [www.alimentazioneconsostenibile.org](http://www.alimentazioneconsostenibile.org)

Partiamo dai dati riguardanti il consumo medio procapite italiano di carne, calcoliamo di quanto mediamente si riduce il consumo di carne rinunciandovi per un solo giorno alla settimana e "scomponiamo" questa quantità di carne nelle varie componenti che caratterizzano tutto il processo produttivo: dalla quantità di cereali ed acqua necessari alla produzione, alle emissioni di Co<sup>2</sup> e metano.

## GLI EFFETTI SUL CONSUMO DI CARNE

Consumo procapite di carne, in Italia, nel 2002 in kg: Avicola 18,6 - Suina 36,8 - Bovina 24 - **Totale 79,4**. Un italiano medio che aderisce alla campagna, **riduce del 14,25%** (52 giorni su 365) il suo consumo annuo di carne, cioè di **11,31 Kg**. Per produrre carne, è necessario alimentare gli animali con mangimi proteici: essenzialmente cereali e soia. Per produrre 11,31 Kg di carne, sono necessari **96,7 Kg fra cereali e soia**. Questa è la quantità di cibi vegetali che viene risparmiata da ogni aderente alla Campagna. Riducendo in media di 11,31 Kg il consumo di carne, si liberano **400 m<sup>2</sup> di terreno** che non devono più fornire mangimi per gli animali. Questo terreno può produrre potenzialmente: **Carote: 1.360,7 Kg - Patate: 1.814,3 Kg - Pomodori: 2.267,9 Kg** e... molto altro!

## ACQUA, IL RISPARMIO È ECLATANTE!

La zootecnia è un'industria particolarmente avida d'acqua. Per produrre gli 11,31 Kg di carne risparmiati dalla Campagna sono necessari ben **581.509 Litri** d'acqua! Questa quantità d'acqua, potrebbe fornire, alternativamente: **Pomodori: 1.356 kg - Patate: 1.308 kg - Frumento: 1.258 kg - Carote: 945 kg**.

Per capire effettivamente di quali quantità stiamo parlando, è necessario sapere che il consumo italiano medio di acqua riconducibile esclusivamente alle abitazioni, si aggira sui **73.000 litri** procapite all'anno. **Un dato che impallidisce** rispetto alla quantità d'acqua necessaria alla produzione della carne consumata solamente per un giorno alla settimana nell'arco di un anno! Questo significa che la crisi idrica, da cui l'Italia non è esente, si può governare solo se agiremo anche sulla nostra dieta.

## ENERGIA FOSSILE NON USATA

L'energia necessaria per produrre 11,31 chili di carne da animali nutriti con grano è quella fornita da **85,5 litri di carburante**. Certo, anche l'agricoltura è un'industria basata sul petrolio, ma...

- La percentuale di ritorno energetico (come energia alimentare per energia fossile consumata) del più efficiente allevamento **per la produzione di carne è 34.5%**
- La percentuale di ritorno energetico (come energia alimentare per energia fossile consumata) della meno efficiente **coltivazione di vegetali è 328%**

Si può quindi affermare che l'efficienza della produzione di carne è **10 volte inferiore** di quella della produzione di vegetali e che rinunciando a consumare 11,31 Kg di carne all'anno, **si risparmiano almeno 76,35 litri di carburante**. Si ha quindi un aumento di efficienza di circa il **90%**! Riassumendo, l'energia consumata per produrre l'equivalente nutrizionale di 11,31 Kg di carne è fornita da **9,15 litri di benzina**. Ci troviamo di fronte ad un aumento dell'efficienza del nostro carburante (il cibo) di circa il **90%**!

## RIDUZIONE DEI GAS SERRA

Cosa significa questa riduzione di energia utilizzata per la produzione dei nostri alimenti? La combustione di 1 litro di carburante produce 2,5 kg di anidride carbonica (Co<sup>2</sup>), moltiplicando per i 76,35 litri di carburante che risparmiamo, abbiamo **190,88 Kg di Co<sup>2</sup>** che non immettiamo nell'atmosfera. Inoltre, valgono i seguenti dati: Emissione media di Co<sup>2</sup> di un'auto: 167g/Km. Significa che ogni aderente alla Campagna **riduce di 190,88 Kg** la propria quota di emissione di gas serra, pari alle emissioni di un viaggio di **1143 Km in automobile**.

Vengono inoltre ridotte le emissioni di metano di **5,7 Kg**.

## E' TUTTO?

No! Fino ad ora non abbiamo parlato dell'impatto del consumo di latticini e uova. Tutti questi dati sono quindi da considerarsi una stima **per difetto** della situazione reale!

## TABELLA RIASSUNTIVA

Effetto sui consumi della Campagna "io faccio la mia parte!" .....	Per singolo .....	Per 1000 aderenti .....
- Quantità di carne non consumata .....	11,31 Kg .....	11.310 Kg
- Quantità di grano e soia liberati per l'alimentazione umana .....	96,70 Kg .....	96.700 Kg
- Superficie agricola liberata .....	400,00 m <sup>2</sup> .....	400.000 m <sup>2</sup>
- Quantità di patate prodotte con la stessa superficie agricola .....	453,60 Kg .....	453.600 Kg
- Quantità di fagioli prodotte con la stessa superficie agricola .....	1308,00 Kg .....	1.308.000 Kg
- Quantità d'acqua risparmiata (!) .....	581.509,00 Lt .....	581.509.000 Lt
- Consumo medio procapite annuo italiano d'acqua (confronta il risparmio) ...	73.000,00 Lt .....	73.000.000 Lt
- Quantità di carburante risparmiata .....	76,35 Lt .....	76.350 Lt
- Riduzione di CO <sub>2</sub> .....	190,88 Kg .....	190.880 Kg
- Km in auto necessari per emettere questa quantità di CO <sub>2</sub> .....	1.143,00 Km .....	1.143.000 Km
- Riduzione di metano .....	5,70 Kg .....	5.700 Kg