



# CarTES

Carta del Turista Enogastronomico Sostenibile



Associazione Italiana  
Turismo Enogastronomico



Associazione Nazionale  
Città dell'Olio



Città del Vino  
Associazione Nazionale



FEDERAZIONE ITALIANA  
delle STRADE del VINO  
dell'OLIO e dei SAPORI



Cultural route  
of the Council of Europe  
Itinéraire culturel  
du Conseil de l'Europe



Partner tecnico:



COMUNICAZIONE PARTICELLARE

# Indice

- 5**\_\_ Prima del viaggio
- 8**\_\_ Durante il viaggio
- 12**\_\_ Dopo il viaggio
- 15**\_\_ Perché non sprecare il cibo?
- 16**\_\_ Perché riciclare?
- 17**\_\_ Perché praticare uno stile di vita equilibrato mangiando sano?
- 18**\_\_ Perché seguire la dieta mediterranea?
- 20**\_\_ Perché spostarsi a piedi o in bicicletta?
- 21**\_\_ Perché il treno è una scelta migliore dell'auto e dell'aereo?
- 22**\_\_ Perché consumare prodotti alimentari di stagione?
- 23**\_\_ Perché scegliere prodotti biologici?
- 25**\_\_ Perché scegliere i prodotti alimentari a indicazione geografica?
- 27**\_\_ Perché sostenere i piccoli produttori locali?
- 29**\_\_ Come orientarsi nel mondo delle certificazioni di sostenibilità?
- 33**\_\_ Come verificare l'attendibilità delle certificazioni di sostenibilità?
- 35**\_\_ Come calcolare la propria impronta ecologica?

# Benvenuto!

La **“Carta per il Turista Enogastronomico Sostenibile”** è un vademecum per fare esperienza dell'enogastronomia di un territorio nel rispetto dell'ambiente, della cultura e della comunità locale.

\* In un mondo con risorse limitate, dove si consuma più di quanto è effettivamente disponibile, adottare un approccio sostenibile quando si viaggia non è più una scelta, ma una necessità.

## Cosa troverai in questa guida

### Indicazioni e suggerimenti pratici per rendere il viaggio enogastronomico più sostenibile



Ad esempio: come orientarsi nella scelta tra destinazioni certificate green, in che modo è possibile calcolare l'impronta ecologica individuale, perché adottare un regime alimentare più sano come la Dieta Mediterranea, ...

Leggendo questa Guida, conoscerai le pratiche sostenibili che potrai facilmente adottare nei tuoi prossimi viaggi per apprezzare appieno la ricchezza enogastronomica locale con un minore impatto sull'ambiente, sulla società e sulla cultura.





# Prima del viaggio



## \* Pensa prima all'esperienza che vuoi vivere

Quando pianifichi un viaggio enogastronomico, rifletti sul tipo di esperienza che vuoi vivere e che tipo di turista vorresti essere. Meglio una passeggiata terrazzamento di ulivi o nel centro monumentale di una grande città?



## \* Scegliere destinazioni enogastronomiche sostenibili

Opta per una destinazione che promuova pratiche sostenibili, possibilmente che abbia già ottenuto una certificazione comprovata a livello nazionale e/o europeo, che promuova sul proprio sito questi valori e mostri i risultati raggiunti.



## \* Riscoprire l'Italia, sostenendo le tradizioni enogastronomiche rurali

Esplora la ricchezza enogastronomica delle aree rurali italiane, dei piccoli borghi, scopri quelle Regioni in cui non sei mai stato. Il nostro Paese è ricchissimo di risorse culturali, ambientali ed enogastronomiche davvero in ogni angolo.

Pensa solo: hai visitato tutti i 60 siti Unesco? Visitare queste zone ti consente di conoscere prodotti autentici, incontrare i produttori e contribuire alla sostenibilità del territorio, con impatto positivo dal punto di vista socio-ambientale.



# Prima del viaggio



## \* Scegliere il momento giusto

Considera di pianificare il tuo viaggio nei giorni e orari meno affollati per vivere un'esperienza più autentica. Viaggia durante i periodi di bassa stagione e migliora la tua esperienza di viaggio, contemporaneamente bilancia il benessere dei residenti e riduci la pressione sulle risorse locali.



## \* Prediligere modalità di trasporto eco-compatibili

Prendi l'aereo solo in mancanza di valide alternative, scegliere i mezzi pubblici, il car-sharing e/o il bike-sharing per raggiungere le aziende di produzione da visitare, gli eventi e/o il punto di partenza dei food/wine tour.



## \* Vivere il turismo slow

Evita le gite giornaliere che contribuiscono al sovraffollamento senza portare reali benefici alle comunità locali. Soggiornando in agriturismi, campeggi o piccoli hotel, avrai l'opportunità di scoprire più a fondo le tradizioni del luogo, sostenendo l'economia locale e contribuendo a un turismo più responsabile e sostenibile.



# Prima del viaggio



## \* Informarsi sulle abitudini e le tradizioni locali

Leggi delle guide enogastronomiche che raccontano le eccellenze della cucina, i prodotti del territorio, i metodi di produzione e le usanze alimentari locali. Informarti sulle abitudini e le tradizioni locali per meglio adattarsi e rispettare la cultura dei luoghi.



## \* Affidarsi ad un esperto locale

Rivolgiti a una guida del luogo per pianificare il tuo viaggio, ti permetterà di scoprire il patrimonio enogastronomico del territorio in modo autentico, nel rispetto delle tradizioni e delle comunità locali. Inoltre, saprà come farti scoprire i luoghi nei momenti migliori, proponendoti gli orari, i tempi, gli itinerari meno affollati, anche quando la città tende a riempirsi di turisti.



## \* Spegnerle luci e scollegare i dispositivi elettronici in casa prima della partenza

Anche se non in funzione, molti dispositivi continuano a consumare energia se lasciati collegati alla presa. Ad esempio, un caricabatterie per smartphone non utilizzato può consumare fino a 17,5 kWh all'anno, il che equivale a circa 10 kg di CO2 risparmiati all'anno a un turismo più responsabile e sostenibile.



# Durante il viaggio



## \* Rispettare la comunità locale

Durante il viaggio, ricorda che stai visitando la "casa" di qualcun altro e che comportarsi con rispetto favorisce il rispetto reciproco. Impara alcune espressioni della lingua locale e vive esperienze legate al cibo e alla gastronomia che ti permettano di interagire direttamente con le persone del luogo, per conoscere e condividere momenti autentici della loro quotidianità.



## \* Sostenere l'economia enogastronomica del territorio

Prediligi l'acquisto di prodotti, servizi ed esperienze presso attività gestite dagli abitanti del luogo per supportare la microeconomia del territorio, i servizi e l'artigianato della comunità ospitante.



## \* Rispettare le norme ambientali vigenti

Presta attenzione alla raccolta differenziata dei rifiuti. Riduci per quanto possibile l'uso della plastica, optando per borracce, sacchetti di stoffa, al posto di prodotti non riutilizzabili.



# Durante il viaggio



## \* Prediligere modalità di trasporto green

Un recente studio dell'Organizzazione Mondiale del Turismo ha stimato che il 5% delle emissioni di CO2 globali è generato dalla mobilità dei turisti. Riduci il tuo impatto ecologico muovendoti preferibilmente con mezzi pubblici, in bicicletta e/o a piedi (questi ultimi anche a beneficio della salute individuale). Ove disponibili e di interesse, scegliere, a seconda della meta, percorsi a cavallo, in canoa, in barca a vela.



## \* Contribuire attivamente alla tutela dell'ambiente

Ritagliati del tempo per partecipare ad iniziative che promuovono la sostenibilità, quali giornate di pulizia delle spiagge, di piantumazione di nuovi alberi, etc.



## \* Scegliere prodotti tipici e di stagione

Scegliere attività locali, con bevande e cibi tipici e di stagione. Cercare oli EVO autoctoni e chiedere informazioni sui produttori. Optare per acque minerali del posto e in bottiglie di vetro. Preferire degustazioni e acquisti di prodotti certificati e/o biologici. Visitare aziende con certificazioni di sostenibilità e un approccio etico con lavoratori e animali, e che coinvolgono la comunità nelle attività agricole e/o vitivinicole. Scegliere di visitare artigiani del luogo.



# Durante il viaggio



## \* Visitare i mercati agricoli, le botteghe e gli artigiani del gusto

Recati presso negozi e mercati agroalimentari dove poter conoscere i prodotti locali e le loro caratteristiche oltre che avere consigli utili per la loro preparazione e conservazione. Scegli di visitare gli artigiani del luogo e le realtà enogastronomiche che adottano che rispettano la tradizione.



## \* Ridurre lo spreco alimentare

Evita di sprecare cibo e bevande, ordinando solo ciò che realmente desideri consumare. Rispetta il cibo, il lavoro e l'energia impiegati per produrlo, considerando anche l'impatto ambientale: per 100gr di carne bovina sprecata vengono emessi fino a 3kg di CO2, l'equivalente di un'auto che percorre 30 km, e sono necessari circa 1500 litri di acqua.



## \* Limitare l'utilizzo dell'acqua

Riducendo la durata della tua doccia da otto a cinque minuti puoi far risparmiare fino a 120 litri d'acqua, contribuendo ad alleviare la pressione sulle risorse idriche, fondamentali per la produzione agroalimentare che, soprattutto nel Sud Italia, soffre le conseguenze del cambiamento climatico e della siccità.



# Durante il viaggio



## \* Evitare il cambio quotidiano di biancheria in hotel

Per ridurre le emissioni e il consumo di energia, non chiedere di sostituire ogni giorno gli asciugamani e lenzuola. Un hotel consuma oltre 240 kWh di energia elettrica a settimana per asciugare e stirare la biancheria da camera, emettendo fino a 62,5 kg di CO<sub>2</sub>.



## \* Regolare la temperatura della stanza

Abbassare il riscaldamento o alzare l'aria condizionata di due gradi può ridurre il consumo energetico fino al 35% annuo, contribuendo a diminuire le emissioni di CO<sub>2</sub>. Gli hotel con tecnologie intelligenti ottimizzano l'efficienza, ma un contributo personale può ridurre ulteriormente il consumo energetico.



# Dopo il viaggio



## \* Ridurre la propria impronta ecologica

Utilizza in modo più responsabile e consapevole i mezzi di trasporto, preferendo quelli pubblici o muovendosi a piedi e/o in bicicletta. Come durante il viaggio, riutilizzare e riciclare il più possibile partendo dalle «piccole cose» (separare correttamente i rifiuti, usare borse di tela al supermercato, ...).



## \* Sostenere le realtà enogastronomiche di prossimità

Scegli di acquistare prodotti locali e di stagione favorendo così i piccoli produttori del territorio.



## \* Eliminare i cibi ultra-processati dalla dieta

Riduci il consumo di cibi ricchi di additivi chimici, grassi saturi, zuccheri e sale per evitare squilibri nella dieta e prevenire l'insorgere di malattie non trasmissibili. La diffusione del consumo di cibi ultra-processati sta causando ciò che la EAT-Lancet Commission ha definito come "global syndemic", una combinazione di obesità, denutrizione e crisi ecologica, che minaccia non solo la salute individuale, ma anche quella del pianeta.



# Dopo il viaggio



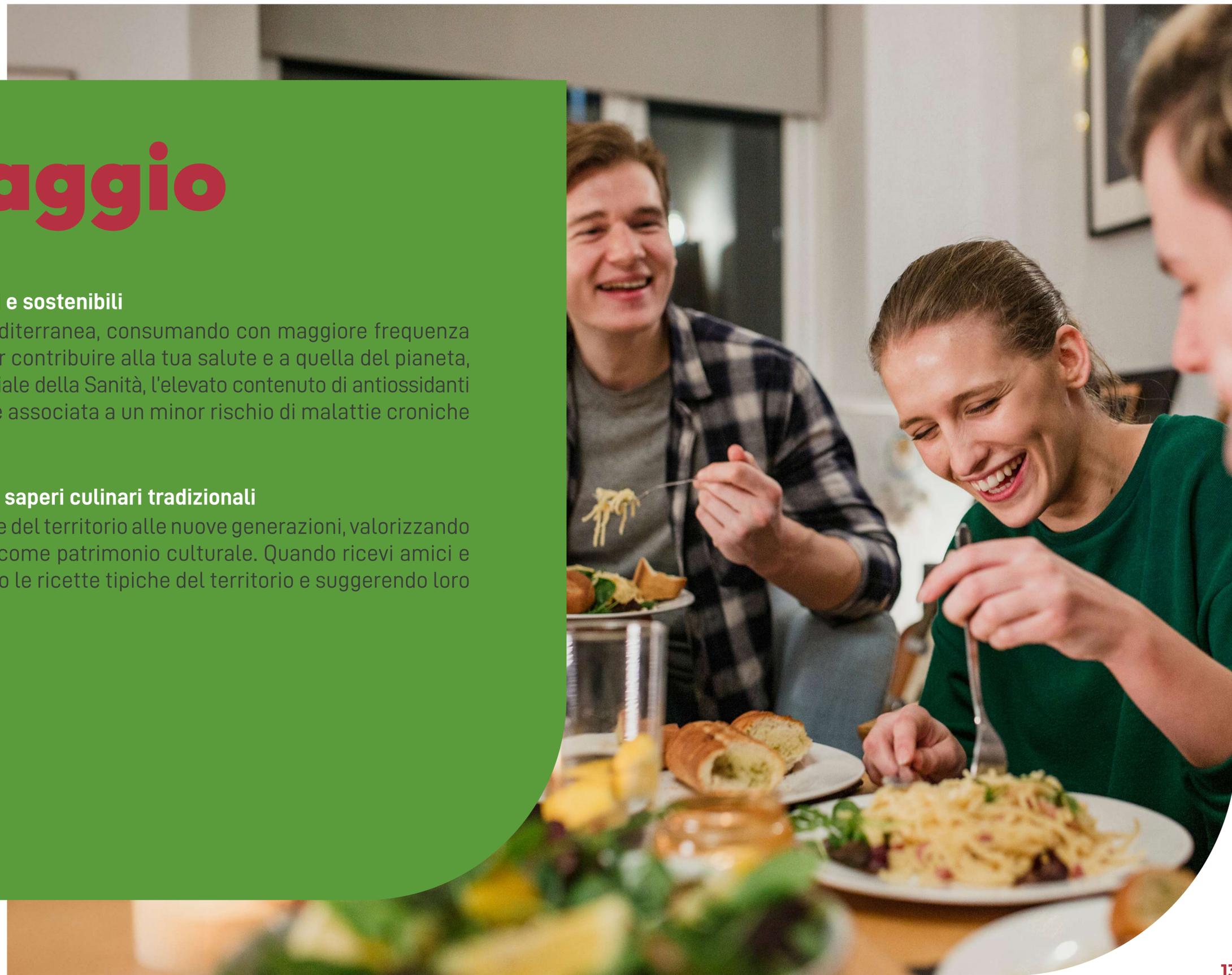
## \* Adottare stili di vita più sani e sostenibili

Segui i dettami della Dieta Mediterranea, consumando con maggiore frequenza frutta e verdura di stagione, per contribuire alla tua salute e a quella del pianeta. Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, l'elevato contenuto di antiossidanti e fibre di cui tale dieta è ricca è associata a un minor rischio di malattie croniche e cardiovascolari.



## \* Favorire la trasmissione dei saperi culinari tradizionali

Tramanda le ricette di famiglia e del territorio alle nuove generazioni, valorizzando la cucina tradizionale italiana come patrimonio culturale. Quando ricevi amici e parenti, prepara piatti seguendo le ricette tipiche del territorio e suggerendo loro i produttori locali.



# Dopo il viaggio



## \* Riavvicinare le nuove generazioni al mondo del cibo e dell'alimentazione

Insegna alle nuove generazioni (figli, nipoti, ...) a mangiare sano seguendo le indicazioni della piramide alimentare, portarli a visitare le aziende agricole locali e suggerire agli istituti scolastici di fare altrettanto. È fondamentale anche chiedere alle scuole di ogni grado di promuovere abitudini alimentari sane, evitando la presenza esclusiva di distributori di cibi ultra-processati, a favore di alternative fresche e nutrienti.



## \* Promuovere le esperienze di viaggio enogastronomico sostenibili

Condividi la tua esperienza sui social network, in particolare in merito al livello di soddisfazione relativamente alla sostenibilità dei luoghi e delle strutture visitate. I feedback costruttivi aiutano gli operatori a migliorare le loro pratiche ecocompatibili.



# Perché non sprecare il cibo?



## Oggi circa un terzo degli alimenti prodotti a livello globale viene sprecato.

Si tratta di 1,5 miliardi di tonnellate di cibo edibile. In Italia questo valore è pari a 4 milioni di tonnellate, ossia circa 67 kg di cibo per abitante in ogni fase della filiera (produzione, lavorazione e trasporto) e a livello domestico.

### SPRECARRE SIGNIFICA:

- **Impattare negativamente sull'ambiente.**  
Circa 8% delle emissioni globali di gas serra è dovuto allo spreco di cibo.
- **Non essere responsabili.**  
Circa 828 milioni di persone nel mondo soffrono di malnutrizione, e almeno 11 milioni sono coloro che muoiono per fame o cause ad essa correlate. Nella maggior parte si tratta di bambini/e.
- **Creare costi inutili.**  
Il costo globale dello spreco alimentare è stimato in circa 1 trilione di dollari l'anno.

\* **Ricorda:** Adottare un comportamento corretto e coscienzioso contribuisce a migliorare gli equilibri della distribuzione alimentare e mitigare i problemi di sicurezza alimentare, oltre a ridurre gli impatti negativi sull'ambiente, sulle persone e sull'economia.

# Perché riciclare?



Per affrontare le sfide ambientali e sostenere un futuro più sostenibile per il nostro pianeta è necessario cambiare il tradizionale paradigma basato su un modello lineare di produzione e consumo in cui le risorse vengono estratte, utilizzate e poi smaltite.

**Ciò significa massimizzare l'uso delle risorse e ridurre gli sprechi attraverso un'economia circolare basata sul riciclo ed il riutilizzo di plastica, carta, vetro, metalli e molti altri materiali.**

## RICICLARE E RIUTILIZZARE PERMETTE DI:

- Ridurre l'impatto ambientale attraverso il risparmio di risorse e l'emissione di minori quantità di inquinanti.
- Generare nuove opportunità economiche, creando posti di lavoro legati al riciclo, al riutilizzo e alla riparazione.
- Favorire l'innovazione, poiché l'economia circolare richiede nuovi modi di progettare prodotti che possano essere reinseriti nel sistema produttivo, donando loro una seconda vita.

**\* Ricorda:** Ognuno di noi può fare la sua parte attraverso piccoli gesti quotidiani come separare i rifiuti, acquistare prodotti riciclabili e cercare opzioni di riutilizzo. Così facendo si darà il buon esempio, stimolando le persone a adottare queste piccole buone pratiche.

# Perché praticare uno stile di vita equilibrato mangiando sano?

**Lo stile di vita è il principale fattore che influenza la salute delle persone.** Incide per il 50%, più del doppio della genetica e dello status socio-economico (20%) e cinque volte in più dell'assistenza socio-sanitaria (10%). Modificandolo, si può vivere meglio e più a lungo.

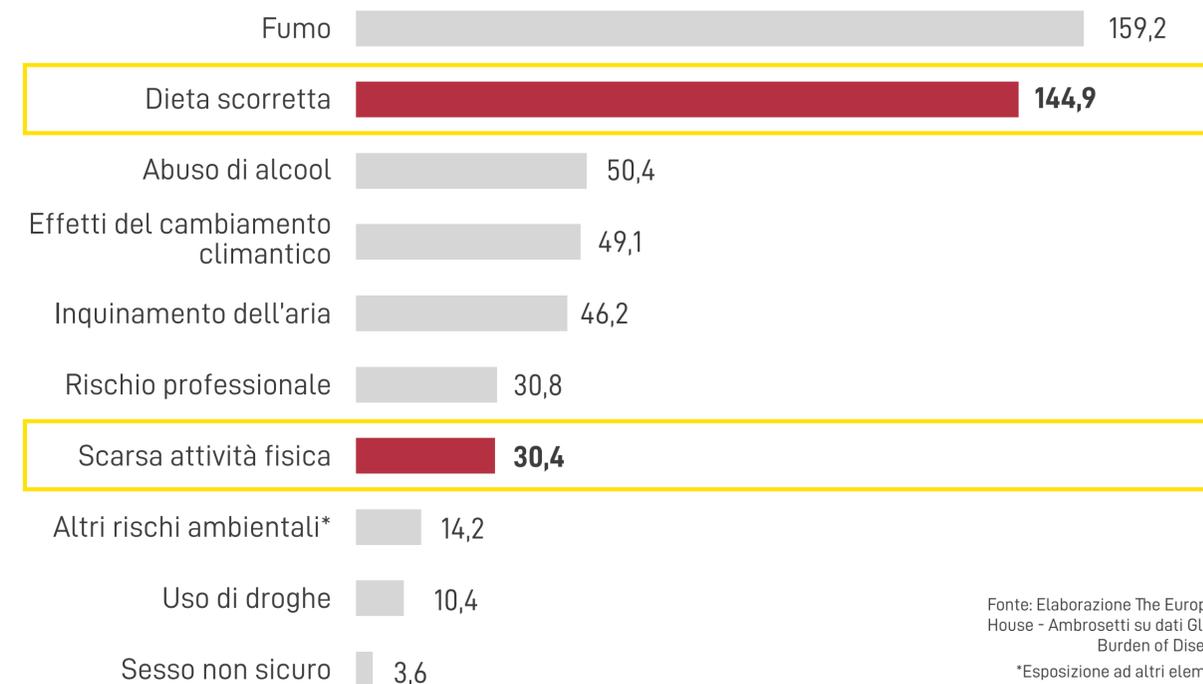
## IL PRIMO PASSO È INIZIARE A MANGIARE IN MODO SANO E PRATICARE ATTIVITÀ FISICA. PERCHÉ?

- **Per ridurre i rischi per la salute.** In Italia, il 23,1% dei decessi è associato a regimi alimentari non corretti. Questi aumentano la probabilità di soffrire di patologie cardiovascolari, tumori e diabete.
- **Per rimanere "giovani".** L'esercizio fisico costante (150 minuti a settimana secondo le raccomandazioni dell'OMS) aiuta a mantenere sotto controllo l'ipertensione arteriosa e il profilo lipidico, contribuisce a prevenire o ritardare l'insorgenza di patologie croniche connesse all'invecchiamento, riduce il rischio delle conseguenze da osteoporosi e di traumi da caduta.

## RISCHI PER LA SALUTE

### I primi dieci fattori di rischio modificabili causa di morte in Italia

Numero di decessi ogni 100.000 abitanti, anno 2019



Fonte: Elaborazione The European House - Ambrosetti su dati Global Burden of Disease.

\*Esposizione ad altri elementi inquinanti, come l'ozono e il piombo

# Perché seguire la dieta mediterranea?

La Dieta Mediterranea è un modello nutrizionale ispirato alle tradizioni ed abitudini alimentari dei Paesi che si affacciano sull'omonimo mare.

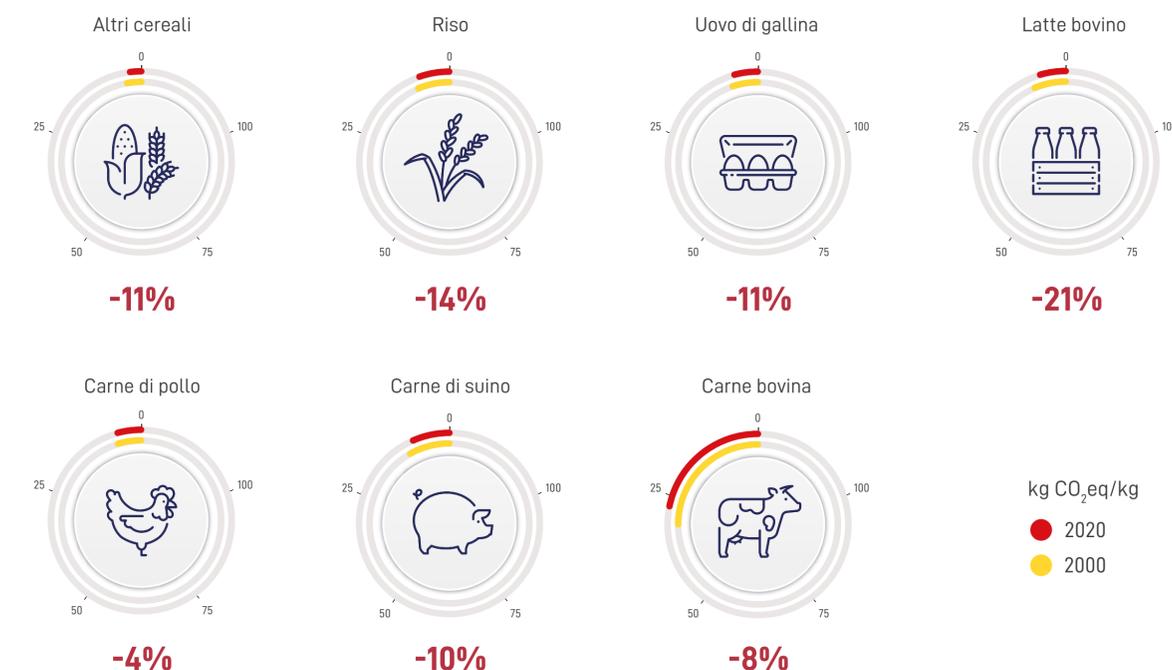
Coerentemente con la piramide alimentare, prevede un consumo quotidiano di verdura, frutta e cereali (in primis integrali). L'olio extravergine rappresenta il condimento per eccellenza, insieme ad aglio, cipolla e spezie. Al contrario, alimenti quali carni rosse e salumi sono da assumere con moderazione, preferendo quelle bianche o il pesce. Nonostante l'importanza ed il legame con il nostro Paese, solo 17,3% dei cittadini italiani è consapevole dell'effettivo consumo di frutta e verdura consigliato dai dettami della dieta, e solo il 5% segue questa buona pratica.

## SCEGLIERE LA DIETA MEDITERRANEA PRESENTA NUMEROSI VANTAGGI:

- **Fa bene alla salute.** Il consumo quotidiano di frutta e verdura garantisce un rilevante apporto di nutrienti essenziali per il nostro organismo, quali carboidrati, vitamine, minerali fibre e numerose sostanze fitochimiche (ad esempio, gli antiossidanti). Inoltre, mangiare meno carne riduce il rischio di malattie cardiovascolari, diabete e alcuni tipi di cancro.

## INQUINAMENTO

intensità delle emissioni globali (2020) e variazione percentuale dal 2000



FONTE: FAO. 2022. Intensità di emissione. In: FAO. Roma. Citato ottobre 2022 | <https://www.fao.org/faostat/en/#data/EL>

# Perché seguire la dieta mediterranea?

## SCEGLIERE LA DIETA MEDITERRANEA PRESENTA NUMEROSI VANTAGGI:

- **È sostenibile economicamente.** La produzione di verdura e frutta ha costi di produzione tendenzialmente inferiori rispetto alla carne; questi alimenti sono quindi più facilmente accessibili a tutti.
- **Ha un basso impatto ambientale.** La minore presenza di carne si traduce in un maggiore beneficio per l'ecosistema. Basti pensare che la produzione di 1 kg di manzo emette circa 32 kg di CO<sub>2</sub> equivalenti mentre 1 kg di riso circa 1 kg. Necessita inoltre di una grande quantità d'acqua: circa 15.500 litri d'acqua per produrre 1 kg di carne di manzo, contro i 250 litri necessari per 1 kg di patate.
- **Valorizza l'identità enogastronomica italiana.** La Dieta Mediterranea è un elemento connotante il Belpaese, è riconosciuta dall'UNESCO come patrimonio immateriale dell'umanità. Seguirne i dettami contribuisce a mantenere vive competenze, conoscenze, rituali, simboli e tradizioni concernenti la coltivazione, la raccolta, la pesca, l'allevamento, la conservazione, la cucina e soprattutto la condivisione e il consumo di cibo.

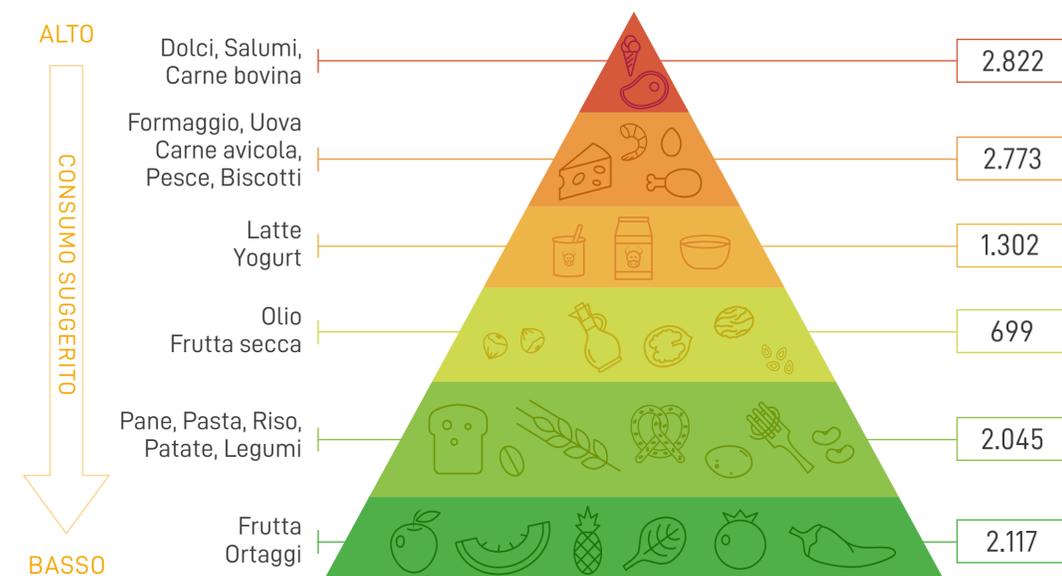
## LA CARBON FOOTPRINT DELLA DIETA MEDITERRANEA

### Carbon footprint settimanale della Dieta Mediterranea

Grammi di CO<sub>2</sub> equivalente, anno 2023

Impatto ambientale consumo settimanale di carne e dolci raccomandato dalla Dieta Mediterranea: **+33%** rispetto a frutta e verdura.

**14 volte** considerando l'impatto per ogni Kg prodotto



FONTE: Elaborazione The European House - Ambrosetti su dati BCFN - Barilla Center for Food and Nutrition, Fondazione Umberto Veronesi, Eurostat, MIUR e Crea e survey The European House - Ambrosetti ai consumatori italiani, 2023.

# Perché spostarsi a piedi o in bicicletta?



**Oggi viviamo in un mondo caratterizzato da un aumento dell'inquinamento atmosferico, dal traffico e dalla sedentarietà.**

L'importanza di adottare modalità di spostamento sempre più sobrie e sostenibili è cruciale e inevitabile, ma comporta un radicale cambiamento delle abitudini quotidiane.

## QUALI I VANTAGGI DI QUESTA SCELTA?

- **Ha un impatto positivo sul benessere psico-fisico.** Migliora la salute cardiovascolare e mentale, allontanando problemi cronici come l'obesità, le malattie cardiache e il diabete. Inoltre, aumenta la resistenza e la forza muscolare, contribuendo a ridurre lo stress e migliorare il benessere complessivo.
- **Fa bene all'ambiente.** Muoversi a piedi e/o in bicicletta aiuta anziché spostarsi in auto diminuisce la quantità di gas serra emessi nell'atmosfera, contribuendo a rallentare il riscaldamento globale e migliorare la qualità dell'aria specialmente nelle aree urbane.
- **Favorisce la creazione di comunità più coese e vivaci.** I percorsi ciclabili e pedonali possono diventare luoghi di socializzazione e scambio, promuovendo uno spirito di appartenenza e cooperazione tra i cittadini oltre che una maggiore connessione con l'ambiente circostante.

# Perché il treno è una scelta migliore dell'auto e dell'aereo?

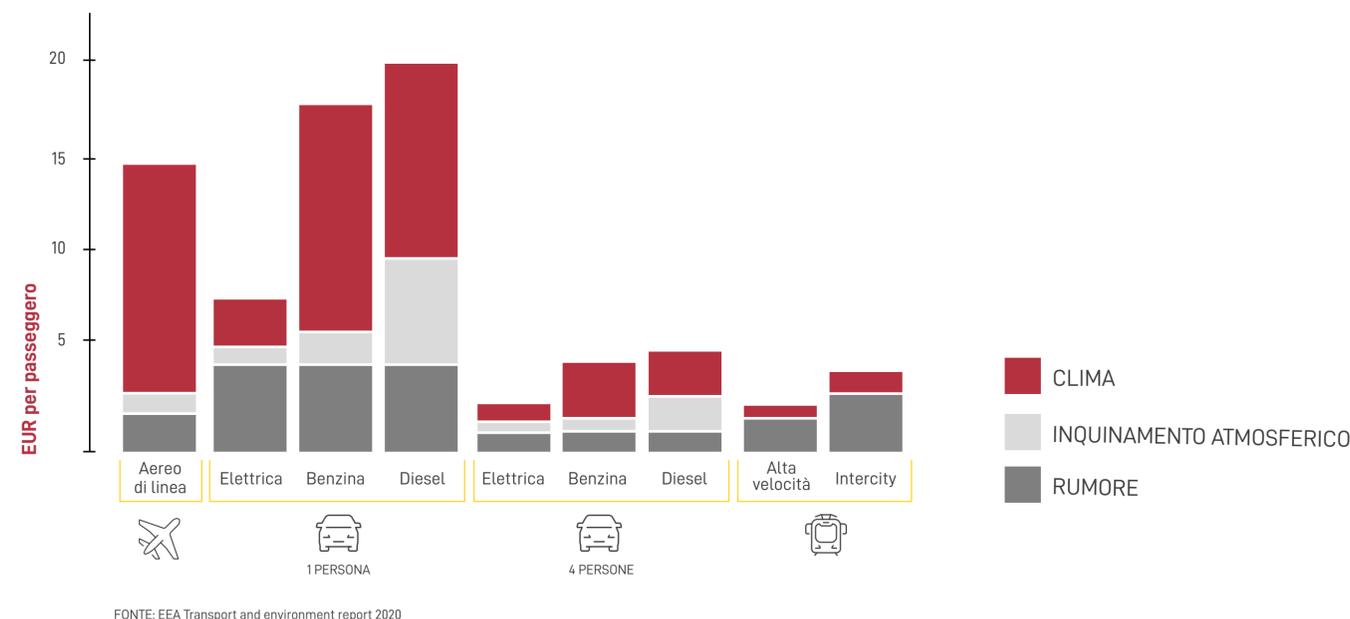
**Oggi ci muoviamo sempre di più, per lavoro, istruzione, svago, vacanza, ...**

Per farlo utilizziamo mezzi di trasporto (auto, aereo, treno, ...) che, nonostante la loro sempre maggiore efficienza, rappresentano una seria minaccia per il clima, l'ambiente naturale e la salute pubblica a causa delle emissioni di gas effetto serra. Basti pensare che, negli ultimi 30 anni, i trasporti sono l'unico grande settore economico dell'UE in cui le emissioni sono aumentate.

**Non possiamo non muoverci, ma è utile farlo in modo più responsabile. Ad esempio, scegliendo il treno al posto dell'aereo e dell'auto quando possibile. IL TRENO, INFATTI:**

- **Inquina di meno.** Quasi tre quarti delle emissioni totali di gas a effetto serra dell'UE derivano dal trasporto su strada e più della metà delle emissioni derivanti dal trasporto su strada proviene dalle automobili. L'aviazione civile è responsabile di circa il 13 %. Il treno, invece, dello 0,4%.
- **È più efficiente in termini di costi per il clima.** I costi per l'ambiente, il clima e la salute delle persone del treno (alta velocità e non) sono nettamente inferiori rispetto all'aereo e all'auto. Solo quella elettrica può avere costi inferiori, ma solo se a pieno carico (4 persone).

## I COSTI DELLE EMISSIONI DELLE DIVERSE MODALITÀ DI TRASPORTO



# Perché consumare prodotti alimentari di stagione?

I prodotti alimentari di stagione (principalmente verdura e frutta, ma anche funghi e pesce) sono quei cibi che naturalmente e grazie al loro ciclo di vita sono al punto di consumo ottimale in un preciso periodo dell'anno. Al contrario, quelli fuori stagione sono spesso importati e subiscono processi di conservazione e manipolazione che possono influenzare negativamente la qualità.

## PERCHÉ PREFERIRE I PRODOTTI DI STAGIONE?

- **Garantiscono pasti ricchi di gusto e nutrienti.** Gli ingredienti freschi di stagione sono ricchi di nutrienti essenziali, vitamine e antiossidanti poiché seguono i ritmi della natura. Variarli base alle stagioni porta a mangiare più sano garantendo un maggiore benessere al nostro organismo.
- **Hanno un minore impatto sull'ambiente.** La loro coltivazione richiede meno energia e risorse idriche rispetto alle coltivazioni non stagionali e necessitano di meno additivi.
- **Sono meno costosi.** I prodotti di stagione non sono solo più nutrienti, ma anche più economici. La loro coltivazione richiede meno energia, acqua, fertilizzanti e ciò si riflette sul loro costo finale.



# Perché scegliere prodotti biologici?



**I prodotti alimentari biologici seguono rigidi standard che escludono l'utilizzo di sostanze chimiche sintetiche sia nella coltivazione che nell'allevamento.**

Sono spesso simbolo di qualità e autenticità ed espressione di responsabilità sociale e ambientale, e la loro scelta rappresenta un passo significativo verso uno stile di vita più sano e sostenibile.



**Ricorda:** I prodotti biologici sono sempre contrassegnati con il logo "biologico" della UE.

# Perché scegliere prodotti biologici?

## Altre ragioni per sceglierli:

- **Sono meno esposti a sostanze chimiche.** La produzione biologica evita l'uso di pesticidi sintetici, fertilizzanti e altri prodotti chimici che possono risultare dannosi per la salute umana oltre che per l'ambiente.
- **Hanno un impatto ambientale limitato.** L'agricoltura biologica usa l'energia e le risorse naturali in modo responsabile. Contribuisce a conservare gli equilibri biologici e la biodiversità degli ecosistemi, migliorando al contempo la fertilità del suolo.
- **Seguono principi di maggiore eticità.** Nei prodotti biologici di origine animale, come carne, uova e latticini, si presta attenzione alla salute e al benessere degli animali. Questi sono allevati in condizioni più "naturali" (spazi più ampi e accesso all'aperto) e non vengono trattati con ormoni e antibiotici (questi ultimi utilizzati solo in caso di necessità per la salute degli animali).
- **Favoriscono lo sviluppo locale.** Le pratiche biologiche tendono a creare una maggiore interazione tra i vari soggetti economici e sociali con ricadute positive per il territorio.



# Perché scegliere i prodotti alimentari a indicazione geografica?

I prodotti ad indicazione geografica sono prodotti con caratteristiche uniche legate all'origine geografica e alle competenze tradizionali che hanno ottenuto uno dei seguenti riconoscimenti / certificazioni dell'Unione Europea.

**Il nostro Paese ne vanta il maggior numero: 326 prodotti agroalimentari e 527 vini.**

- Sono prodotti di elevata qualità poiché aderiscono a rigidi disciplinari
- Danno maggiori garanzie grazie ad un livello di tracciabilità e di sicurezza alimentare più elevato rispetto ad altri prodotti.
- Sostengono il sistema produttivo e l'economia locale, grazie al loro stretto legame con il territorio, i metodi produttivi e le comunità, e contribuiscono alla salvaguardia dell'ecosistema e della biodiversità.



## Denominazione di Origine Protetta (DOP)

### È UNA CERTIFICAZIONE DI QUALITÀ CHE IDENTIFICA UN PRODOTTO:

- originario di un luogo, regione o, in casi eccezionali, di un Paese;
- la cui qualità o le cui caratteristiche sono dovute essenzialmente o esclusivamente ad un particolare ambiente geografico ed ai suoi intrinseci fattori naturali e umani;
- le cui fasi di produzione si svolgono all'interno della zona geografica designata.

Nel caso delle produzioni vitivinicole, tale denominazione implica, inoltre, che le uve da cui è ottenuto il prodotto provengano esclusivamente da tale zona geografica e che il prodotto sia ottenuto da varietà di viti appartenenti alla specie *Vitis vinifera*. In tale denominazione sono incluse le produzioni vitivinicole italiane con i marchi di Denominazione di Origine Controllata e Garantita (DOCG) e di Denominazione di Origine Controllata (DOC).

# Perché scegliere i prodotti alimentari a indicazione geografica?



## Indicazione Geografica Protetta (IGP)

### È UNA CERTIFICAZIONE DI QUALITÀ CHE IDENTIFICA UN PRODOTTO:

- la cui produzione si svolge per almeno una delle sue fasi nella zona geografica designata.
- originario di un determinato luogo, regione o paese;
- alla cui origine geografica sono essenzialmente attribuibili una data qualità, la reputazione o altre caratteristiche;

Nel caso delle produzioni vitivinicole, tale denominazione implica, inoltre, che le uve da cui è ottenuto il prodotto provengano per almeno l'85% esclusivamente da tale zona geografica, che la produzione avvenga in detta zona geografica, e che il prodotto sia ottenuto da varietà di viti appartenenti alla specie *Vitis vinifera* o da un incrocio tra la specie *Vitis vinifera* e altre specie del genere *Vitis*. In tale denominazione sono incluse le produzioni vitivinicole italiane con il marchio di Indicazione Geografica Tipica (IGT).



## Specialità Tradizionale Garantita (STG)

### È UNA CERTIFICAZIONE DI QUALITÀ CHE IDENTIFICA UN PRODOTTO:

- ottenuto con un metodo di produzione, trasformazione o una composizione che corrispondono a una pratica tradizionale per tale prodotto o alimento;
- oppure ottenuto da materie prime o ingredienti tradizionali.

# Perché sostenere i piccoli produttori locali?

**I piccoli produttori e artigiani del gusto locali da sempre un ruolo di primaria importanza nel tessuto economico sociale del Belpaese.**

Sono i portavoce della cultura, delle tradizioni e dell'identità di un territorio. I loro prodotti spesso si caratterizzano per la qualità e l'attenzione ai dettagli, elementi difficilmente replicabili dalle grandi produzioni industriali.

Negli ultimi dieci anni stiamo assistendo ad una preoccupante diminuzione dei piccoli produttori e artigiani del gusto. Il numero di aziende agricole è sceso del 30% tra il 2010 ed il 2020; considerando che oltre il 90% sono individuali e familiari, la perdita è consistente. La medesima tendenza al ribasso si ravvisa negli altri comparti legati alla produzione e vendita delle specialità enogastronomiche locali.



## QUALI SONO LE CAUSE?

- **Il contesto iper-competitivo.** Le grandi realtà di produzione e distribuzione riescono ad offrire prodotti della medesima categoria a costi inferiori, mettendo in difficoltà le aziende piccole che puntano su produzioni di qualità ma che hanno prezzi superiori.
- **Il comportamento del consumatore.** Oggi chi acquista bada molto di più al prezzo e alla comodità, optando per fare acquisti nelle grandi catene.
- **L'eccessiva burocrazia.** Nonostante i finanziamenti e le misure ad oggi esistenti, i piccoli produttori devono far fronte a requisiti che sono sì necessari, ma che richiedono tempo e risorse che vengono distolte dalle altre attività comportando un maggiore onere.

\* Oltre ad optare (a casa e in vacanza) per i piccoli produttori e artigiani del gusto quando possibile, possiamo anche decidere di scegliere servizi che sostengono le loro attività. Ve ne sono molti che ci permettono di acquistare prodotti agroalimentari freschi e di stagione direttamente dai produttori.

# Perché sostenere i piccoli produttori locali?



Oggi viviamo in un mondo sempre più globalizzato. Se questo fenomeno da un lato ci ha portato a scoprire cibi e ricette di Paesi vicini e lontani, dall'altro ci sta portando a dimenticare o abbandonare le nostre tradizioni culinarie.

Noi italiani abbiamo sempre più l'abitudine di consumare fuori casa almeno un pasto e dedicare meno tempo a cucinare – circa un'ora tra colazione, pranzo e cena. Il rischio di disperdere ciò che ci caratterizza è quindi elevato.

## PERCHÉ TRAMANDARE LE RICETTE E LE TRADIZIONI CULINARIE LOCALI?

- **Sono il ponte tra passato e futuro.** Le ricette non sono solo un semplice insieme di istruzioni per preparare un piatto. Rappresentano il legame con le nostre radici, raccontano storie e aneddoti che ci legano al passato e ci guidano verso il futuro. Sono un tesoro da custodire e condividere con orgoglio.
- **Rappresentano l'Italia nella sua diversità.** Ogni territorio ha le proprie specialità, tecniche tradizionali ed ingredienti distintivi che sono frutto della storia, della geografia e delle risorse locali. Un patrimonio che ci caratterizza anche all'estero.
- **Fanno parte della nostra quotidianità.** E ci ricordano momenti trascorsi insieme intorno a un tavolo imbandito.

# Come orientarsi nel mondo delle certificazioni di sostenibilità?

Le certificazioni di sostenibilità sono sigilli o etichette apposti sui prodotti di varia natura che attestano il rispetto di specifici standard ambientali, sociali ed etici. Questi possono riguardare l'origine degli ingredienti, le pratiche agricole, il trattamento dei lavoratori, la gestione delle risorse, ...

È preferibile fidarsi delle certificazioni riconosciute a livello europeo ed internazionale, riconoscibili dai loghi (talvolta alcuni prodotti potrebbero includere un codice di tracciabilità). Queste, infatti, sono soggette a verifiche e controlli periodici da organismi terzi diversi dall'organizzazione che rilascia il marchio.

## QUALI SONO LE PRINCIPALI CERTIFICAZIONI PER PRODOTTI E SERVIZI?



**Fair Trade.** Si focalizza sui diritti dei lavoratori e sulle condizioni di lavoro equo.



**Rainforest Alliance.** Valuta la sostenibilità ambientale e sociale delle aziende agricole.



**Marine Stewardship Council (MSC).** Specifico per i prodotti ittici, verifica la sostenibilità della pesca.



**Forest Stewardship Council (FSC).** Si concentra sulla gestione sostenibile delle foreste.



# Come orientarsi nel mondo delle certificazioni di sostenibilità?



**USDA Organic.** Riconosciuto negli Stati Uniti, indica prodotti agricoli biologici e sostenibili.



**EU Ecolabel.** Un marchio europeo che identifica prodotti e servizi ecologici.



**Eco-Management and Audit Scheme (EMAS).** EMAS è uno strumento importante nel quadro di uno dei principali elementi costitutivi del Green Deal europeo. Il suo obiettivo è guidare le organizzazioni verso la circolarità e ridurre il loro impatto sull'ambiente.



**ISO 14001.** Una certificazione internazionale che indica un efficace sistema di gestione ambientale da parte dell'azienda. Non è un logo sul prodotto, ma spesso le aziende lo menzionano nei loro materiali promozionali.



**Leadership in Energy and Environmental Design (LEED).** Valuta la sostenibilità di edifici e infrastrutture.



**B Corp.** Non è una certificazione di prodotto, ma piuttosto una certificazione aziendale che indica un impegno generale verso la sostenibilità e la responsabilità sociale.



**British Retail Consortium certificate (BRC).** Lo standard BRC descrive i requisiti di igiene e sicurezza alimentare per le aziende di trasformazione alimentare che riforniscono direttamente il settore della vendita al dettaglio. È uno standard comune per tutto il settore che ha come finalità principali quella di garantire la produzione igienica di materiali di imballaggio per il settore alimentare.

# Come orientarsi nel mondo delle certificazioni di sostenibilità?

LE PRINCIPALI CERTIFICAZIONI INTERNAZIONALI PER LE DESTINAZIONI SONO:



**Green Destinations.** È uno strumento per misurare, monitorare e migliorare il profilo di sostenibilità delle destinazioni e delle regioni. Le destinazioni di tutto il mondo possono adattare il proprio sistema di gestione della sostenibilità e le proprie azioni ai requisiti dello standard Green Destinations e ottenere il riconoscimento dei propri sforzi.



**EarthCheck.** Uno dei sistemi di certificazione più utilizzati a livello mondiale che fornisce uno strumento di gestione della sostenibilità delle destinazioni su vari ambiti come la gestione dei rifiuti, l'uso dell'energia e la conservazione dell'acqua. Con il supporto di un team di esperti, le destinazioni possono ottenere diverse certificazioni, in base al livello virtuoso di performance.



**Blue Flag.** Specifico per spiagge e porti turistici, è uno dei premi volontari più riconosciuti al mondo per spiagge, porti turistici e imbarcazioni turistiche sostenibili che si focalizza principalmente su criteri ambientali come la qualità dell'acqua e la gestione dei rifiuti. Per il suo ottenimento, è necessario soddisfare una serie di rigorosi criteri ambientali, educativi, di sicurezza e di accessibilità.

# Come orientarsi nel mondo delle certificazioni di sostenibilità?



PER LE DESTINAZIONI DI OGNI TIPOLOGIA ESISTONO, INOLTRE, DUE RIFERIMENTI SPECIFICI:

**Global Sustainable Tourism Council (GSTC):** Fornisce linee guida universali per la sostenibilità nel turismo, utilizzate come base per diverse certificazioni regionali e nazionali. Il GSTC stabilisce e gestisce gli standard globali per i viaggi e il turismo sostenibili. Esistono due serie: 1. criteri di destinazione per i decisori politici pubblici e i gestori delle destinazioni e 2. criteri di settore per hotel e tour operator. Sono il risultato di uno sforzo mondiale per sviluppare un linguaggio comune sulla sostenibilità nel turismo. Sono organizzati in quattro pilastri: (A) Gestione sostenibile; (B) Impatti socioeconomici; (C) Impatti culturali; e (D) Impatti ambientali. Poiché ciascuna destinazione turistica ha la propria cultura, ambiente, costumi e leggi, i criteri sono progettati per essere adattati alle condizioni locali e integrati da criteri aggiuntivi per la specifica località e attività.

**European Tourism indicator system (ETIS):** Strumento di autovalutazione delle performance di gestione sostenibile in termini di impatto ambientale, socio-culturale ed economico sviluppato dalla Commissione europea ed in corso di attuazione sin dal 2013. Tale strumento non vale come certificazione, ma aiuta a migliorare le strategie di gestione sostenibile, coinvolgendo attivamente le imprese turistiche, i residenti ed altre organizzazioni attive nel settore.

# Come verificare l'attendibilità delle certificazioni di sostenibilità?

Ecco alcuni semplici consigli per aiutarti a capire se una certificazione è attendibile ed essere maggiormente consapevole nelle tue decisioni a casa e in vacanza:

## CERCA QUALE CERTIFICAZIONE È ADOTTATA DALL'AZIENDA

- Certificazioni come Fair Trade, BRC, FSC, ISO 1400, ... forniscono un livello base di validazione di alcune pratiche sostenibili.
- Esamina in che misura l'intera attività aziendale è coperta da queste certificazioni e non solo una piccola porzione dei loro prodotti o operazioni.

## ASSICURATI CHE LE INFORMAZIONI SIANO CHIARE E FACILMENTE ACCESSIBILI

- Le aziende veramente sostenibili sono spesso trasparenti circa i loro obiettivi, la loro performance e i loro impatti sociali e ambientali.
- Questo può includere la pubblicazione di report sulla sostenibilità, bilanci sociali e indici di performance che possono essere verificati da terze parti.

## VERIFICA SE LA SOSTENIBILITÀ FA PARTE DELLA STRATEGIA DELL'IMPRESA

- La sostenibilità dovrebbe essere integrata nella strategia d'impresa e non essere solo un'iniziativa di marketing o CSR (Corporate Social Responsibility).
- Verificare se la sostenibilità è parte del core business dell'azienda può essere un buon indicatore del loro reale.

# Come verificare l'attendibilità delle certificazioni di sostenibilità?

## CONTROLLA SE E COME LA SOSTENIBILITÀ VIENE MISURATA

- Gli indicatori chiave di performance (KPI) legati alla sostenibilità, come la riduzione dell'uso di risorse, l'efficienza energetica e le pratiche di lavoro equo, dovrebbero essere misurati e monitorati regolarmente.
- Una società genuinamente sostenibile avrà KPI specifici che sono misurati, raggiunti e continuamente migliorati.

## LEGGI LE RECENSIONI E LE OPINIONI DI TERZE PARTI

- Osservare cosa dicono le ONG, i gruppi di consumatori e altre organizzazioni indipendenti può fornire una prospettiva esterna sull'impegno aziendale in materia di sostenibilità.

## GUARDA LE ATTIVITÀ DI INNOVAZIONE E RICERCA

- Un'azienda veramente sostenibile investirà in ricerca e sviluppo per migliorare continuamente i propri processi e prodotti, mirando a ridurre l'impatto ambientale e a migliorare il benessere sociale.



# Come calcolare la propria impronta ecologica?

L'impronta ecologica (o footprint) è un indicatore utilizzato per valutare il consumo umano di risorse naturali rispetto alla capacità della Terra di rigenerarle. Misurare il proprio footprint è un primo passo per adottare uno stile di vita più sostenibile a casa e in vacanza. Ma come fare?

**ECCO UN ELENCO DI STRUMENTI ONLINE CHE OFFRONO UNA STIMA BASATA SU FATTORI COME ALIMENTAZIONE, ALLOGGIO E MOBILITÀ:**

- **World Footprint Network.** Uno dei più noti calcolatori di impronta ecologica a livello globale. Offre un'analisi dettagliata basata su vari fattori come consumo energetico, alimentazione e stile di vita.
- **Carbon Footprint.** Questo sito è focalizzato principalmente sul calcolo dell'impronta carbonica, e offre anche suggerimenti su come ridurla.
- **WWF Footprint Calculator.** Creato dal World Wildlife Fund (WWF), questo strumento è facile da usare e focalizzato sulle scelte di consumo quotidiano.



# Come calcolare la propria impronta ecologica?

- **EPA's Carbon Footprint Calculator.** Offerto dall'Environmental Protection Agency degli Stati Uniti, questo strumento è specificamente orientato verso il contesto americano ma può essere utilizzato per avere una panoramica generale.
  - **+MyClimate.** Questo strumento svizzero è particolarmente dettagliato e offre anche la possibilità di compensare il proprio impatto ambientale attraverso progetti di sostenibilità.
  - **Resurgence Ecological Footprint Calculator.** Uno strumento che offre un'analisi più dettagliata delle singole attività e delle scelte di consumo.
- \* **Ricorda:** Una volta che hai calcolato il tuo footprint, puoi intraprendere azioni mirate per ridurlo tra cui la scelta di alimenti di stagione e locali, il supporto a produttori che adottano pratiche sostenibili e la selezione di mezzi di trasporto a basso impatto ambientale.





## **Autore**

Roberta Garibaldi

### **LIBERATORIA SUI CONTENUTI:**

Tutti i contenuti sono stati realizzati attraverso la verifica incrociata di diverse fonti documentarie. Tuttavia, dato che queste fonti sono soggette a modifiche e cambiamenti, alcuni contenuti potrebbero riportare informazioni incomplete o non riflettere le modifiche avvenute dopo la redazione. Le informazioni sono riportate «come tali» senza alcuna garanzia esplicita o tacita di nessun tipo. Si invitano i lettori a comunicare eventuali segnalazioni scrivendo all'indirizzo [info@robertagaribaldi.it](mailto:info@robertagaribaldi.it).

### **RINGRAZIAMENTI PER I CONTRIBUTI:**

Siringraziano tutti coloro con cui in questi anni ci si è confrontati su queste tematiche, occasione di scambio ed arricchimento costante. Un particolare ringraziamento va ad Associazione Nazionale Città dell'Olio, Associazione Nazionale Città del Vino, Federazione Italiana delle Strade del vino, dell'Olio e dei Sapori, Federazione Iter Vitis Itinerario Culturale del Consiglio d'Europa e Terra nostra-Coldiretti, ai membri del gruppo di lavoro e tutti coloro che hanno collaborato Cinzia De Marzo, Elena Lenardon, Emanuela Panke, Iole Piscolla, Andrea Pozzi, Angelo Radica e Dauro Mattia Zocchi.

### **COPYRIGHT © 2024 BY ROBERTA GARIBALDI**

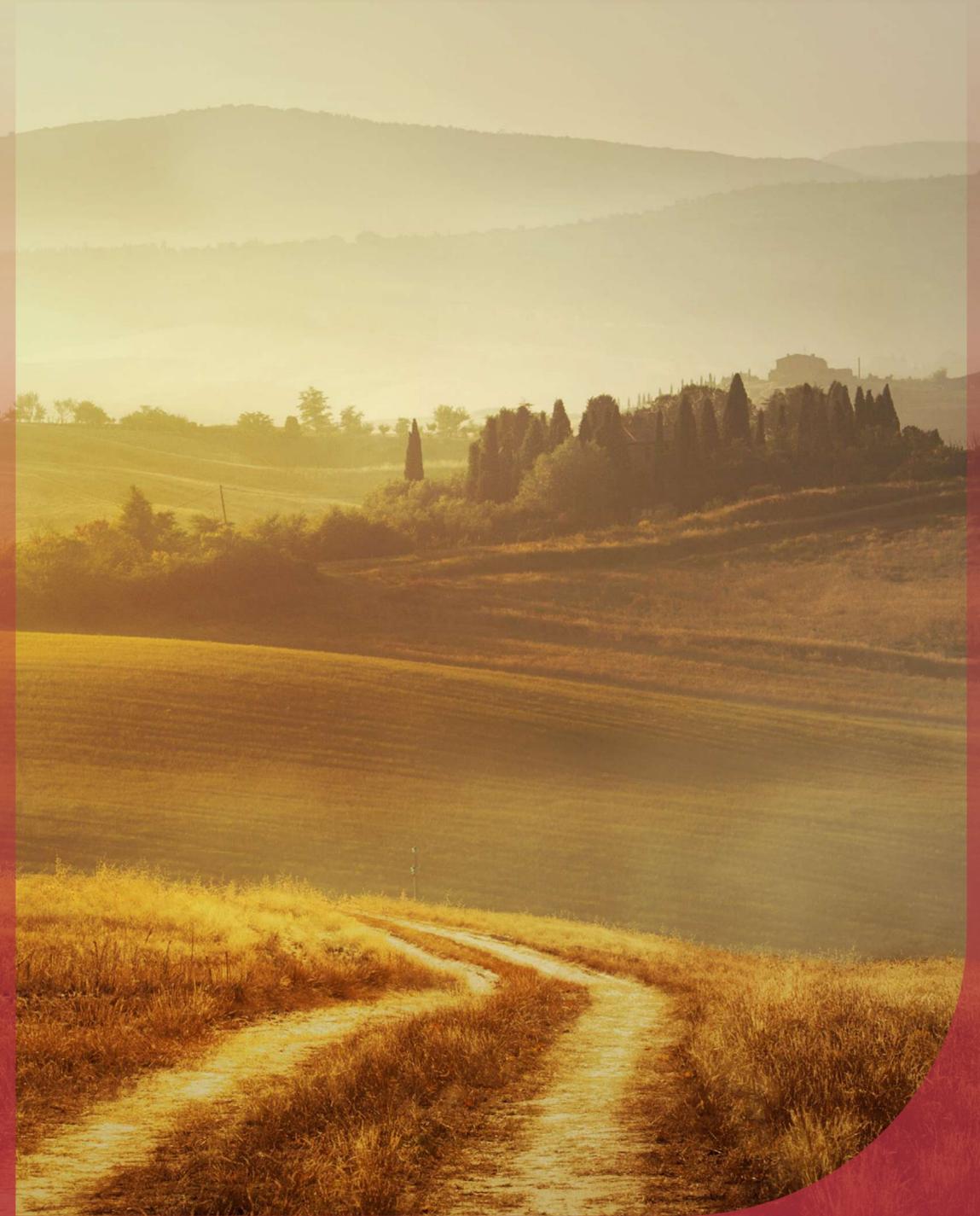
Tutti i contenuti sono stati realizzati attraverso la verifica incrociata di diverse fonti documentarie. Tuttavia, dato che queste fonti sono soggette a modifiche e cambiamenti, alcuni contenuti potrebbero riportare informazioni incomplete o non riflettere le modifiche avvenute dopo la redazione. Le informazioni sono riportate «come tali» senza alcuna garanzia esplicita o tacita di nessun tipo. Si invitano i lettori a comunicare eventuali segnalazioni scrivendo all'indirizzo [info@robertagaribaldi.it](mailto:info@robertagaribaldi.it).



# CarTES

Carta del Turista Enogastronomico Sostenibile

info@robertagaribaldi.it | [www.turistaenogastronomicosostenibile.it](http://www.turistaenogastronomicosostenibile.it)



Associazione Italiana  
Turismo Enogastronomico



Associazione Nazionale  
Città dell'Olio



FEDERAZIONE ITALIANA  
delle STRADE del VINO  
dell'OLIO e dei SAPORI



Cultural route  
of the Council of Europe  
Itinéraire culturel  
du Conseil de l'Europe



Partner tecnico:



COMUNICAZIONE PARTICELLARE