



**DIETA MEDITERRANEA: MANGIARE MEGLIO COSTA 7 € IN MENO A SETTIMANA! L'UNIVERSITA' DI BOLOGNA CONFRONTA IL CARRELLO DELLA SPESA STANDARD E QUELLO MEDITERRANEO, SULLA BASE DI MENU' SETTIMANALI. SCOPRIAMO COSI' CHE I MENU' PIU' SALUTARI SONO ANCHE I PIU' CONVENIENTI!**



**UN OTTIMO MODO PER FESTEGGIARE IL DECENNALE DELLA DIETA MEDITERRANEA PATRIMONIO UNESCO LUNEDI' 16 NOVEMBRE 2020.**

In occasione della Giornata mondiale della dieta mediterranea, lunedì 16 novembre, l'Università di Bologna – Dipartimento di Scienze e Tecnologie Agroalimentari di Bologna dimostra che mangiare salutare è anche conveniente: lo attestano i dati della ricerca e tesi di laurea discussa dalla neolaureata Mara Berengoi nei giorni scorsi, relatore il prof. Andrea Segrè, correlatore il prof Luca Falasconi. Uno studio che mette a confronto l'evoluzione dei comportamenti e degli stili di regime alimentare degli italiani nel 2020 pandemico. Sono stati creati due profili settimanali di dieta, uno specifico legato alla dieta mediterranea ed uno che fa riferimento ai consumi medi degli italiani, includendo colazione, pranzo

e cena. La somma dei sette menù settimanali ha permesso di ricostruire due carrelli della spesa con gli alimenti inclusi nei due menu. Tramite l'osservatorio prezzi del MISE è stato ricostruito il valore economico: a ciascuna voce della lista della spesa è abbinato il relativo prezzo, con evidenza dello scontrino settimanale. **A sorpresa il carrello della spesa mediterranea costa meno di quello "standard": 46,27 € a settimana contro 53,55 €.**

Sempre in occasione del 16 novembre 2020, decennale della proclamazione della Dieta Mediterranea a patrimonio immateriale UNESCO, arrivano i dati dell'indagine dell'Osservatorio Waste Watcher (Last Minute Market / Swg) "Il cibo è un vaccino? A tavola con gli italiani nel 2020 pandemico". Quattro italiani su 10 hanno cambiato il loro stile alimentare. Sei italiani su 10 scelgono un regime nutrizionale ispirato alla dieta mediterranea. E a sorpresa il carrello della spesa mediterranea costa meno di quello "standard": 46,27 € a settimana contro 53,55 €. Sei italiani su 10 hanno cambiato il modo di fare la spesa: il 25% in ragione di un diminuito potere d'acquisto. Ancora: 1 italiano su 5 adesso fa sistematicamente la lista della spesa e 1 su 10 ha riscoperto i negozi al dettaglio. Un italiano su 2 acquista più di prima prodotti a lunga conservazione e ingredienti per piatti da preparare in famiglia (dolci, focacce, ecc). A sorpresa: il pesce (38%) attira più della carne (27%) e dei "comfort food", dolci e cioccolata (33%). Cala l'interesse per i prodotti pronti di gastronomia e solo 1 italiano su 5 pratica talvolta il take away. La maggiore disponibilità di tempo, favorita dallo smart working, permette di dedicare più tempo alla cucina, alla pianificazione dei pasti, all'organizzazione delle scorte, alla prevenzione degli sprechi: 1 italiano su 2 (51,6%) dichiara di sprecare meno dopo l'isolamento, in particolare farina e lievito (43,2%), carni rosse (42,8%), carni bianche (40,7%), latte (40,4%) e avanzi (44,9%).

**«Alla Dieta Mediterranea, nel decennale dalla proclamazione a patrimonio Unesco di questo stile alimentare e di vita, è dedicata non a caso una categoria del Premio Vivere a #sprecozero - ricorda Andrea Segrè, fondatore Last Minute Market e campagna Spreco Zero - I dati dell'indagine Waste Watcher sono importanti perché gli attuali sistemi alimentari non generano problemi solo per la salute umana, ma anche all'ambiente in cui si produce il cibo. Il raggiungimento di un sistema di produzione alimentare sostenibile e la riduzione dello spreco di cibo sono fondamentali per contrastare la malnutrizione e la sottoalimentazione di larghe fasce di donne e uomini sulla terra». Il Premio Vivere a #sprecozero 2020 ha selezionato nella short list finalista il progetto La cucina del riciclo, ricettario prodotto dal Liceo "Q. Orazio Flacco" di Portici in collaborazione con il MedEatReserarch: una ricerca antropologica sulla tradizione mediterranea di riciclare gli avanzi di cucina per rigenerarli in nuovi piatti; il progetto di Conserve Italia-Valfrutta che, in partnership con l'Istituto Oncologico Romagnolo, promuove stili di vita corretti e salutari soprattutto tra i bambini e gli adolescenti. E Il Grande viaggio vitaminico, una coinvolgente storia illustrata di sensibilizzazione alimentare prodotta per il coordinamento di Anna Eriksson, veicolata presso gli**

studenti delle Scuole Primarie della Provincia di Trento durante il lockdown. I vincitori saranno premiati giovedì 26 novembre, info e dettagli sprecozero.it

## IL CARRELLO DELLA SPESA MEDITERRANEA E QUELLO STANDARD A CONFRONTO: LE TABELLE DELLA TESI DI LAUREA DELL'UNIVERSITA' DI BOLOGNA.

CARRELLO DELLA SPESA MEDITERRANEA			
ALIMENTI	QUANTITA' SETTIMANALE (L o Kg)	COSTO IN EURO AL Kg/L	COSTO IN EURO SETTIMANALE
Latte parzialmente scremato	1,35	€ 1,38	€ 1,86
Yogurt parzialmente scremato	0,875	€ 2,91	€ 2,55
Formaggio fresco	0,11	€ 10,70	€ 1,18
Formaggio stagionato	0,065	€ 21,69	€ 1,41
Carne rossa (vitello)	0,12	€ 20,64	€ 2,48
Carne bianca	0,12	€ 10,02	€ 1,20
Salumi (prosciutto cotto)	0,07	€ 25,20	€ 1,76
Pesce	0,35	€ 15,89	€ 5,56
Uova	0,12	€ 4,50	€ 0,54
Legumi secchi	0,16	€ 4,10	€ 0,66
Pane comune	0,27	€ 2,91	€ 0,79
Pane integrale	0,742	€ 3,33	€ 2,47
Pasta di semola	0,23	€ 1,38	€ 0,32
Riso	0,08	€ 1,99	€ 0,16
Farro	0,05	€ 2,98	€ 0,15
Biscotti secchi	0,1	€ 2,87	€ 0,29
Fette biscottate	0,14	€ 3,18	€ 0,44
Fiocchi di avena	0,12	€ 5,01	€ 0,60
Crackers	0,09	€ 2,27	€ 0,20
Patate	0,4	€ 1,52	€ 0,61
Insalata	0,45	€ 3,10	€ 1,40
Ortaggi	1,45	€ 2,43	€ 3,52
Passata di pomodoro	0,3	€ 2,11	€ 0,63
Frutta fresca di stagione	2,1	€ 2,94	€ 6,17
Frutta secca in guscio	0,065	€ 18,46	€ 1,20
Burro di frutta secca (mandorle)	0,03	€ 18,83	€ 0,56
Olio extravergine di oliva	0,205	€ 6,64	€ 1,36
Tisana	0,06	€ 58,50	€ 3,51
Caffè (7gr di polvere)	0,021	€ 24,90	€ 0,52
Vino rosso	0,25	€ 4,61	€ 1,15
Miele	0,02	€ 10,52	€ 0,21
Marmellata	0,045	€ 6,67	€ 0,30
Dolce	0,08	€ 6,47	€ 0,52

**TOTALE  
SPESA  
SETTIMANALE**

**€ 46,27**

<b>IL CARRELLO DELLA SPESA STANDARD DEGLI ITALIANI</b>			
<b>ALIMENTI</b>	<b>QUANTITA' SETTIMANALE (L o Kg)</b>	<b>COSTO IN EURO</b>	<b>COSTO IN EURO SETTIMANALE</b>
		<b>AL Kg/L</b>	
Latte parzialmente scremato	1,01	€ 1,38	€ 1,39
Yogurt	0,0125	€ 2,91	€ 0,04
Formaggio fresco	0,14	€ 10,70	€ 1,50
Formaggio stagionato	0,14	€ 21,69	€ 3,04
Carne rossa (vitello)	0,37	€ 20,64	€ 7,64
Carne di maiale	0,15	€ 7,85	€ 1,18
Carne bianca	0,12	€ 10,02	€ 1,20
Pancetta	0,12	€ 26,00	€ 3,12
Prosciutto cotto	0,06	€ 25,20	€ 1,51
Pesce	0,3	€ 15,89	€ 4,77
Tonno sott'olio in scatola	0,05	€ 11,40	€ 0,57
Uova	0,15	€ 4,50	€ 0,68
Legumi freschi o in scatola (piselli)	0,05	€ 4,59	€ 0,23
Pane comune	0,72	€ 2,91	€ 2,10
Pan grattato	0,1	€ 2,17	€ 0,22
Pasta di semola	0,36	€ 1,38	€ 0,50
Riso	0,18	€ 1,99	€ 0,36
Biscotti frollini	0,08	€ 2,48	€ 0,20
Biscotti secchi	0,04	€ 2,87	€ 0,11
Crackers	0,03	€ 2,27	€ 0,07
Patate	0,45	€ 1,52	€ 0,68
Insalata (lattuga)	0,45	€ 3,10	€ 1,40
Ortaggi	0,67	€ 2,43	€ 1,62
Passata di pomodoro	0,2	€ 2,11	€ 0,42
Frutta fresca di stagione	1,14	€ 2,94	€ 3,35
Olio extravergine di oliva	0,22	€ 6,64	€ 1,46
Olio di semi	0,035	€ 1,55	€ 0,05
Burro	0,135	€ 9,47	€ 1,28
Brodo di carne/vegetale	0,6	€ 1,79	€ 1,07
Tisana	0,08	€ 58,50	€ 4,68
Caffè (7gr di polvere)	0,133	€ 24,90	€ 3,31
Vino	0,43	€ 4,61	€ 1,98
Coca-cola	0,2	€ 1,19	€ 0,24
Zucchero	0,095	€ 1,55	€ 0,15
Miele	0,005	€ 10,52	€ 0,05
Marmellata	0,05	€ 6,67	€ 0,33
Merendine/brioche	0,08	€ 6,80	€ 0,54
Dolce	0,08	€ 6,47	€ 0,52
<b>TOTALE SPESA SETTIMANALE</b>			<b>€ 53,55</b>

**Quattro italiani su 10 hanno cambiato il loro stile alimentare. Sei italiani su 10 scelgono un regime nutrizionale ispirato alla dieta mediterranea. E Sei italiani su 10 hanno cambiato il modo di fare la spesa: il 25% in ragione di un diminuito potere d'acquisto. Ancora: 1 italiano su 5 adesso fa sistematicamente la lista della spesa e 1 su 10 ha riscoperto i negozi al dettaglio. Un italiano su 2 acquista più di prima prodotti a lunga conservazione e ingredienti per piatti da preparare in famiglia (dolci, focacce, ecc). A sorpresa: il pesce (38%) attira più della carne (27%) e dei "comfort food", dolci e cioccolata (33%). Cala l'interesse per i prodotti pronti di gastronomia e solo 1 italiano su 5 pratica talvolta il take away. La maggiore disponibilità di tempo, favorita dallo smart working, permette di dedicare più tempo alla cucina, alla pianificazione dei pasti, all'organizzazione delle scorte, alla prevenzione degli sprechi: 1 italiano su 2 (51,6%) dichiara di sprecare meno dopo l'isolamento, in particolare farina e lievito (43,2%), carni rosse (42,8%), carni bianche (40,7%), latte (40,4%) e avanzi (44,9%).**

ROMA – Secondo l'ultima indagine Waste Watcher dopo il primo lockdown 4 italiani su 10 hanno cambiato il loro stile alimentare e 6 italiani su 10 dichiarano di privilegiare abitualmente un regime nutrizionale ispirato alla dieta mediterranea perché più salutare, con cibi freschi, molta frutta e verdura, legumi e proteine prevalentemente vegetali. **Italiani dunque consum-attori: protagonisti della loro spesa** e non vittima di carrelli assemblati in modo estemporaneo. Lo spiega l'indagine dell'Osservatorio Waste Watcher (Last Minute Market / Swg) "Il cibo è un vaccino? A tavola con gli italiani nel 2020 pandemico", realizzata in occasione del 16 novembre 2020, decennale della proclamazione della Dieta Mediterranea a patrimonio immateriale UNESCO. La ricerca va di pari passo con la "scoperta" di una tesi di laurea discussa il 10 novembre all'Università di Bologna: scegliere mediterraneo permette di risparmiare 7 € alla settimana: **il carrello per la spesa della dieta mediterranea non è solo più salutare, ma anche più conveniente e costa 46,27€ per i menu settimanali, a differenza di quello standard che ha un costo di 53,55€.** Alimentarsi in modo sano e sostenibile dunque è alla portata del consumatore medio come dimostra la tesi di Mara Berengoi "La dieta mediterranea e le abitudini alimentari degli italiani: un confronto dal punto di vista economico e nutrizionale", relatore il prof. **Andrea Segrè**, correlatore il prof. **Luca Falasconi**, Università di Bologna, 10 novembre 2020.

**L'indagine Waste Watcher rileva ancora che il 27% degli intervistati si dichiara attento alle scelte di una alimentazione proteica per affrontare le difficoltà del 2020 fra la prima e la seconda ondata pandemica.** Una percentuale superiore, il 33%, guarda anche ai "comfort food" come dolci e cioccolata per smorzare l'ansia del periodo e ritrovare momenti di gratificazione. Il 43,5% degli intervistati ha acquistato più verdure fresche, il 43,1% degli intervistati ha acquistato più frutta fresca e il 36,8% ha acquistato più legumi. Il 60,3% degli intervistati ha dichiarato di aver acquistato più farina e lievito e il 68% considera la dieta mediterranea determinante o utile per la prevenzione dello spreco alimentare. **Soprattutto, sei italiani su 10 dichiarano di aver cambiato il modo di fare la spesa:** il 25% anche in ragione di un diminuito potere d'acquisto, per sostenere i costi, ma il 18% dichiara di essere più selettivo nella qualità del cibo acquistato. Un italiano su 10 riscopre i negozi al dettaglio e il 9% si dedica all'e-commerce anche per l'acquisto di prodotti alimentari. **Ancora: 1 italiano su 2 (il 47,2%) ha introdotto la lista della spesa e il 20% dichiara di averla sistematicamente adottata.** Un italiano su 2 acquista più di prima prodotti a lunga conservazione e ingredienti per piatti da preparare in famiglia (dolci, focacce, ecc). **La dieta mediterranea è al centro di un'evoluzione più complessa negli stili di vita e di scelte alimentari: la lunga permanenza fra le mura domestiche, nel 2020**

**del covid-19, ha introdotto buone pratiche nella pianificazione dell'acquisto, gestione e fruizione del cibo, favorendo la prevenzione degli sprechi.** Un italiano su 2 (51,6%) dichiara di sprecare senz'altro di meno adesso, malgrado sia aumentato l'acquisto dei generi alimentari nel 58% dei casi. In particolare si è ridotto lo spreco di farina e lievito per il 43,2% dei cittadini, di avanzi dei pasti precedenti nel 45% dei casi, di carni rosse e bianche e di latte per 4 italiani su 10 (dati Distal Università di Bologna/SprecoZero). **La maggiore disponibilità di tempo, favorita dallo smart working, permette agli italiani di dedicare più tempo alla cucina:** lo dichiara il 58.6% degli intervistati. A sorpresa: il pesce (38%) attira più della carne, e di pari passo con l'attrazione per i fornelli cala l'interesse per i prodotti pronti di gastronomia (27%) e solo 1 italiano su 5 pratica talvolta il take away (21%). **«Alla Dieta Mediterranea, nel decennale dalla proclamazione a patrimonio Unesco di questo stile alimentare e di vita, è dedicata non a caso una categoria del Premio Vivere a #sprecozero - ricorda Andrea Segrè, fondatore Last Minute Market e campagna Spreco Zero - I dati dell'indagine Waste Watcher sono importanti perché gli attuali sistemi alimentari non generano problemi solo per la salute umana, ma anche all'ambiente in cui si produce il cibo. L'agricoltura è responsabile del 30% delle emissioni di gas serra e del 70% dello sfruttamento e dello spreco delle risorse naturali. Una dieta sostenibile dovrebbe garantire la sicurezza alimentare, promuovere stili di vita sani, evitare perdite e sprechi alimentari, contribuire alla riduzione degli impatti ambientali e al miglioramento del benessere delle generazioni attuali e future. La dieta mediterranea va appunto in questa direzione: la riduzione delle perdite e degli sprechi alimentari contribuisce a migliorare la sostenibilità dei sistemi e può contribuire alla riduzione delle emissioni di gas serra. Il raggiungimento di un sistema di produzione alimentare sostenibile e la riduzione dello spreco di cibo sono fondamentali per contrastare la malnutrizione e la sottoalimentazione di larghe fasce di donne e uomini sulla terra». Il Premio Vivere a #sprecozero 2020 ha selezionato nella short list finalista il progetto La cucina del riciclo, ricettario prodotto dal Liceo "Q. Orazio Flacco" di Portici in collaborazione con il MedEatReserarch: una ricerca antropologica sulla tradizione mediterranea di riciclare gli avanzi di cucina per rigenerarli in nuovi piatti; il progetto di Conserve Italia-Valfrutta che, in partnership con l'Istituto Oncologico Romagnolo, promuove stili di vita corretti e salutari soprattutto tra i bambini e gli adolescenti. E Il Grande viaggio vitaminico, una coinvolgente storia illustrata di sensibilizzazione alimentare prodotta per il coordinamento di Anna Eriksson, veicolata presso gli studenti delle Scuole Primarie della Provincia di Trento durante il lockdown. I vincitori saranno premiati giovedì 26 novembre, info e dettagli sprecozero.it**

PRESS: ufficiostampa@volpesain.com