

---

## Comunicato Stampa

---

**Dieci consigli per mangiare e non esser consumati dal cibo, con le lezioni magistrali tenute a New York, Buenos Aires e Francoforte: esce giovedì 16 marzo**

***Mangia come sai***

**Il nuovo libro dell'agroeconomista  
Andrea Segrè**

Andrea Segrè

**Mangia  
come sai**

Cibo che nutre, cibo che consuma



emi

Le incredibili contraddizioni del mondo del cibo e, di riflesso, il cibo del mondo: gli obesi sono ormai quasi il doppio degli affamati. Con quanto si spreca si potrebbe sfamare un terzo della popolazione mondiale. Gran parte degli alimenti non riempiono le nostre pance ma i serbatoi delle macchine, o al più gli stomaci dei ruminanti che poi noi mangiamo. Nei Paesi che una volta si definivano ricchi si spende di più per non mangiare, ovvero per metterci a dieta. Il risultato è che non sappiamo più se il cibo ci nutre o ci consuma. Non stupisce quindi che **Andrea Segrè, agroeconomista, autore del nuovo libro *Mangia come sai. Cibo che nutre, cibo che consuma* (Editrice Missionaria Italiana, pp. 96, euro 9) definisca l'atto del mangiare al contempo agricolo, economico, ecologico, etico e politico». Come appunto scrive in questo saggio, in libreria dal 16 marzo. Lo presenterà a breve anche a Link festival a Trieste, a Educa Festival, a Oriente Occidente Festival e alle Librerie Ambasciatori di Bologna martedì 2 maggio, in dialogo con l'Arcivescovo di Bologna Mons. Matteo Zuppi alle Librerie Ambasciatori.**

**Il volume chiude l'ideale trilogia degli ultimi anni dedicata al cibo (L'oro nel piatto per Einaudi; Cibo per il Mulino), qui declinato riprendendo le lezioni magistrali tenute dall'autore a Francoforte, New York e Buenos Aires. Ma riprende anche i temi del viaggio "A piedi nella piana", 48 ore a Gioia Tauro e dintorni fra gli agrumeti di Rosarno e la baraccopoli di San Ferdinando: dove la produzione del cibo è motore di vita e lavoro, ma dove prosperano caporalati e soprusi sui braccianti, si generano distorsioni e illegalità nella filiera distributiva. Oggi il cibo contraffatto in Italia dalle agromafie (60 miliardi di euro) vale quasi il doppio dell'export alimentare (36,8 miliardi di euro).**

**Fondatore del movimento e della campagna Spreco Zero, Andrea Segrè è un'autorità internazionale sul fronte dello spreco alimentare. Vent'anni fa inventava Last Minute Market, nato come geniale spin off dell'Università di Bologna per il recupero dei prodotti agroalimentari altrimenti scartati dalla grande**

distribuzione. Oggi affronta il vasto e sfaccettato mondo del cibo sapendo bene che bisogna «mescolare nella farina due ingredienti – ecologia e economia – che hanno la stessa radice: la casa (che poi significa famiglia, relazioni, società)». **La strada tracciata da Andrea Segrè si chiama educazione alimentare, che significa un'informazione corretta sul cibo che mangiamo: conoscerlo, innanzitutto, e sapere dove, come e da chi è stato prodotto; che bisogna fruirne «quanto basta», sempre nel segno di un approccio «giusto» al cibo, per «richiamare la sufficienza, la sobrietà, la semplicità» a fronte dello spreco e del consumismo oggi imperanti, con le decisioni politiche conseguenti. Andrea Segrè chiede di cambiare stili di vita e atteggiamenti, considerando lo spreco alimentare non un rifiuto ma un'occasione alimentare, relazionale, economica per nuove soluzioni. Cibo «giusto» significa sapere che l'economia domestica è anche e innanzitutto economia circolare. E che restituire valore al cibo significa coltivare «l'economia di cura della natura e delle persone, ovvero curarci delle risorse naturali e umane attribuendo loro un valore». Gli obiettivi congiunti dell'educazione alimentare e ambientale, presupposto di questo saggio, sono quelli della neocostituita **Fondazione FICO** per l'educazione alimentare e alla sostenibilità, presieduta da Andrea Segrè.**

Al termine del volume Andrea Segrè stila un «**Decalogo minimo dal forcone alla forchetta**», **10 consigli «per mangiare e non essere consumati dal cibo», riassumibile così:**

1. **Quando fai la spesa, fai sempre una lista dell'occorrente**
2. **Liberati dalle sirene del marketing**
3. **Leggi bene le etichette dei cibi che vuoi acquistare**
4. **Prediligi alimenti locali e di stagione**
5. **Conserva bene gli alimenti in frigo e freezer**
6. **Usa la fantasia con gli avanzi dei cibi del giorno prima**
7. **Condividi con i vicini il cibo in eccesso**
8. **Al ristorante chiedi la family bag**
9. **Insegna ai tuoi figli il valore del cibo**
10. **Pensa e agisci sostenibile e circolare <<>>**

**L'AUTORE** **Andrea Segrè** è docente di Politica Agraria Internazionale e Comparata all'Università di Bologna e di Economia Circolare all'Università di Trento. Fondatore di Last Minute Market, è presidente della Fondazione Edmund Mach, della Fondazione F.I.CO Eataly World e del Centro Agroalimentare di Bologna. Insignito del Premio Artusi nel 2012, presiede il Comitato scientifico del piano nazionale di prevenzione rifiuti del Ministero dell'Ambiente. EMI ha pubblicato il suo *Elogio dello spreco. Formule per una società sufficiente* (2008). Fra i suoi ultimi saggi *Cibo* (il Mulino, 2015) e *L'oro nel piatto. Valore e valori del cibo* (Einaudi, 2015). Twitter @andrea\_segre

**In allegato la copertina del libro.**

Contatti per la stampa: Daniela Volpe cell 3922067895 [daniela@volpesain.com](mailto:daniela@volpesain.com)

Lorenzo Fazzini

email: [fazzini@emi.it](mailto:fazzini@emi.it)

Twitter: @EMI\_libri - Facebook: Emi.edizioni

Tel. 051/326027