







Slow Food®

IL CLIMA È SERVITO. LA SOSTENIBILITÀ È POSSIBILE, ANCHE AL RISTORANTE

#FOODFORCHANGE

Analisi della sostenibilità del ristorante
Les Résistants di Parigi, a confronto
con modelli di ristorazione convenzionali

INDACO
INDicatori Ambientali e CO_2

Estratto da:
Analisi della Sostenibilità e calcolo della Carbon Footprint dell'attività di ristorazione Les Résistants
Commissionato da Slow Food nell'ambito del programma DG ENV – NGOs Operating grant 2019 - LIFE18 NGO/SGA/IT/200050
Fotografie di: © Marine Brusson
Chiuso a Novembre 2019

SOSTENIBILI E "RESISTENTI", IN DIFESA DEL CLIMA

Non producono gas serra soltanto le attività industriali, i trasporti, la produzione di energia da fonti fossili, le attività agricole e zootecniche… Anche la semplice attività di preparazione dei pasti a casa, al ristorante, alla mensa scolastica o aziendale produce emissioni.

Questi gas, sommandosi a quelli prodotti naturalmente dagli ecosistemi marini e terrestri, determinano il cosiddetto "effetto serra" e quindi il riscaldamento globale del Pianeta. Un fenomeno che sta mettendo a rischio, più di ogni altro, il futuro del nostro Pianeta.

Ovviamente, non tutti i processi produttivi influiscono sul riscaldamento globale allo stesso modo.
Individuare e scegliere i prodotti meno impattanti quando facciamo la spesa, oppure valutare attentamente le nostre scelte di acquisto e di consumo anche nel tempo libero, mette in moto piccoli cambiamenti che, sommati a quelli di tanti altri consumatori consapevoli, può cambiare le cose a livello globale.

Slow Food, con il supporto scientifico di INDACO2, una società di consulenza composta da esperti in sostenibilità e comunicazione ambientale, da anni svolge analisi sulle produzioni dei Presìdi per misurare il loro impatto ambientale con parametri scientifici, universalmente riconosciuti e applicati e, di conseguenza, conoscere il loro impatto sull'ambiente. Le emissioni sono misurate grazie alla metodologia dell'analisi del ciclo di vita (LCA) e il loro impatto (Carbon Footprint) è espresso in chilogrammi, o tonnellate, di anidride carbonica equivalente (CO_2 eq).

Dopo una serie di analisi realizzate su produzioni agricole, nel 2019 si è deciso di focalizzare l'attenzione sulla ristorazione, convinti che anche in questo ambito fare scelte consapevoli e virtuose possa dare un contributo importante a ridurre gli impatti climatici. Esistono pochi studi di questo genere in letteratura, ma considerato il ruolo importantissimo che può rivestire un cuoco, che ogni giorno incontra centinaia di consumatori, abbiamo provato a valutare anche un'attività complessa come questa, nella speranza di offrite materia di riflessione a chi pratica questo mestiere.
Abbiamo dunque messo a confronto l'impatto di un'attività di ristorazione che opera in sintonia con la filosofia Slow Food (Les Résistants, nel quartiere République di Parigi), con quello di realtà convenzionali.
Per avere un quadro puntuale abbiamo raccolto dati specifici, utili allo sviluppo dell'analisi. La realtà de Les Résistants è stata confrontata con un locale convenzionale (ipotetico) che propone un menù identico e con una realtà convenzionale che propone invece un menù diverso. I risultati sono sorprendenti.

Nel primo caso (menù identico), **l'impatto di chi fa scelte sostenibili in cucina e in sala è inferiore del 50%** rispetto a quello di chi fa ristorazione in maniera "convenzionale".
Il confronto è poi schiacciante (**impatto 4,5 volte minore!**) se viene effettuato con un ristorante convenzionale che propone un menù diverso da quello de Les Résistants, meno "climate-friendly" cioè, come spesso accade, che propone un maggior numero di piatti a base di carne o di latticini.

Insomma, uno studio che fa riflettere, ma soprattutto, una fonte di informazioni e di ispirazione per chi gestisce attività di ristorazione in modo consapevole, con l'obiettivo di dare il proprio contributo alla lotta contro i cambiamenti climatici.

CHI SONO LES RÉSISTANTS?



RISTORANTE

Les Résistants
Rue du Château d'Eau, 16-18
Parigi (Francia)
www.lesresistants.fr

DOVE SI TROVA



PASTI QUOTIDIANI

120

PREZZO DI UN PASTO

20/25 €
in media a pranzo
30/40 €
in media a cena

Les Résistants è un ristorante, certamente, ma prima di tutto è l'avventura di amici d'infanzia appassionati di cucina e di buone bottiglie, soliti viaggiare insieme in Francia alla scoperta dei suoi terroirs e dei suoi tesori. Da queste fughe è nata l'idea di creare un ristorante che realizzasse un legame diretto tra produttori e cittadini gourmet: Les Résistants, appunto. Insieme hanno ricercato materie prime di qualità, sia locali che provenienti da tutto il territorio francese, selezionando produttori orientati a pratiche agricole e zootecniche sostenibili.

Florent Piard, il Ceo del locale, ha rinunciato al suo lavoro precedente per dedicarsi interamente al progetto, e l'amico Clément Desbans è diventato chef de cuisine. La selezione dei fornitori è durata più di quattro anni, Florent ha viaggiato in Francia per quasi 18 mesi prima dell'apertura del ristorante, ha attraversato le diverse regioni della Francia per incontrare centinaia di agricoltori, trovare i migliori prodotti, scoprire nuovi tesori e comprenderne la produzione. Dall'apertura del ristorante, dedica una settimana al mese per continuare questo meticoloso lavoro sul campo. Durante il viaggio ha incontrato più di 250 produttori per conoscere i loro prodotti (e assaggiarli!), il loro sapere, la loro filosofia; capire come combinano al meglio sapori eccellenti e metodi naturali, rispettosi dell'ambiente.
E"Les Résistants" (I Resistenti) sono appunto i loro produttori, che dedicano la loro vita ad allevare e coltivare, per passione, per convinzione, per salvaguardare un saper fare, una tradizione, una terra, sapori, sensazioni. Sono loro le fondamenta, i portavoce impliciti del ristorante. Sono riportati sul menù i nomi e un breve profilo degli agricoltori, pescatori, allevatori di fiducia del locale. Oggi i loro fornitori sono in tutto circa 120, più 100 produttori di vino. Tutti i prodotti utilizzati (a eccezione di caffè, zucchero e pepe) provengono da questa rete di produttori.

A questa scelta non semplice, i due amici hanno aggiunto una scommessa non da poco: fornire un cibo di qualità, sano e sostenibile per l'ambiente, a prezzi abbordabili. Il menù cambia ogni giorno, sia a pranzo che a cena. Il team della cucina lavora rigorosamente sulla base dei prodotti disponibili presso le aziende.
I prodotti utilizzati nel ristorante sono biologici o comunque ottenuti con metodi tradizionali e selezionati secondo un regolamento rigoroso pubblicato sul loro sito. Impiegano razze animali locali e varietà vegetali autoctone. Non utilizzano ingredienti coltivati/allevati in modo convenzionale. Le materie prime sono consegnate direttamente dai produttori, oppure nella maggior parte dei casi transitano per una piattaforma logistica a Rungis, che organizza i diversi prodotti in pallet e li trasporta in un unico viaggio al locale. Il ristorante è dotato di celle frigorifere e un congelatore (ma il freezer è usato solo per i gelati fatti da loro). Le materie prime sono trasformate al momento e subito servite.

Recentemente hanno aperto un altro ristorante, L'Avant Poste, che ha le stesse dimensioni di Les Résistants ma un impatto ambientale ancora più ridotto perché propone due volte meno carne, pesce, uova de Les Résistants, utilizzando meno elettricità e niente gas.

Slow Food®
Alleanza dei Cuochi

Les Résistants presto aderirà al progetto dell'Alleanza Slow Food dei Cuochi.
Un progetto che riunisce oltre 40 cuochi e cuoche in Francia e più di 1100 in 25 Paesi del mondo, impegnati a preservare la biodiversità dei loro territori e a sostenere i piccoli produttori locali che praticano un'agricoltura sostenibile, buona, pulita e giusta.
Puoi trovare qui i loro nomi: www.slowfood.it



Carne

La carne proviene solo da **razze rustiche locali**. Il ristorante acquista solo carcasse intere dagli allevatori, indipendentemente dal tipo di animale (manzo, maiale, pecora, ecc.). Diversi motivi guidano questa scelta: sostenere l'agricoltura contadina, promuovere la biodiversità attraverso la scelta di razze rustiche e locali, valorizzare il "sacrificio" rappresentato dalla macellazione di un animale, valorizzare il lavoro dei contadini e garantire loro un prezzo equo, ridando valore al saper fare artigianale anche nella ristorazione.
Si utilizzano **9 razze autoctone bovine** (alcune sono catalogate nell'Arca del Gusto di Slow Food, come ad esempio le razze bovine Villard-de-Lans, Armoricaine o Bazadaise), **7 razze suine** (tra le quali il maiale gascon, il basco, il nustrale, il blanc de l'Ouest..), **7 razze ovi-caprine** (la poitevine, la capra del Rove, dei Pirenei, ecc.), **4 razze avicole** (esempio la gallina Gatinaise). Senza contare le razze da latte (5 caprine, 10 bovine, 5 ovine).
Le carni sono acquistate in varie regioni: dalla Bretagna alla Corsica passando per il Gers e il Vercors. Provengono da agricoltura contadina e agro-biologica. Sono presi in considerazione non meno di una trentina di criteri nella selezione di ogni azienda (aria pura, gestione dei pascoli, alimentazione, autosufficienza nell'alimentazione, benessere animale, accrescimento lento dei capi, gestione della macellazione, ecc.).



Pesce

Il pesce proviene da **pesca sostenibile**, **fatta da piccole imbarcazioni** (12m max, 3 pescatori max, uscite di un giorno) con metodi sostenibili (lenza, tramaglio, trappole ecc.) rispettando le stagioni di pesca. Il ristorante lavora in collaborazione con Guillaume Gréaud (Ichtus/ex-Poiscaille) che ogni sera mette in contatto lo chef de cuisine con la sua rete di pescatori. Il ristorante lavora una grande varietà di specie ittiche (alcune delle quali sono meno conosciute e raramente servite nei ristoranti, come sarago, palamita, labro....) e predilige pesci considerati "poco nobili" ma abbondanti nei nostri mari. Il 95% del pesce è marino. Il ristorante cucina, tra l'altro, secondo le stagioni: ostriche, vongole, capesante, cozze, polpi, merluzzi, razze..... mentre tra il 5% di pesce d'acqua dolce si può trovare il coregone del lago di Ginevra.



Verdure, frutta ed erbe aromatiche

I 6 orticoltori di riferimento del locale sono **biologici** e **non usano prodotti chimici**, ma non solo: **nessuno di loro usa rame o zolfo**. Coltivano piccoli appezzamenti (tra 1 e 3 ettari) e alcuni utilizzano al massimo un piccolo trattore. Questi orticoltori non usano semi ibridi F1 commerciali, ma solo semi tradizionali che riproducono direttamente. Uno degli obiettivi condivisi dagli orticoltori e dal ristorante è salvaguardare la biodiversità e ripristinare l'indipendenza degli agricoltori. Il ristorante lavora a stretto contatto con gli orticoltori per sviluppare piani di coltivazione e valutare nuove varietà. Insieme si opera una selezione di varietà finalizzata a valorizzare le migliori dal punto di vista organolettico. Le verdure provengono principalmente dalla Normandia, dalla Bretagna, dalla Borgogna e dalla Drôme. In inverno, il ristorante acquista: zucche, rape, rape, patate, sedani, pastinache, barbabietole, yacon, carciofi di Gerusalemme, porri, cavoli, ravanelli, ecc. In primavera, asparagi, insalate, cavoli, piselli, erbe aromatiche, ortiche, finocchi, carote, patate, cipolline, ecc. In estate pomodori, zucchine, melanzane, cetrioli, peperoni, insalate, cipolle, ecc. I legumi provengono dalla Seine-et-Marne. I frutti provengono dalla regione dell'Ile-de-France, dalla Normandia, dalla Drôme, dal Vaucluse e dalla Corsica (per gli agrumi). Ogni anno, il ristorante lavora più di 1000 varietà di frutta, verdura, legumi ed erbe aromatiche.



Funghi

I funghi (**champignons**, **orecchioni**, **shiitake**) provengono da un produttore situato nel dipartimento della Val d'Oise (Mery-sur-Oise) che li coltiva nel buio delle vecchie cave di gesso. Questa coltura è una vera tradizione dell'Ile-de-France.



Formaggio

Il formaggio, **rigorosamente a latte crudo e senza fermenti selezionati**, proviene da diverse regioni della Francia ed è prodotto con il latte di animali di razze rustiche locali, allevate all'aria aperta e nutrite con erba e fieno (senza insilati o rotoballe). Il rispetto per l'agricoltura contadina e agro-ecologica è, come tutto il resto, un prerequisito. Il rispetto e il mantenimento dei saperi caseari ancestrali è fondamentale nella scelta delle aziende con cui il ristorante lavora.



Vino

Il vino proviene da un centinaio di produttori francesi **agrobiologici**, **biodinamici** e **naturali**. I vini devono essere prodotti solo con uva, senza nessun ulteriore apporto, tranne una piccolissima dose di SO2 (cioè < 3g/L, ma nei 3/4 dei casi non supera 1g/L).



Pane

Il pane è prodotto in un panificio vicino al ristorante (Maxime Bussy, Le Bricheton) utilizzando **lievito naturale**, vecchie varietà di cereali, **acqua di sorgente locale** (pozzo artesiano nel nord di Parigi). L'impasto è manuale, la fermentazione è lunga, non si fanno precotture.



Acqua

L'acqua (liscia e frizzante) servita al tavolo è di rubinetto microfiltrata.



Gestione dei rifiuti

Il ristorante seleziona rigorosamente i rifiuti per riciclarne il più possibile. Il team di cucina utilizza tutti i rifiuti organici (rifilature di carne, lische di pesce, bucce di verdura, ecc.). I rifiuti organici rimanenti sono raccolti due volte alla settimana da **Les Alchimistes che ne fa compost per gli agricoltori dell'Ile-de-France**. Questi rifiuti sono trattati alle porte di Parigi, a differenza dei rifiuti raccolti dalla città che a volte viaggiano per diverse centinaia di chilometri fino ai luoghi di trattamento.
Non c'è prodotto invenduto, il menù cambia ogni giorno a pranzo e cena.



Servizio

Non si usano tovaglie (i piatti sono appoggiati semplicemente sul tavolo di legno) e si forniscono ai clienti tovaglioli di stoffa, lavati direttamente dal ristorante. Non si usano bicchieri, tazze o altri oggetti monouso, solo vetro.



Gestione generale

I detergenti per la cucina e anche quelli usati per le pulizie e il bagno sono biologici e accuratamente selezionati. Si usa il gas solo per la cucina, mentre l'energia elettrica è utilizzata in parte anche per il riscaldamento (caldaia a pompa di calore), oltre che per la cucina, le celle frigorifere e l'illuminazione.



Menù

Il menù cambia tutti i giorni, rispetta la stagionalità dei prodotti ed è formulato secondo la disponibilità dei prodotti da parte dei fornitori. È basato principalmente su ingredienti vegetali, con alcuni piatti di carne. Gli scarti degli ingredienti sono tutti riutilizzati, come guarnizione o come condimento o ancora nelle zuppe. Se un cliente non finisce il suo piatto, gli si fornisce una doggy-bag in cartone per portare a casa gli avanzi.

PRODOTTI SEMPLICI

Passeggiata norcina ... 19
Coppa di maiale Nostrale (Pierre-Antoine Battini)
Salumi e insaccati
Carne essiccata di bue al pepe
(Emmanuel Chavassieux)

Carne essiccata di bue al pepe ... 9
Emmanuel Chavassieux (Alta Loira)

Morbier fermier stagionato 3 mesi ... 9
Ferme de Laisia (Giura)

Gruyère fermier stagionato 9 mesi ... 9
Ferme de Laisia (Giura)

Fourme de Montbrison ... 9
Fromagerie La Griotte (Loira)

LA CUCINA DELLA SERA

Il pane in tavola stasera ci arriva direttamente da Maxime Bussy (Le Bricheton)

- Rillettes di palamita di Saint-Mandrier, zucchine Gold Rush, tagete ... 8,5

- Uovo di gallina ruspante di Didier Chevée 65°, cipolla Doux, mandorle, aceto di vino rosso* ... 7

- Maiale basco fermier di Jean-Marie Oçafrain, ceci della Ferme de Fontaine, finocchio selvatico, santoreggia ... 9

- Tartare di vacca bretone Pie Noir di Antoine Raoul, zucchina blanche di Trieste, zucchine tonde di Nizza e zucchine Black Beauty, lampone Meeker, rabarbaro Victoria, cipolla rossa di Brunswick, arance Valencia Late di Jean-Marc Gandoin, rucola selvatica ... 22

- Sugarello di Guilvinec con pomodori Precoce di Quimper e Blue Berry, melanzane Black Beauty, rosmarino, coriandolo, fiore di aglio ... 19

- Barbabietola tonda di Detroit e barbabietola di Chioggia, formaggio fresco di Normandia di Stéphanie Conrad, pomelo Star Ruby di Jean-Marc Gandoin, lenticchie verdi della Ferme de Fontaine, basilico cannella ... 16

- Torta di cioccolato, caramello al fior di sale, sorbetto alla salvia, mandorle ... 8

- Fragole Cirafine di Cyrille Morineaux, meringa, formaggio fresco di Normandia di Stéphanie Conrad, miele d'autunno della macchia corsa, sorbetto al basilico cannella ... 8,5

TUTTI I PRODOTTI SERVITI IN TAVOLA E QUELLI UTILIZZATI IN CUCINA (DAL SALE ALLE VERDURE, DALLA PANNA ALLA CARNE, DAL VINO AI DISTILLATI)
RISPETTANO NEL MODO PIÙ SCRUPOLOSO IL NOSTRO IMPEGNO DI QUALITÀ (VEDI SUL RETRO).
TUTTI GLI INGREDIENTI PROVENGONO DAI PRODUTTORI "RESISTENTI" CHE ABBIAMO CONOSCIUTO IN LOCO E CON I QUALI CI TENIAMO REGOLARMENTE IN CONTATTO.

IL RESTO, PER NOI, È SCONTATO:
ingredienti freschi / prodotti genuini / rispetto della stagionalità / fatti in casa / fornitura diretta / trasparenza / zero sprechi

La squadra della sera
In cucina CLEMENT Desbans (chef) / ANAS Alladee / MORVANE Gendreau / BACKARY Dicko
In sala MARC Chauvin / AMELIE Fauchey / DAVY Tran / CLAIRE Bouin

Il servizio e l'IVA sono compresi nel prezzo, che si intende in euro. Non si accettano assegni. Origine delle carni: Francia

** L'alimento contiene allergeni – rivolgersi al cameriere per ulteriori informazioni*
www.lesresistants.fr

LA NOSTRA CARTA QUALITÀ

IMPEGNI DI BASE

Il minimo sindacale per figurare sul nostro menù

N°1 Proporre ingredienti che abbiano davvero un sapore
N°2 Rispettare il benessere degli animali e i cicli della natura
N°3 Favorire un sistema di produzione sostenibile ed estensivo
N°4 Rispettare con ogni scrupolo le disposizioni sanitarie in vigore
N°5 Praticare una totale trasparenza (tracciabilità e metodi)
N°6 Privilegiare l'agricoltura biologica/sostenibile
N°7 Commercializzare prodotti a prezzi ragionevoli
N°8 Rispettare i metodi di produzione tradizionali
N°9 Tutelare il patrimonio agricolo/culinario e il *savoir faire*
N°10 Valorizzare le risorse locali (agricole, umane, tecniche)

IMPEGNI SPECIFICI

Quando selezioniamo i nostri ingredienti adottiamo in media oltre una dozzina di CRITERI SUPPLEMENTARI PER CIASCUNO SPECIFICO PRODOTTO

Per esempio da noi troverete soltanto:
* Ortaggi ottenuti da cultivar tradizionali
* Carne e prodotti derivati dall'allevamento
(i) di razze rustiche / locali (p. es. vacca Villard-de-Lans)
(ii) praticato esclusivamente all'aperto
(iii) condotto nel rispetto della crescita naturale degli animali
(p. es. almeno 12 mesi per un maiale, contro i 4 del suino industriale)
(iv) a base di mangimi naturali e locali
(v) a misura d'uomo (50 capi in media)

* Vini e distillati ricavati da uve coltivate con metodi naturali e raccolte a mano, poi lavorate con lieviti indigeni, senza trattamenti enologici ecc.

In linea di principio da noi sono banditi, tra le altre cose:
* La carne di bovini nutriti con insilati
* I trattamenti antibiotici (preventivi / sistematici)
* Tutti i prodotti di sintesi (pesticidi, diserbanti ecc.)
* Le varietà vegetali ibride
* Gli additivi (es. destrosio)
* Tutti i procedimenti finalizzati alla destagionalizzazione (es. ostrica triploide)
* I lieviti selezionati e gli enzimi enologici industriali, lo zuccheraggio, l'acidificazione ecc.

TRA I RESISTENTI DEL GIORNO:

Grégoire e Fabienne Desnoulez / Lessay, Manica / Orticoltura / Verdure ed erbe aromatiche
Grégoire è attivo a Lessay (dipartimento della Manica) da una ventina d'anni. Lavora con metodi biologici una proprietà di 3 ettari sulla quale coltiva varietà antiche non ibride di ortaggi ed erbe aromatiche che crescono su magnifici terroir costieri nei dintorni di Lessay. Coltiva suoli perlopiù sabbiosi, ma pianta anche nella "tangue", il tipico sedimento costiero della Manica, in zone di estuario e di palude. Utilizza solo fertilizzanti al 100% naturali: il "varech", un insieme di alghe depositate dalle onde lungo il litorale che aiuta a far crescere ortaggi molto speciali.

Jean-Marc Gandoin / Penta-di-Casinca, Corsica, agrumicoltore
Jean-Marc è un vero e proprio appassionato di agrumi, oltre che un noto specialista. Ce lo ha presentato il nostro amico Bruno Tomu dell'INRA (Istituto Nazionale per la Ricerca Agronomica), che collabora con noi da più di un anno: per molto tempo è stato lui a curare le magnifiche e irripetibili collezioni di agrumi dell'Istituto. Giunto all'età della pensione, Jean-Marc ha potuto dedicarsi all'avvio di un frutteto nei pressi di Bastia, dove cura con amore decine di varietà di limoni, aranci, mandarini cinesi e cedri. La proprietà è coltivata secondo i principi dell'agricoltura biologica, ma l'aspetto che colpisce di più, quando si conosce Jean-Marc, è l'amore che dona ai suoi agrumi, unito alla passione e all'umiltà con la quale trasmette il suo sapere enciclopedico. È per noi motivo di grandissima fierezza poter offrire ai nostri commensali un piccolo angolo di quel paradiso.

Cyrille Morineaux / Saint-Cyr-la-Rosière, Orne / Orticoltura e arboricoltura
Cyrille e i suoi prodotti sono stati per noi un vero colpo di fulmine! Fino a pochi anni fa Cyrille si occupava di informatica e viveva nei pressi di Parigi. Poi ha deciso di cambiare vita, dedicandosi all'orticoltura e all'arboricoltura! Attivo sul territorio del Parco naturale regionale di Perche, Cyrille coltiva su poco più di mezzo ettaro di terreno meravigliosi ortaggi biologici, piantando solo cultivar di tradizione. Cura anche un frutteto con meli e peri. Parla delle sue verdure con la stessa cura e lo stesso affetto che riserva loro. Superfluo aggiungere che il gusto non delude!

Pierre-Antoine Battini e Stéphanie Frombolacci / Tox, Corsica / Allevatori e salumai / Prisuttu, coppa, lonzu, panzetta, bulagna
Pierre-Antoine e Stéphanie sono due giovani agricoltori e artigiani mossi da una passione incondizionata. Allevano rigorosamente all'aperto poco meno di 200 maiali di razza corsa (o nustrale), secondo le pratiche di una tradizione ancestrale. A colpire in loro è la ricerca dell'eccellenza, sia nell'allevamento che per quanto riguarda la lavorazione della carne, a garanzia di salumi di eccezionale qualità. Va segnalato che hanno subito aderito ai disciplinari DOP che oggi garantiscono la qualità di una filiera che non sempre, in passato, è stata apprezzata come meritava.

Maxime Bussy / Parigi / Panetteria / Pane
È difficile riassumere in poche righe il lavoro di Maxime, che usa esclusivamente farine ricavate da cereali di varietà contadine e biologiche, sale della Salorge de la Vertonne (Nature & Progres) e l'acqua di un pozzo artesiano di Parigi, che va ad attingere in bicicletta più volte a settimana. La sua gamma di pani è sempre realizzata al momento e impastata a mano con lievito naturale di cereali antichi trasmessogli da un amico, un panettiere contadino. Il risultato, di eccezionale qualità, è all'altezza del suo impegno.

Catherine Griot / Sauvain, Loira / Fourme de Montbrison, fourme d'estive, toma di capra
Per i Griot la "fourme" è una tradizione di famiglia che ormai abbraccia varie generazioni. Oggi Catherine è l'unica produttrice di Fourme de Montbrison biologica. Il latte proviene da un cugino, Stéphane Griot, agricoltore innamorato del suo mestiere, delle sue vacche e della natura, che alleva una mandria di una trentina di capi di razza savoiarda secondo i principi dell'agricoltura biologica. La Fourme di Catherine è un formaggio a base di latte crudo come piace a noi! Al tempo stesso morbido, fine, elegante, elastico e persistente al palato – una delizia! Siamo fierissimi di poter collaborare con Catherine, alla quale ci uniscono molti valori comuni.

RITROVATE GLI ALTRI RESISTENTI DEL GIORNO SULL'OPUSCOLO
DISTRIBUITO AI TAVOLI E ALL'INDIRIZZO
WWW.LESRESISTANTS.FR/RESISTANTS
E FATECI TUTTE LE DOMANDE CHE VOLETE SULLE LORO ATTIVITÀ
E SUI LORO PRODOTTI!

Il ristorante Les Résistants utilizza molti prodotti dei progetti Slow Food. A seconda della stagione, li troverete nel loro menù.

Presìdi Slow Food

I Presìdi Slow Food sostengono le piccole produzioni tradizionali che rischiano di scomparire, valorizzano territori, recuperano antichi mestieri e tecniche di lavorazione, salvano dall'estinzione razze autoctone e varietà di ortaggi e frutta. In Francia sono 22, ma in tutto il mondo sono più di 570, in oltre 60 paesi.

Puoi consultare l'elenco dei Presìdi su www.slowfood.it:

Formaggi d'alpeggio dei Pirenei baschi
Formaggi d'alpeggio del Béarn
Formaggi d'Auvergne di razza Salers
Maiale basco Kintoa
Maiale guascone Noir de Bigorre
Mais Grand Roux basco
Ostriche bretoni naturali
Rancio sec del Roussillon
Sidro dei Paesi Baschi del Nord
Vacca bretonne pie noir

Arca del Gusto

Lo scopo dell'Arca del Gusto è identificare, prima che vadano perdute, specie vegetali, razze animali locali e prodotti artigianali legati alle culture, alle storie e alle tradizioni delle comunità di tutto il mondo. In Francia censisce circa 300 prodotti e nel mondo oltre 5000.

L'elenco è disponibile su www.slowfood.it:

Agnello Belle-ile
Agnello Solognot
Asparago d'Argenteuil
Bue mirandais di Guascogna
Capra del Rove
Capra poitevine
Cavolo de Lorient
Cavolo di Pontoise
Formaggi fermiers del Livradois-Forez
Fourme artisanale di Valcivière
Gallina Gatinaise
Greuil di pecora Basco-Béarnese
Maiale bianco dell'Ovest
Maiale di Bayeux
Maiale nustrale
Melone Petit Gris di Rennes
Olio di oliva fruité noir
Pecora Manex tête noir
Piment d'Espelette fermier
Pollo Coucou di Rennes
Porro blu de Solaize
Radis Violet de Gournay
Razza bovina Bazadaise
Razza bovina corsa
Razza ovina Avranchin
Razza ovina cotentin
Razza ovina delle Landes di Bretagna
Razza ovina Roussin de la Hague
Vacca armoricaine
Vacca Villard de Lans
Vitigno Abouriou
Zucca Sucrine del Berry

I profili dei produttori sono online sul sito del **ristorante**



Maiale basco Kintoa



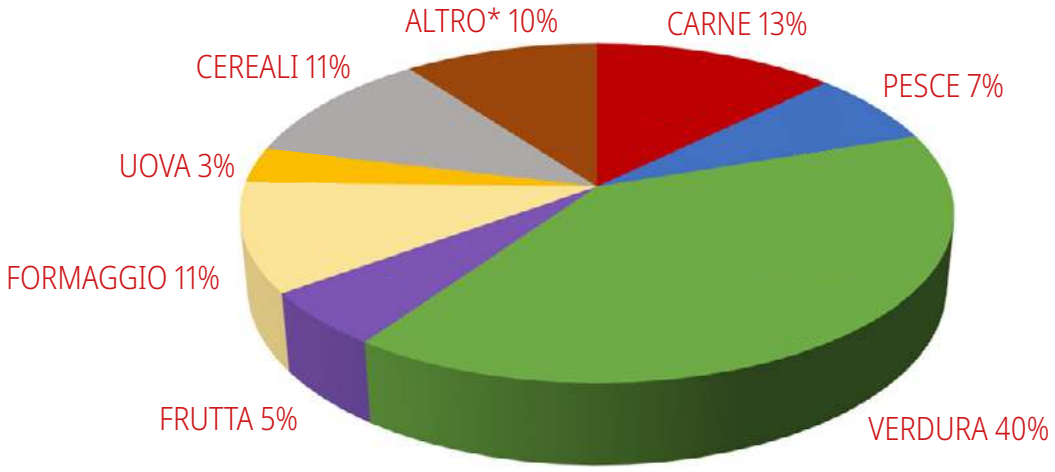
Formaggio Salers Tradition

I CONSUMI

INPUT	QUANTITÀ	UNITÀ/anno	NOTE
n. pasti	30.000	n.	in media 120 pasti al giorno
elettricità	61.360	kWh	30% per il riscaldamento (pompa di calore), 45% per la cucina, 20% per i frigoriferi, 5% per l'illuminazione
gas	56.166	kWh	solo per la cucina
acqua	250.000	L	presunta: 1m3/giorno
detergenti	516,75	L	detergenti biologici ed ecologici, trasporti con veicoli elettrici
doggy-bag	150	kg	presunta: 1 doggy-bag ogni 10 persone
carne	3.600	kg	consumo di circa 300kg/mese (peso della carcassa): 35% maiale, 25% bovino, 25% polli, 10% agnelli, 5% conigli
pesce	2.000	kg	consumo di circa 40 kg/settimana: 95% di mare, 5% di lago
verdura	11.250	kg	circa 200 kg/settimana. Questa quantità include 25 kg/settimana di funghi (champignons de Paris)
frutta	1.500	kg	circa 30 kg/settimana
formaggi e latticini	2.930	kg	formaggio circa 10-15 kg/mese, burro circa 10 kg/settimana, panna circa 15 kg/settimana, latte circa 25 kg/settimana, yogurt circa 5 kg/settimana
uova	950,4	kg	circa 1440 uova al mese, usate per i dessert in particolare e in cucina
prodotti a base di cereali	3.100	kg	pane circa 10 kg/giorno, farina circa 50kg/ mese
altro	2.885	kg	olio di oliva 1L/giorno, sale circa 5 kg/mese, caffè 3 kg/10 giorni, noci circa 10 kg/settimana, mandorle circa 10 kg/settimana, cioccolato circa 10 kg/settimana
vino	4.687,5	L	circa 25 bottiglie (0.75L/giorno) in bottiglie di vetro o in bag in box
cibo sprecato	0		nessuno spreco

Ingredienti usati da Les Résistants (%)

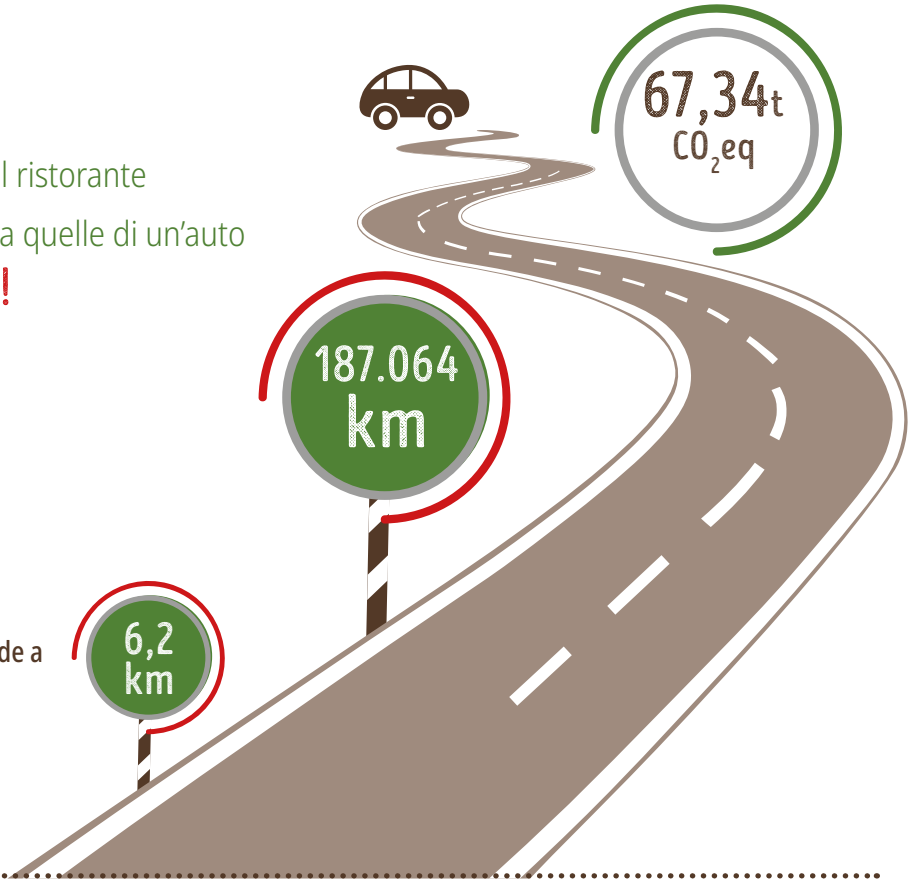
Le bevande (vino e acqua, soprattutto) sono escluse. Se fossero contemplate, inciderebbero sui consumi totali per il 41% (di cui il 10% vino)



* *Per esempio: mandorle, nocciole, cioccolato, olio, caffè, zucchero, ecc.*

CARBON FOOTPRINT

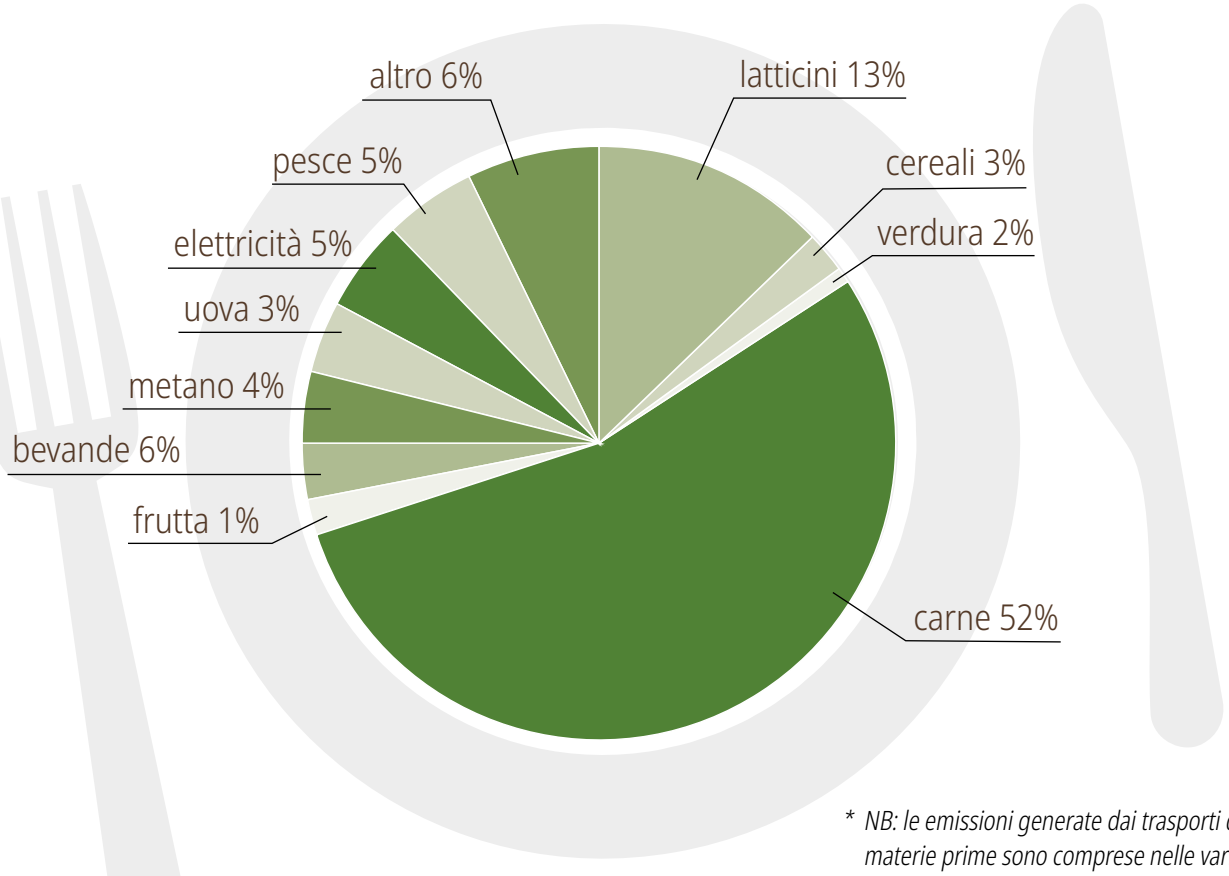
Le emissioni di CO_2 annuali del ristorante Les Résistants corrispondono a quelle di un'auto che percorre... **187.064 KM!**



CO_2 generata da un pasto medio **2,24Kg CO_{2eq}**

che corrisponde a **6,2 km**

A cosa si deve l'impatto ambientale*?



* *NB: le emissioni generate dai trasporti delle materie prime sono comprese nelle varie filiere*

La Carbon Footprint de Les Résistants è stata confrontata con due differenti modelli di ristorazione:

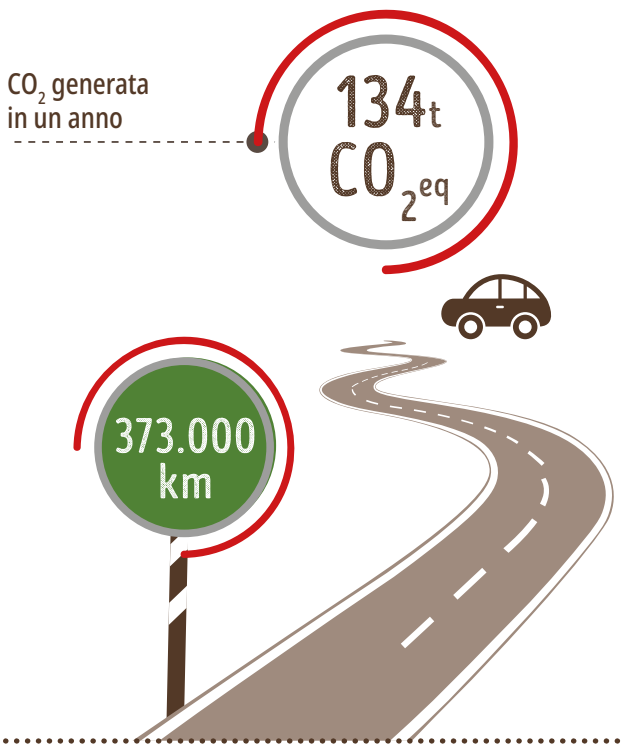
Ristorante A

- stesso numero di coperti de Les Résistants;
- stesso menù;
- stessa modalità di gestione, compreso zero scarti;
  MA: i produttori sono convenzionali invece che biologici o agroecologici.

> la sua Carbon Footprint corrisponde alle emissioni di un'auto che percorre

373.000 KM

L'impatto è doppio di quello de Les Résistants!



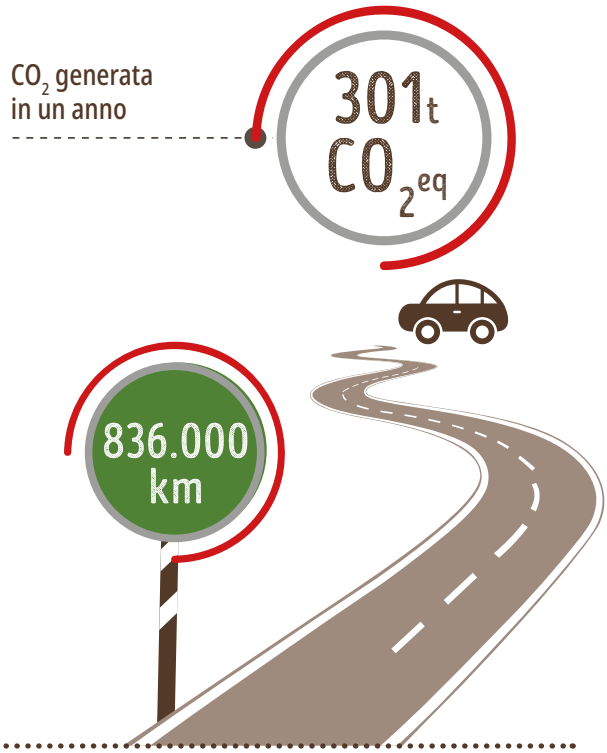
Ristorante B

- stesso numero di coperti de Les Résistants;
  MA: menù diverso (cioè con maggiore quantità di piatti a base di carne e latticini, più impattanti)
- produttori convenzionali invece che biologici o agroecologici;
- gestione non consapevole (es. scarti in cucina e in sala non recuperati, detergenti comuni, ...) .

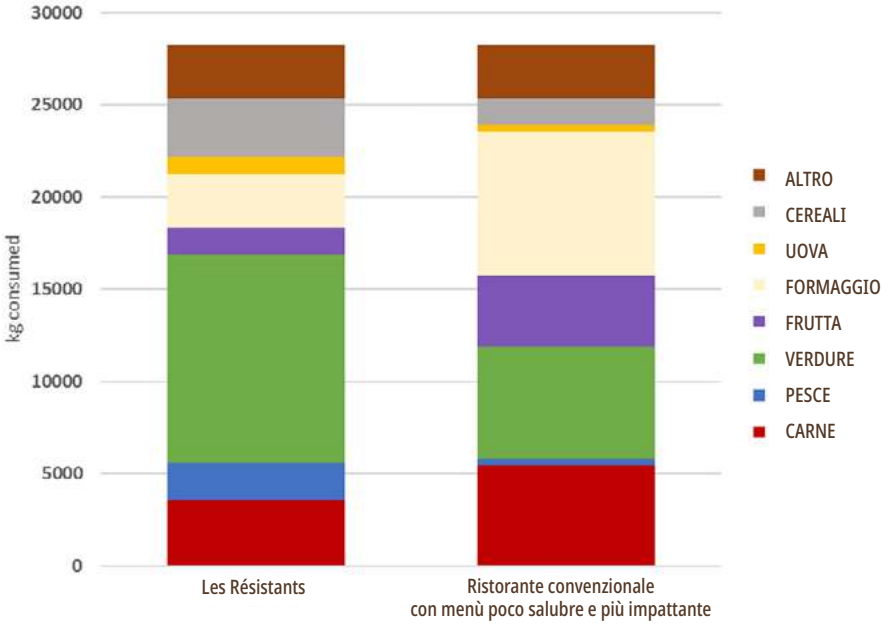
> la sua Carbon Footprint corrisponde alle emissioni di un'auto che percorre

836.000 KM

L'impatto è 4,5 volte maggiore di quello de Les Résistants!



Confronto tra le quantità dei diversi ingredienti utilizzati



Confronto tra le quantità degli ingredienti utilizzati da Les Résistants e quelli del locale convenzionale, che propone in più anche una dieta squilibrata e negativa per il clima producendo inoltre scarti di cucina e in sala e non riciclando gli avanzi.

Se isoliamo l'impatto dei trasporti la differenza tra i tre ristoranti è particolarmente evidente

Les Résistants **5,1%** 3.408,9 kg CO_2 eq

Ristorante A **13,1%** 17.587 kg CO_2 eq

Ristorante B **18,8%** 56.731 kg CO_2 eq

LE BUONE PRATICHE



Menù basato principalmente su verdure e con una proposta contenuta di piatti a base di carne di qualità che cambia quotidianamente in funzione delle disponibilità da parte dei produttori



Selezione di carni provenienti da razze locali allevate al pascolo o brade e lavoro di carcasse intere



Utilizzo di prodotti stagionali



Selezione accurata dei fornitori, caratterizzati da gestioni agricole attente. Approccio globale, sul totale dei prodotti utilizzati in cucina e in sala (solidi e liquidi)



Selezione di agricoltori che minimizzano l'uso di fitofarmaci, plastica e macchinari in campo. Promozione di un'agricoltura contadina, locale, agrobiologica e autosufficiente



Politica anti-sprechi e trattamento esemplare dei rifiuti in una logica di economia circolare: tutto è riutilizzato



Scelta di detergenti biologici e di prodotti a ridotto impatto ambientale



Uso di acqua microfiltrata dal rubinetto



Tovagliato essenziale (niente tovaglie, no usa e getta), costituito solamente da un tovagliolo in tessuto lavato nel ristorante stesso



Promozione e salvaguarda di metodi di produzione tradizionali, manuali (che dunque non emettono CO2)

Lo studio rileva che nell'ambito della ristorazione, la sostenibilità è molto condizionata da una selezione accurata delle materie prime, che devono essere prodotte secondo pratiche agricole e zootecniche virtuose, un elemento molto più importante nel determinare l'impatto ambientale che non le distanze percorse dai singoli prodotti acquistati. I concetti di filiera corta e chilometro zero, soprattutto nel contesto delle grandi città, hanno infatti una valenza relativa. La dimensione nazionale delle forniture nel caso di Les Résistants è ottimale anche in virtù di una buona organizzazione logistica. Anche la loro politica di zero-spreco incide fortemente nel limitare l'impatto ambientale.

Differenze significative si osservano nel confronto con lo scenario convenzionale, che prevede normalmente ingredienti provenienti dal mercato globale. Ma diventa eclatante se si prende in considerazione un esempio di ristorante che oltre a non preoccuparsi dell'origine e della qualità delle sue materie prime, propone un menù con molte ricette a base di carne e latticini (come è ormai noto, l'allevamento industriale intensivo è fonte di rilevanti impatti ambientali, secondo la FAO il 14,5% delle emissioni climalteranti è dovuto al settore zootecnico), senza preoccuparsi di evitare gli sprechi in cucina (lo spreco alimentare a livello globale riguarda un terzo dell'intera produzione di cibo, pari al 10% circa delle emissioni).

Consumi piuttosto importanti di energia elettrica e gas, anche se incidono minimamente sull'impatto complessivo dell'attività. Le possibili soluzioni a questo inconveniente richiederebbero interventi strutturali, come l'installazione di piastre a induzione, l'ottimizzazione di sistemi di condizionamento climatico del locale, lo sfruttamento di fonti energetiche rinnovabili (es. pannelli fotovoltaici). Se si utilizzassero fonti di energia pulita e piastre a induzione, ad esempio, si potrebbero risparmiare ancora 3t CO_2eq l'anno, corrispondenti alle emissioni di un'auto che percorre 9000 km (in pratica, il 5% dell'impatto complessivo annuale).

Una rete di fornitori su tutto il territorio nazionale. L'impatto dei trasporti, ben ottimizzati, non risulta comunque essere rilevante, anche se sarebbe auspicabile privilegiare prodotti più vicini. È evidente che, sul computo finale, la scelta di produzioni sostenibili ha effetti rilevanti in termini di mitigazione dell'impatto, ridimensionando quindi l'importanza comunemente attribuita al concetto di "km0 a ogni costo".

Metodologia impiegata, standard e riferimenti normativi

Il presente report espone, in forma sintetica, i risultati dell'Analisi del Ciclo di Vita (LCA - Life Cycle Assessment). L'analisi è stata elaborata in maniera conforme alle norme ISO 14040-14044:2006 in materia di "Environmental Management: Life Cycle Assessment".

La procedura ha previsto un'accurata analisi di inventario estesa a tutti i processi del ciclo di vita: dal reperimento e scelta della materia prima, al trasporto al ristorante e alla trasformazione degli ingredienti, includendo tutti i consumi di materiali ed energia dell'intera attività di ristorazione, anche degli scarti.

La categoria di impatto presa in esame è la Carbon Footprint (CFP) / Global Warming Potential (GWP100), ovvero la stima delle emissioni di gas ad effetto serra - e.g. CO2 (anidride carbonica), CH4 (metano) e N2O (protossido di azoto) - espressa in kg CO2 eq, anidride carbonica equivalente.

Lo studio è stato effettuato utilizzando la banca dati Ecoinvent 3.4 a supporto dell'analisi d'inventario.

Il modello è stato sviluppato con l'ausilio del software LCA SimaPro 8.0.3, selezionando il metodo single issue GHG protocol, aggiornato ai fattori di caratterizzazione IPCC 2013. Poiché gli attuali database (e.g. Ecoinvent) non contabilizzano le emissioni dirette legate all'utilizzo di combustibili fossili, sono stati sviluppati dei modelli ad hoc per il caso studio selezionato (linee guida IPCC, 2006).

La Carbon Footprint (CF) calcolata attraverso la LCA è riferita all'attività di un anno del ristorante (Unità Funzionale, UF), con dati risalenti al 2018..





Finanziato dall'Unione europea.

I contenuti e le opinioni espresse in questa pubblicazione sono sotto l'esclusiva responsabilità dell'autore;
EASME non è responsabile per qualsiasi uso che può essere fatto delle informazioni in essa contenute.