

## Ridurre lo spreco alimentare – sì può fare! (Q&A)

18 July 2017

Nell'UE ogni anno circa 88 milioni di tonnellate di cibo vengono buttate via, ma tutti noi possiamo fare qualcosa cambiando il modo in cui facciamo la spesa, cuciniamo e pianifichiamo i nostri pasti, per evitare lo spreco di cibo, denaro e risorse.<sup>1</sup>

### 1. Troppo cibo acquistato?

Le offerte speciali sugli alimenti sono tali solo se essi vengono consumati in tempo! I 'Compri due, paghi uno' e altre offerte speciali sull'acquisto in scorte ci spingono ad acquistare più cibo di quanto necessitiamo, spostando lo spreco dal supermercato alle nostre case. Ecco perché, rispetto a quanto buttiamo via, è saggio non acquistare più cibo di quanto abbiamo effettivamente bisogno.

Qualche semplice 'consiglio della nonna' può aiutare a fare la spesa con saggezza e attenzione:

- Preparare un piano pasti settimanale.
- Fare la lista della spesa, annotandone i costi per le vivande.
- Tenere in conto le occasioni di pasti fuori casa.

### 2. Come le date di scadenza possono aiutare a ridurre lo spreco alimentare

La data di scadenza indicata dalla dicitura 'Da consumarsi entro' sulle etichette degli alimenti ci avverte del periodo entro il quale il prodotto deve essere consumato. Dopo tale data, potrebbe non essere più sicuro. La data di scadenza di solito si trova sugli alimenti deteriorabili come la carne fresca, i latticini e le vivande pronte confezionate. Per evitare gli sprechi, questi alimenti dovrebbero essere acquistati quando e nella quantità necessari e senza farne scorta.

La data di scadenza indicata dalla dicitura 'Da consumarsi preferibilmente entro' è più flessibile, come quella presente sulle confezioni di legumi dissecati e pasta, e in questo caso le vivande possono essere consumate in sicurezza anche dopo tale data, anche se la loro qualità potrebbe subire una trasformazione (ad esempio, variazioni di colore, gusto e consistenza). Affidarsi ai propri sensi dovrebbe essere sufficiente per giudicare la commestibilità dei cibi che riportano quest'etichetta.

### 3. Cibo che sta per andare a male?

Il risparmio alimentare non è così complicato!

- Controllare regolarmente frigorifero e dispense e consumare prima i cibi con prossima data di scadenza.
- Quando si acquistano nuove provviste di alimenti freschi, ruotarne la posizione in frigorifero o dispensa, così da avere a portata di mano quelli che invece sono più prossimi alla data di scadenza.

- Combinare le verdure avanzate in piatti ‘puliscifrigo’ con pasta, zuppe, omelette oppure saltarle in padella, unendo al piacere di provare nuove ricette il vantaggio di risparmiare alimenti ancora commestibili.
- Surgelare gli alimenti prima della loro data di scadenza. La frutta surgelata aggiunge un piacevole tocco a frappè e frullati!

#### 4. Cucinato più cibo di quanto necessario?

Ecco alcuni semplici accorgimenti pratici che possono aiutare in cucina:

- Servire porzioni più piccole ed eventualmente servirne una seconda, anziché buttar via il cibo in eccesso servito nei piatti.
- Utilizzare gli avanzi per il pranzo del giorno successivo.
- Surgelare le pietanze per pasti futuri. Per mantenerne la freschezza, gli avanzi di pietanze surgelati andrebbero consumati entro tre mesi (cliccare qui per saperne di più su come consumare i cibi surgelati in tutta sicurezza).<sup>2</sup>
- Non è avanzato abbastanza cibo per un pasto completo? Mescolare e abbinare piatti diversi, aggiungere un po’ di insalata o pane ed ecco pronta una tavola abbondante!

#### 5. Cibi ammuffiti?

Se appare della muffa, ecco delle regole generali per aiutare a capire se un alimento è ancora recuperabile:

Gli alimenti solidi sono sicuri per il consumo una volta rimosse la muffa e l’area intorno ad essa, come i formaggi a pasta dura, gli affettati a carne dura (salami e prosciutti) e frutta e verdura a consistenza solida (cavoli, peperoni, tuberi).

Gli alimenti morbidi andrebbero buttati via appena vengono intaccati dalla muffa, come gli avanzi di cibo cotti, i formaggi morbidi, gli yogurt e gli altri latticini, il pane, le marmellate e la frutta e verdura a consistenza morbida (cetrioli, pesche, pomodori, frutti di bosco, ecc.).<sup>3</sup> Questo perché la muffa si diffonde negli alimenti morbidi e potrebbe anche non essere visibile.

#### 6. Ancora troppo cibo?

Se il cibo è ancora consumabile, la nostra indole umana a socializzare può giocare un ruolo nel risparmiare cibo:

- Invitate a casa degli amici o colleghi per consumare ciò che da soli non riuscite.
- Controllate se esistono delle banche del cibo nella vostra zona che accettano donazioni per persone bisognose.
- Invitate a tavola i vicini di casa – è anche un modo per fare nuove amicizie.

#### 7. Che cosa fare dei rifiuti alimentari inevitabili

Provare a recuperare gli scarti alimentari prima di buttarli nel raccoglitore dell'umido. I gambi dei broccoli possono essere tagliati e cucinati proprio come le cime e altri scarti possono essere trasformati in ottimi brodi vegetali fatti in casa!

Per tutti gli scarti alimentari che non possono essere recuperati, la concimazione è il processo naturale che li rende biodegradabili attraverso l'azione dei microorganismi, trasformandoli in composto, ovvero un materiale scuro, terroso e nutriente per il suolo.

- I raccoglitori per la trasformazione in composto e quelli per l'umido dei sistemi municipali di raccolta dei rifiuti sono la soluzione giusta. Informarsi presso le proprie autorità locali sulle raccolte rifiuti alimentari disponibili.
- Oppure possiamo concimare il nostro giardino! Il composto è un'alternativa organica ed economica ai fertilizzanti in commercio, anche se è meglio limitarsi ai composti di origine vegetale in quanto gli scarti di prodotti animali possono diffondere cattivi odori e attirare gli infestanti.<sup>4</sup>

#### Siti web

1. [Love Food Hate Waste \(Regno Unito\)](#)
2. [Too Good to Waste \(Regno Unito\)](#)
3. [Wonky veg boxes \(Regno Unito\)](#)
4. [FoodWaste \(Irlanda\)](#)
5. [Stop Food Waste \(Irlanda\)](#)
6. [Inglorious fruits & vegetables \(Francia\)](#)
7. [Stop Spild Af Mad \(Danimarca\)](#)
8. [Eten Is Om Op Te Eten \(Paesi Bassi\)](#)
9. [Slang Inte Maten \(Svezia\)](#)
10. [Savethefood.com \(U.S.A.\)](#)

#### App

- [Fridgely-Food Tracker](#): avverte quando si avvicina la data di scadenza dei vostri alimenti e offre ricette.
- [Yo No Desperdicio](#) (Spagna): luogo di scambio locale di cibo.
- Offerte di cibo in eccesso da punti rivendita alimentari:
  - [Food Loop](#) (Germania)
  - [Afgeprijsd](#) (Paesi Bassi)
  - [YourLocal](#) (Danimarca)
  - [Too Good to Go](#) (Regno Unito)
- [Food Cloud](#) (Irlanda): redistribuzione di cibo in eccesso dall'industria alimentare alle Onlus.