

7 consigli per non sprecare il cibo

Per fare del bene all'ambiente e al portafogli

Nella prima giornata nazionale per la prevenzione dello spreco alimentare vi proponiamo dei semplici consigli per evitare gli sprechi in cucina.

Secondo la commissione "Salute e Consumatori" dell'Unione Europea ogni anno in Europa si buttano 90 milioni di tonnellate di alimenti: una cifra impressionante che ci fa pensare al nostro rapporto con il cibo. Con l'obiettivo di creare consapevolezza nei cittadini su questo tema, il **PINPAS**, il Piano nazionale di prevenzione dello spreco alimentare, coordinato da **Last Minute Market**, ha indetto per oggi, **5 febbraio 2014**, la **prima giornata nazionale per la prevenzione dello spreco alimentare**. Anche **Despar Nordest**, da tempo impegnata nel recupero e redistribuzione dei prodotti alimentari invenduti, aderisce a questa importante iniziativa all'insegna dell'anti-spreco.

Noi di Casa di vita crediamo che per sana alimentazione non si debba intendere solo la scelta di cibi ricchi di principi nutritivi ma anche instaurare un "sano" rapporto con questi. Ciò significa limitare gli sprechi e riciclare il cibo in modo intelligente soprattutto in rispetto dell'ambiente sempre più fragile.

Per fortuna bastano piccoli e semplici accorgimenti per riuscire a **evitare gli sprechi**.



1. Fai la lista della spesa

Sembra scontato ma la lista della spesa è il primo strumento a nostra disposizione per fare la spesa in modo intelligente aggiungendo al carrello **solo ciò che effettivamente serve**. Prima di andare a fare la spesa controlla in frigorifero e in dispensa e segna sulla lista lo stretto indispensabile. Ultimo truccetto: è bene **fare la spesa con la pancia piena** perché quando si ha fame si tende a riempire di più il carrello.



2. Occhio alle scadenze

Per non lasciarsi sfuggire la scadenza dei prodotti freschi è bene acquistarli quando si ha la certezza di poterli consumarli a breve. Inoltre, **non tutte le scadenze sono uguali**: quando sull'etichetta è scritto "da consumarsi entro" significa che si può consumare l'alimento solo fino al giorno indicato; la dicitura "da consumarsi preferibilmente entro", invece, indica che il prodotto è commestibile anche dopo il giorno indicato ma che ha perso le sue qualità specifiche.



3. Fai il check-up al tuo frigorifero

Evitare di sprecare il cibo significa conservarlo in modo corretto. Per questo motivo **il frigorifero deve essere in ottimo stato** per conservare al meglio i prodotti freschi: è bene quindi controllare che le guarnizioni non siano rovinate e che la temperatura si mantenga tra 1 e 5 gradi.



4. Leggi l'etichetta, conserva e congela

Oltre alla scadenza sulle confezioni degli alimenti sono riportate anche le indicazioni per la conservazione, ne è un esempio la classica dicitura "conservare in luogo fresco e asciutto". Quando possibile, è consigliabile conservare gli alimenti mettendoli nel **congelatore** come il pane fresco o dei cibi già cotti.



5. Dai nuova vita agli scarti

Se a pranzo o a cena avanza del cibo questo può essere riutilizzato per il pasto successivo, sempre se opportunamente conservato. La frutta e le verdure più mature possono essere impiegate in frullati, centrifugati, torte salate e minestrone. Per esempio, il **pane raffermo** si può riciclare per trasformarlo in pangrattato o come ingrediente per ricette tutte nuove come nell'impasto per una [torta](#).



6. Trasforma gli scarti alimentari in concime

Un particolare modo, molto eco-friendly, per riciclare gli scarti è quello di trasformarli in concime da impiegare nel proprio orto attraverso, per esempio, la pratica del [compostaggio](#), un metodo semplice ed efficace per smaltire i rifiuti organici.



7. Preferisci le piccole porzioni

I piatti pieni, traboccanti di cibo, sono l'anticamera dello spreco perché la maggior parte delle volte non si riesce a consumare tutto il cibo con cui si è riempito il piatto. Quindi è meglio **ridurre le porzioni** e, se proprio si ha una fame da lupi, ci si può sempre concedere un bis.