

5 consigli per non sprecare la frutta e la verdura

Fare del bene all'ambiente anche in cucina.

In occasione della Giornata Mondiale della Terra la parola d'ordine è: evitare gli sprechi!



Evitare gli sprechi in cucina è una delle azioni virtuose che possiamo attuare per poter contribuire, nel nostro piccolo, nella salvaguardia dell'ambiente. Incominciamo, per esempio, nel **ridurre gli sprechi di frutta e verdura**. Come sottolinea [Last Minute Market](#), lo spin-off dell'Università di Bologna da sempre impegnato nella lotta allo spreco di cibo, nel mondo il 45% della frutta viene sprecata: una quantità pari a 3,7 miliardi di miliardi di mele! Cosa fare nel concreto? Ecco di seguito alcuni consigli di Last Minute Market.

1. Conserva la frutta e la verdura negli appositi spazi e contenitori nel frigorifero;
2. Non buttare via le verdure molto mature: le puoi usare, per esempio, per preparare una gustosa zuppa;
3. Puoi rivitalizzare le carote o il sedano vecchi mettendoli in un bicchiere d'acqua da conservare nel frigorifero;
4. Conserva la lattuga nella sua confezione originale, se confezionata, e sempre nell'apposito cassetto per la frutta e la verdura nel frigorifero;
5. Usa un sacchetto di tela posizionato in un luogo fresco, asciutto e buio per conservare le cipolle. Se dovesse avanzare della cipolla, si può tritare e congelarla per averla sempre pronta quando serve.

Inoltre, grazie a un po' di creatività e di senso pratico, è possibile riciclare le bucce e gli avanzi di frutta e verdura. La [buccia di banana](#) può essere aggiunta durante la cottura dell'arrosto per renderlo più morbido, oppure le [bucce dei peperoni](#) possono essere essiccate per usarle poi a mo' di spezia nelle ricette. Per rimanere in tema di bucce, anche quelle delle carote possono essere riciclate per preparare degli ottimi [preparati di bellezza](#).