



UNC
CONSUMATORI.IT

Un Natale senza sprechi

23 Dicembre 2020

Sarà un **Natale** diverso quello 2020 nel pieno della pandemia **Covid 19**: poche persone attorno al tavolo, distanze da mantenere, mascherine sempre presenti. Insomma un **Natale** all'insegna della sobrietà tra nuovi decreti e esigenze familiari senza però dover rinunciare del tutto alle nostre tradizioni.

Le **limitazioni al numero di persone** riunite potranno creare l'occasione giusta per mettere in atto le buone pratiche per **ridurre lo spreco alimentare**: pensiamo infatti che lo scorso Natale sono finite nella spazzatura oltre **500.000 tonnellate di cibo** che sono costate circa 80 euro a famiglia.

La nostra associazione è da sempre attiva sul tema con diverse iniziative, le ultime realizzate in partenariato con **Udicon** nell'ambito del progetto "**All you need is food**", finanziato dal **Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali** (ai sensi dell'art. 72 DL del 03/07/2017 n.117 e S.M.I., annualità 2018) con l'obiettivo di porre il consumatore, in particolar modo i più giovani, al centro delle attività, favorendo la conoscenza del tema e una maggiore consapevolezza del ruolo che ognuno di noi svolge nella prevenzione degli **sprechi alimentari**.

Per evitare gli sprechi, infatti, è fondamentale attuare delle corrette abitudini quando si fa la spesa e anche nella preparazione di pranzi e cene speciali, come appunto quelle di **Natale e Capodanno**.

I nostri consigli per non sprecare cibo durante le feste natalizie

Seguendo alcuni accorgimenti, anche durante le festività natalizie, si può arrivare a **risparmiare fino al 40% della spesa**.

Ecco alcuni utili consigli:

Dove acquistare. Scegliete con cura il canale di vendita: discount, supermercato, ipermercato, negozio, mercato. Non esiste quello più vantaggioso in assoluto, dipende dal tipo di prodotto (frutta, carne...) e dalle offerte in corso. In questo periodo in cui la frequentazione di questi locali è più complicata è bene organizzarsi per tempo. Acquistare con anticipo alcuni ingredienti e se è necessario congelarli per evitare la ressa degli ultimi giorni può rappresentare una soluzione.

Meno quantità. Dobbiamo accettare l'idea che quest'anno i commensali saranno di meno. E' inutile quindi esagerare con la quantità. Calcolate le porzioni considerando le abitudini alimentari degli invitati e la presenza di eventuali bambini.

Andate con la **lista dettagliata della spesa** e obbligatevi a rispettarla. Avete tutto il tempo per prepararla senza scordare nulla e decidere i relativi quantitativi. Eviterete sprechi e acquisti inutili.

No alle primizie. A Natale i negozi si riempiono dei frutti più strani e singolari che provengono da tutti i Paesi possibili e immaginabili, ma è sempre consigliato acquistare frutta e verdura di stagione.

Attenti alle scadenze. A Natale si ha fretta di acquistare e, inevitabilmente, non si presta attenzione a molte cose, come la scadenza dei prodotti. Ricordatevi che il passo dallo scaffale del supermercato alla spazzatura può essere breve, specie nel periodo natalizio. Attenti anche ai pacchi regalo, che possono contenere prodotti in scadenza.

Offerte sottocosto. Specie nella grande distribuzione ci sono i cosiddetti prodotti "civetta", fatti per attirarvi nel supermercato e poi vendervi anche tutto il resto. Approfittatene, ma attenti alle scadenze, potrebbero essere ravvicinate.

Offerte promozionali: 3x2, 2x1... Alcune sono realmente vantaggiose, altre no. Verificate, quindi, con attenzione l'effettiva convenienza sia in termini di prezzo (è effettivamente più basso?) che di quantità (vi servono tre confezioni o ve ne basta una?).

Cesti natalizi. I cesti gastronomici sono un regalo utile e gradito, ma fate attenzione: non sempre i prodotti offerti, poi, sono di qualità. Se volete fare una buona azione oltre il regalo, prediligete i cesti il cui ricavato finanzia associazioni benefiche. E' un bel gesto e spesso i prodotti sono molto buoni!

Ci sono ottime marche di **spumanti italiani a prezzi ragionevoli**. Fatevi consigliare da qualche amico che se ne intende. È inoltre importante scegliere spumanti a fermentazione naturale in luogo di vini gassificati, ai quali viene aggiunta anidride carbonica al termine del processo di lavorazione proprio per permettere di stappare la bottiglia per il brindisi.

Fate attenzione a **non stipare frigoriferi e congelatori**: lasciate lo spazio necessario per conservare gli avanzi che potranno così essere consumati successivamente o rielaborati in nuove ricette per preparare minestre e bolliti di verdura e carne.

Infine, ricordatevi che anche durante questi tradizionali pranzi e cene si possono non tradire le tradizioni prestando però, al contempo, un occhio di riguardo alla **salute del pianeta**. E allora meglio comprare prodotti locali e di stagione. Attenzione, poi, a ciò che portiamo a tavola: niente foie gras, caviale (a meno che non sia certificato MSC-Marine Stewardship Council), datteri di mare (la cui pesca è severamente vietata) aragoste, anguille. No a stoviglie usa e getta, considerato che il packaging rappresenta il 60% dei rifiuti che produciamo e, una volta sparecchiata la tavola, fare sempre la raccolta differenziata. In generale, evitare di cucinare troppo: è proprio a casa, infatti, che si producono i 4/5 dello spreco di alimenti in Italia.

