



UNC  
CONSUMATORI.IT

## Un Natale senza sprechi

17 Dicembre 2019



Anche per questo **Natale 2019** ci sono tanti modi per trascorrere le festività in modo sostenibile, il che significa fare regali ecologici e rispettosi dell'ambiente e, soprattutto, **evitare sprechi a tavola.**

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

Sapevate che con alcuni accorgimenti, anche durante le festività natalizie, si può arrivare a risparmiare fino al 40% della spesa? Scegliendo con cura il canale di vendita, a seconda dei prodotti da acquistare, infatti, si possono contenere i costi senza rinunciare ad alcuna prelibatezza. Ecco alcuni importanti consigli da seguire:

- **Dove acquistare.** Scegliete con cura il canale di vendita: discount, supermercato, ipermercato, negozio, mercato. Non ce n'è uno che è sempre più vantaggioso rispetto all'altro, dipende dal tipo di prodotto (frutta, carne...) e dalle offerte in corso.
- **Non fermatevi al primo canale di vendita:** fate un giro prima di procedere all'acquisto per vedere se trovate offerte migliori altrove.
- **Meno etti.** Riducete i quantitativi. Comprate pure tutti i tipi di affettati che volete ma ricordatevi che deve durare al massimo fino a Santo Stefano, non fino all'Epifania. Idem per la frutta e tutto il resto.
- 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 offrono alcuni prodotti sottocosto. 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.
- 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.
- **Infine, ricordatevi che anche durante questi tradizionali pranzi e cene** tradire le tradizioni prestando però, al contempo, un occhio di riguardo alla salute del pianeta. E allora meglio comprare prodotti locali e di stagione e, possibilmente, poca carne. Attenzione, poi, a ciò che portiamo a tavola: niente foie gras, caviale (a meno che non sia certificato MSC-Marine Stewardship Council), datteri di maree (la cui pesca è severamente vietata) aragoste, anguilla. 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.

**Autore:** Simona Volpe

**Data:** 18 dicembre 2019