



UNC  
CONSUMATORI.IT

## Ridurre lo spreco alimentare grazie agli elettrodomestici

14 Maggio 2019



Nonostante gli interventi di sensibilizzazione contro lo spreco alimentare, i **dati** raccolti dagli enti di ricerca continuano purtroppo ad essere **allarmanti**: secondo l'osservatorio Waste Watcher, lo spreco alimentare in Italia ha ancora un **valore economico** elevato, circa **16 miliardi** di euro, di cui **12 miliardi** relativi allo spreco in **ambito domestico**.

Leggendo questi dati ci si rende subito conto di quanto lo spreco alimentare dipenda in modo determinante dalle nostre **abitudini di consumo**: il primo e più importante intervento da fare è quindi modificare il modo in cui ci rapportiamo alla spesa.

Ogni consumatore può agire sugli sprechi alimentari principalmente in due modi: **acquistando** solo il **necessario** ed **utilizzando elettrodomestici** che **aiutano a sfruttare** meglio le **materie prime** a disposizione.

In questo articolo, realizzato nell'ambito del progetto **LIFE - Food Waste Stand Up**, approfondiremo insieme a [QualeScegliere.it](http://QualeScegliere.it) proprio queste tematiche: andremo a vedere quali **accessori** da cucina si possono usare per **ridurre gli sprechi**, e vi suggeriremo alcuni piccoli **trucchi** per **evitare di acquistare alimenti inutili**.

## QUALI ELETTRODOMESTICI CI AIUTANO A NON SPRECARRE IL CIBO?

Alcuni elettrodomestici ci permettono di **conservare al meglio gli alimenti** evitando che si deteriorino, mentre altri ci aiutano ad **usare tutte le parti** degli ingredienti e a risparmiare lavorando le materie prime invece dei prodotti confezionati.

### MACCHINA PER IL SOTTOVUOTO



Questo accessorio consente una **migliore conservazione** degli **alimenti**: sarà possibile sigillare in sicurezza **carne, pesce, verdura** o **ingredienti cotti**. Gli **ingredienti** messi sottovuoto potranno poi essere **surgelati**, conservati in **frigorifero** o **cotti**.

L'uso della macchina sottovuoto, oltre ad incidere sul tempo di conservazione degli alimenti, aiuta anche a **risparmiare sulla spesa**: potrete ad esempio **sfruttare offerte** temporanee per comprare maggiori quantità di alimenti da utilizzare nelle settimane successive.

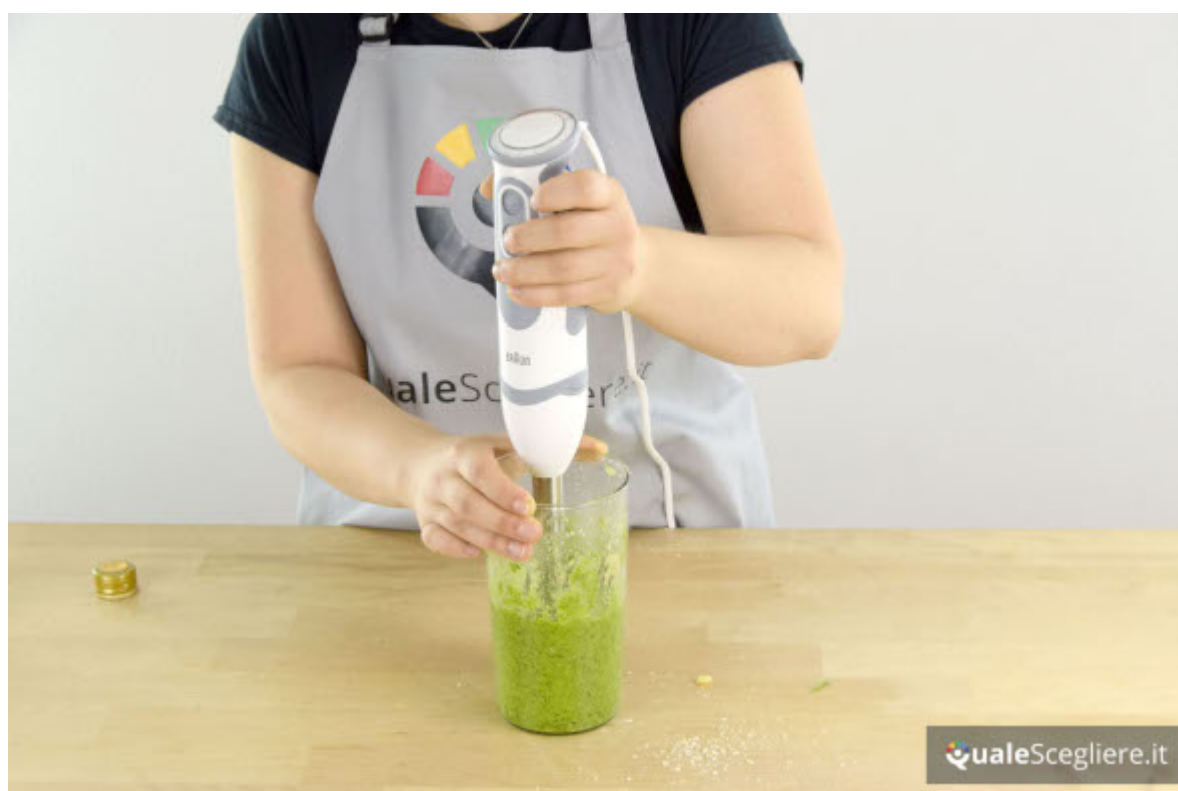
### ESSICCATORE



Anche con l'essiccatore il principale **vantaggio** legato agli sprechi alimentari è quello di **agire** sulla **conservazione** degli **alimenti**. L'essiccatore infatti consente di **rimuovere i liquidi** dai vari ingredienti, che potranno in questo modo essere conservati più a lungo.

Con l'essiccatore potrete quindi **essiccare** la **frutta** e la **verdura** in eccesso o preparare delle vere e proprie **scorte** sfruttando la **stagionalità** degli ingredienti.

## **FRULLATORE E FRULLATORE AD IMMERSIONE**



Questi due elettrodomestici da cucina ci aiutano ad **utilizzare tutte le parti** degli alimenti e quindi a **ridurre gli scarti** alimentari. Con questi accessori si potranno ad esempio preparare **vellutate, passate o salse** utilizzando **gambi, foglie** o altre parti delle verdure che vengono solitamente buttate via perché difficili da lavorare in altri modi.

## TRITATUTTO



Anche il tritatore può aiutarci a limitare gli sprechi. Con questo accessorio infatti si potranno **lavorare** tutti quegli **ingredienti troppo secchi** per essere utilizzati in altro modo, così da trasformarli e riutilizzarli.

È il caso ad esempio del **pane secco**, delle **croste dei formaggi**, dei **biscotti** ammorbiditi o degli scarti delle erbe aromatiche: tutti ingredienti che con questo accessorio potranno essere lavorati e trasformati per essere usati nelle vostre ricette.

## ESTRATTORE DI SUCCO E CENTRIFUGA

Questi due elettrodomestici aiutano a **combattere gli sprechi** sotto diversi punti di vista: da un lato, infatti, consentono di **utilizzare frutta e verdura in eccesso** per preparare bevande, dall'altro permettono di **evitare l'acquisto** di succhi, latte vegetale o sorbetti preparati in modo **industriale**.

Lavorando gli ingredienti con questi due accessori si produrrà una parte di **scarto** che potrà essere **riutilizzato** per preparare **diverse ricette**: torte, biscotti, salse e tanto altro.

## MACCHINA DA CAFFÈ AUTOMATICA O A CIALDE

Queste due tipologie di macchine da caffè incidono sulla **riduzione** degli **sprechi alimentari** ed aiutano a **ridurre** i **costi** complessivi della **materia** prima. Il primo **vantaggio** di questi elettrodomestici è quello di **erogare** con precisione la **quantità** di **caffè** che **desiderate**: in questo modo quindi si eviterà di sprecare materia prima

realizzando quantitativi maggiori rispetto alla necessità. Anche in questo caso inoltre la **diminuzione dello spreco** è connessa al **risparmio**, poiché il **caffè in grani** ha un **costo** decisamente **inferiore** rispetto a quello raffinato.

## **IMPASTATRICE, PLANETARIA O SBATTITORE ELETTRICO**

L'ultimo gruppo di accessori che ci aiutano a combattere gli sprechi sono le **macchine** in grado di **impastare**. Pezzi di salumi o di formaggi, avanzi di verdure cotte o crude, residui di carni varie: tutti questi ingredienti piuttosto che essere buttati possono essere **utilizzati** come **condimento** di torte rustiche, pizze salate o pani farciti.

Certamente gli impasti possono essere realizzati anche a mano: con questi accessori però il procedimento **sarà molto più agevole e rapido** e le varie preparazioni potranno essere realizzate anche dai meno esperti in cucina.

## **QUALCHE ALTRO CONSIGLIO PRATICO PER EVITARE SPRECHI**

Oltre all'utilizzo di appositi elettrodomestici, per evitare gli sprechi alimentari è necessario adottare alcune **buone abitudini di consumo**. Ecco un breve elenco con i nostri consigli per evitare di acquistare alimenti in eccesso:

- **Evitare di fare la spesa affamati:** entrare in un supermercato quando si è affamati è una pratica molto rischiosa, poiché spesso ci si ritrova con un carrello troppo pieno. Una buona regola per evitare di acquistare alimenti in eccesso è quindi andare al supermercato a stomaco pieno e già con un'idea chiara di quello che bisognerà acquistare.
- **Avere un frigorifero con la capienza giusta:** le dimensioni del frigorifero giocano un ruolo fondamentale per ridurre gli sprechi alimentari. Secondo vari studi, infatti, si tende inconsciamente a riempire lo spazio a disposizione nel frigorifero, acquistando anche alimenti non necessari. Quando scegliete il frigorifero giusto, quindi, tenete in considerazione le vostre necessità ed evitate modelli molto capienti se non avete bisogno di fare la spesa per tante persone.
- **Fare sempre una lista della spesa:** arrivare al supermercato con un elenco completo di tutto quello che ci serve è un ottimo modo per risparmiare tempo e denaro ed evitare gli sprechi alimentari. Per compilare la lista della spesa potrete usare una delle numerose app disponibili: alcune di queste vi consentiranno di compilare anche un vero e proprio menu settimanale, aiutandovi ulteriormente a razionare i consumi.
- **Conservare gli alimenti nel modo giusto:** infine, per evitare che gli alimenti acquistati si deteriorino, è necessario prestare particolare attenzione alle modalità di conservazione.

*Questa rubrica è stata realizzata in collaborazione con [QualeScegliere.it](https://www.qualescegliere.it), piattaforma online che mette a disposizione una serie di strumenti utili e pratici da consultare per aiutare gli utenti nella scelta fra oltre 300 categorie di prodotti*

**Vuoi dire la tua sul tema? Commenta nello spazio sottostante oppure scrivici all'indirizzo [info@consumatori.it](mailto:info@consumatori.it). La tua opinione per noi è importante!**

**Autore:** Emanuela Dona in collaborazione con [QualeScegliere.it](https://www.qualescegliere.it)

**Data:** 13 maggio 2019

