



UNC
CONSUMATORI.IT

Sprechi alimentari in tempi di Covid-19

28 Aprile 2020



Articolo realizzato nell'ambito del progetto **"All you need is food"**, realizzato in partenariato con **U.Di.Con.** e 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).

L'**epidemia da coronavirus** ci ha fatto tornare indietro di oltre mezzo secolo quando la maggioranza degli italiani preparava e consumava i **pasti** prevalentemente nella propria abitazione.

I consumi alimentari di una volta

Fino al 1963 nelle scuole medie inferiori s'insegnava **economia domestica** che prevedeva anche le modalità di una gestione "sparagnina" della cucina.

La spesa si faceva nei negozi di alimentari **"specializzati"** quali panifici, salumerie,

drogherie, macellai, lattai, fruttivendoli, ecc. Si acquistavano prevalentemente “materie prime” quali carne, farina, uova, pesce, legumi, frutta e verdura. I **prodotti trasformati** (prodotti da forno, salumi, formaggi, conserve, ecc.) costituivano una parte marginale della spesa. Per il **trasporto** si utilizzavano **buste di carta** che venivano messe nelle capaci “sporte” fatte con materiali vegetali (paglia, iuta, vimini, ecc.) che duravano a lungo e non inquinavano.

Il **cibo** era un bene prezioso da **non sprecare** e i pasti erano frugali. Infatti il **consumo alimentare** medio degli italiani si attestava intorno a 350 - 400 kg a persona per anno.

Il graduale aumento del **benessere economico** ha comportato importanti modifiche nei nostri consumi che hanno contribuito a migliorare sensibilmente la condizioni di salute di noi tutti. Ci sono state però anche delle conseguenze che hanno comportato un **aumento degli sprechi**.

L'**industria alimentare** ha sviluppato nuovi prodotti di ottimo valore nutrizionale, di un eccellente livello di sicurezza e anche a prezzi contenuti.

Un problema collaterale è stato il ricorso a **imballaggi** spesso troppo voluminosi e alle volte anche inutili, che hanno comportato **sprechi** di materiali inquinanti come alcune plastiche di forte impatto ambientale.

La necessità delle aziende di vendere i loro prodotti ha comportato l'immissione in commercio di alimenti a prezzi molto allettanti per i cittadini che, a loro volta, li hanno acquistati in quantità eccedenti i loro fabbisogni.

Si è avuto quindi un forte **aumento dei consumi**. Apparentemente siamo arrivati a “consumare” oltre settecento kg di cibo pro-capite l'anno, anche se in realtà circa **100 kg ne finiscono nella spazzatura**.

Si mangia comunque di più e ciò è testimoniato da un importante aumento delle persone obese e/o sovrappeso. Il cibo effettivamente consumato in eccesso rappresenta un ulteriore spreco che, peraltro, è anche dannoso per la salute.

Spesa, cucina e sprechi al tempo del coronavirus

A seguito dell'epidemia da **coronavirus** sono stati proibiti gli **assembramenti** di persone e i luoghi della ristorazione collettiva (bar, ristoranti, mense, pub, ecc.) sono stati chiusi. La conseguenza è che dobbiamo tutti mangiare nell'ambito delle mura domestiche e quindi un ritorno alla **cucina casalinga**.

Rispetto al passato sono però completamente cambiate le modalità di **fare la spesa**: oltre alle materie prime di allora, disponiamo di una grande quantità di alimenti “industriali” sotto forma di conserve, prodotti da forno, salumi, formaggi che una volta erano meno diffusi e anche più costosi.

Andando nei **supermercati** troviamo tutto quello di cui abbiamo bisogno e non siamo costretti a passare nei diversi negozi specializzati di generi alimentari. Si deve aggiungere che spesso troviamo le “offerte” speciali che sono molto attraenti.

Le **norme di sicurezza** imposte agli esercizi alimentari ci costringono a lunghe file e, una volta che si riesce a entrare, la tentazione di **riempire i carrelli** è fortissima. Inoltre c'è sempre la paura che qualcosa può finire e allora si fa incetta di cibi meno deperibili (prodotti in scatola, latte a lunga conservazione, bevande, ecc.) che sicuramente non consumeremo a breve tempo.

Per quelli più facilmente deperibili, presi dall'ansia degli acquisti, non sempre facciamo molta attenzione alla **data di scadenza**.

Si scopre la possibilità di fare il pane in casa ed ecco che si fa incetta di **farina** e di **lievito di birra** che scompaiono rapidamente dagli scaffali.

Una volta arrivati a casa si pone il problema di **dove sistemare** tutto quello che abbiamo acquistato.

Non sempre si fa molta attenzione a quello che dobbiamo riporre in frigorifero e a quello che invece possiamo lasciare a temperatura ambiente.

La conseguenza è che spesso stipiamo i frigoriferi e i freezer e, non solo dimentichiamo le cose che stanno sul fondo, ma contribuiamo a diminuire l'efficacia del raffreddamento.

Non è quindi raro scoprire a distanza di qualche giorno **formaggi ammuffiti, frutta e verdura deteriorati, bottiglie di latte** lasciate aperte e non consumate nei tempi previsti, ecc.

In questi casi è inevitabile buttare via tutto.

Altra fonte di spreco è la **cucina**. Presi dal "furore" e dall'entusiasmo di cucinare, i meno esperti si avventurano in improbabili ricette che alle volte finiscono in immangiabili fallimenti.

Il problema più serio è rappresentato dalle **quantità** che si cucinano. In certi casi se ne preparano tante da poter alimentare più famiglie, in altri sono del tutto insufficienti.

Quando si cucina troppo si finisce con il mangiare in eccesso. Gli avanzi si possono conservare in frigorifero e/o nel freezer, ma spesso li troviamo già pieni.

Le conseguenze possono essere delle **indigestioni** o il dover buttare tra i rifiuti quello che avanza.

In buona sostanza questo periodo di **quarantena** da un possibile ritorno alla **sana e frugale alimentazione** di un tempo, si può trasformare in un'insidiosa **deriva dei nostri attuali stili di vita**: si corre il rischio infatti di mangiare di più e, forzatamente, di muoversi di meno. Le conseguenze le vedremo sulla bilancia al termine della quarantena.

Consigli antispreco e non solo

Cosa fare, dunque, per ridurre gli sprechi e consumare consapevolmente? Ecco alcuni consigli.

- anche se arriviamo al supermercato dopo aver fatto una lunga fila, **limitiamoci**

all'acquisto di quello che possiamo effettivamente conservare. Ricordiamo che c'è da mangiare per tutti.

- facciamo molta attenzione alle **date di scadenza** dei cibi maggiormente deperibili e acquistiamo solo le quantità che effettivamente consumeremo
- Se acquistiamo prodotti **surgelati**, ricordiamo che se vogliamo conservarli per più giorni, dobbiamo mantenerli alla temperatura del nostro freezer.
- La **data di scadenza degli alimenti a lunga conservazione** vale fino al momento dell'apertura. Ad esempio il latte a lunga conservazione, una volta aperta la confezione, deve essere consumato rapidamente.
- Se ci accorgiamo di avere fatto degli **acquisti in eccesso** troviamo il modo di utilizzarli. Ad esempio con la frutta si possono fare delle confetture .
- Anche le **pietanze cotte in abbondanza** (arrosti di carne, lasagne, alcuni dolci, ecc.) e che avanzano si possono conservare sia in frigorifero, sia in freezer ed essere mangiati in un secondo tempo.
- Il **rispetto di ottime condizioni igieniche**, dal momento dell'acquisto degli alimenti fino al consumo finale, è assolutamente irrinunciabile non tanto per il coronavirus che non si contrae attraverso gli alimenti, quanto per altri microrganismi causa di tossinfezioni alimentari.
- Se vogliamo fare degli **esperimenti di alta cucina** teniamo presenti i rischi di insuccessi che possono terminare in inevitabili sprechi. Le ricette della nonna di solito ci tengono lontani da tali rischi.
- Cerchiamo di **ridurre le quantità di cibo che consumiamo**. Evitiamo di eccedere nel sale, negli zuccheri e nei grassi e beviamo molta acqua. Un'insidia molto seria sono le bevande alcoliche; risulta infatti che gli acquisti sono aumentati enormemente e probabilmente si spreca molto poco. Ricordiamo però che se proprio vogliamo bere limitiamoci a un bicchiere di vino o di birra a pasto.
- Infine cerchiamo di **fare esercizio fisico e di stare al sole**. Può bastare mettersi a un balcone e più semplicemente vicino a una finestra.

Autore: Agostino Macrì

Data: 27 aprile 2020