



UNC
CONSUMATORI.IT

Spreco alimentare, come ridurlo

14 Novembre 2017



Sapevi che nelle case degli italiani ogni anno **si spreca cibo per circa 8 miliardi di euro**? Verdure e insalate sono gli alimenti che finiscono più facilmente nelle nostre pattumiere (19%), seguite da pasta, riso, dolci (18%), dalle bevande (17%), dai prodotti di pasticceria (11%), dagli alimenti cotti (10%), dai prodotti lattiero-caseari e le uova (10%), mentre carne e pesce sono all'ultimo posto (7%).

Gli sprechi purtroppo però non coinvolgono solo i consumatori, ma riguardano l'intera filiera: ne abbiamo parlato al **"Premio Dona 2017"** dedicato quest'anno al tema della "casa": nel corso della mattinata, infatti, abbiamo presentato uno **spazio dedicato alla lotta agli sprechi** nell'ambito del progetto **LIFE-FOOD.WASTE.STAND.UP.**, cofinanziato dalla Commissione Europea nell'ambito del programma per l'ambiente e l'azione per il clima (LIFE 2014 - 2020), realizzato dalla nostra **Unione Nazionale Consumatori, con Federalimentare (capofila), Federdistribuzione e Fondazione Banco Alimentare Onlus**. Il progetto nasce per rafforzare il **livello di consapevolezza e conoscenza delle pratiche di prevenzione dei rifiuti alimentari** e la **promozione di comportamenti responsabili tra i consumatori**, le cui scelte sono fondamentali per contribuire almeno in ambito domestico a diminuire gli sprechi alimentari.

Per indagare su quanto i consumatori sono consapevoli del problema e se nel tempo ci sono delle variazioni nella quantità di prodotti alimentari sprecati, **Unc ha lanciato una survey, disponibile a questo link <https://survey.opinioni.net/jump/foodwaste.php>: bastano pochi minuti per metterti alla prova e scoprire come ridurre gli sprechi!**

Non perdere intanto **i nostri consigli sulla conservazione degli alimenti in casa:**

1. Molti alimenti che possono essere conservati a temperatura ambiente, **durano più a lungo se riposti in frigorifero**, come ad esempio le uova e gli insaccati stagionati. Questo perché il frigo assicura una temperatura più costante e, dunque, la possibilità per gli alimenti di mantenere più a lungo la qualità intrinseca.
2. Se non incarti accuratamente, o riponi in un contenitore munito di coperchio, la carne che conservi in congelatore, potrebbero verificarsi delle bruciature da freddo. Si tratta di **un danno che la carne subisce per effetto della disidratazione e ossidazione**, riconoscibile dalla comparsa di macchie scure. Attenzione! Non è necessario buttare il prodotto, infatti, si tratta di un fenomeno che non è pericoloso per la nostra salute, anche se può provocare un'alterazione delle sue caratteristiche sensoriali.
3. Alcuni alimenti come le fragole, i frutti di bosco e le more sono molto delicati, per conservarli più a lungo, è buona regola **maneggiarli il meno possibile e lavarli solo poco prima di consumarli**, perché una volta inumiditi si ammuffiscono assai velocemente.
4. Melanzane e peperoni possono essere conservati in frigorifero per circa 3 giorni, dopodiché potrebbero andare incontro a deterioramento. Sappi che tutte le verdure possono essere conservate a **temperatura ambiente** senza problemi ad esempio le melanzane, i cetrioli e i peperoni, mentre i broccoli, i cavolfiori e tutti i vegetali a foglia vanno tenuti **in frigorifero** affinché non deperiscano velocemente. Anche i pomodori andrebbero tenuti in un vassoio fuori del frigo.
5. Per conservare più a lungo le cipolle e l'aglio devi **riporli al riparo dalla luce**, in un ambiente fresco e asciutto. Carote e ravanelli possono invece essere conservati in frigo.
6. Una raccomandazione a parte per il pane: **per evitare di buttare il pane** o farlo diventare rafferma, una soluzione è di acquistarlo appena uscito dal forno e una volta tornati a casa, affettarlo e congelarlo riponendolo in buste ermetiche. Quando lo consumerai scongelandolo a **temperatura ambiente**, ti darà i profumi e il sapore del pane del giorno.
7. **Il pane è un alimento prezioso** in cucina anche quando è rafferma, invece di buttarlo, puoi utilizzarlo in tantissime ricette e per fare il **pane grattato**.
8. **Non buttate le verdure un po' appassite**, sono ottime per essere utilizzate in molte ricette tradizionali come il minestrone, i passati di verdura e molto altro. Allo stesso modo, la frutta appassita o ammaccata, può essere utilizzata per fare ottime composte, marmellate etc.
9. Ricorda che la carne cruda e il pollame mantengono le proprie qualità e il proprio sapore per diversi mesi nel **congelatore** (se il prodotto di partenza è veramente fresco). Le carni cotte e surgelate però, devono essere consumate in tempi più brevi perché hanno già perso liquidi con la cottura.
10. Ricordati anche di riportare sull'incarto o in un'etichetta la **data del congelamento** e di consumare il prodotto entro le **24 ore dallo scongelamento**.
11. Se riutilizzi i **sacchetti per la conservazione degli alimenti** nel congelatore, ricordati di non utilizzare quelli dei prodotti crudi per conservare gli alimenti pronti;

eviterai così di contaminare un prodotto che, non necessitando di una vera e propria cottura, ma unicamente di un semplice riscaldamento, potrebbe essere pericoloso.

12. Attenzione alla **conservazione della frutta**; alcuni tipi producono un gas che ha la capacità di accelerare il ciclo vitale di altri tipi. Ad esempio, per mantenere più a lungo frutta e vegetali, evita di metterli insieme a banane mele e pomodori. Molti frigoriferi hanno per questo scopo due contenitori separati che possono essere utilizzati per tener divisi i vari tipi di frutta e i vegetali. Se il tuo frigo non ne dispone, conserva le mele e le banane fuori dal frigo dove possono stare anche una settimana.

Autore: Simona Volpe

Data: 14 novembre 2017