



UNC
CONSUMATORI.IT

Un Natale senza sprechi

20 Dicembre 2021



Come fare a **non sprecare cibo** in vista di pranzi e cene di Natale? E' possibile limitare il cibo che finirà nella pattumiera con alcune accortezze che iniziano nel momento in cui si fa la spesa!

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 può risultare 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. Se preferite la spesa online muovetevi con un certo anticipo per evitare ritardi con le consegne.
- 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.

- **Offerte promozionali: 3×2, 2×1...** 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?), prediligendo in caso solo le offerte che riguardano prodotti a lunga conservazione.
- **Meno quantità.** Calcolate le porzioni considerando le abitudini alimentari degli invitati e la presenza di eventuali bambini.
- **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.
- **Cesti natalizi.** I cesti gastronomici sono un regalo utile e gradito, ma fate attenzione: non sempre i prodotti offerti 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.
- E' importante come conservate i prodotti subito dopo l'acquisto, ma anche dopo in dispensa. 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.
- Ricordate che un cibo cotto preparato con **materie prime scongelate** può essere nuovamente **congelato**. Questa è un'ottima soluzione nel caso di avanzi di pranzi e cene dei giorni di festa.
- Infine, ricordatevi che anche durante questi tradizionali pranzi e cene si dovrebbe avere 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 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: 20 dicembre 2021

