
Giornata mondiale dell'alimentazione: diciamo no allo spreco alimentare!

Sab 14/10/2017 - 12:48

Il 16 ottobre si celebra la Giornata mondiale dell'alimentazione. Al centro della giornata le questioni della fame nel mondo e di come garantire a tutti un'alimentazione sostenibile. Il CTCU fornisce alcuni pratici consigli che mirano ad aiutare le famiglie a ridurre lo spreco a casa propria.

A livello globale, un terzo degli alimenti prodotti per i consumatori va perso o viene sprecato. Per produrre questi alimenti viene impiegata tutta una serie di risorse: non solo suolo coltivabile ed acqua, ma anche energia, fertilizzanti, pesticidi, imballaggi e quant'altro. Se gli alimenti non vengono utilizzati ma smaltiti – perché abbiamo comprato troppo, cucinato troppo oppure la porzione al ristorante era troppo grande – tutte queste risorse sono andate sprecate.

Due terzi degli scarti alimentari sono considerati “evitabili”. Questo significa che erano commestibili senza rischi per la salute, ma sono stati buttati per deterioramento, scadenza o difetti di qualità. Gli scarti considerati “non evitabili” sono le parti non mangiabili degli alimenti, come le bucce della frutta, le ossa, le croste dei formaggi, ed anche alimenti assolutamente non utilizzabili (come ad esempio verdure affette da parassiti o malattie).

Nei paesi più ricchi, il 40% dei rifiuti post-raccolta sono da attribuire alle famiglie; nei paesi poveri solo pochissimi alimenti vengono buttati dalle famiglie. In queste regioni risultano però più alte le perdite di raccolto, nella conservazione e nella lavorazione, poiché le tecnologie di supporto non sono altrettanto diffuse, o non vi sono fondi sufficienti per installarle.

Come posso limitare lo spreco a casa mia? Ecco i nostri consigli:

1. Pianifico la mia spesa

Pondero bene cosa mi serve, e prendo nota sulla mia lista della spesa. Mi ricordo di dare una controllata in frigo e in dispensa. Non vado a fare la spesa quando ho fame, per evitare compere “a scorta”. In negozio faccio poche eccezioni rispetto a quanto segnato in lista. Ignoro offerte del tipo “3 x 2”, se del

prodotto effettivamente mi servono solo una o due confezioni. Ogni alimento che non finisce nei rifiuti si traduce in denaro in più che mi rimane in tasca.

2. Mi fido dei miei sensi

Se la “data di durata minima” è superata, e ho dubbi riguardo alla commestibilità di un prodotto, verifico da me: guardo attentamente, lo annuso, alla fine lo assaggio. Se non capto nulla di allarmante e non noto anomalie, il prodotto è ancora commestibile, e lo mangio di gusto.

La stragrande maggioranza degli alimenti che riportano una “data di durata minima” sono assolutamente consumabili anche dopo tale data, alcuni addirittura ancora per mesi interi, a condizione che vengano conservati in modo corretto e con confezione intatta. Soltanto per quegli alimenti che riportano la data di scadenza (“da consumarsi entro ...”) vale: non andrebbero consumati oltre tale data.

3. Riutilizzo i resti

Per evitare di avere resti, cucino secondo bisogno, facendo attenzione a non fare porzioni troppo grandi. Se poi qualcosa avanza, conservo i resti nel frigo e gli riutilizzo quanto prima. Se in settimana si accumulano piccole quantità di pasta, patate, riso, verdure o legumi, ne posso fare una “rosticciata della settimana”, che può essere resa più gustosa con uova o formaggio. Se mi avanza del pane, lo taglio a fettine o a dadini, lo asciugo (così si conserva più a lungo) e lo ripongo in un recipiente. Delle fette posso poi fare un “Scheiterhaufen” (dolce con pane e mele) oppure “toast alla francese” (detto appunto anche “pane perduto”), e i dadini saranno la base per i miei canederli. Del pane secco posso anche fare pangrattato, con un tritacarne o un tritatutto elettrico. Al ristorante chiedo che i resti mi vengano impacchettati in un “doggy bag”, in modo da poterli poi gustare più tardi o in un altro momento a casa.