
Quando ha senso fare una scorta di generi alimentari?

Lun 23/03/2020 - 11:26

Sebbene il consiglio giusto sia quello di evitare accaparramenti irrazionali, buona norma è quella di avere sempre in casa, anche in tempi non di crisi, una piccola riserva di certi alimenti. Può capitare, infatti, che anche a seguito di eventi improvvisi, quali, ad esempio, eventi atmosferici avversi oppure la mancanza improvvisa della corrente, d'un tratto e senza preavviso, ci possano essere difficoltà nell'approvvigionamento di beni di prima necessità, leggasi in particolare alimenti.

Generalmente, si consiglia di tenere a casa una scorta di alimenti sufficiente per una decina di giorni. Si dovrebbe evitare di acquistare generi alimentari che, di solito, non vengono consumati volentieri e che pertanto andranno, probabilmente, poi gettati nella spazzatura invece che essere consumati.

“Molto meglio optare per il cosiddetto rifornimento dinamico: determinati prodotti che nella quotidianità si utilizzano più spesso andrebbero riacquistati a intervalli regolari, in modo da averne sempre una scorta a casa”, spiega Silke Raffeiner, nutrizionista presso il Centro Tutela Consumatori Utenti. “I prodotti appena acquistati vanno sistemati in fondo alla dispensa, poiché sono quelli con la durata di conservazione più lunga. In questo modo, i prodotti già presenti nella dispensa ma a scadenza più breve, slittano più avanti e vengono consumati prima”.

Secondo il parere delle autorità è sempre importante avere una scorta essenziale d'acqua (preferibilmente in bottiglie di vetro riciclabili), idealmente pari a due litri per persona al giorno. Siccome, in caso di prolungati periodi di assenza della corrente, i prodotti nel frigorifero e nel congelatore andrebbero buttati dopo breve tempo, può essere utile fare scorta di alimenti che si conservano ad una temperatura ambiente. Pasta, riso, polenta e miscele di muesli hanno una durata di conservazione lunga e piacciono in genere (si spera) a tutta la famiglia. Le patate possono essere conservate in cantina per diverse settimane o addirittura mesi. Con farina e lievito in polvere, in caso di necessità si può anche fare il pane in casa. In alternativa al pane fresco possono essere adoperati pane croccante di segale, fette biscottate oppure cracker.

Sono ottime fonti di proteine anche i legumi secchi (ad esempio, lenticchie o ceci) oppure in barattolo, il latte a lunga conservazione e il pesce in scatola. Nella dispensa non dovrebbero mancare neppure l'olio d'oliva o altri tipi di olio vegetale, noci e semi (per esempio noccioline e semi di zucca).

Alcuni tipi di mele si possono tenere in casa o in cantina per un certo periodo. Lo stesso vale per quegli ortaggi che si possono immagazzinare, ad esempio carote, cipolle, barbabietole, porro e vari tipi di

cavolo. Le zucche invernali possono essere conservate anche per alcuni mesi. Frutta secca come gli anelli di mela essiccati oppure le albicocche secche sono un goloso completamento alla frutta fresca. Inoltre, a seconda delle preferenze personali, si può – o si dovrebbe – fare scorta anche di miele, marmellata, sciroppi di frutta, biscotti e altri dolciumi, salsa di pomodoro, sale, caffè, tè, cacao, sostituti del latte come ad esempio bevande a base di avena, ecc.

Infine, non dovrebbe mancare nemmeno una scorta di articoli per l'igiene (come ad esempio, la carta igienica) e cibo per gli animali domestici.