Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Centro Tutela Consumatori Utenti

Via Dodiciville 2
39100 Bolzano
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

Avete cucinato troppo? L'applicazione UBO trova la soluzione

Lun 28/09/2020 - 12:05

Il 29 settembre è la 1° giornata internazionale contro lo spreco alimentare

Il 29 settembre, prima giornata internazionale contro lo spreco di cibo, le Nazioni Unite chiedono la riduzione dello spreco alimentare a livello globale. In Alto Adige, in aiuto dei consumatori è stata messa a disposizione un'app con ricette per il riutilizzo degli avanzi e con i consigli utili del Centro Tutela Consumatori Utenti.

Ogni anno, un terzo di tutto il cibo che viene prodotto nel mondo per il consumo umano viene perso o sprecato. La produzione di questi alimenti inutilizzati "inghiotte" ogni anno il 38% del consumo totale di energia del sistema alimentare globale. La riduzione degli sprechi alimentari è quindi fondamentale per riuscire a nutrire la popolazione mondiale, conservando al tempo stesso le risorse naturali e riducendo le emissioni di gas serra. È proprio su questo che le Nazioni Unite richiamano l'attenzione oggi, in occasione della prima giornata internazionale contro lo spreco alimentare (International Day of Awareness of Food Loss and Waste).

UBO-App: il piccolo aiuto contro lo spreco di cibo
Gli sprechi alimentari si verificano lungo l'intera catena di approvvigionamento alimentare: in agricoltura, dopo il raccolto, durante lo stoccaggio e il trasporto, nell'industria e nella lavorazione, nel commercio, nel consumo fuori casa e in misura significativa nelle proprie case. L'applicazione "**U**na **B**uona **O**ccasione“ è stata sviluppata proprio con l'idea di ridurre lo spreco alimentare tra le proprie mura domestiche. È ora disponibile gratuitamente su App Store e Google Play in lingua italiana, inglese e francese, oltreché in lingua tedesca. Partner in questo progetto sono le Regioni Piemonte e Valle d'Aosta, come anche il Centro Tutela Consumatori Utenti. L'App UBO fornisce informazioni su come, dove e per quanto tempo i vari alimenti possono essere conservati e quali sono le porzioni consigliate. Inoltre, vengono proposte numerose ricette, tra le quali quelle di Slow Food, per preparare gustosi pasti con l'utilizzo di resti ed eccedenze alimentari.
"Questa applicazione aiuta i consumatori a pianificare bene la spesa, acquistare in base al reale

fabbisogno, conservare tutti gli alimenti in modo corretto, utilizzare gli alimenti prima della loro scadenza, riutilizzare gli avanzi e le eccedenze di cibo" afferma Silke Raffeiner, esperta di alimentazione presso il Centro Tutela Consumatori Utenti, e prosegue "tutti questi accorgimenti possono aiutare a evitare eccedenze e sprechi alimentari fin dal principio.

Cercasi: le migliori ricette di riciclo degli avanzi degli altoatesini
Studi condotti in Germania dimostrano che circa il 16% dei rifiuti alimentari nelle abitazioni private è costituito da cibo cotto. Di solito finisce nel cestino perché troppo è stato cucinato e gli eccessi o gli avanzi non sono stati riutilizzati in tempo. Per contrastare questo fenomeno, il CTCU raccoglie ricette preparate utilizzando anche avanzi di cibo e/o alimenti, magari non più del tutto freschi oppure in eccedenza. Tutti coloro che sono a conoscenza di tali ricette sono invitati ad inoltrarle (indicandone eventualmente la fonte e il nome del mittente, nonché assenso per la pubblicazione) al Centro Tutela Consumatori Utenti (info@centroconsumatori.it, Via Dodiciville 2, 39100 Bolzano). Le migliori ricette verranno pubblicate su Internet oppure su Facebook.

I consigli del Centro Tutela Consumatori Utenti:

Acquistare secondo necessità

- prima di fare la spesa, controllate frigo e dispensa e controllate cosa c'è e cosa manca;
- scrivete una lista della spesa dettagliata;
- se necessario, fate uno spuntino prima di andare a fare la spesa: persone sazie sono meno inclini a comprare troppo rispetto alle persone affamate;
- attenetevi alla lista della spesa, evitando acquisti del momento;
- ignorate le offerte "prendi 3, paghi 2" , a meno che non si tratti di prodotti che vi servano davvero e nella quantità offerta.

Conservare bene gli alimenti

- Prodotti freddi, congelati e deperibili vanno riposti in frigo o in freezer subito dopo l'acquisto;
- Riponete i prodotti nei vani con la temperatura ottimale corrispondente;
- Riponete gli alimenti deperibili in modo sistematico: i prodotti a scadenza ravvicinata devono stare davanti, per essere consumati prima. I prodotti con scadenza più lontana devono stare, invece, dietro.
- Confezioni, contenitori e coperchi proteggono gli alimenti, evitando che si secchino o cambino sapore; riparano inoltre dall'umidità e da insetti nocivi.
- Scatole e confezioni aperte (ad es. passata di pomodoro, latte a lunga conservazione, succo) vanno conservate in frigo dopo l'apertura;
- Quantità acquistate in eccesso possono essere subito congelate.

Ottimizzare l'uso degli alimenti per evitarne lo spreco

- Gli alimenti con una data di scadenza (“da consumarsi entro”) vanno consumati prima di tale scadenza; passato il termine, non andrebbero più consumati;
- Gli alimenti che invece hanno una data minima di conservazione (“da consumarsi preferibilmente entro”), di norma sono commestibili anche dopo tale data, se sono stati conservati in modo appropriato e chiusi nelle loro confezioni. I vostri sensi vi possono aiutare nella decisione: se guardando attentamente, oppure annusando, oppure ancora assaggiando, non captate nulla di allarmante e non notate anomalie, il prodotto è ancora commestibile e può essere consumato;
- Cucinate sempre solo le quantità che verranno poi anche mangiate;
- Servite ai commensali piccole porzioni: chi desidera dell’altro cibo, senz’altro si servirà!
- Se per sbaglio avete cucinato troppo cibo, potete riporre ciò che è avanzato in freezer;
- Le pietanze avanzate vanno conservate al fresco e consumate entro pochi giorni;
- Qui potete trovare alcune ricette che vi aiuteranno a riutilizzare ciò che è avanzato;
- Se al ristorante la porzione servita era troppo abbondante, chiedete che vi venga impacchettata e portatevela con voi a casa.

Una Buona Occasione
Eine gute Gelegenheit

In seguito i due link per poter scaricare l'app UBO su App Store e Google Play:
https://play.google.com/store/apps/details?id=it.ubo.android
https://apps.apple.com/it/app/una-bunona-occasioe/id1001285353
Il link alle ricette di Slow Food per il riutilizzo degli avanzi:
http://www.unabuonaoccasione.it/it/da-non-perdere/ricette-slow-food