
Giornata internazionale contro lo spreco alimentare

Gio 29/09/2022 - 10:23

Ridurre gli sprechi e mangiare bene, anche ai tempi dei rincari

Non tutto il cibo prodotto finisce effettivamente nei nostri piatti. Per raggiungere l'obiettivo delle Nazioni Unite di dimezzare gli sprechi alimentari nel mondo entro il 2030, occorre fare di più. In occasione della Giornata internazionale contro lo spreco alimentare, il Centro Tutela Consumatori Utenti mette in evidenza i potenziali di risparmio in casa propria e conduce un'indagine sulla durata di conservazione degli alimenti.

Secondo le stime delle Nazioni Unite, dopo il raccolto e prima che i prodotti raggiungano il mercato - cioè durante lo stoccaggio, il trasporto e la lavorazione - viene sprecato circa il 14% del cibo prodotto nel mondo. Un ulteriore 17% della produzione mondiale di cibo, pari a 931 milioni di tonnellate, viene sprecato, suddividendosi per il 61% in spreco famiglie, il 26% dai servizi di ristorazione fuori casa (incluso il catering) e il 13% nella vendita al dettaglio (fonte: UNEP *Food Waste Index Report 2021*, dati 2019). Il 38% del consumo energetico totale del sistema alimentare globale viene speso per alimenti che non finiscono mai sui nostri piatti, ma vengono bruciati, messi in discarica, compostati o smaltiti in altro modo. Consumando risorse per la produzione e lo smaltimento, questi alimenti contribuiscono due volte al riscaldamento globale.

Il 29 settembre, in occasione della Giornata internazionale contro lo spreco alimentare (*International Day of Awareness of Food Loss and Waste*), le Nazioni Unite chiedono pertanto con urgenza di velocizzare l'approvazione di misure volte a ridurre la perdita e lo spreco di cibo (obiettivo 12.3 dei 17 Obiettivi di sviluppo sostenibile delle Nazioni Unite - *Sustainable Development Goals*).

Questo appello delle Nazioni Unite giunge in un momento in cui, di fronte all'inflazione generale, molte persone si chiedono se sia necessario stringere la cinghia e se una dieta varia ed equilibrata sia ancora accessibile.

"Chi riesce a ottimizzare le proprie abitudini alimentari, di acquisto e in cucina può ricavare un

potenziale risparmio e senza dover rinunciare alla qualità del cibo", ritiene Silke Raffener, esperta nutrizionista presso il Centro Tutela Consumatori Utenti (CTCU). Per di più, così facendo si possono ottenere anche benefici per la propria salute e un minore inquinamento ambientale.

Bere acqua

"Una delle strategie allo stesso tempo più semplice ed efficace per ottimizzare le proprie abitudini, è quella di bere più acqua del rubinetto, eventualmente utilizzandola per fare del tè, e di acquistare conseguentemente meno bevande confezionate, come l'acqua in bottiglia", dice l'esperta di nutrizione del CTCU.

Utilizzare il cibo invece di sprecarlo

Si possono risparmiare ingenti somme riducendo semplicemente lo spreco di cibo nelle nostre case. Studi e stime mostrano che ogni anno finiscono nella spazzatura delle famiglie in Italia, Germania, Austria e Svizzera tra i 30 e gli 80 kg di cibo pro capite. Almeno la metà, se non anche due terzi dello spreco sarebbe evitabile. Il valore di questi rifiuti alimentari evitabili viene stimato ad esempio tra i 250 e gli 800 euro per famiglia l'anno in Austria (fonte: WWF Austria e Università delle risorse naturali e scienze della vita applicate 2020).

Con i brevi consigli del Centro Tutela Consumatori Utenti (vedi riquadro), si possono evitare tali sprechi alimentari e pertanto risparmiare dei soldi.

A tale proposito, gli alimenti scaduti non sono automaticamente destinati alla spazzatura o al contenitore dei rifiuti organici. È importante infatti saper distinguere tra la data di scadenza e il termine minimo di conservazione. Grazie a un sondaggio online (<https://www.umfrageonline.com/c/alimenti-ctcu>), il Centro Tutela Consumatori Utenti vuole scoprire se e quanto i consumatori sono a conoscenza di questo tema.

Acquistare seguendo la stagionalità degli alimenti

Frutta e verdura di stagione spesso vengono vendute a prezzi più bassi durante la stagione del raccolto, piuttosto che quando venduta fuori stagione. I mercati degli agricoltori offrono una buona opportunità per acquistare cibo fresco e prodotto localmente.

Nella stagione fredda sono a disposizione frutta e verdura conservabile: Mele e pere, carote e pastinache, verze, cavoli bianchi e rossi, barbabietole e sedano rapa, ravanelli e cipolle, zucche e rape invernali vengono raccolti in autunno e conservati in magazzino.

Meno carne, dolci, cibi pronti e alcolici

Un risparmio sui costi si ottiene, inoltre, riducendo il consumo (in media sempre troppo elevato) di carni, dolci, cibi pronti e bevande alcoliche. Se la carne venisse acquistata e mangiata meno spesso, il conseguente risparmio sarebbe tale da permettere l'acquisto di carne di migliore qualità. I fagioli secchi, i piselli e le lenticchie, anch'essi ad alto contenuto proteico, sono dei sani e poco costosi sostituti della carne. Questi legumi possono essere utilizzati in tanti modi diversi, come nelle zuppe, creme da spalmare, insalate tiepide, pagnocche fritte e molto altro ancora. Meglio per la propria salute e per il proprio portafoglio sarebbe preparare i propri pasti utilizzando semplici ingredienti e prodotti freschi, invece di piatti pronti molto elaborati e relativamente costosi. Le erbe fresche e le spezie, utilizzate in piccole quantità, conferiscono gusto e varietà ai propri piatti. Alcune erbe aromatiche crescono

rigogliose anche sui balconi o sui davanzali delle finestre.

Pasti al sacco

Si può risparmiare anche sui pasti fuori casa, preparando il pasto a casa e portandolo con sé utilizzando un contenitore per alimenti e una bottiglia d'acqua riutilizzabile, così da non dover comprare snack, pasti o bevande in bottiglia troppo costosi mentre si è fuori casa.

Abbassare lo sguardo conviene

Nei supermercati i prodotti più economici sono di solito collocati nella parte inferiore o superiore degli scaffali, mentre quelli più costosi vengono spesso posti nel campo visivo e a portata di mano. Esistono sempre più negozi, inoltre, che offrono cibo in scadenza a prezzo ridotto, pertanto cosiddetti prodotti last minute. In questo modo si riducono gli sprechi alimentari nel settore della vendita al dettaglio.

Meno prodotti *convenience*

Peraltro, in alcuni casi può essere utile verificare i cartellini dei prezzi sugli scaffali. Nel caso di prodotti simili, ma di marchi diversi, il confronto del prezzo di base (cioè il costo per chilogrammo o litro) può aiutare a identificare il prodotto più economico. Per certi prodotti, infatti, le differenze di prezzo sono notevoli: la lattuga non confezionata costa in media solo un quinto, in confronto alle insalate già lavate e confezionate, così come un chilo del miglior caffè biologico (macinato, commercio equo, 100% arabica) proveniente dall'Etiopia costa circa 25 euro, mentre per un chilo di caffè in capsule Nespresso si paga tre volte tanto (circa 84 euro) (fonti: siti web di Altromercato e Nespresso Italia).

<https://www.umfrageonline.com/c/alimenti-ctcu>

Delle semplici azioni possono prevenire lo spreco di cibo e farci risparmiare soldi.

I consigli del Centro Tutela Consumatori Utenti:

L'acquisto di generi alimentari in base alle proprie necessità

Date un'occhiata nel frigorifero e nella dispensa, e fate una lista della spesa segnando solo il cibo di cui avete bisogno. Non rimanete al supermercato più del necessario, attenetevi alla vostra lista della spesa ed evitate gli acquisti impulsivi. Ignorate le offerte speciali, a meno che non abbiate davvero bisogno del prodotto nella quantità offerta.

Lo stoccaggio ottimale degli alimenti

Dopo aver fatto la spesa, riponete subito in frigorifero o nel congelatore gli alimenti refrigerati o congelati, in modo da mantenerli freschi. All'interno del frigorifero e della dispensa, i prodotti con una durata di conservazione più breve vanno collocati in primo piano, anche per primi. I prodotti con una maggiore durata di conservazione, invece, vanno riposti più indietro.

Una volta aperti, le confezioni e gli alimenti in scatola devono essere messi in frigorifero.

Gli imballaggi, i contenitori e i coperchi proteggono gli alimenti dall'essiccazione, dall'alterazione del gusto, dalla contaminazione.

Se avete comprato troppo, potete sempre congelare la quantità in eccesso.

Consumare il cibo invece di sprecarlo

I cibi con data di scadenza certa, indicata con "da consumarsi entro", vanno consumati sempre prima di questa data. I cibi con data di scadenza "preferibilmente entro", non devono più essere mangiati o bevuti.

Gli alimenti con data di scadenza "da consumarsi preferibilmente entro", se non aperti e conservati correttamente, possono essere consumati anche dopo la scadenza indicata. In linea di massima, tutto ciò che ha un bell'aspetto, un buon odore e un buon sapore può essere consumato.

Cucinate solo quanto verrà effettivamente mangiato e servite porzioni più piccole, di modo che non rimanga nulla.

Se avete cucinato troppo, potete congelare la quantità in eccesso.

Conservate gli avanzi in frigorifero e consumateli entro pochi giorni. Sul sito web dell'Associazione Cattolica dei Consumatori potete trovare alcune idee per riciclare gli avanzi. Grazie all'App "UBO" e alla pagina del progetto Una Buona Occasione potete trovare alcune ricette interessanti che vi aiuteranno a riutilizzare ciò che è avanzato in cucina.