

1 gennaio 2022 11:38

Non sprecare cibo durante le vacanze... e non solo

di [Redazione](#)

Quando il cibo non viene consumato, sono anche tutte le risorse (semi, energia, terra, acqua, mangime per animali, ecc.), denaro e lavoro che sono state utilizzate per la produzione, la raccolta sprecata, la lavorazione, il trasporto e la preparazione. Inoltre, quando il cibo finisce in una discarica, si generano inutilmente inquinamento e gas serra lungo tutta la filiera alimentare.

Secondo il Programma delle Nazioni Unite per l'ambiente (UNEP) l'8-10% delle emissioni globali di gas serra sono legate alla produzione di cibo che alla fine non viene mai consumato.

È essenziale porre fine alla perdita e allo spreco di cibo in tutte le fasi del sistema di approvvigionamento.

Nel 2019, la FAO ha stimato che il 14% di tutto il cibo prodotto a livello globale è andato perso tra la fase post-raccolta e quella prima della vendita al dettaglio. E nello stesso anno, l'UNEP ha riferito che il 17% della produzione alimentare globale è stato gettato via o sprecato da famiglie, rivenditori e industria della ristorazione, ovvero circa 931 milioni di tonnellate di cibo.

Per evitare sprechi alimentari durante le feste (e non solo), ecco nove consigli da seguire:



1. Sii realistico

Pianifica i pasti facendo liste della spesa e non cucinare per 50 persone se ne hai solo cinque per cena. Prendi in considerazione ciò che i tuoi ospiti mangiano e non mangiano in modo da non avere troppo cibo.

2. Conservare il cibo correttamente

Dopo lo shopping, assicurati che tutto sia conservato correttamente. Ad esempio, gli alimenti deperibili, come latticini, frutta e verdura, dovrebbero essere conservati negli appositi scomparti del frigorifero. Carne e pesce possono essere conservati in freezer se non consumati subito. Gli alimenti secchi devono essere riposti in contenitori ermetici e conservati adeguatamente in un armadio, con cibi in scatola.

3. Comprendi le diverse date sulle etichette

La "data di durata minima" si riferisce alla qualità dell'alimento, che può ancora essere consumato senza rischi dopo di essa, mentre la "data di scadenza" è la data dopo la quale non è più idoneo al consumo. Utilizzare prima i

prodotti con la data di scadenza più vicina.

4. Lascia che gli ospiti si servano da soli

Sebbene sia piacevole servire i commensali, chi ospita non può sempre valutare il loro appetito. Consentire agli ospiti di servirsi da soli significa dare loro la flessibilità di scegliere quanto cibo mangeranno. (Un consiglio per gli ospiti: quando mangi non pensare in modo più grande del tuo stomaco!)



5. Congela gli avanzi o

regalali agli ospiti

Se hai cucinato troppo cibo, incoraggia gli ospiti a portarne un po' a casa. Metti subito gli avanzi nel congelatore per finirli un altro giorno. In generale, il cibo non dovrebbe essere lasciato per più di due ore a temperatura ambiente.

6. Mangia gli avanzi per pranzo o cena il giorno successivo.

Ci sono molte ricette creative su Internet da realizzare con gli avanzi. Infatti molti piatti, come spezzatini, gulasch, fattoush e panzanella, nascono dalla voglia di non sprecare frutta, verdura o pane. Assicurati di conservare gli avanzi nel frigorifero o nel congelatore e consumali il più rapidamente possibile.

7. Finisci gli avanzi prima di cucinare qualsiasi altra cosa.

Il riflesso di fare un nuovo piatto ad ogni pasto è abbastanza comune, ma prima di farlo, controlla se hai un piatto pronto (che è ancora sicuro da mangiare!) per finirlo.

8. Dona ciò che non usi

Se hai acquistato troppe lattine, prodotti secchi o altri alimenti che possono essere donati, sappi che molte associazioni di beneficenza locali sono felici di accettare questi articoli per la distribuzione a chi ne ha bisogno. Controlla su Internet per vedere se ce ne sono alcune che accettano donazioni vicino a te.



9. Metti i rifiuti

alimentari nel compost

Eventuali rifiuti alimentari o avanzi che non possono essere donati o riutilizzati possono essere compostati invece di essere gettati nella spazzatura. Questo aiuta a riciclare i nutrienti nel terreno e aiuta a ridurre la pressione sulle discariche.

In queste festività ricorda che avere da mangiare a sufficienza è un privilegio. Quindi godi tutto, fino all'ultima briciola!

(ONU Info del 31/12/2021)

CHI PAGA ADUC

l'associazione non **percepisce ed è contraria ai finanziamenti pubblici** (anche il 5 per mille)

[La sua forza economica sono iscrizioni e contributi donati da chi la ritiene utile](#)

DONA ORA (<http://www.aduc.it/info/sostienici.php>)