

10 consigli per evitare gli sprechi alimentari

1. Fate la spesa con la testa

Prima di fare la spesa pianificate il vostro fabbisogno settimanale (soprattutto per gli alimenti che possono deteriorarsi rapidamente, come frutta, verdura, latticini e carne).

Fate una lista della spesa (controllate prima il frigorifero, cosa c'è ancora?)

Non lasciatevi tentare da occasioni e promozioni (chi fa acquisti con lo stomaco vuoto, di solito compra di più e spesso troppo).

Meglio acquistare porzioni piccole per i prodotti che deperiscono rapidamente, ma più spesso.

2. Prodotti regionali e di stagione nel carrello della spesa

Prestate attenzione agli ingredienti regionali e stagionali (se alcuni tipi di frutta e verdura sono di stagione, può esserci un'offerta elevata o addirittura eccessiva, che nel peggiore dei casi finisce nell'impianto di biogas).

3. Cuocere nella quantità giusta

Fate il conto delle porzioni di cibo necessarie prima di cucinare (spesso sono i piccoli avanzi che portano allo spreco di cibo. Due patate avanzate o due o tre cucchiaini di riso costituiscono una porzione troppo scarsa per un pasto successivo. Oppure si può deliberatamente cucinare di più in modo che valga la pena utilizzare gli avanzi per un altro pasto).

4. Servirsi con piccole porzioni

Ciò che rimane nel piatto finisce quasi sempre nei rifiuti. Se avete ancora fame, prendetene ancora. In questo modo, ciò che non viene consumato rimane nella pentola e si può mangiare anche il giorno dopo.

5. Utilizzo degli avanzi

Utilizzate gli avanzi con un po' di fantasia e creatività (molti alimenti possono essere utilizzati il giorno dopo in un'insalata o in una zuppa). Le verdure cotte possono spesso essere integrate in un ottimo sugo per la pasta).

Se avete difficoltà a dosare le quantità, dovrete pianificare un giorno alla settimana come giorno degli avanzi. In questo modo si risparmia in più anche tempo prezioso, che altrimenti si impiegherebbe per cucinare.

6. Controllate voi stessi se un prodotto è ancora commestibile

La data di scadenza riportata su molte confezioni è solo indicativa. Nel caso del sale o della pasta, di solito si possono ignorare tranquillamente tali informazioni (osservate il prodotto, sentite il suo odore, assaggiatelo: questi controlli aiutano a determinare se gli



alimenti scaduti non sono veramente più commestibili).

7. Scegliete l'imballaggio giusto

Conservate gli alimenti in modo appropriato utilizzando i giusti imballaggi, ad esempio in frigorifero: in questo modo si garantisce una durata di conservazione decisamente migliore.

8. Riponete correttamente in frigorifero

Per tutti gli scomparti del frigorifero vale quanto segue: gli alimenti vecchi davanti, quelli nuovi dietro. In questo modo, gli alimenti più vecchi non vengono dimenticati, ma consumati.

Controllate regolarmente il frigorifero e cercate i "cibi dimenticati", anche in questo modo si evitano sprechi.

La temperatura giusta per il frigorifero è compresa tra +2 e +5 gradi. Tuttavia, le temperature nel frigorifero sono diverse: mentre al centro ci sono solitamente 5 gradi, la temperatura nella parte superiore del frigorifero si avvicina a 8 gradi e nella parte inferiore a 2 gradi. Nello scomparto delle verdure, invece, la temperatura è di 10 gradi, proprio come negli scomparti sulla porta del frigorifero.

9. Congelate il cibo invece di buttarlo via

Lasciate raffreddare i cibi cotti il più rapidamente possibile, ad esempio in un bagno di acqua fredda o, in inverno, sul davanzale della finestra o sul balcone. Poi possono essere congelati.

Quando si congela, fate attenzione a preparare porzioni corrette. Soprattutto per la carne, ma anche per le verdure come la zucca, i funghi o gli asparagi, è opportuno fare porzioni in base a quanto servirà in seguito. Una volta scongelati, gli alimenti non devono essere ricongelati.

Troppo ossigeno nei sacchetti del freezer fa sì che anche i cibi congelati deperiscano più rapidamente o diventino rancidi.

Etichettare chiaramente i sacchetti o i contenitori per indicare cosa contengono e quando sono stati congelati. In questo modo è possibile tenere traccia di tutto.

Gli alimenti surgelati possono essere conservati di regola per almeno due mesi.

10. Utilizzate il pane vecchio

Il pane è probabilmente uno degli alimenti che più spesso finisce nella spazzatura.

Baguette o panini del giorno prima? Nessun problema. Il pane vecchio può essere perfettamente utilizzato nel tostapane, nel forno (inumidire il pane con un po' d'acqua, avvolgerlo in un foglio di alluminio e cuocerlo in forno preriscaldato a circa 150°C per 3-5 minuti) o essiccato come pangrattato.