

NO AGLI SPRECHI IN CUCINA: ECCO I 9 CONSIGLI DELL'ASMPER NON BUTTARE VIA NULLA

27 Novembre 2014

L'AQUILA - C'è ancora molto da fare nella lotta agli sprechi alimentari, uno scandaloso paradosso dei nostri tempi.

Mentre infatti c'è la necessità di aumentare la produzione di alimenti almeno del 70 per cento nei prossimi anni per nutrire una popolazione che conterà 9 miliardi nel 2050, nel mondo si spreca più di un terzo del cibo che viene prodotto.

Secondo i dati pubblicati dalla Fao, ogni anno quasi 1,3 miliardi di tonnellate di cibo finiscono nel bidone dell'immondizia, circa un terzo della produzione totale di cibo destinato al consumo umano.

Lo spreco annuale in Italia ammonta a 6,5 milioni di tonnellate, pari a 108 chilogrammi pro-capite.

Meno della media europea, che sale a 180 chilogrammi, ma questo non può esimerci dal prendere provvedimenti.

"Se si potessero recuperare tutte le perdite e gli scarti - spiega una nota dell'Aquilana società multiservizi - si potrebbe dare da mangiare, per un anno intero, a circa metà dell'attuale popolazione mondiale: 3,5 miliardi di persone".

Ecco alcune piccole regole che l'Asm S.p.A. vi suggeriamo per ridurre considerevolmente i passaggi diretti tra frigo/dispensa e il bidone dei rifiuti.

- 1) Fare sempre la lista della spesa.
 - 2) Andate al supermercato sazi e non affamati.
 - 3) Non lanciatevi tra le corsie del supermercato spingendo il carrello e caricandolo di ogni cosa vi faccia voglia o vi piaccia.
 - 4) Arrivate al supermercato dopo un accurato controllo di ciò che è già presente nel vostro frigorifero e nella dispensa.
 - 5) Segnate che cosa manca all'appello e ricordatevi: la spesa si fa per mangiare, non per accumulare bollini e prendere premi.
 - 6) Come sta il Frigorifero? Preoccupatevi della salute del vostro elettrodomestico, controllandone guarnizioni ed efficienza.
 - 7) La temperatura interna deve sempre rimanere tra 1 e 5 gradi, soltanto così gli alimenti potranno essere conservati a dovere.
 - 8) Carne, pesce, pasta fresca e pane tendono a deperire velocemente, anche se conservati nel frigorifero. Se non avete pranzi o cene in vista, meglio trasferire tutto quanto nel freezer. Una volta congelati, questi alimenti dureranno molto più a lungo.
 - 9) È complicato consumare sempre tutti i nostri manicaretti. A volte avanzano, e allora creiamo un po' in cucina, con antiche ricette o rispolverate le ricette della nonna. Sicuramente la nonna non avrebbe mai buttato nulla, figuriamoci gli avanzi, della cena o del pranzo. Se la ricetta della nonna non si trova, potete chiedere aiuto a Internet. Ci sono app. pronte ad aiutarvi e siti dedicati alle ricette con gli "avanzi". Navigando un po' la soluzione più facile e gustosa ci arriverà, contro ogni tipo di spreco.
- Capita, inoltre, di avere in cucina qualcosa che non mangerete mai: regalatela agli amici, ai parenti, ai vicini di casa o (perché no?!) a qualche ente caritatevole.
- Ricordate inoltre che, gettando via il cibo si sprecano altresì risorse naturali limitate - suolo, acqua, energia - utilizzate per produrre, trasformare, distribuire e poi smaltire e si determinano impatti negativi non solo dal punto di vista economico ma anche ecologico.