



# LO SPRECO ALIMENTARE

LA LOTTA INIZIA A TAVOLA



**A cura di: Chiara Luppi, Claudia Della Giustina**  
(Dietiste, Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione - AUSL Reggio Emilia)

**Scegliere i cibi in quantità adeguate, non trascurando anche la cucina degli avanzi, imparare a leggere le etichette alimentari e utilizzare dispensa, frigorifero e freezer in modo corretto sono alcuni consigli semplici, ma preziosi per ridurre lo spreco alimentare giornaliero.**

Il 5 febbraio è stata celebrata la settima giornata nazionale per la prevenzione dello spreco alimentare, ed i dati presentati in questa occasione appaiono confortanti: per la prima volta lo spreco del cibo nelle case degli italiani è in calo: sembrerebbe che il popolo amante della cucina e della buona tavola stia diventando anche più attento alle tematiche relative all'ambiente, tra cui appunto lo spreco alimentare.

Noi italiani buttiamo nella spazzatura circa 4,90 € di cibo alla settimana, ma erano 6,60 € nel 2019: stiamo quindi riducendo del 25% la tendenza allo spreco; questi sono i dati riportati dall'osservatorio *Waste Watcher* di *Last Minute Market*.

Lo studio rivela anche maggiore consapevolezza tra gli italiani, in quanto al 66% degli intervistati è chiara la connessione tra spreco alimentare, salute dell'ambiente e dell'uomo.

Lo spreco alimentare è una questione attuale e complessa, ed ognuno di noi può fare qualcosa al fine di migliorare la situazione.

I dati raccolti confermano che tra i cibi maggiormente sprecati troviamo frutta, verdura (soprattutto insalata), pane

e latticini, mentre i meno sprecati sembrano essere uova, salse e dolci. Ecco qualche semplice consiglio da mettere in pratica tutti i giorni per risparmiare ed aiutare l'ambiente.





## “Compra il giusto”

Pianificare attentamente la spesa settimanale è sempre un'ottima idea: prima di recarsi al supermercato è bene compilare la lista della spesa, controllando gli alimenti già presenti in casa, verificando cosa manca e cosa serve per preparare i pasti settimanali. L'assenza di una lista ci rende infatti più “vulnerabili” ad eventuali prodotti in offerta ed è più facile acquistare cibo superfluo!

Inoltre predisporre un menù settimanale ci preserva dal rischio di trovarsi poco prima di cena a non saper cosa cucinare con il risultato di proporre ai commensali i soliti piatti pronti, veloci, ma non sempre nutrizionalmente corretti.

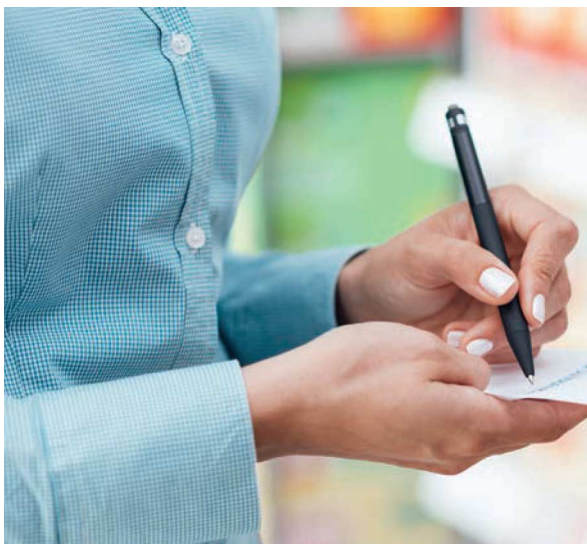
## “Cucina per tutti, ma in modo saggio”

Quando si pianifica un pasto è importante seguire le grammature adeguate, senza esagerare con le quantità, per evitare di trovarsi nel frigorifero avanzi di cibo che, se non consumati nei giorni successivi, possono diventare scarto. Un buon consiglio è anche quello di scegliere ricette che utilizzano le diverse parti delle materie prime: quando prepariamo le verdure utilizziamo anche il gambo, se scegliamo pesce approfittiamo delle parti meno nobili per preparare un brodetto, patate e carote si cucinano anche con la buccia, la frutta matura è un ottimo ingrediente per torte deliziose...insomma la “cucina degli avanzi” è di gran moda ed è utile sia per il portafoglio che per l'ambiente.

## “Sfrutta al meglio il frigorifero”

Non tutti sanno che esistono zone con temperature differenti nel frigorifero, e che per sfruttare al meglio la vita dei prodotti freschi dovremmo disporli nelle zone a loro dedicate.

Destiniamo lo spazio più in alto del frigorifero a cibi già cotti, ai salumi e ai formaggi, mentre lasciamo i ripiani inferiori a cibi maggiormente deperibili come carne e pesce freschi, oltre a frutta e verdura disposta negli appositi cassetti.



### “La data di scadenza: informazione preziosa”

Impariamo a consultare l'etichetta dei prodotti che acquistiamo, e ricordiamoci che la dicitura “da consumarsi entro” indica il limite oltre il quale il prodotto non deve essere consumato, mentre “da consumarsi preferibilmente entro” indica che il prodotto può ancora essere consumato anche dopo la data, meglio se in tempi brevi, in quanto il suo impiego non determina rischi per la salute, ma solo possibili alterazioni organolettiche (colore, odore, sapore).

### “Un occhio alla dispensa”

Predisporre una dispensa ordinata, mantenendo davanti gli alimenti con scadenza a breve termine e indietro quelli con scadenza più lunga, può aiutare a non sprecare cibo, oltre ad avere sempre un'idea degli alimenti che abbiamo disponibili in casa, al fine di evitare acquisti “doppi”.

### “La doggybag è per tipi giusti”

Al ristorante ed in pizzeria chiediamo di poter portare a casa il cibo avanzato nel nostro piatto, per il ristoratore sarà segno che abbiamo gradito le sue preparazioni e sarà l'occasione di avere un pasto già pronto il giorno successivo, per noi o per i nostri amici a quattro zampe!

### “La app antispreco”

Le città ed alcuni supermercati si stanno organizzando nell'attivare diversi percorsi di recupero delle eccedenze alimentari, anche attraverso la creazione di “app” dedicate; mantieni ti aggiornato, così ti potrai imbattere in cibi ottimi a prezzi super!



## EMERGENZA CALDO

Per aiutare le persone che rimangono in città nei giorni caldi, e che possono avere bisogno di informazioni, di assistenza sociale o sanitaria o semplicemente di scambiare due parole al telefono, anche quest'anno il Comune di Reggio Emilia e l'Azienda USL di Reggio Emilia, con il contributo delle Associazioni di Volontariato, hanno attivato il centro di ascolto con il numero:

**0522/320666**

dal 15 GIUGNO al 6 SETTEMBRE 2020  
dal lunedì al venerdì dalle 09,00 alle 12,00 e dalle 15,00 alle 18,00, sabato e domenica dalle 09,00 alle 18,00.