



Nella Giornata nazionale contro lo spreco il decalogo Coldiretti.

STOP ALLO SPRECO DI CIBO

La ribollita toscana piatto simbolo della cucina del “giorno dopo”.

Fare la lista della spesa, leggere attentamente la scadenza sulle etichette, verificare quotidianamente il frigorifero dove i cibi vanno correttamente posizionati, effettuare acquisti ridotti e ripetuti nel tempo, privilegiare confezioni adeguate, scegliere frutta e verdura con il giusto grado di maturazione, preferire la spesa a km 0 e di stagione che garantisce una maggiore freschezza e durata, riscoprire le ricette degli avanzi, dalle marmellate di frutta alle polpette fino al pane grattugiato, ma anche non avere timore di chiedere la doggy bag al ristorante sono alcuni dei consigli elaborati dalla Coldiretti in occasione della Giornata nazionale contro lo spreco alimentare che si celebra il 5 febbraio.

Secondo l'indagine Coldiretti/Ixe' quasi tre italiani su quattro (71%) hanno diminuito o annullato gli sprechi alimentari nell'ultimo anno mentre il 22% li ha mantenuti costanti ma c'è anche un 7% che dichiara di averli aumentati. Nonostante la maggiore attenzione il problema resta però rilevante con gli sprechi domestici che - denuncia Coldiretti - rappresentano in valore ben il 54% del totale e sono superiori a quelli nella ristorazione (21%), nella distribuzione commerciale (15%), nell'agricoltura (8%) e nella trasformazione (2%) per un totale di oltre 16 miliardi che finiscono nel bidone in un anno.

Eppure per evitare di buttare il cibo basterebbe seguire pochi semplici accorgimenti, come spiega il decalogo della Coldiretti predisposto per la Giornata contro lo spreco. Importante innanzitutto è programmare la propria spesa, magari facendo la tradizionale lista, ma anche

prediligendo acquisti ridotti ma più frequenti. La classica maxispesa quindicinale o mensile negli ipermercati aumenta infatti – ricorda Coldiretti – il rischio di ritrovarsi nel frigo prodotti scaduti. Fare poi la spesa a chilometri zero in filiere corte con l'acquisto di prodotti locali taglia del 60% lo spreco alimentare rispetto ai sistemi alimentari tradizionali, secondo una analisi della Coldiretti sulla base dello studio Ispra. Lo spreco alimentare – sottolinea la Coldiretti – scende dal 40-60% per i sistemi alimentari di grande distribuzione alimentare ad appena il 15-25% per gli acquisti diretti dal produttore agricolo. Coloro che si approvvigionano esclusivamente tramite reti alimentari alternative sprecano meno perché – conclude la Coldiretti – i cibi in vendita sono più freschi e durano di più e perché non devono percorrere lunghe distanze con le emissioni in atmosfera dovute alla combustione di benzina e gasolio. Meglio, dunque, prediligere i prodotti di stagione, scegliendo la frutta e le verdure al giusto grado di maturazione e conservandola adeguatamente, senza tenere insieme quella che si intende consumare a breve con quella che si prevede di conservare più a lungo. E lo stesso consiglio vale anche per tutti i cibi in generale. Occorre poi controllare sempre l'etichetta – continua Coldiretti -, in particolare la scadenza, distinguendo tra “da consumarsi entro” e “da consumarsi preferibilmente entro il...”. Nel primo caso il prodotto va mangiato obbligatoriamente entro la data indicata, mentre il secondo riguarda il termine entro cui il prodotto mantiene le proprietà organolettiche e gustative, o nutrizionali specifiche in adeguate condizioni di conservazione. Per evitare gli sprechi anche al ristorante – prosegue Coldiretti – non ci si deve vergognare di chiedere la doggy bag, la scatola che permette di portare a casa gli avanzi dei pasti consumati, usanza che ha conquistato un italiano su tre (33%) che lo fa spesso, mentre un altro 18% lo fa solo raramente.

Sulle tavole degli italiani sono poi tornati i piatti del giorno dopo come polpette, frittate, pizze farcite, ratatouille e macedonia. Ricette che – spiega Coldiretti - non sono solo una ottima soluzione per non gettare nella spazzatura gli avanzi, ma aiutano anche a non far sparire tradizioni culinarie del passato secondo una usanza molto diffusa che ha dato origine a piatti diventati simbolo della cultura enogastronomica del territorio come a ribollita toscana, i canederli trentini, la pinza veneta o al sud la frittata di pasta. I piatti antispreco sono tanti – rivela la Coldiretti -, basta solo un po' di estro e si possono preparare delle ottime polpette recuperando della carne macinata avanzata semplicemente aggiungendo uova, pane duro e formaggio oppure la frittata di pasta per riutilizzare gli spaghetti del giorno prima e ancora la pizza rustica per consumare le verdure avanzate avvolgendole in una croccante sfoglia. Se avanza del pane, invece, si può optare per la più classica panzanella aggiungendo semplici ingredienti, sempre presenti in ogni casa, come pomodoro olio e sale per arrivare alla più tradizionale ribollita che utilizza cibi poveri come fagioli, cavoli, carote, zucchine, pomodori e bietole già cotte da unire al pane raffermo. Ma anche la frutta – conclude la Coldiretti – può essere facilmente recuperata se caramellata, cotta per diventare marmellata o più semplicemente macedonia.

DECALOGO ANTISPRECO DI CAMPAGNA AMICA

Coldiretti Toscana contro lo spreco di cibo

Scritto da Piero Fantechi

Martedì 05 Febbraio 2019 16:18 -

- 1) Fai la lista della spesa

- 2) Procedi con acquisti ridotti e ripetuti nel tempo

- 3) Preferisci le produzioni locali e compra nei mercati a km 0

- 4) Acquista seguendo la stagionalità dei prodotti

- 5) Prendi la frutta con il giusto grado di maturazione

- 6) Separa le diverse varietà di frutta e verdura

- 7) Non tenere insieme i cibi che consumi in tempi diversi

- 8) Controlla sempre l'etichetta

- 9) Chiedi la doggy bag al ristorante per consumare a casa gli avanzi

- 10) Cucina con gli avanzi ricette antispreco