



ADICONSUM

Associazione Difesa Consumatori APS

dal 1987



i quaderni del consumatore

**RIDURRE LO SPRECO
MANGIANDO MEGLIO**





Carlo De Masi

Presidente Adiconsum

Un consumo consapevole e sostenibile passa anche dal modo in cui acquistiamo e utilizziamo i prodotti.

Potrebbe sembrare banale, ma ogni anno sprechiamo incautamente tonnellate di cibo quasi senza accorgercene:

sebbene lo spreco di cibo sia così diffuso nel nostro paese, nel momento in cui intervistiamo i consumatori sugli sprechi sono veramente in pochi ad ammettere di buttare il cibo.

Proprio lo spreco “invisibile”, quello che passa inosservato, è il problema principale: come evidenziato nel recente report Green Circle di Adiconsum, appare evidente che quando si tratta di cibo gli italiani non hanno dubbi sul fatto che sia meglio se sostenibile e salutare. Ciò non ci dovrebbe sorprendere perché, come da tradizione, il cibo è sacro.

Dobbiamo quindi entrare nel merito della vicenda e prendere una seria consapevolezza di come consumiamo, individuando quelle brutte abitudini che ci accompagnano dalla scelta del prodotto sullo scaffale fino al momento in cui troviamo delle spiacevoli sorprese nel frigorifero o negli sportelli di cucina. Solo attraverso le piccole accortezze saremo in grado di salvare il cibo dal deterioramento, consumarlo tutto e ridurre effettivamente gli sprechi.

Buona lettura!

Il buono, il brutto e il cattivo: tutto quello che finisce nel bidone



In Italia lo spreco alimentare è un problema serio: a segnalarlo sono i dati dell'osservatorio Waste Watcher 2024¹ relativo all'annualità 2023, secondo cui ogni giorno gettiamo nella pattumiera 80,9 grammi di cibo, ovvero 566,3 grammi a settimana.

Per una famiglia, questo si traduce in 290 euro inutilmente spesi ogni anno²; se consideriamo, invece, lo spreco che riguarda tutta la filiera di produzione fino alla nostra tavola, i numeri sono ancora più sconvolgenti: 13,155 miliardi di euro in prodotti che finiscono per diventare scarti senza arrivare al consumatore finale.

Sempre in base ai dati dell'Osservatorio, possiamo notare che i prodotti che maggiormente finiscono sprecati sono frutta, insalate, cipolle, tuberi e pane, anche se lo spreco può riguardare di tutto.

Come se non bastasse, sono proprio le fasce della popolazione con minor capacità di spesa a subire maggiormente l'effetto dello spreco di cibo (+17% rispetto alla media di spreco nazionale).

1 https://www.sprecozero.it/wp-content/uploads/2024/02/WWI24_5feb_Presentazione_Web.pdf

2 <https://tg24.sky.it/ambiente/2024/02/02/spreco-alimentare-2023-dati>

La scelta del prodotto

Il nostro viaggio nei meandri dello spreco alimentare inizia qui, in un mercato/supermercato qualunque, dove periodicamente ci si reca per fare la spesa; ed è proprio qui che deve attivarsi la prima fase della nostra strategia anti spreco.

Per evitare di comprare più di quanto serve, ecco quindi i primi due passaggi:

Fare una lista della spesa - programmare gli acquisti ci costringe a pianificare in anticipo gli ingredienti per i prossimi pasti. Se sai già come utilizzare gli alimenti che acquisti, è molto più probabile che non finiranno dimenticati. Secondo uno studio del 2015 pubblicato su PubMed³, l'utilizzo di una lista della spesa è associato ad una dieta più salutare e a un minore indice di massa corporea tra gli adulti a rischio di obesità, per il semplice fatto che permette di focalizzarsi sui prodotti necessari, evitando di acquistare più del dovuto.

Evitare di fare acquisti impulsivi - molto spesso nei supermercati capita di imbattersi in offerte su formati giganti e confezioni multiple: il problema è che queste offerte potrebbero riguardare cibo prossimo alla scadenza oppure che potrebbe essere semplicemente troppo grande la quantità, se non si ha una famiglia numerosa o una cena con amici o parenti. In questi casi, probabilmente se ne sprecherà una parte, finendo per pagare di più per consumare di meno.

Se proprio si tratta di un'offerta irrinunciabile, almeno si può verificare prima se sia possibile surgelare le eccedenze o, ancora, se sia possibile dividerle per evitare che finiscano inutilizzate.

Fare attenzione alle date di scadenza - Controllare la data di scadenza è un'operazione basilare prima di mettere un prodotto nel carrello: il consiglio che diamo è anche quello di valutare la data di scadenza in relazione al momento in cui si ha intenzione di consumare il prodotto. Inoltre, insieme alla data di scadenza, è buona norma dare un'occhiata all'etichetta.

Nel tragitto dal negozio a casa, proteggere i cibi freschi - Utilizzare borse termiche e, nella stagione calda, dei ghiaccioli per borsa frigo: in mancanza, imbustare insieme i surgelati che si prevede di consumare subito e i freschi da proteggere. Interrompere la catena del freddo comporta deterioramento precoce e i freschi molto probabilmente non saranno buoni fino alla data prevista, ma deperiranno più rapidamente.

La dispensa

Conclusa la spesa, arriva il momento di mettere ogni prodotto acquistato al suo posto: anche in questo caso, alcuni semplici accorgimenti ci possono aiutare a ridurre lo spreco in maniera considerevole.

Cercare di gestire la dispensa con un criterio di rotazione, per avere sempre cibo fresco. - Di solito è preferibile utilizzare il criterio first in-first out, ovvero utilizzare per primi i prodotti che sono nel frigorifero/dispensa da più tempo.

Conservazione - La conservazione dipende dalla temperatura, dall'umidità, dall'igiene del frigo, dalla corretta protezione di ciascun alimento rispetto alle contaminazioni batteriche e alle contaminazioni crociate, dal mantenimento



costante della catena del freddo, dalla cottura eventuale o da altri processi termici come la pastorizzazione, dalla presenza di fattori protettivi come l'acidità o gli zuccheri, oltre che naturalmente dalla natura dell'alimento.

Evitare di aprire spesso e a lungo la porta del frigo - Anche questo piccolo accorgimento permette di far sì che la temperatura interna sia più stabile.

Utilizzare contenitori ermetici ed involucri per proteggere gli alimenti riposti in frigo per prevenire contaminazioni batteriche incrociate - Le pietanze cucinate si conservano fino a 3 giorni senza problemi: evitiamo però di riscaldarle più volte (magari scaldiamo solo la quantità che si consumerà subito dopo) e di lasciarle troppo a lungo fuori dal frigorifero. Attenzione agli avanzi a base di carne: sono maggiormente deperibili e necessitano di più attenzione rispetto agli avanzi di origine vegetale. Il loro grado di deperimento è anche più difficile da valutare rispetto ad esempio alle verdure crude e alla frutta. È molto importante tenere separati i cibi cotti e quelli crudi (in particolare le carni crude).

Utilizzare gli scomparti giusti - Seguiamo questi semplici consigli per sistemare in maniera efficace gli alimenti in frigo:

Frutta e verdura: Nel ripiano più basso (di solito i cassetti)

Pesce e carne: Il ripiano appena sopra è il più freddo. Utilizziamolo per riporre pesce e carne, poiché sono gli alimenti più deperibili.

Zona centrale: Qui possiamo sistemare gli alimenti già cucinati, salumi, sughi, verdure cotte, latticini e formaggi.

Per prolungare un po' la durata di un alimento che sta per scadere o che si trova in frigo già da qualche giorno - facciamolo bollire (ad esempio il latte, un sugo già cotto, un minestrone di verdure o uno spezzatino di carne...) abbattendo significativamente la carica batterica. La pentola a pressione, con i suoi 120 °C, offre un ottimo supporto per il trattamento termico. Poi è meglio consumare entro un paio di giorni.

Mantenere il frigo in perfetta efficienza - pulito, controllato periodicamente per lo stato delle guarnizioni e il corretto raggiungimento delle temperature impostate. Un frigo non più efficiente consuma molta più energia elettrica, fa sprecare cibo e non garantisce la salubrità dei cibi riposti, mettendoci sempre in una condizione di dubbio: consumare o gettare via?



Prima di buttare

Non gettare via automaticamente tutto quello che ha superato la data di durabilità minima garantita - Gli alimenti con scadenza (“best before” o “consumare preferibilmente entro”) già superata possono ancora essere consumati: dopo poco tempo, è possibile che abbiano solo perso gusto o alcune proprietà.

Se ti accade di avere dubbi sullo stato di conservazione del cibo, prima di gettare via, annusiamolo ed assaggiamone una piccola quantità: un alimento manifesta in vari modi la presenza di batteri ed è ben difficile sbagliare. Attenzione: il botulino, molto pericoloso, è insapore, incolore, inodore e si trova solo in ambienti privi di ossigeno (alimenti scaturati o confezionati, anche sottovuoto), manifestando la sua presenza con rigonfiamenti del contenitore, dovuti a gas.

In cucina

Saper cucinare in maniera sostenibile, recuperando gli scarti e valorizzando gli avanzi o le eccedenze che si trovano in dispensa, per limitare gli sprechi può essere un'attività divertente e salutare.

La cucina circolare

Questo termine indica un tipo di cucina che riesce a ridurre lo spreco attraverso un approccio molto semplice: acquistare materie prime di alta qualità per poterle utilizzare in toto, o quasi, per la realizzazione di più piatti. Questo tipo di cucina si ricollega alla filosofia del noto Chef Igles Corelli che, utilizzando moderne tecnologie e tecniche raffinate, riesce a sfruttare il 100% di ogni alimento⁴.

La cucina creativa

Cosa fare quando nel frigorifero rimangono degli avanzi? basta una buona connessione internet e un pò di buona volontà per trovare soluzioni (ricette) interessanti che permettono di riutilizzare gli avanzi prima che questi siano da buttare.

La cucina AI

Se si ha voglia di osare in cucina, si potrebbe anche provare una delle tante Intelligenze Artificiali dedicate al mondo della cucina.

Questi tool AI permettono di indicare gli ingredienti che si desidera utilizzare e in pochi secondi offrono delle ricette in base alla richiesta.

Il risultato non è sempre eccelso perché molti di questi strumenti sono sperimentali, quindi è buona regola leggere sempre la ricetta prima di iniziare a cucinare.

Se vuoi sperimentare subito uno di questi strumenti, ti suggeriamo di iniziare con Food Mood di Google <https://g.co/arts/7th1PuExPo6J6vmt8> : come abbiamo detto, si tratta di uno strumento sperimentale anche se alcuni dei risultati sono molto invitanti.

A dire il vero l'utilizzo dell'intelligenza artificiale nel settore alimentare ha conquistato anche i produttori che sfruttano queste tecnologie per creare nuove ricette basandosi sulle grandi quantità di dati di utilizzo e opinioni dei consumatori.



Riduciamo gli sprechi con lo smartphone

Lo spreco di cibo, lo abbiamo detto all'inizio di questa guida, non riguarda solo noi consumatori ma anche tutta la filiera produttiva.

A conclusione del nostro quaderno, suggeriamo alcune app salva-sprechi che aiutano a consumare in modo sostenibile.



Too Good To Go

Attraverso questa app è possibile acquistare delle "magic box" di contenuto a sorpresa, da ristoranti, panifici, pasticcerie, caffetterie e bar, contenenti i prodotti invenduti (ma ancora buoni da mangiare) che, se non fossero consumati, andrebbero buttati.



Phenix

Un'altra app che consente di recuperare il cibo invenduto, in questo caso le box utilizzano un sistema di classificazione per etichette (vegetariana, bio, vegana, etc.). Il servizio è attualmente disponibile a Milano, Bologna e Torino.



Sprecometro

Un'app realizzata dal dipartimento di Scienze e tecnologie dell'università di Bologna e Last minute market nell'ambito della campagna "Spreco zero".

Uno strumento utile per misurare i consumi e gli sprechi di cibo compilando un diario personalizzato.





Il progetto Green Circle

Il progetto intende **comprendere e affrontare le barriere che ostacolano l'inclusività del processo di transizione verde**: oggi la sostenibilità non è ancora "per tutti" e la transizione delle economie verso il modello circolare spesso non tiene adeguatamente conto dei **bisogni e dei problemi della parte più fragile della popolazione**, ma soprattutto dell'impatto che le scelte necessarie possono avere su di essa; c'è dunque il rischio che avvenga a spese dei più deboli, creando disparità di accesso ai benefici e disoccupazione per i lavoratori meno qualificati delle attività "inquinanti".

Il progetto vuole dare il suo contributo, attraverso:

- **Studio qualitativo e quantitativo sulle barriere che limitano l'inclusività della transizione verde** per indagare sul campo i vincoli, le opinioni gli atteggiamenti e i comportamenti dei consumatori.
- **Redazione e pubblicazione de "I quaderni del consumatore"** una collana di 4 manuali digitali contenente consigli e informazioni specifiche per adottare uno stile di vita più green;
- **Realizzazione del Manifesto del Consumo Sostenibile e Inclusivo**, da condividere con una serie di stakeholder per fare sinergia, evidenziando ai decisori pubblici la necessità di azioni specifiche e strumenti mirati, per eliminare le strozzature e le barriere, soprattutto sui temi più controversi e sui segmenti di consumatori più riluttanti, insieme ai possibili driver di cambiamento.
- **Attività di sensibilizzazione ed educazione rivolte al pubblico dei consumatori** con particolare attenzione ai gruppi vulnerabili, promuovendo pratiche idonee ad uno stile di vita sostenibile ed evidenziando il vantaggio economico per i consumatori

Facciamo
crescere
le tue tutele
di consumatore!

Firma il tuo **5xmille** ad Adiconsum
C.F. 96107650580

seguici su



www.adiconsum.it



ADICONSUM

Associazione Difesa Consumatori APS

dal 1987