RIDURRE GLI SPRECHI ALIMENTARI DOMESTICI

Come fare la spesa

UNIONE NAZIONALE CONSUMATORI
COMITATO REGIONALE EMILIA ROMAGNA

Nei Paesi UE, ogni anno **100 milioni** di tonnellate di alimenti, pari a circa il 20% di quelli prodotti, finisce nei rifiuti. Il dato risulta drammaticamente più comprensibile quando lo si rapporta al contributo di ciascun consumatore: le stime ci dicono che ogni consumatore europeo spreca annualmente 95-115 Kg di alimenti. Nelle case degli italiani, ad esempio, ogni anno **si sprecano alimenti per circa 8 miliardi di euro**, una mezza finanziaria!

Con il progetto **"Progetto ConsumER net – associazioni in rete per la tutela dei consumatori"** impariamo a fare la spesa per evitare sprechi di cibo adottando alcuni semplici accorgimenti:

1 Prima di fare la spesa **verifica quello che hai in casa** nella dispensa e in frigorifero e che può essere consumato. Ad esempio pane, frutta, latte e derivati, salumi, ecc. che stanno per andare a male, ma che sono ancora commestibili.

2 Sulla base di questo censimento, **fai una lista delle cose da acquistare** e anche delle quantità. Ovviamente le quantità degli alimenti deperibili dovrebbero essere tali da essere prevedibilmente consumate prima della loro scadenza.

3 **Non andare a fare la spesa a stomaco vuoto**. E' il modo più semplice per comprare più del necessario!

4 Una volta a casa, **riponi con attenzione la spesa nel frigo e nella dispensa**: gli alimenti più "nuovi" con una data di scadenza più lontana, vanno dietro, mentre vanno riposti più avanti e ben in vista sullo scaffale, quelli più vecchi o con data di scadenza più vicina, per poterli consumare prima.

5 La **temperatura ideale per il frigorifero** è di 4 gradi.

6 Ricordati di **riporre in frigo ogni alimento nel posto giusto**, ad esempio frutta e verdura nei cassetti; pece e carne cruda al primo piano; carne cotta al secondo; affettati e formaggi più in alto; conserve aperte e uova ancora più su, etc. In questo modo gli alimenti si conserveranno più a lungo.

7 La **frutta e la verdura non hanno data di scadenza**, e non è raro trovare qualcosa di "vecchio" insieme a prodotti freschi. In questi casi è bene scegliere accuratamente, pezzo per pezzo. Ricorda però che anche la frutta e la verdura bruttine o un po' vecchiotte possono avere una seconda vita: costano meno e sono ottime per fare composte, marmellate, minestroni etc.

8 **Fai attenzione alle date di scadenza** scegliendo quei prodotti che hanno una maggiore "vita". La scelta alle volte è complicata, perché nei supermercati non è raro trovare i prodotti meno freschi davanti a quelli più freschi. Ancora più complicato è quando è lo stesso rivenditore a fare la scelta. In questi casi è bene **controllare la data di scadenza prima di pagare alla cassa**.

9 Se al ritorno a casa ci si accorge di aver acquistato un **prodotto scaduto**, si può ritornare indietro chiedendo la sostituzione, ma è importante **conservare lo scontrino** che dimostri l'acquisto avvenuto nello stesso esercizio commerciale.

10 Molti negozi offrono a prezzi scontati dei **prodotti prossimi alla data di scadenza**. Acquistarli è un modo per risparmiare ed evitare sprechi inutili, ma attenzione: acquista solo quelli che sei certo di consumare, **i prodotti scaduti devono essere buttati**.

11 Se in famiglia non si è in tanti, o non si è certi di consumare tutta la confezione, al fine di evitare sprechi è meglio acquistare pezzature piccole o addirittura **monodose**, anche se hanno un costo maggiore per unità di peso.

12 **Il trasporto degli alimenti surgelati** o semplicemente refrigerati dal negozio a casa dovrebbe avvenire in una **borsa termica** mantenendo la **stessa temperatura**. Se questo non è possibile, è opportuno consumare gli alimenti al più presto evitando una nuova congelazione nel freezer di casa.

13 **I prodotti ittici sfusi non hanno una data di scadenza** che ci aiuti a capire quanto possono durare, dobbiamo perciò **imparare a riconoscere quelli freschi**. Ad esempio, è bene sapere che il pesce fresco deve avere delle caratteristiche come vivezza degli occhi, colore vivo delle branchie, rigidità e soprattutto un buon odore. I molluschi come cozze e vongole debbono essere venduti vivi e confezionati in

sacchetti a rete con indicazioni dell'origine. Debbono essere quindi chiusi. Bisogna evitare l'acquisto allo stato sfuso e quando i molluschi sono aperti. Se non siete sicuri di potere consumare il pesce prima che deperisca, sappiate che molti prodotti possono esser congelati crudi (se eviscerati), oppure cotti, riponendoli sempre in contenitori chiusi ermeticamente.

14 **I cibi pronti, quelli precotti, le salse, i sughi** e in generale gli alimenti di IV e V gamma sono molto diffusi nelle macellerie, nei negozi di alimentari e nei reparti di "gastronomia" dei supermercati. Non sempre ne viene indicata la data di scadenza. Per questo motivo, è sempre bene **informarsi prima dell'acquisto** onde evitare di dover buttare via il prodotto.

15 Ricordatevi di **congelare gli alimenti che avanzano** scrivendo sul contenitore la data. Gli alimenti conservati nel freezer di casa non hanno una durata eterna!

16 Ricordatevi che **gli alimenti crudi scongelati e poi cotti**, possono essere ricongelati senza alcun problema.

17 Imparate a **riciclare gli alimenti vecchiotti**, un po' appassiti, ma che sono ancora commestibili, nelle ricette che preparate.

18 Attenzione a non buttare **gli scarti di cibo e gli avanzi** come ad esempio, le bucce delle patate, gli scarti della verdura, la pasta avanzata etc., infatti, esistono molte ricette che possono insegnarvi ad utilizzarli per preparare gustosi piatti.

Realizzato nel "Progetto ConsumER net – associazioni in rete per la tutela dei consumatori con contributo L.R. 4/17 – Anno 2021"

Per avere maggiori informazioni:

Comitato Regionale Emilia Romagna e Provinciale di BOLOGNA
Viale XII Giugno, 15 - Bologna 40124
Tel. e Fax 051 331087
E-mail: info@consumatori-emiliaromagna.it
Orari di apertura: dal Lunedì al Venerdì 9,30 -12,30 /15,30 -17,30

Delegazione di FERRARA
Piazzetta Schiatti, 2
Tel 0532 205138
E-mail: consumatoriferrara@tiscali.it
Orari di apertura: Martedì e Giovedì dalle 16,00 alle 19,00

Delegazione di MODENA
Corso Canalchiaro, 180
Tel 059 218036
E-mail: consumatori.mo@tiscali.it
Orario di apertura: Martedì e Giovedì dalle 16,30 alle 19,30

Delegazione di PARMA
Via Fratelli Cervi, 15 - PARMA 43100
Tel. 349 2267488
Fax. 0521 385461
E-mail: uncparma@yahoo.it
Orari di apertura: Martedì e Giovedì dalle 16,30 alle 19,30

Comitato Provinciale di RAVENNA e FAENZA
Via Laderchi, 3 - Faenza - Ravenna 48018
Tel. 0546 22611
E-mail: info@unioneconsumatorifaenza.it
Orario di apertura: Mar. e Ven. 17,00 – 19,00 / Giov. 9,40-11,30

Delegazione di COMACCHIO
Via Mazzini, 86 - Comacchio (FE) 44022
Telefono: 371 3240863
E-mail: unc.delegazione.comacchio@gmail.com
Orario di apertura: Mar. e Gio. 16,00 - 19,00

Delegazione di PIACENZA
Via Dante Alighieri, 130 - 29121 PIACENZA
Tel. 0523 612607
E-mail: unc.consumatori.piacenza@gmail.com
Orario di apertura: lun. e mar. 10.00 – 12.00 / merc. e ven. 16.00 – 18.00
rivolgersi all'Unione Nazionale Consumatori per ricevere adeguata assistenza

Grafica Giuseppe Merini - Immagini Freepik.com