RIDURRE GLI SPRECHI ALIMENTARI DOMESTICI

Conservare CORRETTAMENTE gli alimenti

1955 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!

Secondo gli esperti, gli alimenti che più vengono sprecati in casa sono le verdure e le insalate (19%) seguite da pasta, riso e dolci (18%), dalle bevande (17%), dai prodotti di pasticceria (11%), dagli alimenti cotti (10%), dai prodotti lattiero-caseari e le uova (10%), mentre carne e pece sono all'ultimo posto (7%).

Anche i consumatori, con le loro scelte e con i loro comportamenti in particolare sulle modalità di conservazione degli alimenti a casa, possono contribuire almeno in ambito domestico a diminuire gli sprechi alimentari. Con il progetto **"Progetto ConsumER net – associazioni in rete per la tutela dei consumatori"** impariamo come fare:

1 Molti alimenti che possono essere conservati a temperatura ambiente, **durano più a lungo se riposti in frigorifero**, come ad esempio le uova e gli insaccati stagionati. Questo perché il frigo assicura una temperatura più costante e, dunque, la possibilità per gli alimenti di mantenere più a lungo la qualità intrinseca.

2 Se non incarti accuratamente, o riponi in un contenitore munito di coperchio, la carne che conservi in congelatore, potrebbero verificarsi delle bruciature da freddo. Si tratta di **un danno che la carne subisce per effetto della disidratazione e ossidazione**, riconoscibile dalla comparsa di macchie scure. Attenzione! Non è necessario buttare il prodotto, infatti, si tratta di un fenomeno che non è pericoloso per la nostra salute, anche se può provocare un'alterazione delle sue caratteristiche sensoriali.

3 Alcuni alimenti come le fragole, i frutti di bosco e le more sono molto delicati, per conservarli più a lungo, è buona regola **maneggiarli il meno possibile e lavarli solo poco prima di consumarli**, perché una volta inumiditi si ammuffiscono assai velocemente.

4 Melanzane e peperoni possono essere conservati in frigorifero per circa 3 giorni, dopodiché potrebbero andare incontro a deterioramento. Sappi che tutte le verdure possono essere conservate a **temperatura ambiente** senza problemi ad esempio le melanzane, i cetrioli e i peperoni, mentre i broccoli, i ca-

volfiori e tutti i vegetali a foglia vanno tenuti **in frigorifero** affinché non deperiscano velocemente. Anche i pomodori andrebbero tenuti in un vassoio fuori del frigo.

5 Per conservare più a lungo le cipolle e l'aglio devi **riporli al riparo dalla luce**, in un ambiente fresco e asciutto. Carote e ravanelli possono invece essere conservati in frigo.

6 Una raccomandazione a parte per il pane: **per evitare di buttare il pane** o farlo diventare raffermo, una soluzione è di acquistarlo appena uscito dal forno e una volta tornati a casa, affettarlo e congelarlo riponendolo in buste ermetiche. Quando lo consumerai scongelandolo a **temperatura ambiente**, ti darà i profumi e il sapore del pane del giorno.

7 **Il pane è un alimento prezioso** in cucina anche quando è raffermo, invece di buttarlo, puoi utilizzarlo in tantissime ricette e per fare il **pane grattato**.

8 **Non buttate le verdure un po' appassite**, sono ottime per essere utilizzate in molte ricette tradizionali come il minestrone, i passati di verdura e molto altro. Allo stesso modo, la frutta appassita o ammaccata, può essere utilizzata per fare ottime composte, marmellate etc.

9 Ricorda che la carne cruda e il pollame mantengono le proprie qualità e il proprio sapore per diversi mesi nel **congelatore** (se il pro-

dotto di partenza è veramente fresco). Le carni cotte e surgelate però, devono essere consumate in tempi più brevi perché hanno già perso liquidi con la cottura.

10 Ricordati anche di riportare sull'incarto o in un'etichetta la **data del congelamento** e di consumare il prodotto entro le **24 ore dallo scongelamento**.

11 Se riutilizzi i **sacchetti per la conservazione degli alimenti** nel congelatore, ricordati di non utilizzare quelli dei prodotti crudi per conservare gli alimenti pronti; eviterai così di contaminare un prodotto che, non necessitando di una vera e propria cottura, ma unicamente di un semplice riscaldamento, potrebbe essere pericoloso.

12 Attenzione alla **conservazione della frutta**; alcuni tipi producono un gas che ha la capacità di accelerare il ciclo vitale di altri tipi. Ad esempio, per mantenere più a lungo frutta e vegetali, evita di metterli insieme a banane mele e pomodori. Molti frigoriferi hanno per questo scopo due contenitori separati che possono essere utilizzati per tener divisi i vari tipi di frutta e i vegetali. Se il tuo frigo non ne dispone, conserva le mele e le banane fuori dal frigo dove possono stare anche una settimana.

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 Fotolia, Freepik.com