

## Sprechi alimentari: a che punto siamo?



Acquistare merci che verranno presto buttate è uno degli effetti più eclatanti del consumismo. Siamo così abituati a possedere e a poter avere sempre di più, che raramente ci accorgiamo di quanto sprechiamo le risorse. Sappiano bene che le risorse del mondo sono limitate, eppure per molte persone questo non appare come un problema.

La FAO, l'Organizzazione delle Nazioni Unite per l'alimentazione e l'agricoltura, stima che nel mondo circa un terzo del cibo prodotto per il consumo umano venga buttato, corrispondente a circa 1.3 miliardi di tonnellate all'anno[i], e circa 800 milioni di persone risultano cronicamente sottanutrite[ii][iii].

Le perdite alimentari non sono solo un danno dal punto di vista della nutrizione mondiale, ma implicano corrispondenti sprechi delle risorse usate per la produzione: terreno, acqua, energia, incrementando le emissioni dei gas serra[iv][v].



Il cibo si perde o spreca in più passaggi, durante la produzione agricola, la raccolta, la processazione industriale, la distribuzione, fino ad arrivare al consumatore finale[vi].

In Italia circa il 3% della produzione agricola rimane nei campi, ovvero circa 1.5 milioni di tonnellate. Nella trasformazione industriale si perderebbero altri 2 milioni di tonnellate e circa 300 mila tonnellate verrebbero sprecate nella distribuzione[vii]. Lo spreco domestico pro-capite si attesterebbe a circa 2,5 kg di cibo gettati ogni mese, per un costo di circa 32 euro al mese.

Recentemente abbiamo letto che in Francia è stata approvata una legge che costringerà i supermercati a donare il cibo invenduto in beneficenza[viii]. In Italia gli sprechi alimentari legati alla grande distribuzione sembrano essere in diminuzioni, grazie ad alcune iniziative come quella del Banco Alimentare[ix] o la vendita scontata dei prodotti in scadenza a fine giornata[x][xi][xii].

Il Ministero dell'Ambiente ha proposto una semplificazione normativa per quanto riguarda la donazione degli alimenti invenduti[xiii] ma ad oggi non sembra prevista una legge che, come avviene in Francia, la renda obbligatoria. Da qualche mese Avaaz promuove una petizione che lo richiede[xiv].

In Italia, come nel resto del mondo, vi anche è il grosso problema della frutta e la verdura scartate dai supermercati per questioni estetiche, imponendo standard su taglia, forma e colore accettati, indipendentemente dai valori nutritivi, il gusto e la qualità del

prodotto[xv].

Una possibile soluzione a questo è stata applicata in Francia, dove una catena di supermercati ha iniziato a vendere la frutta e verdura di qualità ma non esteticamente bella a prezzi scontati del 30%[xvi], iniziative simili sono state portate avanti in altri paesi europei e negli USA[xvii].

Non sarebbe ora di prendere esempio?



Per quanto riguarda lo spreco domestico, cosa possiamo impegnarci a fare noi?

L'Unione Europea ci suggerisce 10 semplici passi per limitare gli sprechi[xviii].

Programmare la spesa per la settimana in base agli alimenti presenti nel frigo.

Scrivere una lista dettagliata di cosa manca ed in quale quantità.

Prediligere alimenti sfusi in modo da poterne acquistare esattamente la quantità necessaria.

Verificare le date di scadenza.

Ricordare che in caso di dicitura "da consumare preferibilmente entro" si parla di prodotti che garantiscono inalterato il proprio valore nutrizionale se consumati entro la data segnalata e successivamente le loro caratteristiche potrebbero venire alterate o compromesse. Se il prodotto è visivamente ed olfattivamente ancora buono, può essere consumato anche qualche giorno dopo la data scritta. La dicitura "da consumare entro", invece, riguarda gli alimenti maggiormente deperibili (latte fresco, uova, yogurt, ricotta, ...) . Il termine è rigido, perché il suo superamento potrebbe aver ripercussioni sulla salute. In alcuni casi è possibile una certa tolleranza, a patto che il prodotto sia stato conservato correttamente[xix].

Considerare il proprio budget: sprecare cibo significa anche sprecare soldi

Mantenere il frigo alla giusta temperatura, generalmente attorno ai 4°C

Conservare il cibo conformemente a quanto scritto sull'involucro e in base alle esigenze dei diversi tipi di alimenti[xx]'[xxi]'[xxii].

Cambiare la posizione degli alimenti in base alla data di acquisto (o autoproduzione).

Portate gli alimenti più vecchi davanti e riponete quelli nuovi o a scadenza più lontana dietro, in modo da consumare prima quelli più vecchi o con scadenza più ravvicinata.

Servire porzioni non abbondanti di cibo, in modo da evitare sprechi

nel piatto. Ci sarà sempre tempo per un bis quando il piatto sarà vuoto!

Usare gli avanzi! Invece di esser buttati nel cestino, gli avanzi possono essere usati il giorno seguente o congelati per un'altra occasione. La frutta che inizia ad ammollarsi può essere usata per fare frullati o torte. Le verdure vecchie possono essere usate per brodi o zuppe. Sul web si possono trovare molte ricette interessanti con gli scarti di frutta e verdura[xxiii].

Congelare.

Se si mangio poco pane si può congelarne dei pezzi e prenderli successivamente quando ce ne sarà bisogno.

Molti alimenti già cotti possono essere surgelati in previsione delle volte in cui non si abbia voglia di cucinare.

Inoltre la verdura fresca non acquosa può essere congelata, meglio dopo esser stata sbollentata. Si può per esempio preparare dei sacchetti per il minestrone tagliando la verdura sbollentata a cubetti.

Convertire gli scarti in compost.

Ovviamente non è sempre possibile recuperare tutto, soprattutto le bucce ed altri scarti alimentari. Però si può preparare del compost per le piante con una compostiera domestica, eventualmente fai da te[xxiv].

Noi aggiungeremmo anche

11. Quando si va a mangiar fuori, ordinare solo ciò che si pensa di poter consumare. Se proprio non si riesce a finire tutto, si può domandare al ristoratore se sia possibile portar via gli avanzi. Sempre più ristoranti sono attrezzati per farlo, per cui chiedete pure senza imbarazzo!

Questi sono solo alcuni spunti per iniziare a rimboccarci le maniche. Combattiamo anche noi gli sprechi alimentari!

Selene Bianco, circolo MDF di Torino

---

[i] <http://www.fao.org/food-loss-and-food-waste/en/>

[ii] <http://www.fao.org/3/a-i4646e.pdf>

[iii]

[http://www.barillacfn.com/wp-content/uploads/2012/06/PP\\_PDF\\_Spreco\\_Ali](http://www.barillacfn.com/wp-content/uploads/2012/06/PP_PDF_Spreco_Ali)

mentare.pdf

[iv] <http://www.fao.org/3/a-i3991e.pdf>

[v] <http://www.fao.org/docrep/014/mb060e/mb060e00.pdf>

[vi]

<http://www.barillacfn.com/news/ridurre-sprechi-alimentari-aumentare-sostenibilita-ambientale-nutrizionale/>

[vii][http://www.minambiente.it/sites/default/files/archivio\\_immagini/Galletti/Comunicati/alma\\_mater\\_bologna/file%20def/Dati\\_spreco\\_cibo.pdf](http://www.minambiente.it/sites/default/files/archivio_immagini/Galletti/Comunicati/alma_mater_bologna/file%20def/Dati_spreco_cibo.pdf)

[viii]

<http://www.ilpost.it/2015/05/23/legge-francia-sprechi-supermercati/>

[ix] <http://www.bancoalimentare.it/it>

[x] <http://www.lastminutesottocasa.it/>

[xi] <http://www.lastminutemarket.it/>

[xii]

<http://www.torinofree.it/201408263142/cronaca/a-torino-nord-il-panificio-che-regala-il-pane-ai-meno-abbienti.html>

[xiii] [http://www.minambiente.it/sites/default/files/archivio\\_immagini/Galletti/Comunicati/](http://www.minambiente.it/sites/default/files/archivio_immagini/Galletti/Comunicati/)

[alma\\_mater\\_bologna/Position%20paper%20sulla%20donazione%20degli%20alimenti%20invenduti.pdf](http://www.minambiente.it/sites/default/files/archivio_immagini/Galletti/Comunicati/alma_mater_bologna/Position%20paper%20sulla%20donazione%20degli%20alimenti%20invenduti.pdf)

[xiv] [https://secure.avaaz.org/it/food\\_waste\\_loc/?slideshow](https://secure.avaaz.org/it/food_waste_loc/?slideshow)

[xv] <http://feedbackglobal.org/stopdumping/>

[xvi] <http://www.ilfattoalimentare.it/frutta-e-verdura-brutta-scontata.html>

[xvii] <http://www.ilpost.it/2015/11/28/verdure-brutte/>

[xviii][http://ec.europa.eu/food/safety/food\\_waste/library/docs/tips\\_stop\\_food\\_waste\\_en.pdf](http://ec.europa.eu/food/safety/food_waste/library/docs/tips_stop_food_waste_en.pdf)

[xix]

<http://www.altroconsumo.it/alimentazione/sicurezza-alimentare/news/alimentari-in-scadenza-scontati-c-e-da-fidarsi>

[xx] <http://alberghiera.it/page.asp?idc=454&Conservare-gli-alimenti>

[xxi]

<http://www.eufic.org/article/it/artid/corretta-conservazione-alimenti-frigorifero/>

[xxii] <http://www.ideegreen.it/conservare-cibo-25492.html>

[xxiii] <https://cucinaeco.wordpress.com/info/>

[xxiv]

<http://www.greenme.it/abitare/eco-fai-da-te/4725-come-costruire-la-compostiera-da-balcone-fai-da-te>