

ATTENTI ALLO SPRECO!



Lo spreco alimentare è stato oggetto negli ultimi anni di grande attenzione, rappresentando un importante problema dalle implicazioni etico-morali, sociali, economiche ed ambientali, strettamente correlato al concetto di sostenibilità.

Tra gli Obiettivi di Sviluppo Sostenibile dell'Agenda ONU 2030 vi è quello di dimezzare lo spreco alimentare entro il 2030, poiché ogni anno vanno sprecate 1,3 miliardi di tonnellate di cibo. I dati rilevano che ogni cittadino italiano getta annualmente nella spazzatura più di 27 kg di cibo. In particolare è elevata la percentuale di spreco di verdura (46%) e frutta (40%).

Il grosso dello spreco avviene nelle nostre case e deriva dai comportamenti del consumatore, in particolare da scorrette abitudini nel fare la spesa, dalla scarsa attenzione alle modalità di conservazione degli alimenti e dalla tendenza ad acquistare prodotti che poi non vengono consumati.

Durabilità del prodotto

Distinguiamo due indicazioni che possiamo trovare sulla confezione del prodotto.

- **Data di scadenza:** nel caso di prodotti molto deperibili, la data è preceduta dalla dicitura "Da consumare entro il" che rappresenta il limite oltre il quale il prodotto non deve essere consumato.
- **Termine minimo di conservazione (TMC):** nel caso di alimenti che possono essere conservati più a lungo si troverà la dicitura "Da consumarsi preferibilmente entro il" che indica che il prodotto, oltre la data riportata, può aver modificato alcune caratteristiche organolettiche come il sapore e l'odore ma può essere consumato senza rischi per la salute.

Conoscere la differenza tra data di scadenza e TMC può essere utile per evitare che un prodotto venga gettato quando ancora commestibile, riducendo gli sprechi.

Dall'opuscolo del Ministero della Salute "Etichettatura degli alimenti. Cosa dobbiamo sapere"



ACCORGIMENTI UTILI QUANDO FAI LA SPESA

- **Prima di fare la spesa, pianifica i pasti per tutta la settimana.** Ricorda di controllare gli alimenti che già possiedi e scrivi una lista di quelli di cui hai bisogno
- **Non farti attrarre dal miglior prezzo** o da confezioni famiglia: scegli in base alle tue reali esigenze
- **Leggi l'etichetta** per essere informato sulla natura e la qualità dell'alimento e il **modo migliore per conservarlo**

Dall'opuscolo del Ministero della Salute "Stop allo spreco di cibo. Consigli per ridurre lo spreco di alimenti"

Ogni cittadino dovrebbe sentirsi coinvolto nella lotta allo spreco alimentare e fare la propria parte, tramite semplici accortezze, come imparare a **leggere correttamente le etichette**, controllando la modalità corretta di conservazione e la durabilità dei prodotti, per evitare di non consumarli in tempo e doverli quindi gettare nella spazzatura.

Si sta avvicinando il periodo delle Festività Natalizie, che sono un momento di convivialità e condivisione, ma rappresentano anche un grande rischio per gli sprechi alimentari. Ecco quindi alcuni spunti per godersi pranzi e cene con famiglia ed amici limitando lo spreco:

- **Pianifica con attenzione il menù ed elabora la lista della spesa:** comprerai solo il necessario, risparmiando tempo, denaro e risorse!
- **Leggi le etichette** dei prodotti e tieni in considerazione la **data di scadenza:** valorizza i prodotti vicini alla scadenza, spesso in offerta e posti in prossimità negli scaffali del supermercato!
- **Cucina le porzioni in base al numero degli ospiti:** eviterai eccedenze e sarà più semplice non esagerare con le porzioni a tavola!
- **Riutilizza** gli avanzi: qualora rimanesse del cibo, via libera alla creatività con ricette anti-spreco o congelalo, segnando la data e consumandolo nel breve periodo, per pasti già pronti quando avrai meno tempo!

Maggiori informazioni si possono trovare negli opuscoli del Ministero della Salute:

- Etichettatura degli alimenti. Cosa dobbiamo sapere
https://www.salute.gov.it/imgs/C_17_opuscoliPoster_215_allegato.pdf
- Stop allo spreco di cibo. Consigli per ridurre lo spreco di alimenti
https://www.salute.gov.it/imgs/C_17_opuscoliPoster_256_allegato.pdf
- Decalogo sicurezza nel frigorifero
https://www.salute.gov.it/imgs/C_17_opuscoliPoster_190_allegato.pdf