Nuove tecnologie e ricette della nonna contro gli sprechi alimentari

spreco-carne-9b5c00f8

Una problematica particolarmente sentita in Italia che riguarda tutta la filiera del cibo è legata agli **sprechi alimentari**. Secondo la Commissione Europea, per spreco alimentare si intende “l’insieme dei prodotti scartati dalla catena agroalimentare, che – per ragioni economiche, estetiche o per la prossimità della scadenza di consumo, seppure ancora commestibili e quindi potenzialmente destinati al consumo umano – sono destinati ad essere eliminati o smaltiti”. Per arginare queste situazioni l’Italia nel 2016 ha messo in campo una vera e propria legge, un provvedimento che punta a favorire l’uso consapevole delle risorse e il recupero di prodotti ancora utilizzabili da parte delle associazioni di volontariato, sburocratizzando le procedure per la raccolta e la donazione non solo di cibo ma anche di farmaci.

E’ in questa direzione che si muovono numerose campagne degli ultimi giorni, tra cui il divertente **video di Casa Surace per la Caritas Ambrosiana**, in cui si propongono **suggerimenti per riutilizzare gli avanzi di cibo**. Il vero contrasto allo spreco alimentare parte infatti anche dalla sensibilità di ciascun individuo. In questa ottica anche **Gourmet Italia**, società del gruppo **Dr. Schär** specializzata in piatti pronti surgelati, offre il proprio contributo stilando 5 consigli per evitare gli sprechi alimentari:

1. LISTA DELLA SPESA ANCHE 2.0 - Gli acquisti consapevoli sono il primo passo contro lo spreco, spreco e fame infatti sono purtroppo la doppia faccia della stessa medaglia. La lista della spesa è un piccolo passo che può fornire un grande aiuto. Per comprare al meglio e salvare anche il portafogli basta elencare i prodotti necessari per rispondere alle esigenze dei pasti che sappiamo già potranno essere consumati in casa. Per una lista ragionata bastano carta e penna ma per i più tecnologici a disposizione ci sono anche una serie di applicazioni per smartphone che danno una mano: List on Free che, come fosse un videogame, permette di creare una lista della spesa su di un bigliettino virtuale con prezzo e riconoscimento visivo degli articoli; Coop digitalmente responsabili; Lista della

spesa input vocale che, come dice il nome ci permette di creare l'elenco semplicemente parlando; Our Groceries che aggiunge alle altre la possibilità di scansione con il codice a barre.

2. VERDURE, FRUTTA E PANE DAY BY DAY - Frutta e verdure sono tra gli alimenti che più concorrono allo spreco alimentare. Se da una parte infatti sono quelli più salutari riconosciuti in tutte le diete più sane, dall'altra sono i cibi che più facilmente se non preparati e consumati entro certi tempi si deteriorano. A chi piace buttare una zucchina andata a male dal frigorifero? Evitare lo spreco di questi alimenti non è così difficile. Basta acquistarli giorno per giorno in modo da salvaguardarne anche il valore nutritivo. Se infatti frutta e verdura vengono mangiati dopo tanto tempo, oltre a correre il rischio che non siano più buone perdono anche le proprietà che li rendono prodotti utili per un'alimentazione sana. Per chi non può fare la spesa tutti i giorni corrono in aiuto i surgelati. Prodotti da preparare all'occorrenza o monoporzioni già preparate aiutano a mangiare sano ed evitare lo spreco.

3. RICETTE SU COME RIUTILIZZARE GLI AVANZI - Se su Google si ricerca "ricette con gli avanzi" escono moltissimi risultati anche gourmet su come ricavare piatti gustosi dai quelli che al sud vengono chiamati "rimasugli". In realtà moltissimi piatti della tradizione Italiana che hanno portato la nostra cultura culinaria anche all'estero prendono vita proprio dall'esigenza di non sprecare. Il riso al salto, gli arancini o le arancine che dir si voglia, gli sformati, le polpette, la pasta al forno e innumerevoli zuppe sono alcune delle ricette che nascono da queste esigenze e che ancora oggi possono essere ricreate con innumerevoli varianti a partire da ciò che avanza da cene con gli amici, feste in famiglia e così via. Le nostre nonne, molte donne che hanno vissuto le privazioni della guerra e del post guerra, sono vere maestre nel non buttare via niente. Tra tradizione e proposte innovative ciò che rimane in frigo può e deve essere utilizzato in modo creativo per non buttare via niente. E se si può perché no, congelare qualche prelibatezza per averla pronta in tavola senza pensieri.

4. SURGELATI SEMPRE PRONTI - Il sostegno che offrono i prodotti surgelati alla lotta contro lo spreco alimentare inizia ancora prima di arrivare sulle nostre tavole. Il processo di surgelamento infatti comincia proprio con un utilizzo delle materie prime che consente di portare il cento per cento del cibo dalla fonte primaria alla tavola eliminando tutti gli sprechi nella filiera produttiva. Questo passaggio costituisce un ulteriore passo avanti verso il target imposto dalla Commissione Europea di ridurre di un terzo gli sprechi generati nelle catene di approvvigionamento entro il 2025. Ma non è l'unico vantaggio infatti i prodotti surgelati permettono di consumare pasti senza preoccuparsi della deteriorabilità degli alimenti in quanto solitamente hanno scadenze di lunga durata che consentono di scegliere quando consumarli con un ampissimo margine. I surgelati permettono un maggiore controllo delle porzioni dando modo di preparare o di consumare solo la quantità necessaria e conservare il resto. Inoltre, come per le monoporzioni M'Ama di Gourmet Italia, è possibile avere piatti già pronti

studiati e creati appositamente per soddisfare linea e palato, prelibatezze che, anche con poco tempo e last minute, possono essere preparate nel forno a microonde e arrivare in tavola nelle giuste dosi e con tutte le proprietà nutritive che rispondono al fabbisogno personale.

5. ESSERE INFORMATI E CONTRIBUIRE - Per i più sensibili a questo discorso ma anche per chi desidera contribuire una tantum ci sono tantissime associazioni e fondazioni che hanno come mission quella di combattere lo spreco alimentare. Tra queste la già citata Caritas Ambrosiana ma anche il Banco Alimentare, che raccoglie gli alimenti per ridistribuirli ai meno fortunati. Di questa rete solidale fanno parte anche le Onlus come QUI Foundation, nata a Genova e oggi attiva in otto città italiane o Equo evento, che interviene sugli sprechi alimentari prodotti nel corso di eventi e feste. Anche in questo ambito si può ricorrere ad aiuti 2.0 con la tecnologia attraverso App come Last Minute Sotto Casa, che mette in contatto supermercati e utenti al fine di smaltire gli alimenti prima che scadano o MyFoody, che permette di salvare il cibo ad alto rischio di spreco nei supermercati e ristoranti.