

Natale, il decalogo anti spreco a tavola

Pubblicato: Domenica 3 Dicembre 2017



In Italia ogni anno 5 milioni di tonnellate di prodotti alimentari finiscono nel bidone della spazzatura.

Lo sottolinea la **Coldiretti Lombardia** in occasione di “Natale sul corso con Campagna Amica” organizzato a Milano in corso Buenos Aires nella prima domenica di dicembre, dove è stata allestita anche **la prima tavola delle feste anti spreco** con addobbi e segnaposto da mangiare, con il decalogo per **ottimizzare la spesa e ridurre gli avanzi e le dimostrazioni dei tutor Coldiretti su come pulire l’argenteria o su come preparare una maschera di bellezza con i prodotti della terra.**

Per una tavola delle feste originale e attenta agli sprechi – spiega la Coldiretti Lombardia – un’idea curiosa è quella di realizzare degli addobbi che, oltre ad abbellire, si possano anche mangiare. Ecco allora che pomodorini, rosmarino, olive e formaggio possono essere utili per creare una ghirlanda aromatica, gli acini di uva bianca e rossa per realizzare un alberello decorativo, una verza può diventare un cestino per l’aperitivo, mentre il pane può essere usato per fare dei segnaposto, dei centritavola o dei porta candele.

Per ottimizzare la spesa e sprecare meno – continua la Coldiretti – è bene fare sempre una lista di ciò che serve e comprare solo il necessario. È consigliabile poi effettuare acquisti proporzionati al numero degli ospiti previsti e se possibile organizzare acquisti di gruppo con amici e parenti, in modo da dividere il costo dei trasporti. È anche importante conoscere le informazioni fornite in etichetta con riguardo alla scadenza degli alimenti e alla loro origine, mentre conservarli in modo corretto nel frigo ci

aiuta a preservare intatte le loro proprietà. Così, ad esempio, mantenere separate le confezioni delle diverse varietà di frutta e verdura acquistate e dividere ciò che si intende consumare a breve da quello che invece va conservato più a lungo.

È meglio preferire prodotti di stagione comprati direttamente dagli agricoltori che sono più freschi e durano di più, perché non devono percorrere lunghe distanze. Secondo un'analisi Coldiretti, infatti, fare la spesa a chilometri zero in filiere corte con l'acquisto di prodotti locali taglia del 60% lo spreco rispetto ai sistemi alimentari tradizionali.

Infine, gli avanzi possono essere riutilizzati con i piatti del giorno dopo: dal pancotto al risotto al salto, dalla frittata di pasta ai mondegghi o ancora la pizza rustica per consumare le verdure avanzate e la frutta che può essere caramellata, cotta per diventare marmellata o semplicemente in macedonia.

La lotta allo spreco però passa anche dall'uso dei prodotti della terra per la cura della bellezza e per quella della casa.

Con il **succo di limone ad esempio si possono lucidare le posate delle feste** oppure, se unito al miele, si può realizzare una maschera di bellezza naturale.

La sensibilità anti spreco è in crescita – conclude la Coldiretti – tanto che quasi sei italiani su dieci (58%) hanno diminuito o annullato gli sprechi alimentari, secondo una indagine Coldiretti/Ixè. Agli sprechi domestici, che secondo la Coldiretti rappresentano in valore ben il 54% del totale, vanno aggiunti quelli nella ristorazione (21%), nella distribuzione commerciale (15%), nell'agricoltura (8%) e nella trasformazione (2%) per un totale di oltre 16 miliardi in un anno.

IL DECALOGO ANTI SPRECO PER LE FESTE

- 1) Fare la lista: controllare la dispensa e annotare su un foglio ciò che manca, fa risparmiare tempo, soldi e ci aiuta a comprare solo ciò di cui abbiamo bisogno;
- 2) Attenzione alle quantità: effettuare acquisti proporzionati al numero dei componenti previsti per la tavola delle feste;
- 3) L'unione fa la forza: organizzare acquisti di gruppo con amici e parenti per dividere il costo dei trasporti o ottenere condizioni vantaggiose;
- 4) Seguire il calendario: i prodotti di stagione hanno più sapore, contengono più sostanze nutritive e costano meno rispetto ai prodotti fuori periodo;
- 5) Preferire la filiera corta: comprare direttamente dal produttore, nei farmers' market o negli spacci in cascina, assicura l'acquisto di prodotti freschi e che durano di più in quanto non hanno percorso lunghe distanze;
- 6) Attenzione all'etichetta: per verificare l'origine dei prodotti e il periodo di conservazione;
- 7) Addobbi da mangiare: con frutta, verdura, pane è possibile realizzare cestini, segnaposti, ghirlande per abbellire la tavola delle feste e al tempo stesso consumarli durante i pasti;
- 8) Dare nuova vita agli avanzi: con i piatti del giorno dopo si può recuperare in modo semplice e veloce il cibo non consumato, riducendo al minimo gli sprechi;
- 9) Conservare bene il cibo preferendo buste di carta per frutta e verdura, dividendo ciò che va consumato subito da quello che deve essere conservato e facendo attenzione alle condizioni di temperatura e umidità;
- 10) Utilizzare i prodotti della terra anche per pulire l'argenteria e la casa o per realizzare maschere di bellezza fai da te.

