

10 CONSIGLI PER LA SPESA E LA CUCINA INTELLIGENTE

Il progetto “Abbiamo Stile” ha l’obiettivo di costruire e condividere **buone pratiche contro lo spreco** e in favore di **stili di vita positivi e sostenibili**, anche attraverso un **confronto intergenerazionale**.

Parlare di spreco alimentare significa inoltre parlare di **reti sociali**, di **solidarietà**, di **crisi**, di **equità**, di **modelli di consumo**, di **benessere**, di **volontariato**, nonché di stili di vita diversi da quelli che conducono allo spreco di risorse fisiche e umane. **Un tema che si inserisce pienamente nei valori e nelle finalità dello Spi Cgil** che, a fronte del progressivo invecchiamento della popolazione e dell’aumento dell’aspettativa di vita, intende attribuire sempre più importanza e attenzione all’ambito del **benessere psico-fisico dei pensionati**. Non da ultimo, se l’Italia è il paese più anziano d’Europa con il 20% della popolazione sopra i 65 anni, allora un progetto rivolto agli anziani per consumare e acquistare meglio, producendo anche meno rifiuti e meno spreco, è **un progetto che ha impatto non solo sulla loro vita ma su quella di tutta la cittadinanza e delle generazioni future**.

Nel mondo produciamo una volta e mezzo la quantità di cibo necessaria a sfamare tutti gli abitanti, però un terzo della produzione finisce nella spazzatura a fronte di **842 milioni di persone che soffrono la fame**.

Solo in Italia ogni anno una famiglia butta in media 49 chili di cibo per disattenzione o negligenza. Complessivamente nei paesi occidentali **ogni anno si buttano 222 milioni di tonnellate di cibo**. Spreco alimentare vuol dire anche consumo di acqua e aumento dell’inquinamento atmosferico per la produzione di anidride carbonica e l’uso di fertilizzanti. Dobbiamo perciò assumere **comportamenti virtuosi** per far quadrare il bilancio domestico e per combattere l’obesità che affligge molte famiglie e tantissimi bambini. Bisogna cambiare il modo di vedere il **cibo**, averne più **rispetto**, dargli il **valore** che riserviamo a una merce preziosa, disporre della giusta quantità ed essere consapevoli della sua esauribilità.



E IO COSA POSSO FARE?



- 1 Prima di fare la spesa controlla bene cosa ti serve veramente: la lista della spesa è fondamentale!
- 2 Leggi con attenzione l'etichetta del prodotto che vuoi acquistare. Riporta le informazioni sui contenuti nutrizionali e può aiutarti a compiere scelte alimentari più salutari e consapevoli.
- 3 Fai attenzione alle promozioni del tipo "prendi tre, paghi due". Non solo ti inducono ad acquistare prodotti di cui non hai bisogno, ma talvolta servono a smaltire scorte di prodotti vicini alla data di scadenza.
- 4 Privilegia frutta e verdura di stagione, che subiscono trasporti più brevi, e prediligi la produzione a filiera corta, ovvero dei produttori vicini a te. Fidati dei tuoi sensi: gusto, olfatto e vista sono i primi giudici della bontà di un alimento!
- 5 Quando cucini fai attenzione alle quantità; usa una bilancia o altri strumenti di misura come tazze, bicchiere, cucchiai.

- 6 Riutilizza gli scarti (per esempio gambi e foglie di verdure, pane secco ecc.) e gli avanzi. Sul web e in libreria puoi trovare moltissime ricette per riutilizzare gli avanzi e riciclare gli scarti.
- 7 Il frigorifero va controllato e regolato periodicamente. Lo scomparto degli alimenti freschi e deperibili (carne, pesce, latte) deve essere mantenuto tra 1 e 5°C, meglio tra 0 e 4°C. Se hai dei dubbi consulta il manuale del frigorifero.
- 8 In frigo fai ruotare i prodotti, metti in prima fila quelli con la scadenza più vicina in modo da consumarli prima degli altri.
- 9 Se pensi di non riuscire a mangiare prodotti freschi o cucinati mettili nel congelatore suddivisi in piccole porzioni... eviterai così che si deteriorino e sarà più facile consumarli in un secondo momento.
- 10 Troppo cibo per te? Se hai provviste in eccesso offrile ai tuoi vicini, la prossima volta potresti essere tu a ricevere un buon piatto da loro!

