



allo spreco alimentare



Gettare meno si può!

SCHEDA 1: LA SPESA

Acquisti intelligenti per gettare meno cibo

Acquistare solo ciò che si è sicuri di mangiare rimane la via migliore per limitare lo spreco di cibo. Ma come si dovrebbe fare? Semplice: si devono pianificare i propri menu e fare una lista della spesa che non lasci (troppo) spazio all'improvvisazione.

Pianificare i pasti

Innanzitutto, controllate cosa rimane nel frigo, nel congelatore e nella dispensa. E se ci sono alimenti che sono da consumare entro breve tempo, pensate come potreste prepararli. Il che vale, ad esempio, per le verdure che sono in frigo già da qualche giorno.

Pianificate i pasti di un'intera settimana o almeno con qualche giorno d'anticipo e tenete conto di quante persone siederanno a tavola ogni volta.

Fare la lista della spesa

Scrivete su un foglio tutti gli ingredienti necessari, tenendo conto dei menu previsti e di ciò che avete già in casa. Annotate anche le quantità necessarie.

Mangiare prima di andare a fare la spesa

Mangiate prima di fare acquisti di cibo. Se fate la spesa a stomaco vuoto e al naso vi arriva un invitante profumo di un pollo arrosto, cadrete facilmente in un acquisto impulsivo.

In negozio

Attenetevi alla lista della spesa che avete preparato a casa tenendo conto dei vostri bisogni reali e senza farvi influenzare dalle sirene del marketing che nei negozi tentano di sedurre i consumatori. Stando ad alcune inchieste, dal 30 al 60% degli acquisti sono di tipo impulsivo e non erano dunque stati previsti.



Gettare meno si può !

Riflettete prima di acquistare dei prodotti in azione. Possono permettervi di risparmiare qualcosa ma vi spingono anche a comperare una quantità di cibo superiore a quella di cui avete bisogno. Attenti anche alle promozioni del tipo “2 per il prezzo di 1” perché dovete essere certi di consumare il prodotto entro le date di scadenza, che in ogni caso devono essere controllate attentamente. Acquistate solo prodotti che siete sicuri di apprezzare.

Acquistate grandi quantità di cibo solo se siete sicuri di poterlo consumare in tempo utile.

Concludete i vostri acquisti con i cosiddetti prodotti sensibili, ossia surgelati, pesce, carne, pasticceria fresca, eccetera e collocateli in una borsa a tenuta termica, in modo da proteggerli dal caldo fino a quando non sarete tornati a casa. Se non subiranno sbalzi termici, si conserveranno in seguito più a lungo.

Ritorno a casa

Tornate direttamente a casa se avete acquistato prodotti sensibili: eviterete così di interrompere la catena del freddo.

Sistematte gli alimenti freschi, come le verdure, nello scomparto più basso del vostro frigo e mettete davanti quelli che si deteriorano prima e vanno quindi consumati entro un tempo più breve.

Annotate le date di scadenza su un foglio e appendetelo alla porta del frigorifero: ciò vi permetterà di ricordare quali sono i prodotti da consumare prima degli altri.

Altri modi di fare la spesa

Se ne avete la possibilità, acquistate i prodotti freschi con una certa frequenza, magari anche giornaliera. Infatti, sono quelli che rischiano maggiormente di deteriorarsi prima del loro effettivo utilizzo, anche se avete pianificato menu e pasti.

Fate gli acquisti direttamente dal produttore, al mercato oppure in fattoria. Questo permette di scegliere la quantità che desiderate, senza contare che si può trovare frutta e verdura fuori calibro – che non corrisponde cioè agli standard fissati dalle grandi catene di distribuzione – e quindi costa meno. Acquistando derrate alimentari al mercato oppure in fattoria, si contribuisce pure a ridurre lo spreco di quell'energia che è necessaria per il trasporto su lunghe distanze e lo stoccaggio nei magazzini.

Altre informazioni, consigli pratici e tutto ciò che è possibile fare per evitare lo spreco di cibo si trovano anche in internet su www.acsi.ch

Scheda realizzata con il sostegno dell'UFAM - Ufficio federale dell'ambiente