

# I trucchi contadini per salvare cibo e bevande dal bidone



Dal ritorno in cucina degli avanzi ad una maggiore attenzione alla data di scadenza, ma anche la richiesta della family bag al ristorante e la spesa a chilometri zero dal campo alla tavola con prodotti più freschi che durano di più sono alcune delle strategie messe in atto da quasi 3 italiani su 4 (71%) che nel 2017 hanno diminuito o annullato gli sprechi alimentari, secondo un'indagine Coldiretti/Ixe' presentata, con i consigli e le ricette dal vivo degli agrichef per valorizzare gli avanzi con la cucina del giorno dopo, alla giornata conclusiva del Villaggio della Coldiretti con l'apertura al pubblico dei Giardini Reali di Torino.

**Gli sprechi domestici, secondo la Coldiretti, rappresentano in valore ben il 54% del totale e sono superiori a quelli nella ristorazione (21%), nella distribuzione commerciale (15%), nell'agricoltura (8%) e nella trasformazione (2%) per un totale di oltre 16 miliardi che finiscono nel bidone in un anno. Non si tratta quindi solo di un problema etico ma determinano anche – precisa la Coldiretti – effetti sul piano economico ed anche ambientale per l'impatto negativo sul dispendio energetico e sullo smaltimento dei rifiuti.**

*Leggere attentamente la scadenza sulle etichette, verificare quotidianamente il frigorifero dove i cibi vanno correttamente posizionati, effettuare acquisti ridotti e*

*ripetuti nel tempo, privilegiare confezioni adeguate, scegliere frutta e verdura con il giusto grado di maturazione, preferire la spesa a chilometri zero che garantisce una maggiore freschezza e durata, riscoprire le ricette degli avanzi, ma anche non avere timore di chiedere di portarli a casa quando si mangia al ristorante sono alcuni dei consigli della Coldiretti*

**La frutta e verdura acquistata direttamente dal produttore in vendita nei mercati degli agricoltori** – spiega la Coldiretti – dura anche una settimana in più, non dovendo rimanere per tanto tempo in viaggio. Particolare attenzione – continua la Coldiretti – va riservata anche alla conservazione dei prodotti acquistati ricorrendo a tecniche di economia domestica mantenendo frutta e verdura fresche lontano dai punti di calore per evitarne l'eccessiva maturazione, l'olio extravergine al buio per evitarne l'ossidazione come le patate per evitare il germogliamento. **Va ricordato che la richiesta di portare a casa gli avanzi** dei pasti consumati nella ristorazione è un diritto dei clienti sancito anche dall'entrata in vigore della legge 166/16 sugli sprechi alimentari che “promuove l'utilizzo, da parte degli operatori nel settore della ristorazione, di contenitori riutilizzabili idonei a consentire ai clienti l'asporto degli avanzi di cibo”.

E' anche importante – sostiene la Coldiretti – la conoscenza delle informazioni fornite in etichetta con riguardo alla scadenza dei prodotti ed in particolare in merito al diverso significato tra “da consumarsi entro” e “da consumarsi preferibilmente entro il...”. La dicitura “da consumarsi entro” è la data entro cui il prodotto deve essere consumato ed anche il termine oltre il quale un alimento non può più essere posto in commercio.

*Tale data di consumo – precisa la Coldiretti – non deve essere superata altrimenti ci si può esporre a rischi*

*importanti per la salute. Si applica ai prodotti preconfezionati, rapidamente deperibili come il latte fresco (7 giorni) e le uova (28 giorni).*

Discorso diverso – continua la Coldiretti – merita invece il Termine Minimo di Conservazione (TMC) riportato con la dicitura “Da consumarsi preferibilmente entro” che indica – sottolinea la Coldiretti – la data fino alla quale il prodotto alimentare conserva le sue proprietà organolettiche e gustative, o nutrizionali specifiche in adeguate condizioni di conservazione.

Intanto sulle tavole degli italiani – **continua la Coldiretti** – sono tornati i piatti del giorno dopo come polpette, frittate, pizze farcite, ratatouille e macedonia. Ricette che non sono solo una ottima soluzione per non gettare nella spazzatura gli avanzi, ma aiutano anche a non far sparire tradizioni culinarie del passato secondo una usanza molto diffusa che ha dato origine a piatti diventati simbolo della **cultura enogastronomica del territorio** come – rileva la Coldiretti – la ribollita toscana, i canederli trentini, la pinza veneta o al sud la frittata di pasta.

I piatti antispreco – prosegue la Coldiretti – sono tanti, basta solo un po’ di estro e si possono preparare delle ottime polpette recuperando della carne macinata avanzata semplicemente aggiungendo uova, pane duro e formaggio oppure la frittata di pasta per riutilizzare gli spaghetti del giorno prima e ancora la pizza rustica per consumare le verdure avanzate avvolgendole in una croccante sfoglia.

Se avanza del pane, invece, si può optare per la più classica panzanella aggiungendo semplici ingredienti, sempre presenti in ogni casa, come pomodoro olio e sale per arrivare alla più tradizionale ribollita che utilizza cibi poveri come fagioli, cavoli, carote, zucchine, pomodori e bietole già cotte da unire al pane raffermo. Ma anche la frutta – **conclude la**

**Coldiretti** – può essere facilmente recuperata se caramellata, cotta per diventare marmellata o semplicemente in macedonia.