

# A Natale vietato sprecare, ecco come conservare e riciclare in tutta sicurezza



**L'esperto risponde**

ai lettori all'indirizzo <http://forum.corriere.it/nutrizione>

## COME TRATTARE I CIBI

<b>Tartine con salse/maionese</b>	A temperatura ambiente deperiscono in fretta. In frigo, da consumare entro 48 ore	
<b>Affettati</b>	In frigo, conservare al massimo per 4-5 giorni	
<b>Salmone affumicato</b>	In frigo, consumare entro 2-3 giorni dall'apertura della confezione	
<b>Prodotti cotti</b>	Se refrigerati durano pochi giorni; congelati a -18°C, qualche mese	
<b>Dolci e creme a base di uovo crudo</b>	Conservare in frigorifero e consumare a breve. Non congelare	

## REGOLE GENERALI

<b>Disposizione in frigorifero</b>	Conservare gli avanzi nei ripiani superiori (per evitare contaminazioni da eventuale gocciolio di prodotti crudi)
<b>Conservazione</b>	Avanzi e prodotti già cotti vanno separati da uova, frutta e verdura non lavate, carne e pesce crudi
<b>Congelare/scongelare</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Non scongelare mai gli alimenti a temperatura ambiente</li> <li>● Scongelare in frigo o in acqua calda o al microonde</li> <li>● Non ricongelare prodotti che sono già stati scongelati, se non previa cottura</li> <li>● Mai scongelare e ricongelare il prodotto più volte</li> </ul>
<b>Contaminazioni «incrociate»</b>	Cibi già cotti e pronti per il consumo non devono entrare in contatto con superfici e utensili sporchi usati per prodotti crudi o non lavati. Lavare sempre le mani con un detergente, ogni volta che si toccano questi prodotti

FONTE: Mosè Giarretta, Renzo Mioni - Istituto Zooprofilattico Sperimentale delle Venezie

C.d.S.

**R**ispettare il cibo: una raccomandazione valida sempre (e in parte già accolta visto che secondo *Waste Watcher* - si veda box a lato - risuliamo più oculati di francesi, tedeschi e svedesi), ancora più importante durante le feste, quando le tante opportunità per trovarsi intorno al tavolo rappresentano troppo spesso un'occasione per sprecare. Un problema etico, ma anche ambientale, perché per produrre cibo si consumano risorse e, se questo resta inutilizzato, altre risorse se ne vanno per smaltirlo.

Dal momento della pianificazione del menu a quello dell'acquisto, fino alla gestione

degli avanzi, sono tanti gli accorgimenti che aiutano a evitare sprechi. Puntare più sulla qualità che sulla quantità, comprare solo quanto è necessario, tener conto che le dosi da prevedere per ciascun commensale dipendono anche dal numero delle portate previste, sono solo alcuni esempi. Tuttavia, un aspetto fondamentale riguarda la sicurezza, perché il contenimento degli sprechi non può prescindere dalla importanza di evitare rischi. Quali sono, quindi, gli accorgimenti più importanti da adottare?

«Il primo consiglio — chiarisce Mosè Giarretta, esperto di sicurezza alimentare dell'Isti-

tuto **Zooprofilattico Sperimentale delle Venezie** — riguarda l'importanza di dosare bene i cibi che per caratteristiche e composizione costituiscono un terreno favorevole alla crescita di patogeni che potrebbero causare tossinfezioni alimentari. Ci riferiamo in particolare a quei prodotti freschi che devono essere conservati in frigorifero, come latte, formaggi, uova, carne, pesce, salse e creme a base di uova crude o latticini.

### Economie vincenti

Puntare sulla qualità e non sulla quantità, comprare solo quanto è davvero necessario

«Un altro aspetto da non

sottovalutare — aggiunge Giarretta — è il tempo di permanenza fuori dal frigorifero. Evitiamo di lasciare questi prodotti a temperatura ambiente troppo a lungo, altrimenti favoriamo la proliferazione microbica. Congelare gli avanzi è uno dei modi migliori per bloccare lo sviluppo dei batteri. Per farlo in modo corretto, prepariamo porzioni piccole e usiamo contenitori alimentari in vetro plastica o sacchetti freezer, non carta e cartone. Quando riutilizziamo gli avanzi refrigerati o scongelati, è importante riscaldarli in modo uniforme almeno a 75°C per qualche minuto. Così si abbattono i patogeni eventualmente presenti».

**Carla Favaro** Nutrizionista

© RIPRODUZIONE RISERVATA



**Le quantità giuste  
Per congelare in modo  
corretto servono porzioni  
piccole e contenitori  
non di carta o cartone**

● **Le cifre**

**Buttiamo meno  
alimenti, anche  
per motivi etici**

**S**iamo diventati un po' più moderati e attenti. Lo confermano i dati del Natale 2016 appena presentati da *Waste Watcher* - Osservatorio permanente sugli sprechi alimentari delle famiglie italiane di Last Minute/Swg, nell'ambito della campagna Spreco Zero ([www.sprecozero.it](http://www.sprecozero.it)). Fra i tanti dati, due meritano particolare attenzione: il 45% degli italiani vive lo spreco come un "problema" e la percentuale di chi insegna ai figli a non sprecare è passata, in un anno, dal 62% al 78%. Resta però ancora molto da fare, anche a livello individuale, se è vero che di quei 16 miliardi di Euro l'anno cui ammonta lo spreco alimentare nel nostro paese, il 75% è di tipo domestico. Mentre le "colpe" vengono in genere, ed erroneamente, attribuite alla distribuzione, alla ristorazione o alla filiera.

● **La ricetta della salute**

**Polpette di bollito  
allo spumante**

● **Ingredienti per 4**

**persone:** bollito g 300, un uovo, pane raffermo g 100, 30 ml latte, 30 g grana grattugiato, aglio e prezzemolo tritato; pan grattato, spumante 100 ml, 10 g maizena, uno scalogno, olio extravergine d'oliva due cucchiaini, sale e pepe. **Preparazione:** tritare la carne nel robot da cucina, aggiungere il sale, l'uovo, il pane ammollato nel latte, il prezzemolo, l'aglio e il parmigiano. Fare delle polpette umidificarle e passarle nel pangrattato. Disporle su una teglia antiaderente e cuocerle in forno a 180°C per 15 minuti. Soffriggere lo scalogno tritato e aggiungere lo spumante. Diluire la maizena in acqua fredda e aggiungerla alla salsa per addensarla. Salare e pepare. Condire le polpette con la salsa calda. **Valore nutrizionale per porzione:** proteine g 28, grassi g 13 (di cui saturi g 4), carboidrati g 19, energia kcal 300



*Ricetta dello chef Marco Protopapa*

● **Il commento**

Altri esempi di ricette genuine fatte con gli avanzi? «Il salmone affumicato — suggerisce Protopapa — fatto a striscioline e abbinato a una crema di patate e porro. Tortini al forno con spinaci al burro, mescolati con patata lessa schiacciata; l'insalata già condita ripassata in padella con olio, aglio schiacciato e peperoncino».

● **Iniziativa**

**Family bag:  
dopo il ristorante  
«avanzi» a casa**

**L'**attenzione a non sprecare vale anche al ristorante. Un accorgimento utile, specie quando non si conosce la grandezza delle porzioni, è ordinare una sola portata alla volta. Si evita così di lasciare parte del cibo nel piatto, o di rimpinzarsi, magari contro voglia, per finire quanto si è già ordinato. E quando, invece, il cibo servito è davvero troppo? Un utile suggerimento giunge dalla legge (n. 166 del 19 agosto 2016) contro lo spreco alimentare. Fra le tante azioni volte a ridurre gli sprechi di ogni tipo (a incentivare cioè la donazione, la trasformazione, la redistribuzione delle eccedenze, non solo alimentari) la legge prevede anche la "Family bag": verranno quindi previste varie iniziative per promuovere nei ristoranti l'uso di contenitori per portare a casa quanto non consumato nel locale.

**L'altra cucina**

**Cappone  
«trasformista»  
in insalata**

**U**na nuova aria esotica per quel triste avanzo di cappone lessato o di tacchino arrostito residuati della tavola natalizia? Presto fatto. Purché si possa disporre di un mango maturo, di un avocado morbido e burroso, di un kiwi, di una busta di insalatina fresca. E di un minimo di pazienza. Per affettare garbatamente l'avanzo di volatili, il mango, l'avocado, il kiwi e disporli a corona su un letto di foglioline verdi. Per condire il tutto: frullare con un frullatore a

immersione succo di arancia, succo di limone, olio extravergine, aceto balsamico, sale, pepe, poca senape e versare l'emulsione sull'insalata. Per completare il valore nutritivo di piccolo piatto, ricco di proteine (del volatile), di vitamine, sali, antiossidanti della frutta e poverissimo di grassi, basta una bella fetta di pane croccante. Se vi è rimasto quello del giorno prima, fatelo tostare in forno o nel tostapane. Riprenderà vita.

**Roberta Salvadori**