

La cura dei dettagli,
un po' di fantasia e
tanta buona volontà.
Sono gli ingredienti
per cucinare bene.



Getty Images

LA SPESA

INTELLIGENTE

In media, ogni famiglia butta nella spazzatura 85 kg di cibo all'anno: una brutta abitudine che possiamo sconfiggere.

Oggi a finire nella spazzatura è una mela ammaccata e avvizzita, domani subisce la stessa sorte l'avanzo di un piatto di pasta al sugo, dopodomani invece vola nell'immondizia una confezione di biscotti mai aperta. Sembrano piccole quantità, ma nel giro di un anno una famiglia italiana butta in media 85 chilogrammi di cibo, per un valore di 450 euro (dati dell'Osservatorio Waste Watcher di Last Minute Market/Swg sull'economia circolare e la sostenibilità). Lo spreco alimentare domestico, che vale nel nostro Paese quasi 12 miliardi di euro, è un fenomeno occidentale degli ultimi decenni che ci fa buttare via il 30-40% di ciò che com-

priamo. Ma contrastarlo si può, adottando accorgimenti a prova di spazzatura.

ACQUISTO INTELLIGENTE. Spesso a riempire la dispensa è la fase di acquisto, a volte impulsiva e disorganizzata. La prima strategia da attuare per combattere lo spreco alimentare domestico è quindi compilare la lista della spesa. Muniti di un inventario di ciò che ci serve davvero, possiamo infatti affrontare il supermercato senza incappare in un surplus di acquisti non pianificati. È bene, inoltre, non fare la spesa a stomaco vuoto, perché diversi studi hanno dimostrato che girare per ▶

In cucina

i corridoi del supermercato con la pancia che brontola, immaginando ogni genere di manicaretto, fa aumentare le probabilità che il carrello si riempia di articoli di cui in realtà non abbiamo bisogno.

ORDINE IN CASA. Una volta a casa, poi, posizionare i cibi in modo assennato, sulle mensole e nel frigo, evita che cadano nel dimenticatoio: i prodotti più vicini alla scadenza devono essere collocati bene in vista. Se poi trascorre un po' di tempo dall'acquisto, leggere l'etichetta può evitare di buttare via una confezione che tutto sommato può ancora essere consumata; un cibo che va mangiato "preferibilmente entro" una certa data non diventa velenoso il giorno dopo, anche se potrebbe aver perso un po' di sapore. Per le uova, il trucco è di metterle in un bicchiere d'acqua; se galleggiano sono scadute, se restano

a metà è meglio non consumarle, se vanno a fondo, invece, si possono mangiare.

DA SCARTI A PRELIBATEZZE. Ma lo spreco alimentare in casa, che i nostri nonni non avevano mai sentito nominare, è anche figlio della grande disponibilità di cibo che caratterizza le società occidentali oggi. Uno dei consigli per ridurlo è quindi la morigeratezza. Per esempio, evitare di cucinare troppe pietanze per un solo pasto e creare così meno avanzi.

Anche riutilizzare ciò che non abbiamo mangiato è un buon modo per evitare gli sprechi. Esistono molte ricette su come riciclare gli avanzi. E alcune delle pietanze della cucina tradizionale, considerate vere prelibatezze, sono nate proprio così. Dalla ribollita ai canederli, dalla panzanella ai passatelli. **E**

Paola Grimaldi

Ogni cibo al suo posto

Gli alimenti che si deteriorano a temperatura ambiente vanno conservati nel frigorifero, che contribuisce a mantenerli freschi, a conservare le caratteristiche organolettiche e a rallentare la crescita dei batteri. Per un uso corretto dell'elettrodomestico, la temperatura media all'interno deve

essere di 4 °C, tenendo però conto delle variazioni fra i diversi scomparti. Quello più basso, sopra il cassetto per le verdure, è anche il più freddo. Come suggerisce l'Istituto Zooprofilattico Sperimentale delle Venezie, ogni cibo ha esigenze diverse di conservazione, e deve pertanto essere collocato al posto

giusto. In generale, contro le contaminazioni, bisogna evitare il contatto e il gocciolamento fra alimenti crudi e cotti: i primi vanno messi in basso e i secondi in alto. È poi consigliabile conservare i cibi nelle confezioni originali, oppure in appositi contenitori chiusi. **Simona Regina**

1. RIPIANO IN ALTO

Qui vanno i cibi che si consumeranno entro breve tempo, come quelli già cotti, gli avanzi e gli alimenti che in etichetta riportano l'indicazione: "dopo l'apertura conservare in frigorifero".

2. RIPIANO CENTRALE

Con una temperatura di 4-5 °C, è ottimo per latticini, salumi, dolci a base di creme e uova.

3. RIPIANO IMMEDIATAMENTE SOPRA I CASSETTI

Questa è la zona più fredda (circa 2 °C), adatta ai prodotti più deperibili, come pesce e carne crudi.

4. CASSETTI IN BASSO

Con una temperatura più alta rispetto al resto del frigo (circa 10 °C), sono il posto di frutta e verdura.

5. MENSOLE DELLA PORTA

Sono adatte per bibite, burro e altri prodotti che necessitano solo di una leggera refrigerazione.

