

Evitare gli sprechi per combattere la povertà

di Carlo Alberto Pratesi, professore di Marketing presso la facoltà di Economia all'Università Roma Tre

Si parla spesso del problema della quarta settimana (intesa come difficoltà a fare acquisti quando lo stipendio del mese precedente è finito), meno spesso si fa attenzione a quanta della nostra spesa finisce direttamente nel secchio, senza passare neanche per la tavola.

Insomma, risparmiare non significa solo inseguire le promozioni e frequentare gli hard discount, ma anche e soprattutto evitare di comprare ciò di cui non si ha bisogno.

I dati sono impressionanti: Antonio Galdo nel suo libro "Non sprecare" (Einaudi) racconta che gli italiani buttano nella pattumiera il 20% del loro consumo medio di pane, pasta e carne. La tendenza è in crescita: se confrontato con il 1995 ognuno di noi produce ogni anno 80 chili in più di spazzatura. Oltretutto il cibo buttato è tutt'altro che innocuo: in assenza di aria e luce (come avviene all'interno di un sacco o di un cassonetto) produce gas metano, che contribuisce al riscaldamento globale.

Cosa fare? Ecco una lista di buoni suggerimenti:

1. Programmare i menù di tutta la settimana, controllando quello che c'è nel frigo e nella dispensa, in modo da preparare una lista di (solo) ciò che serve.
2. Attenersi rigidamente alla lista quando si è nel negozio, non farsi tentare dalle offerte speciali ed evitare di fare la spesa quando si ha fame.
3. Verificare che il frigo funzioni bene, che le guarnizioni siano intatte e che la temperatura segnata sia reale (dovrebbe essere tra 1 e 5 gradi).
4. Non buttare via il cibo troppo maturo o ammaccato, può essere usato per fare dolci, frullati o zuppe.
5. Riutilizzare gli avanzi creando nuove ricette.
6. Ruotare gli alimenti nel frigo, spostando avanti quelli più vecchi.
7. Evitare le porzioni troppo abbondanti, chi vuole potrà servirsi una seconda volta. Questo vale soprattutto per i bambini che spesso non sanno regolarsi.



GINO E MARGHERITA in

Paesi ricchi e paesi poveri

8. Comprare solo le quantità di cibo di cui si ha bisogno, preferendo gli alimenti sfusi a quelli preconfezionati.

9. Congelare il cibo fresco o gli avanzi prima che si rovinino, confezionandolo in piccole quantità.

Lo potrete preparare un giorno che non avrete voglia di cucinare.

10. Tutti gli avanzi che non riuscite a consumare, utilizzateli come compost per il vostro giardino o per le piante da appartamento. Esistono in commercio bidoni per i cibi freschi e cucinati.

Questi suggerimenti sono tratti dal sito <http://www.thedailygreen.com/>

Un altro sito da visitare per approfondire il tema <http://www.nonsprecare.it/>

