

LA LOTTA ALLO SPRECO NON VA IN VACANZA

Consigli pratici facili da mettere in pratica dagli italiani in vacanza. E anche a casa, tutto l'anno

1. Una spesa ben ponderata

Fare la spesa giorno per giorno, valutando bene quantitativi e tempi di deperimento.

Soprattutto ora che siete in vacanza può capitare di decidere all'ultimo momento di cenare fuori o a casa di amici. E, nel frigorifero, il cibo acquistato in abbondanza "invecchia" e in buona parte dovrà essere scartato al momento dell'utilizzo. Il problema non si sarebbe posto se la spesa fosse stata fatta in maniera ponderata e giorno per giorno.

2. Tanto o poco? Il giusto

Cucinare porzioni ben misurate sull'appetito dei commensali.

In vacanza, nonostante i buoni propositi della vigilia, ci si muove meno e, tranne gli sportivi più accaniti, si assumono abitudini più "comode" e tempi più rilassati. Il nostro corpo ha quindi bisogno di meno calorie. Cucinare il "giusto", quindi, senza eccedere in numero di portate e in "dimensioni" è importante per un sano equilibrio e per un miglior utilizzo delle risorse: meno cibo, meno calorie, meno spreco.

3. Non si butta via nulla (o quasi)

Utilizzare tutte le parti di un prodotto dando spazio alla creatività.

Saper usare in modo opportuno ogni parte (o quasi) di un prodotto è segno di attenzione alla sostenibilità, ma soprattutto apre a esperienze nuove e alla scoperta di sapori inaspettati. Non tutti sanno, ad esempio, che i baccelli dei piselli possono diventare una gustosa bevanda o che la buccia della zucca messa in forno è meglio di una chips. Sperimentare, quindi, con prudenza. Per chi non si fida delle proprie abilità, può seguire le indicazioni dello chef Aliberti che del riuso ha fatto la sua filosofia di cucina.

4. Conservare, conservare, conservare

Imparare l'arte della conservazione allunga la vita ai cibi.

Un buon utilizzo dei diversi scomparti del frigorifero, riponendo i prodotti avendo attenzione alle diverse temperature è un piccolo e facile accorgimento che migliora la conservazione dei cibi. Anche accostare un cibo a un altro può generare effetti inaspettati o indesiderati: le mele, ad esempio, accelerano la maturazione degli altri frutti.

5. Il tempo delle cose

Controllare la data di scadenza pensando a quando si utilizzerà il prodotto

Pianificare, programmare, stabilire: in vacanza sono verbi che non vorremmo mai ascoltare. Giusto il relax. Ma un minimo di programmazione al tempo giusto aiuta a non sprecare

tempo, denaro, cibi. Guardare la data di scadenza dei prodotti richiede poco sforzo, ammettiamolo. E anche pensare se la ricotta la consumeremo a cena o fra una settimana. Una piccola scelta, un grande risparmio.

6. Meno è meglio

Scegliere pensando al dopo.

Il packaging è senza dubbio un fattore importante per la buona conservazione dei cibi, ma quando è troppo è troppo... Una buona spesa parte anche dal saper scegliere il prodotto protetto da un imballo efficace ma non eccessivo e che sia facilmente riciclabile. Se un imballo è composto da materiali diversi, riciclarlo correttamente (dove lo butto?) diventa una sfida pressoché impossibile da superare.

7. Il giorno dopo è anche meglio

È un accorgimento “della nonna”, ma non per questo meno valido anche oggi: il cibo avanzato non si butta. Questa è stata una stupida abitudine che abbiamo acquistato pensando che fosse riprovevole fare, appunto, come facevano le nostre nonne, cioè riutilizzare il giorno dopo. Le polpette o il polpettone, ad esempio, sono spettacolari esempi di un intelligente riutilizzo del cibo del giorno prima. Quel che non si è finito a cena può diventare un perfetto componente del pic nic in spiaggia del giorno dopo.

8. In spiaggia (o in montagna) se ne può fare a meno

Limitare l'uso di stoviglie, piatti e posate.

Anche in spiaggia o sui sentieri di montagna abbiamo diritto alle nostre comodità. Certo. Ma non è necessario riprodurre anche in quei luoghi il medesimo stile di vita. Un pic nic è divertente anche se la tavola non è imbandita come quella di casa. Meno stoviglie, posate e piatti significa spostarsi più facilmente, avere meno oggetti da lavare e quindi consumare meno acqua (risorsa scarsa) e meno detersivi (altamente inquinanti). Anche questo è attenzione anti-spreco. Ovviamente la plastica deve essere bandita.

9. Fuori casa, non sprecate l'occasione

Scegliere il ristorante come gesto consapevole.

In vacanza si va più spesso al ristorante. È una bella occasione di convivialità, ma soprattutto è una opportunità per conoscere un elemento fondamentale del luogo in cui ci troviamo. La cucina è storia e cultura. Attraverso la cucina si conoscono i prodotti tipici, le abitudini di vita di una città, si scoprono nuovi sapori, si esplorano tradizioni e tipologie umane. Scegliere bene dove andare a mangiare è quindi importante quasi come visitare i monumenti e le attrattive del luogo. È un'occasione di conoscenza da non sprecare.

10. Chiedete e vi sarà dato

Non vergognarsi di chiedere il cibo che non si è consumato.

All'estero è una pratica in vigore da sempre, in Italia, invece, facciamo fatica ad adottarla. Ma chiedere al ristoratore di confezionarci in modo adeguato il cibo che abbiamo avanzato, non solo è un nostro diritto ma è anche una sana e giusta abitudine. Ormai sono sempre di più i ristoranti dove questa buona pratica è entrata in uso, ma noi avventori dobbiamo imparare a non vergognarci e a richiederlo quando non ci viene proposto. L'importante è che il contenitore sia adeguato alla conservazione. Molti ristoranti italiani si sono dotati di uno speciale contenitore – Rimpiaattino il suo nome – che Fipe ha messo a disposizione dei propri associati. Richiedetelo.