

Semplici regole per non sprecare il cibo

Autore: Elisa Malizia

Data: 23 Luglio 2014

Sprecare il cibo è qualcosa che andrebbe sempre evitato e in tempi di crisi come quelli che stiamo vivendo è un imperativo da rispettare. La Fao, l'organizzazione delle Nazioni Unite per l'alimentazione e l'agricoltura, ha stilato un quadro drammatico, per quanto riguarda lo **spreco di alimenti commestibili**; nel mondo, ogni anno, vengono gettati nella spazzatura un miliardo e trecento milioni di tonnellate di cibo, sei milioni e cinquecentomila sola in Italia. Un dato allarmante, preoccupante, se si pensa alle gravi condizioni economiche in cui versano molte famiglie.

Per evitare di dover gettare nella spazzatura del cibo, ancora buono, andato a male o avanzato, bisogna seguire alcuni piccoli accorgimenti, facili da ricordare e molto utili da mettere in pratica: vediamo quali.

Fare la lista della spesa e stilare dei menu

Sembrerà banale, ma non lo è affatto! Fate la lista di ciò che realmente occorre, comprando solo ciò che manca. Per sapere cosa vi serve, prima di uscire per andare al supermercato, scrivete i "menu" che avete intenzione di realizzare nei giorni successivi. Se avete scelto un primo di pasta a pranzo e un secondo a cena con contorno di verdure, stabilite le porzioni e comprate solo quello di cui avete bisogno, niente di più.

Disporre correttamente i cibi nel frigo

La temperatura del frigo deve essere costante, intorno ai 3 gradi, i cibi vanno disposti nell'ordine giusto per evitare che si deteriorino, ovvero: verdura e frutta nel cassetto apposito, cibi crudi in basso, cibi cotti nel ripieno intermedio, latticini nel piano più alto. [Le erbe, come il basilico, possono essere conservate in vari modi, specialmente in vista dell'inverno.](#)

Controllare le date di scadenza

Controllate la scadenza dei prodotti, sia al supermercato, sia a casa. Non afferrate il primo yogurt che vi capita a tiro, consumate quello più vicino alla data di scadenza. Questa regola vale per tutti gli alimenti presenti in casa.

Conservate con attenzione

Bisogna prendere la buona abitudine di riporre con ordine i cibi che sono stati aperti e non finiti, come le confezioni di biscotti, gli affettati, e così via. Usate i sacchetti per il freezer e contenitori a chiusura ermetica, rifornite la cucina di pinze e scotch per richiudere buste e sacchetti. Abituate tutti i componenti della famiglia a fare lo stesso.

Non riempite i piatti

Mettete nei piatti le giuste porzioni di cibo, chi vorrà fare il bis potrà prendere un'altra porzione dalla pentola. Mettere tutto nel piatto significa rischiare di buttare del cibo perfettamente commestibile ma non recuperabile, poiché si è mischiato ad altri condimenti e salse.

Surgelate gli avanzi

Se non avete intenzione di consumare a breve gli avanzi, congelateli. Aspettate che siano del tutto freddi, dopodiché conservateli nei sacchetti da freezer o in contenitori adatti. Ricordate di apporre sempre la data di congelamento e di non consumare i cibi in alto ma cercare sempre quelli finiti nel fondo del congelatore.

Riciclate gli avanzi

Non tutti i cibi possono essere surgelati, ma tutti, proprio tutti, possono essere riutilizzati in altre ricette: frittate di pasta, arancini di riso, torte salate ripiene di quello che vi è rimasto in pentola, e così via.

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/cucina/semplici-regole-per-non-sprecare-il-cibo/>

Generato il 22/04/2025