

# ATTENTI ALLO SPRECO!



Lo spreco alimentare è stato oggetto negli ultimi anni di grande attenzione, rappresentando un importante problema dalle implicazioni etico-morali, sociali, economiche ed ambientali, strettamente correlato al concetto di sostenibilità.

Tra gli Obiettivi di Sviluppo Sostenibile dell'Agenda ONU 2030 vi è quello di dimezzare lo spreco alimentare entro il 2030, poiché ogni anno vanno sprecate 1,3 miliardi di tonnellate di cibo. I dati rilevano che ogni cittadino italiano getta annualmente nella spazzatura più di 27 kg di cibo. In particolare è elevata la percentuale di spreco di verdura (46%) e frutta (40%).

**Il grosso dello spreco avviene nelle nostre case** e deriva dai comportamenti del consumatore, in particolare da scorrette abitudini nel fare la spesa, dalla scarsa attenzione alle modalità di conservazione degli alimenti e dalla tendenza ad acquistare prodotti che poi non vengono consumati.

## Durabilità del prodotto

Distinguiamo due indicazioni che possiamo trovare sulla confezione del prodotto.

- **Data di scadenza:** nel caso di prodotti molto deperibili, la data è preceduta dalla dicitura "Da consumare entro il" che rappresenta il limite oltre il quale il prodotto non deve essere consumato.
- **Termine minimo di conservazione (TMC):** nel caso di alimenti che possono essere conservati più a lungo si troverà la dicitura "Da consumarsi preferibilmente entro il" che indica che il prodotto, oltre la data riportata, può aver modificato alcune caratteristiche organolettiche come il sapore e l'odore ma può essere consumato senza rischi per la salute.

Conoscere la differenza tra data di scadenza e TMC può essere utile per evitare che un prodotto venga gettato quando ancora commestibile, riducendo gli sprechi.

*Dall'opuscolo del Ministero della Salute "Etichettatura degli alimenti. Cosa dobbiamo sapere"*



## ACCORGIMENTI UTILI QUANDO FAI LA SPESA

- **Prima di fare la spesa, pianifica i pasti per tutta la settimana.** Ricorda di controllare gli alimenti che già possiedi e scrivi una lista di quelli di cui hai bisogno
- **Non farti attrarre dal miglior prezzo** o da confezioni famiglia: scegli in base alle tue reali esigenze
- **Leggi l'etichetta** per essere informato sulla natura e la qualità dell'alimento e il **modo migliore per conservarlo**

*Dall'opuscolo del Ministero della Salute "Stop allo spreco di cibo. Consigli per ridurre lo spreco di alimenti"*

Ogni cittadino dovrebbe sentirsi coinvolto nella lotta allo spreco alimentare e fare la propria parte, tramite semplici accortezze, come imparare a **leggere correttamente le etichette**, controllando la modalità corretta di conservazione e la durabilità dei prodotti, per evitare di non consumarli in tempo e doverli quindi gettare nella spazzatura.

Si sta avvicinando il periodo delle Festività Natalizie, che sono un momento di convivialità e condivisione, ma rappresentano anche un grande rischio per gli sprechi alimentari. Ecco quindi alcuni spunti per godersi pranzi e cene con famiglia ed amici limitando lo spreco:

- **Pianifica con attenzione il menù ed elabora la lista della spesa:** comprerai solo il necessario, risparmiando tempo, denaro e risorse!
- **Leggi le etichette** dei prodotti e tieni in considerazione la **data di scadenza:** valorizza i prodotti vicini alla scadenza, spesso in offerta e posti in prossimità negli scaffali del supermercato!
- **Cucina le porzioni in base al numero degli ospiti:** eviterai eccedenze e sarà più semplice non esagerare con le porzioni a tavola!
- **Riutilizza** gli avanzi: qualora rimanesse del cibo, via libera alla creatività con ricette anti-spreco o congelalo, segnando la data e consumandolo nel breve periodo, per pasti già pronti quando avrai meno tempo!

Maggiori informazioni si possono trovare negli opuscoli del Ministero della Salute:

- Etichettatura degli alimenti. Cosa dobbiamo sapere  
[https://www.salute.gov.it/imgs/C\\_17\\_opuscoliPoster\\_215\\_allegato.pdf](https://www.salute.gov.it/imgs/C_17_opuscoliPoster_215_allegato.pdf)
- Stop allo spreco di cibo. Consigli per ridurre lo spreco di alimenti  
[https://www.salute.gov.it/imgs/C\\_17\\_opuscoliPoster\\_256\\_allegato.pdf](https://www.salute.gov.it/imgs/C_17_opuscoliPoster_256_allegato.pdf)
- Decalogo sicurezza nel frigorifero  
[https://www.salute.gov.it/imgs/C\\_17\\_opuscoliPoster\\_190\\_allegato.pdf](https://www.salute.gov.it/imgs/C_17_opuscoliPoster_190_allegato.pdf)