

CIBO PER LA VITA

Nutrire l'uomo, custodire la terra

9, 11, 13 febbraio 2015

PROPOSTA CONCLUSIVA

In un mondo dove si spreca troppo, la sfida è sviluppare comportamenti alternativi finalizzato a rivedere i nostri consumi senza necessariamente modificare il nostro livello di benessere.

Ci impegniamo a sprecare di meno. Lo spreco è dappertutto: eliminarlo è impossibile, ridurlo si può. Soprattutto non dobbiamo alimentarlo.

Sprechi e perdite alimentari sono responsabili, se pur indirettamente, dell'aumento della competizione e dei conflitti internazionale per l'accesso ad acqua, energia, suolo agricolo e cibo.

Il contrasto agli sprechi alimentari ha un ruolo cruciale sia per la riduzione dell'impronta ambientale della produzione agricola, sia nell'assicurare un'adeguata disponibilità di cibo – e di cibo buono! - per tutti garantendo, al contempo, il rispetto dei limiti ecosistemici.

Senza dimenticare che il consumatore ha un grande potere: quello di decidere come spendere i propri soldi. Due anni fa il prof. BECCHETTI, relatore alla XI Settimana Sociale, ci ricordava che dobbiamo saper "votare con il portafoglio"!

Ridurre lo spreco nella vita quotidiana è il primo passo da cui partire per contribuire alla realizzazione di una società eco-efficiente o, meglio, eco-sufficiente, ed è un vantaggio per tutti.

La scelta di non sprecare il cibo in casa nostra è attuabile con una serie di azioni e attenzioni concrete che possono diventare una abitudine eticamente corretta, ma anche conveniente per il bilancio familiare.

1. **Pianificare la spesa.** Il primo passo per evitare lo spreco di cibo è la programmazione degli acquisti e dei pasti, evitando così acquisti sbagliati, frettolosi o in quantità eccessive. Prima di fare la spesa è opportuno controllare cosa c'è nel frigo e nella dispensa, in modo da capire cosa si ha già e cosa manca. Fare una lista delle cose da acquistare può aiutare ad evitare acquisti inutili. Per certi alimenti (pane, frutta, verdura, latte), fare la spesa di frequente aiuta a non fare acquisti sproporzionati all'effettivo bisogno e ad avere prodotti freschi, stagionali, provenienti da aziende agricole locali, quindi senza tempi lunghi per il trasporto e la conservazione.
2. **Attenzione agli acquisti all'ingrosso.** Anche se acquistare grandi quantità di prodotti all'ingrosso consente un notevole risparmio economico e una riduzione degli imballaggi, bisogna sempre fare attenzione a non comprare più del necessario, ancor più quando si tratta di prodotti deperibili. Alla fine, infatti, il risparmio economico non sarà reale se una parte di quanto acquistato finisce nella spazzatura.
3. **Controllare le etichette.** Vanno sempre lette facendo attenzione a quanto scritto. "Da consumare entro il..." significa che l'alimento è idoneo al consumo solo fino al giorno indicato (latte, yogurt, ecc.) sapendo che c'è un minimo di tolleranza. Mentre "da consumarsi preferibilmente entro il..." indica la data fino alla quale il prodotto conserva le sue qualità specifiche; pertanto gli alimenti possono essere consumati anche successivamente. In tutti i casi bisogna sempre verificare il contenuto usando vista, olfatto, gusto... e naturalmente il buon senso. Va comunque tenuto conto che, una volta aperta la confezione, la data di scadenza di un prodotto si accorcia notevolmente.

4. **Conservare gli alimenti in modo corretto.** Mettere in frigorifero o in congelatore il prima possibile i cibi impedisce che si deteriorino rapidamente. La pulizia e regolare manutenzione del frigorifero e del congelatore favoriscono una migliore conservazione degli alimenti. La pulizia è necessaria anche in dispensa, conservando gli alimenti che ne necessitano in contenitori adatti, meglio se in vetro o in plastica. Nel frigorifero usare il ripiano giusto. È utile spostare i prodotti, mettendo davanti quelli più deperibili e a breve scadenza. Infatti molto spesso i prodotti lasciati “dietro” tendono a marcire o a scadere, finendo poi nella spazzatura.
5. **Fare porzioni più piccole.** La suddivisione in porzioni rapportate alle effettive esigenze di casa nostra può avvenire in più momenti. Molti alimenti possono essere congelati senza particolari problemi: questi vanno messi già porzionati nel congelatore, per prolungarne la durata ed evitare che vadano a male. E va annotato sul sacchetto o sul contenitore il contenuto e il giorno. Inoltre, se in famiglia c'è qualcuno che avanza sempre qualcosa nel piatto, prendiamo l'abitudine di fare porzioni più piccole. Quando cuciniamo bisogna fare sempre attenzione alle quantità. E quello che viene cucinato in più può comunque essere conservato per poi essere mangiato in un secondo momento.
6. **Con gli avanzi, cucina creativa.** Per riutilizzare gli alimenti avanzati e gli scarti alimentari esiste ormai una “letteratura” sterminata con ricette per il “recupero”: non serve inventare, basta provare. E così, una volta alla settimana può essere cucinata una “cena di pulizia” di ciò che è avanzato in frigo.
7. **Condividere il cibo avanzato.** Se il cibo è troppo e non si può congelare o riciclare, può essere condiviso immediatamente con amici e vicini di casa, a volte anche in situazioni di difficoltà. Questo è anche un modo per creare occasioni di scambio, convivialità, socialità.
8. **La doggy bag.** In Italia non è un'operazione diffusa perché considerata spesso poco elegante. Ma la cosiddetta *doggy bag* permette di non sprecare il cibo anche quando andate al ristorante. Non vergognatevi, dunque, nel chiedere di poter portare a casa gli avanzi, se questo significa aiutare il pianeta con un piccolo gesto.
9. **Riscoprire il digiuno** (almeno una volta al mese) come momento di educazione dei propri desideri e capacità di andare all'essenziale e cercare di capire la condizione dei popoli affamati.
10. **Ridare “valore” al cibo.** È l'aspetto culturale che abbiamo perso. La perdita di “valore” dei prodotti della terra è una delle cause principali del rifiuto facile e dello spreco: se non conosciamo ciò che mangiamo, la fatica e la dedizione di chi l'ha prodotto, finiremo per sottovalutare il cibo che ci nutre e pere sprecarlo con maggiore facilità.
11. Infine, c'è la necessità di **informarci e di tenere desta la nostra attenzione** sulle principali questioni relative alla produzione del cibo su vasta scala, spesso a discapito dei popoli del Sud del mondo privati dell'autonomia alimentare.