

CONSUMO RESPONSABILE

4 Spreco alimentare, cosa possiamo fare per ridurlo

Al termine della filiera dello sperpero di derrate alimentari ci sono le economie domestiche e ci siamo noi consumatori. A questo livello, lo spreco è essenzialmente causato dalla "spesa" non programmata, fatta riempiendo compulsivamente e a casaccio il carrello di tutto ciò che ci fa voglia. Questo si traduce in un accumulo di alimenti che non riusciamo a consumare entro la scadenza e che, per eccesso di prudenza, gettiamo nella spazzatura. Non si può più continuare così. L'ACSI con i suoi partner si impegna attivamente per invitare i consumatori a prendere coscienza di questo fenomeno e a combatterlo in ogni modo possibile per rispetto verso l'ambiente, il lavoro e i nostri soldi.



La Scheda è realizzata con il sostegno dell'UFAM (Ufficio federale dell'ambiente) www.bafu.admin.ch

Spreco di soldi

Non è da stupidi buttare un terzo del prezzo della spesa (pagata) che abbiamo nel nostro carrello? Eppure, è quanto facciamo quotidianamente. Ed è per questo che ogni anno sulla Terra più o meno un terzo del cibo prodotto per il consumo umano, circa 1,3 miliardi di tonnellate, va perso o viene gettato via.

Secondo la FAO, sono 280 chili per persona e per anno gli alimenti che vengono sprecati lungo tutta la catena della produzione e della consumazione. Solo a livello delle economie domestiche, sono da 95 a 115 chili. Oltre a questa montagna di cibo "eliminato" nelle economie domestiche, il 60-70% si perde nella filiera che viene prima dell'acquisto, tra la produzione nei campi, i trasporti, lo stoccaggio e la distribuzione.

Anche la ristorazione ha grandi responsabilità: porzioni mal concepite rispetto ai bisogni dei clienti ma anche una cattiva gestione degli stock o dell'organizzazione delle cucine contribuiscono a generare rifiuti

Spreco di risorse ambientali

Ricordiamo che l'alimentazione causa circa il 30% degli impatti negativi sull'ambiente e il 17% di emissioni di gas a effetto serra è direttamente legato alla produzione, trasformazione e conservazione del cibo. Per esempio, gettare mezzo chilo di pane significa dilapidare 500 litri di acqua dolce necessaria per coltivarne la materia prima, il

grano; senza contare il carburante, i concimi e i pesticidi impiegati per niente. Peggio: per essere buttati. La FAO ci ricorda che la quantità di cibo che noi consumatori dei Paesi industrializzati buttiamo nei rifiuti (222 milioni di tonnellate) è pari alla produzione alimentare disponibile nell'Africa sub-sahariana (230 milioni di tonnellate).

Varie cause

Le cause di perdite e sprechi alimentari sono molteplici e si differenziano a seconda delle varie fasi della filiera agroalimentare. Nei Paesi in via di sviluppo le perdite più significative si concentrano nella prima parte della filiera agroalimentare, soprattutto a causa dei limiti nelle tecniche di coltivazione, raccolta e conservazione, o per la mancanza di adeguate infrastrutture per il trasporto e l'immagazzinamento. Nei Paesi industrializzati la quota maggiore degli sprechi avviene nelle fasi finali della filiera agroalimentare (consumo domestico e ristorazione). Ma anche in questi Paesi si registrano perdite non trascurabili nella fase agricola a causa di standard dimensionali ed estetici (patate o carote troppo bitorzolute, mele piccole e macchiate non vengono acquistate!) e di surplus produttivi.

Urgente e necessaria la presa di coscienza

Prima di tutto non buttare cibo buono è anche una questione di etica perché un miliardo di persone nel mondo soffre la fame e perché ci vuole rispetto per il lavoro e per l'ambiente.

La scarsa consapevolezza dell'entità degli sprechi che ognuno produce, del loro impatto ambientale e del loro valore economico non aiuta ad affrontare questo problema. Ecco perché, accanto all'impegno individuale è necessario capire meglio le cause e valutarne gli impatti da parte di tutti gli attori del mercato e dei politici.

Solidarietà e redistribuzione

Fortunatamente da qualche tempo organizzazioni benefiche e associazioni organizzano in accordo con la grande distribuzione il recupero di derrate alimentari ancora commestibili, come per esempio in Ticino, Il tavolino magico. www.tavolinomagico.ch

Date di scadenza, Conoscerle meglio per buttare meno

I consumatori tendono a confondere il termine minimo di conservazione con la data di scadenza e quando arriva il giorno fatidico buttano via tutto, anche se il cibo si può consumare senza rischi, come ha bene dimostrato il test che abbiamo realizzato all'inizio dello scorso anno pubblicato sulla BdS 3.12. Dei 13 prodotti freschi da noi acquistati e poi conservati nei frigoriferi di casa, la maggior parte ha mantenuto la qualità fino a 4 settimane dopo la data di scadenza.

Per non contribuire allo spreco di preziose derrate alimentari ecco i nostri suggerimenti

1. Controllate regolarmente le date di consumo degli alimenti preimballati che avete in frigo e programmate i vostri menu in modo da utilizzarli ancora freschi. Se necessario incolonnate con davanti i meno freschi (*first in, first out*).

2. I prodotti da frigo di marche note in imballaggi ancora chiusi che hanno superato la data di consumo:

- potete utilizzarli tranquillamente se questa è superata da qualche giorno. La carne non va comunque più consumata cruda!
- se lo sono da una settimana o oltre (ad esclusione del latte e della carne macinata) fatelo ma solo dopo avere verificato che – nell'ordine – il loro aspetto, il loro odore e infine il loro sapore siano normali. Ricordate che gli organi di senso per migliaia d'anni sono stati l'unico strumento a nostra disposizione per valutare la qualità e la freschezza degli alimenti;
- maggior prudenza in questi casi è da prestare per i prodotti alimentari artigianali, per i quali la data di consumo potrebbe essere stata fissata con criteri empirici o di scarsa validità scientifica;
- confezioni ammuffite o gonfie sono da gettare immediatamente;
- una volta aperte le confezioni vanno immediatamente consumate.

3. Per quanto concerne la data minima di conservabilità (*da consumare preferibilmente entro il...*) utilizzata per le derrate a lunga conservazione, un prodotto può essere tranquillamente consumato anche a settimane o mesi (o anni, come per esempio gli alimenti in scatola) dalla scadenza, purché l'imballaggio e il contenuto siano intatti. Da ciò appare evidente come la data minima di conservabilità, in quanto erroneamente confusa dai consumatori con la data di consumo, sia essenzialmente utile ai produttori per fare gettare nei rifiuti derrate ancora perfettamente commestibili.

Esempi di prodotti "Da consumare entro ..."

Carne, carne macinata, pesce, frutti di mare, prosciutto cotto, terrine, paté, formaggio fresco, latte pastorizzato, yogurt, uova, pietanze cucinate, carne cotta

Esempi di prodotti "Da consumare preferibilmente entro..."

Pasta, riso, farine, cereali, legumi secchi, spezie, zucchero, olio, bevande in polvere, caffè, biscotti, cioccolato, latte HUT, surgelati, scatolame (tonno, pelati, conserve ecc.)

Consigli ACSI

Da dove possiamo iniziare, nella vita di tutti i giorni, per ridurre gli sprechi alimentari? Ecco i nostri consigli.

- Programmate bene la spesa e comperate solo quello che prevedete di consumare in modo da non avere troppe eccedenze, in particolare in frigo.
- Controllate regolarmente le date di consumo degli alimenti preimballati che avete in frigo e programmate i vostri menu in modo da utilizzarli ancora freschi.
- Mettere in vista i prodotti prossimi alla scadenza.
- Conservate il cibo in modo corretto.
- Verificate che l'aspetto, l'odore e il sapore siano normali. Ricordate che gli organi di senso per migliaia d'anni sono stati l'unico strumento a nostra disposizione per valutare la qualità e la freschezza degli alimenti.
- Maggior prudenza in questi casi è da prestare per i prodotti alimentari artigianali, per i quali la data di consumo potrebbe essere stata fissata con criteri empirici o di scarsa validità scientifica.
- Riutilizzate quel che avanza dai pasti.
- Sprecare cibo significa sprecare denaro.

Cosa dice la legge?

Per le derrate alimentari preimballate la legislazione prevede l'obbligo di indicare sulla confezione (con inchiostro indelebile) 2 tipi di scadenza.

Da consumare entro

La data limite di consumo si applica alle **derrate alimentari molto deperibili**. È obbligatoria per tutti gli alimenti che devono essere conservati al freddo perché facilmente deperibili; dopo la data indicata la derrata alimentare non può più essere consegnata come tale ai consumatori.

Da consumare preferibilmente entro

La data minima di conservazione si applica alle **derrate alimentari poco deperibili**. È la data fino alla quale la derrata alimentare conserva le sue qualità specifiche in adeguate condizioni di conservazione; oltre la data, questi alimenti sono in genere perfettamente commestibili.

Altri generi di date

Sugli imballaggi si possono trovare altri tipi di date (da vendere entro il..., confezionato il..., imballato il..., ecc.). Queste indicazioni non sono obbligatorie e inducono talvolta confusione nel consumatore.