



LA RUBRICA È PROMOSSA DA PUNTO RISTORAZIONE SRL

Parola d'ordine Natale senza sprechi!

Piccoli accorgimenti, consigli e buone pratiche per vivere le feste in modo consapevole... Iniziando dal piatto e non solo!

Il Natale è spesso associato a pasti sontuosi da preparare, inviti da programmare, doni da acquistare o da ricevere, luci accese in ogni dove, alberi addobbati, presepi e scambio incessante di auguri. Oltre a essere una delle festività maggiormente celebrate e attese in tutto il mondo, questa "magica" atmosfera è anche periodo di relax, di vacanza, di viaggi e di momenti di gioia con i propri familiari. Perché, dunque, spesso tendiamo a vivere il Natale con sprechi, eccessi ed esagerazioni? Non potrebbe essere invece l'occasione giusta per acquisire una maggiore consapevolezza? Un esempio di riflessione in questo senso potrebbe essere il progetto Life-Food.Waste.Stand.Up (www.life-food-waste-stand-up.eu/it), co-finanziato dalla Commissione Europea nell'ambito del Programma per l'ambiente e l'azione per il clima (LIFE 2014 - 2020), a cui partecipano tutti i soggetti della filiera dell'alimentazione: Federalimentare (capofila), Unione Nazionale Consumatori, Federdistribuzione e Fondazione Banco Alimentare Onlus. Il progetto si focalizza su un tema di straordinaria rilevanza sociale e ambientale: la prevenzione e riduzione dello spreco alimentare, oltre al recupero delle eccedenze. Ma sono molte le azioni che ciascuno di noi può mettere in campo per contrastare lo spreco... a cominciare dal Natale!

Dalla spesa alla tavola

Partiamo dalla lista della spesa, un vero e proprio imperativo per contrastare lo spreco alimentare... e anche quello economico! Sarebbe utile tenere la lista a portata di mano, per poterla aggiornare ogni volta che le scorte si esauriscono. Fare gli acquisti in questo modo consente infatti di dedicare più tempo al controllo della qualità e di evitare



acquisti dettati dalla gola e dalla fretta. Un altro suggerimento riguarda il controllo dell'etichetta. Conoscere la shelf-life dei prodotti permette di ridurre lo spreco alimentare. Importante è quindi prestare attenzione alla differenza tra "termine minimo di conservazione" e "data di scadenza": il primo (TMC) indica la data fino alla quale il prodotto conserva in modo ottimale le sue proprietà specifiche (ovviamente se conservato adeguatamente) ed è indicato dalla dicitura: "Da consumarsi preferibilmente entro il ...". La data di scadenza, invece, indica il termine tassativo

entro il quale il prodotto deve essere consumato ed è un termine obbligatorio per i prodotti molto deperibili. Altrettanto importante è anche filtrare le numerose promozioni, valutare in primis se si ha davvero bisogno degli alimenti in offerta e poi scegliere le proposte migliori. Nel periodo natalizio, inoltre, abbondano sugli scaffali moltissime accattivanti primizie: sono alimenti che "viaggiano molto" inquinando la pianeta, costano parecchio e sono spesso soggetti a particolari trattamenti chimici. Molto meglio, quindi, favorire i prodotti locali a filiera corta. Non

dimentichiamo inoltre le normali regole di conservazione e consumo degli alimenti! La corretta rotazione dei prodotti alimentari - soprattutto di quelli freschi e refrigerati - deve basarsi sul principio del First in - First out (il primo prodotto che entra è il primo prodotto che esce), metodo efficace per evitare di superare la data di scadenza ed essere poi costretti a gettare il cibo. È importante abituarsi alla pulizia, separare gli alimenti crudi da quelli cotti, fare cuocere bene gli alimenti, tenere i cibi alla giusta temperatura e utilizzare solo materie prime sicure. Utile è anche

il riutilizzo di un eventuale esubero di vegetali freschi, non ancora consumati e che iniziano a deperire: la frutta può essere utilizzata per marmellate o confetture casalinghe, mentre le verdure possono diventare un mix di vegetali porzionati per il minestrone, un passato di verdure, oppure un sugo da congelare. Gli avanzi di verdure già cotte possono trasformarsi in crocchette vegetali o in ripieno per le farciture. Per tutti gli scarti che non possono essere riutilizzati in cucina, fortunatamente c'è la raccolta differenziata: in questo modo potranno vivere una se-



"Un buon modo per evitare gli avanzi durante le feste è impiattare piccole porzioni durante i pasti e le cene: meglio chiedere il bis che buttare ciò che non si riesce a finire!"

conda vita, poiché verranno trasformati in fertilizzanti organici per l'agricoltura e il florovivaismo.

Alcuni consigli. Per un Natale etico e anti-spreco

- Un buon modo per evitare gli avanzi durante le feste è impiattare piccole porzioni durante i pasti e le cene: meglio chiedere il bis che buttare ciò che non si riesce a finire! Questa strategia consentirà anche di controllare le numerose calorie in eccesso alle quali, malgrado i buoni propositi e resistenze, è quasi impossibile sottrarsi. Ciò che non

viene servito può essere conservato nel congelatore, oppure utilizzato per nuove ricette nei giorni successivi.

- Il Natale può essere anche occasione di pasti etici e solidali. Perché non abolire dalla tavola alimenti come foie gras, caviale, datteri di mare o aragoste, che derivano dalla sofferenza degli animali o che mettono a rischio la sopravvivenza delle specie?

- Meglio limitare il consumo di carne ed evitare, per quanto possibile, le stoviglie "usa e getta" di plastica: si può optare per stoviglie compostabili, che contribuiscono a ridurre l'impatto ambientale.

Fonti

www.consumatori.it
www.ioleggoletichetta.it
www.unisanraffaele.gov.it
www.wwf.it
www.ansa.it
www.ilfattoquotidiano.it

te, alcuni coralli: sono solo alcuni esempi di prodotti che potrebbero derivare dal commercio illegale. Per gli oggetti di carta o di legno, è possibile scegliere tra quelli certificati Forest Stewardship Council (FSC), organizzazione riconosciuta a livello internazionale, che contribuisce a una gestione più sostenibile delle foreste del mondo.

- Un'idea - anche per ridurre i probabili accumuli calorici di questo periodo natalizio - potrebbe essere quella di fare gli acquisti "a passo d'uomo": quindi a piedi, in bicicletta o con l'utilizzo dei mezzi pubblici. Sono solo alcuni piccoli consigli dedicati a tutti i consumatori (e non semplici consumatori), che desiderano contribuire al non spreco in senso lato... a cominciare dal Natale 2019! ■

Tantissimi auguri e buona salute a tutti!



Rossana Madaschi Nutrizionista
Ec. Dietista Punto Ristorazione e
Docente di Scienza dell'Alimentazione
Cell. +39 347 0332740 - info@nutrirsidisalute.it
www.nutrirsidisalute.it





LOCANDA DEL PUNTO
TRATTORIA

**A mezzogiorno
trattati bene,
vedrai che
ti conviene!**

APERTO SOLO A PRANZO
DAL LUNEDÌ AL SABATO
CON VARI MENÙ A PREZZO FISSO.





**Punto
Ristorazione**
CATERING

CATERING, GESTIONE MENSE
AZIENDALI, SCOLASTICHE E
DI COLLETTIVITÀ

Gorle, in via Roma, 16 - Tel. 035.302.444 - www.puntoristorazione.it