

Laura Rossi, ricercatrice del CREA Alimenti e Nutrizione intervistata da "Il Corriere della Sera", spiega quali regole seguire per riciclare e conservare nel modo più corretto e gustoso, le scorte di cibo accumulate in eccesso durante l'emergenza Covid-19.

RASSEGNA STAMPA

A cura di Giulio Viggiani
- Ufficio Stampa CREA

CORRIERE DELLA SERA

Come non sprecare le scorte di cibo e riuscire a utilizzarle in sicurezza

L'emergenza ci ha portato spesso ad accumulare alimenti in quantità eccessiva. Ecco le regole da rispettare per conservarli e riciclarli nel modo più gustoso e corretto

di Daniela Natali



Con l'incubo delle file per fare la spesa e la sensazione, nonostante mascherine e distanze di sicurezza, di non essere completamente protetti, abbiamo imparato a essere più parsimoniosi. Non si butta la cipolla mezzo avanzata e quel fondo di ragù potrebbe essere sempre impiegato per qualcosa. Ma a sorpresa non eravamo un popolo di spreconi neppure prima dell'arrivo di Covid - 19.

Racconta **Laura Rossi, ricercatrice del Centro di ricerca per gli alimenti e la nutrizione (Crea)**: «In un'indagine condotta su Italia, Spagna, Germania, Olanda e Ungheria, nell'ambito di un progetto

europeo per combattere lo spreco alimentare, il nostro Paese si è piazzato tra i più virtuosi con 370 grammi di cibo buttati, a settimana, per famiglia. Famiglie ovviamente “medie” in cui il numero dei componenti era “pesato” e “normalizzato”. Meglio di noi faceva solo l’Olanda, ma di poco: 360 grammi. Mentre la in Spagna si arrivavano a sprecare 530 grammi di cibo a famiglia».

Italiani parsimoniosi

Si è cercata una spiegazione per questi comportamenti? «Certamente, nel nostro caso, la ragione che ci spinge a essere parchi è il ricordo di quello che dicevano le nonne: sprecare il cibo è un peccato. Scarso invece l’interesse per la tutela dell’ambiente: l’eccessivo consumo delle risorse planetarie, o il complesso problema della gestione delle discariche, non ci toccano più di tanto, a differenza di quanto accade in altri Paesi, come Olanda e Germania. Un’informazione fondamentale da tenere presente per costruire campagne anti-spreco mirate».

Vecchie e nuove abitudini

Quindi Covid ha cambiato poco delle nostre abitudini? «Sarebbe logico aspettarsi che le abbia enfatizzate - anche se i dati emersi da una ricerca dell’Osservatorio Waste Watcher di Last Minute Market/Swg ne fanno dubitare - ma per quel che ci riguarda aspettiamo i risultati di un questionario, lanciato un mese fa, nell’ambito del lavoro del nostro “Osservatorio su eccedenze, recuperi e sprechi”. C’è però un altro elemento della passata indagine che può applicarsi alla situazione attuale ed è un’altra sorpresa: gli italiani in cucina si sentono poco creativi, forse anche per il poco tempo a disposizione. Quindi, per risparmiare, più che cimentarsi nell’arte del riciclo, si attengono a una lista della spesa ben fatta. Una caratteristica che, dopo i primi tempi di panico, ci ha salvati dagli eccessi dell’accaparramento anche se non sono mancati».

I consigli per conservare e riciclare

Che consigli dare per imparare a conservare e riciclare i cibi? «Prima di mettere i tavoli degli “avanzi”, o di provare a farne un nuovo piatto, direi di affidarsi ai propri sensi, Cambi di colore, odore sgradevole, consistenza mutata debbono indurre al sospetto. Poi valgono le solite regole: carne e pesce cotti, ma anche sughi, intingoli vari, pasta al forno: mai più di due o tre giorni in frigorifero e sempre in contenitori ermetici. Nel congelatore, se è di nuova generazione, anche fino a sei mesi. Poi al momento di rimetterli in tavola, una riscaldata energica in microonde o sui fornelli»

I prodotti delicati

Salumi e formaggi, quanto si conservano ?«I salumi sono prodotti freschi ad alta deperibilità che tendono a rovinarsi rapidamente, meglio non levarli dalle confezioni e una volta aperte consumarli entro uno, due giorni; meglio ancora utilizzarli per preparare polpette o condire una pasta da mettere poi al forno. Quanto ai formaggi se sono molli, vale quanto detto per i salumi».

«Dopo» il freezer

Un cibo congelato, tolto dal freezer, cucinato e poi ricongelato, è sano?«La cottura sanifica gli alimenti; per prudenza quando lo si ripropone è però bene scaldarlo intensamente. O magari usarlo per creare nuovi “mix”. Non mancano, specie ora sul web, tutorial che danno suggerimenti».

RASSEGNA STAMPA