

Cronisti in classe QN IL GIORNO 2023



Basta sprecare, impariamo a riciclare

Ecco come imparare a non buttare il cibo, dandogli una nuova vita. La lezione dei negozi di vicinato e della grande distribuzione

Il problema dello spreco alimentare è un problema emergente, molto complesso e articolato, non comprende solo lo spreco domestico, ma tutte le fasi di produzione, lavorazione e conservazione del cibo. Da alcune ricerche svolte sullo spreco alimentare si può vedere come la maggior parte del cibo gettato nel cestino, ben il 61% provenga da uso domestico, mentre il 26% proviene dai ristoranti e il restante 13% dalla vendita al dettaglio.

Secondo la commissione Salute e Consumatore dell'Unione Europea, ogni anno in Europa si buttano via 90 milioni di tonnellate di cibo. In Italia, ogni settimana gettiamo 674,2 grammi di cibo a persona.

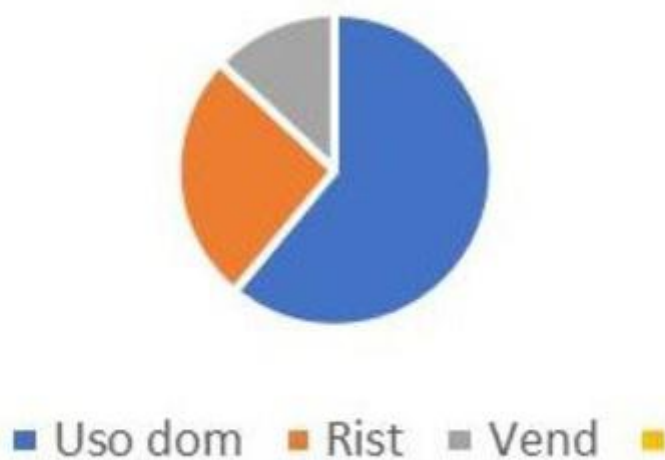
Da una ricerca fatta, si è scoperto che le principali cause dello spreco alimentare sono 5:

- Sovraproduzione in cui viene prodotto più cibo di quello richiesto,

TENDENZE

Alla chiusura, negozi e supermercati abbassano i prezzi dei cibi deteriorabili

Spreco Alimentare



Nella grande torta dello spreco alimentare emergono le differenze negli spicchi di uso domestico, ristorazione, vendita

- Viaggi troppo lunghi che fanno deteriorare il cibo,
 - Imballaggi non adatti che spesso fanno rovinare gli alimenti,
 - conservazione errata nel frigo di casa,
 - Acquisto eccessivo di cibo rispetto al reale fabbisogno
- Come possiamo evitare di sprecare il cibo?

Per migliorare la situazione ognuno di noi può impegnarsi a non sprecare il cibo, comprando a Km Zero e acquistando solo quello necessario.

Occorre sempre consumare il cibo prima della scadenza, o riutilizzare gli avanzi in nuove ricette. Infatti, spesso gli avanzi vengono gettati perché ritenuti inu-

tilizzabili, per pigrizia oppure, non essendo poveri, non ci preoccupa il fatto di sprecare. Se invece cambiassimo il punto di vista, un avanzo può diventare l'ingrediente principale della nostra ricetta. Il pane rafferma può trasformarsi in una fantastica torta di latte, gli avanzi di verdura...delle croccanti e colorate

polpette di verdure, la frutta matura... una gustosissima marmellata per la colazione. Sono infinite le combinazioni per non sprecare il cibo, basta usare la fantasia.

Anche molti negozi di alimenti e supermercati si sono attrezzati per evitare il buttare il cibo. Molti panifici, per esempio, alla sera, verso le 19, cioè poco prima della chiusura, vendono pane, brioches e pizzette a prezzi esteramente ribassati, meno della metà del loro costo effettivo. Anche i fittivendoli, prima della chiusura mettono in vendita i prodotti che se invenduti si deteriorerebbero troppo. Stesso discorso viene fatto in alcuni supermercati, prima della chiusura serale o alla vigilia di festività.

In alcuni supermercati si trovano anche dei punti ben segnalati in cui sono in vendita, a prezzi ribassati, prodotti in scadenza nei due giorni successivi. E infine nei ristoranti, chi non riesce a finire tutto quello che ha ordinato, può chiedere la box con ciò che ha lasciato nel piatto. Tutte iniziative tese a evitare di riempire le pattumiere con cibi buonissimi che possono vivere ancora un paio di giorni.

Focus

Esistono alimenti "antitumorali" ipocalorici per evitare di incorrere nell'obesità o sovrappeso

Intervento del dottor Sirtori medico in pensione che negli ultimi anni si è occupato di nutrizione

Come posso evitare lo spreco alimentare e usare il cibo per vivere più a lungo?

Abbiamo intervistato il dottor Sirtori Carlo, medico in pensione che negli ultimi anni si è occupato di nutrizione.

Nel corso della mattinata ci ha raccontato che alle persone servono 3 gruppi di alimenti per stare bene: carboidrati (60%), grassi (30%) e proteine (10%). Queste percentuali possono va-

riare se si hanno patologie, per esempio i diabetici devono consumare meno carboidrati, i malati di fegato meno grassi, i malati di reni meno proteine.

Le nostre abitudini alimentari svolgono un ruolo fondamentale per la protezione e per il benessere del nostro organismo. Infatti esistono dei cibi detti «Antitumorali» che sono quasi sempre ipocalorici per evitare

DIETA CORRETTA

L'alimentazione prevede cereali non raffinati, frutta verdura e legumi

di incorrere nell'obesità o sovrappeso. La dieta anticancro si basa prevalentemente su alimenti di provenienza vegetale: cereali non industrialmente raffinati e legumi in ogni pasto e un'ampia varietà di verdure non amidacee e di frutta. Sommando verdure e frutta sono raccomandate almeno cinque porzioni al giorno (per circa 600g). importante che tutti ricordino che il cibo è fondamentale, non va sprecato e può aiutare ciascuno di noi a vivere più a lungo. Fra le piccole regole, basta usare la fantasia per creare nuove ricette e gustare i piatti preferiti. Tanto per fare un esempio, la frittata di pasta è deliziosa.

LA REDAZIONE

**Istituto Comprensivo "Don Milani"
Plesso "Ada Negri Oreno" - Vimercate (MB)
Classe 5^a B - Docente: Laura Scaletta**

