

# GIORNATA MONDIALE CONTRO LO SPRECO ALIMENTARE, IL DECALOGO DELL'ENEA

01



Valuta il più possibile il quantitativo di cibo che può essere realmente consumato in un pasto medio e aiutati con la lista della spesa: potrà essere utile per evitare avanzi (e i conseguenti sprechi).<sup>1</sup>

02



Quando fai la spesa, controlla la scadenza dei prodotti, pensando a quando utilizzarli, perché il mancato consumo si traduce automaticamente in uno spreco. Reimpiegarlo in seguito

03



Fai attenzione alle etichette: scegli prodotti che riportano informazioni su tecnologie o ingredienti che aiutano a limitare lo spreco alimentare. Il latte ad esempio può essere sottoposto a processi (come la pastorizzazione ESL, Extended Shelf Life, o la microfiltrazione) che ne mantengono inalterate tutte le proprietà estendendone notevolmente la "vita sullo scaffale"; alcuni prodotti come biscotti, grissini, fette biscottate vengono arricchiti con aromi di origine vegetale estratti con processi sostenibili che prevengono l'irrancidimento in modo naturale e sicuro.<sup>2</sup>

04



Cerca di scegliere prodotti con indicato il destino della confezione a 'fine vita': così contribuirai a ridurre la quantità di indifferenziata nell'immondizia.

05



Preferisci il biologico, in quanto l'agricoltura bio riduce i consumi energetici di agricoltura e industria alimentare di almeno il 25%, consente di ridurre le emissioni di CO<sub>2</sub> e non inquina le falde acquifere perché non impiega fertilizzanti e fitosanitari di sintesi.

06



Nel preparare le vivande con alcuni semplici accorgimenti puoi migliorare la conservazione dei cibi: ad esempio, insalate o verdure vanno condite solo al momento di servirle; così si mantengono più a lungo e possono essere consumate in pasti successivi.

07



Crea nuove pietanze utilizzando gli avanzi di cucina, con fantasia e creatività.

08



In occasione di feste e ricevimenti, valuta se gli avanzi possono essere consumati a breve e invita gli ospiti a portare con loro parte di quello che è avanzato.

09



Informati sui programmi contro lo spreco alimentare della tua città, oppure organizzati per donare il surplus alimentare alle onlus che raccolgono gli avanzi di cibo "buono" e lo redistribuiscono a chi ne ha bisogno.<sup>3</sup>

10



Metti gli avanzi di cibo (insieme agli shopper in bioplastica biodegradabile e compostabile!) nella raccolta dell'umido: si trasformeranno in ottimo compost<sup>4</sup>. Il compost 'fatto in casa' con la trasformazione dell'organico ha un "valore" sia in termini di minori spese di smaltimento (ogni tonnellata di frazione organica in discarica costa alla comunità circa 200 euro, cioè il 50% delle spese totali per la gestione dei rifiuti), sia in termini di mancato guadagno derivante dalla commercializzazione del compost (che può variare da 20€/ton per i prodotti all'ingrosso a circa 3€ per Kg per prodotti venduti al minuto).

<sup>1</sup> Per un esempio di porzione media per un pasto ordinario vedi [http://www.sinu.it/public/20141111\\_LARN\\_porzioni.pdf](http://www.sinu.it/public/20141111_LARN_porzioni.pdf)

<sup>2</sup> ENEA ha messo a punto processi per la produzione di alcuni di questi prodotti che attualmente sono sul mercato e sono presenti in moltissimi prodotti (<http://webtv.enea.it/Members/webtvadmin/videos/phenofarm-frantoio-polifenoli-acqua-vegetazione.mpg/view>)

<sup>3</sup> <http://www.bancoalimentare.it/it> <http://www.avanzipopolo.it/>

<sup>4</sup> <http://webtv.enea.it/Members/webtvadmin/videos/video-energia.mpg/view>