



Alimenti, prevenire lo spreco, decalogo Iss â??pianificare acquisti e valorizzare avanziâ??

Descrizione

(Adnkronos) â?? â??Equilibrio negli acquisti, creatività e attenzione: servono queste tre cose per contrastare lo spreco di prodotti alimentari. Ridurre il proprio impatto sull'ambiente legato agli scarti di cibo significa anche, in molti casi, optare per alimenti pi  sani. Frutta fresca, verdure, pane fresco, insalate, cipolle, aglio e tuberi, prodotti principe della dieta mediterranea, sono generalmente nella â??top fiveâ?? degli alimenti pi  sprecati. Utilizzandoli prima che vadano a male facciamo con un solo gesto del bene al nostro pianeta e al nostro organismo . Lo evidenziano gli esperti del reparto Alimentazione, Nutrizione e Salute dell'Istituto superiore di sanit  (Iss), diretto da Laura Rossi. Dagli specialisti arriva anche un decalogo per prevenire lo spreco alimentare, in occasione della Giornata internazionale della consapevolezza sulle perdite e gli sprechi alimentari, istituita dalle Nazioni Unite, che si celebra il 29 settembre.

Ecco il decalogo: 1) Pianifica con intelligenza: fai una lista della spesa basata su ci  che hai gi  in casa e su un piano settimanale dei pasti. Riduci gli acquisti impulsivi e compra solo ci  che ti serve davvero;

2) Attento alle offerte: evita le confezioni giganti o le promozioni â??3 2  se non sei certo di consumare tutto in tempo. Lo sconto non vale lo spreco;

3) Acquista con consapevolezza: frutta, verdura, pane e altri freschi sono tra gli alimenti pi  sprecati. Scegli quantit  adeguate e valuta la possibilit  di acquistare prodotti â??brutti ma buoni ;

4) Leggi bene le etichette: controlla sempre le date di scadenza e le modalit  di conservazione. Etichette chiare aiutano a conservare meglio e pi  a lungo;

5) Leggi e interpreta con attenzione le scadenze: â??da consumarsi entro   significa che il prodotto va consumato entro quella data (esempio latte fresco); â??da consumarsi preferibilmente entro   vuol dire che pu  essere consumato anche dopo, se ben conservato, senza rischi per la salute (esempio biscotti o pasta).

E ancora: 6) Cucina il giusto: presta attenzione alle porzioni. Cuocere più¹ del necessario spesso porta a sprechi. Se cucini in eccesso, pre-porziona e conserva;

7) Valorizza gli avanzi: riutilizza il cibo del giorno prima in nuove ricette: zuppe, frittate, polpette. Creatività e risparmio vanno a braccetto;

8) Festa con consapevolezza: dopo pranzi o cene con ospiti, condividi con loro il cibo avanzato. Un piccolo dono gastronomico è sempre gradito;

9) Chiedi la doggy bag: al ristorante, non esitare a chiedere di portare a casa ciò² che non hai finito. È un segno di rispetto per il cibo e per chi lo ha preparato;

10) Dona il surplus: se hai cibo in eccesso ancora buono, informati sui programmi locali di recupero e donazione alimentare. Aiuterai chi è in difficoltà.

??

salute

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Salute

Tag

1. sal

Data di creazione

Settembre 26, 2025

Autore

redazione