

---

# CIBO E CUCINA A MISURA DI AMBIENTE

Piccoli gesti che fanno la differenza

---



*Il Giornale del Cibo*

— Conoscere, Scoprire, Gustare. —

# Il Giornale del Cibo

— Conoscere, Scoprire, Gustare. —



Il Giornale del Cibo è un progetto editoriale di CIRFOOD: un magazine che vuole fare cultura, formazione e informazione sui temi del cibo e dell'alimentazione, anche da un punto di vista sociale, politico ed economico. È approfondimento, spazio di confronto e dibattito, moda e tendenze, è cultura gastronomica e non solo: racconta nuovi fenomeni culinari, approfondisce i temi della sana alimentazione, della legalità alimentare, della trasparenza della filiera e della food innovation.

E grazie al contributo degli utenti, Il Giornale del Cibo raccoglie anche le ricette della tradizione gastronomica italiana ed estera.

Il Giornale del Cibo è gestito da Noetica, agenzia di comunicazione e web marketing di Bologna [www.ilgiornaledelcibo.it](http://www.ilgiornaledelcibo.it)

## PROGETTAZIONE GRAFICA, REDAZIONE E MARKETING

Via Nicolò Dall'Arca 8 • 40129 Bologna

Tel. 051/520995

Mail: [redazione@ilgiornaledelcibo.it](mailto:redazione@ilgiornaledelcibo.it)

[www.noetica.it](http://www.noetica.it)

© Copyright Il Giornale del Cibo

## EDITORE

CIRFOOD s.c.  
Via Nobel, 19  
42124 Reggio Emilia

## DIR. RESPONSABILE

Elena Rizzo Nervo

## DIR. EDITORIALE E MARKETING

Simona Bonciani

## RESPONSABILI DI REDAZIONE

Adriana Angelieri  
Alessia Rossi

## AUTORI

Adriana Angelieri  
Angela Caporale  
Roberto Caravaggi  
Giulia Ubaldi Cossutta  
Michela Del Zoppo  
Francesca Di Cesare  
Monica Face  
Matteo Garuti  
Federica Portuese  
Natascia Rioli  
Alessia Rossi

## AREA GRAFICA E TECNICA

Sara Bellavista

## INDICE

Introduzione	4
Vivere in modo sostenibile: perché è importante imparare fin da piccoli?	5
Facciamo la differenza... con la differenziata! Come fare una corretta raccolta differenziata a casa e in cucina Creare una compostiera fai-da-te: tutti i passaggi	8
Non sprechiamo l'acqua, un tesoro prezioso Quanta acqua consumiamo (e sprechiamo)? Come risparmiare l'acqua in cucina: 15 consigli	20
Risparmiamo energia elettrica Ridurre i consumi in cucina e in casa: ecco cosa sapere Come scegliere gli elettrodomestici?	26
Facciamo una spesa amica dell'ambiente Il menù settimanale Organizziamo frigo e dispensa Lista della spesa Attenzione alle etichette e alle date di scadenza Frutta e verdura, meglio se di stagione Conserviamo correttamente per non buttare App anti-spreco	33
Ricettario creativo per non buttare niente Le ricette con gli scarti Le ricette anti-spreco	43

# INTRODUZIONE

---

*There is no a Planet B.* Non esiste un Pianeta B. Una verità di cui dobbiamo prendere urgentemente consapevolezza, perché la Terra è il solo Pianeta che possa accoglierci e dobbiamo preservarla per le generazioni presenti e, soprattutto, future.

Ecco perché, oggi più che mai, è fondamentale considerare l'impatto delle nostre azioni. **Cosa possiamo fare noi per l'ambiente?** Una domanda che solleva tante questioni delicate e complesse, a fronte delle quali spesso siamo scoraggiati e tentati a non fare nulla per timore di sbagliare. Eppure, **un comportamento sostenibile può essere alla portata di tutti e tutte.**

Infatti, anche i **piccoli gesti quotidiani** possono influire sull'ambiente circostante. Ciascuno di noi può cercare, con i propri mezzi e le proprie possibilità, di adottare abitudini più consapevoli, che facciano davvero la differenza. E senz'altro **la cucina** – in cui ogni giorno prepariamo i nostri pasti – è uno dei luoghi dove compiamo scelte che influiscono molto sul benessere del Pianeta.

In questo ebook, quindi, cercheremo di rispondere alla domanda: **cosa significa essere sostenibili in cucina?** Vedremo insieme alcuni consigli per adottare uno stile di vita più rispettoso dell'ambiente, dalla corretta raccolta differenziata alle accortezze per ridurre gli sprechi alimentari, fino ad alcune *best practice* per risparmiare l'acqua, il tesoro più prezioso che ci sia. E ovviamente, dato che stiamo parlando di cucina, alla fine non potranno mancare spunti sfiziosi e creativi per cucinare... senza buttare nulla!

Tutte azioni – e attenzioni – semplici ma concrete che, se impariamo e poi **trasmettiamo ai più piccoli**, potranno davvero aiutare la Terra. Perché il cambiamento parte da noi e dalle future generazioni.

Buona lettura!

# Vivere in modo sostenibile: perché è importante imparare fin da piccoli?

Diciamolo chiaramente: **la sostenibilità è un concetto complesso**, che include problematiche diverse tra loro ma profondamente interconnesse. Inquinamento ambientale, deforestazione, cambiamenti climatici, perdita di biodiversità, sfruttamento delle risorse, sprechi energetici, idrici, alimentari e molto altro ancora.

Se guardiamo questo elenco, è normale sentirci sopraffatti.

Vista la vastità di temi e l'urgenza, può sembrare impossibile cambiare rotta e portare avanti uno stile di vita davvero sostenibile. Come fare, dunque? E soprattutto, **come possiamo spiegare ai bambini e ai ragazzi l'importanza della sostenibilità** e di un comportamento responsabile?

Non si tratta, infatti, di un'etichetta o di uno slogan vuoto, ma è **un valore che riguarda ogni aspetto della nostra vita**, il cui raggiungimento dovrebbe essere il nostro obiettivo primario.

Realmente, quindi, cosa significa “sostenibilità”?

Trovare una definizione non è facile, ma ci viene in aiuto l'origine del termine. Sostenibilità deriva dal latino *sustinere*, che significa “sostenere”.

Quindi, **sostenere e mantenere qualcosa nel tempo.**

Dagli anni '80, individua **l'impatto che l'umanità ha sulla Terra** e come questo possa essere “sostenuto” rispetto alle risorse che abbiamo a disposizione. In contemporanea si diffonde il concetto di “**sviluppo sostenibile**”, con cui si intende “uno sviluppo in grado di assicurare il soddisfacimento dei bisogni della generazione presente **senza compromettere la possibilità delle generazioni future** di realizzare i propri”, caratterizzato dalla ricerca di un equilibrio **tra umanità, ambiente ed economia.**



Ground Picture/shutterstock.com

Per far questo, però, il primo passo è la **consapevolezza** di quello che possiamo fare nel concreto ogni giorno per tutelare l'ambiente.

E potremmo iniziare proprio **dalla cucina e da ciò che portiamo in tavola.** Il cibo, infatti, riguarda tutti e tutte, quotidianamente. Per questo il suo impatto ambientale è così importante: ad esempio, **il sistema agroalimentare è responsabile del 30% delle emissioni globali di gas serra,**

per non parlare dell'impiego di risorse terrestri – come acqua e suolo – investite per la produzione.

Ecco perché è fondamentale che anche bambini e ragazzi siano informati fin dall'infanzia, per **diventare adulti responsabili e attenti**, assicurandosi un domani migliore.

Come possiamo aiutarli? Scopriamolo attraverso alcune buone abitudini che ci permettono di **ridurre l'impatto ambientale della nostra vita** rispettando la natura e di **dare il buon esempio!**



## La regola delle 3 “R” per salvaguardare l’ambiente, anche in cucina!

- **RIDURRE:** proviamo a diminuire la quantità di imballaggi che consumiamo, ad esempio evitando tutto ciò che è usa e getta, dai sacchetti ai bicchieri, fino alle bottiglie; ma non solo, riduciamo anche l’uso di risorse preziose come l’acqua quando cuciniamo o laviamo.
- **RIUTILIZZARE:** ogni oggetto può avere una seconda vita, e anche in cucina vale lo stesso principio! Non buttiamo gli avanzi o gli scarti ma riusiamoli in ricette nuove e creative.
- **RICICLARE:** quando dobbiamo smaltire qualcosa, assicuriamoci di farlo nel modo giusto; fare una corretta raccolta differenziata è fondamentale per consentire il riuso delle materie prime e inquinare meno.

# Facciamo la differenza... con la differenziata!

Negli ultimi anni l'attenzione alla tutela dell'ambiente è notevolmente cresciuta, di pari passo con l'esigenza di ridurre i rifiuti che ogni giorno produciamo nelle nostre attività quotidiane – comprese quelle legate a cibo e cucina.

In quest'ottica, un primo passo è senz'altro quello di cercare di **evitare il più possibile ogni forma di spreco alimentare**, in modo da generare pochi rifiuti organici, che potranno comunque trovare una seconda vita grazie a una **compostiera domestica**. Però, dal momento che uno stile di vita totalmente *zero waste* è molto difficile, è fondamentale anche **contribuire al riciclo** di oggetti e imballaggi alimentari attraverso la **raccolta differenziata**.

Imparare a smistare correttamente i rifiuti è **una buona abitudine** che, se assunta fin da piccoli, può davvero “fare la differenza” e aiutare a prendersi cura responsabilmente del nostro Pianeta.





Ground Picture/shutterstock.com

## Come fare una corretta raccolta differenziata a casa e in cucina

La raccolta differenziata è [un dovere del cittadino](#).

Questo processo permette di **separare i rifiuti in base alla loro composizione e destinazione finale**, garantendo il **recupero di materiali** come carta, plastica, vetro o metallo, che possono essere riutilizzati per la produzione di nuovi oggetti.

È importante quindi che ciascuno di noi porti avanti questa pratica, soprattutto perché contribuisce a **diminuire l'impatto ambientale della produzione di rifiuti domestici**, salvaguardando anche le risorse naturali.

Inoltre, il corretto smaltimento **riduce la quantità di rifiuti che finiscono in discarica** o che vengono inceneriti, con conseguente diminuzione delle emissioni di gas serra e di altri inquinanti atmosferici.

Ma ammettiamolo: non è sempre facile seguirla con attenzione ed è normale sentirsi un po' confusi rispetto a dove buttare i singoli rifiuti.

Andiamo allora a vedere nel dettaglio **come fare una corretta raccolta differenziata in cucina**, e facciamo chiarezza su come (e dove) smistare i rifiuti che produciamo.

## Come fare la raccolta differenziata in cucina, dall'umido alla carta

Per prima cosa, organizzare la raccolta differenziata in cucina richiede l'uso di **contenitori appositi per ogni tipologia di rifiuto**.

Una soluzione per facilitare la distinzione tra i vari tipi di rifiuti è quella di utilizzare **box di colori diversi**: ad esempio, il verde può essere destinato all'umido, il blu alla carta, il giallo alla plastica. Questa scelta aiuta a riconoscere immediatamente la tipologia di scarto e ad evitare errori.

I contenitori devono poi essere **dotati di coperchio** per evitare la fuoriuscita di cattivi odori, soprattutto se per esigenze di spazio siamo costretti a tenerli in casa. Sceglieteli, quindi, **di buona qualità e facili da pulire** per garantirne un'adeguata durata nel tempo.

È bene ricordare, però, che **le regole della raccolta differenziata possono variare a seconda del Comune di residenza**, poiché ogni amministrazione locale adotta il proprio sistema di gestione dei rifiuti, con specifiche normative e modalità di raccolta: invitiamo quindi a consultare le regole previste dal proprio Comune.

Detto questo, ora vediamo alcune indicazioni generali che è sempre bene sapere!



SUKJAI PHOTO/shutterstock.com

## Umido

La tipologia di rifiuti che produciamo più spesso in cucina è sicuramente l'umido, ovvero i **resti di frutta e verdura, scarti di carne e pesce, gusci di uova e fondi di caffè**. Questi scarti devono essere **raccolti in un contenitore dedicato**, come abbiamo detto, da svuotare con regolarità per evitare cattivi odori.

Nel contenitore dell'umido getteremo anche:

- **alimenti scaduti** (dopo averli tolti dai contenitori che li conservavano);
- **tovaglioli di carta usati** che, proprio perché sporchi, non vanno gettati nella carta;
- resti di cibo dei nostri amici a quattro zampe.

È importante che il **sacchetto** della raccolta dell'umido sia **compostabile e biodegradabile**, certificato a norma **Uni En 13432**.

In commercio è possibile trovarne di diverse dimensioni, a seconda delle esigenze e della capacità del bidone che utilizziamo.

## Carta

Il riciclo di carta e cartone è particolarmente importante per ridurre l'impatto ambientale della produzione di nuovo materiale.

Per questa categoria di rifiuti, infatti, è possibile riciclare una vasta gamma di prodotti in carta come **giornali, scatole, quaderni, vaschette porta-uova, contenitori di succhi di frutta, vasetti di yogurt in carta**. Ma è fondamentale evitare di gettare nella raccolta della carta prodotti che sono stati contaminati da grasso o cibo, come piatti e bicchieri di carta, o carta da forno. Inoltre, per massimizzare l'efficienza del riciclo, le scatole e gli scatoloni dovrebbero essere **schiacciati e compressi** in modo da occupare il minor spazio possibile.



Diego Cervo/shutterstock.com

## Plastica

La plastica è uno dei materiali in assoluto più riciclabili, e può essere riutilizzata in molti modi.

Tra gli oggetti che possiamo gettare nella plastica ci sono **bottiglie, sacchetti della spesa, flaconi di detersivi, vaschette di gelato confezionato e vasetti di yogurt, cassette e reti per frutta e verdura e involucri trasparenti di dolci e caramelle.**

Evitiamo però di includere nella raccolta della plastica quei rifiuti che contengono residui di cibo o sostanze pericolose come vernici e colle, che potrebbero compromettere il processo di riciclaggio.

È importante inoltre ricordare che, prima di gettare i contenitori nella raccolta differenziata, dobbiamo **lavare e schiacciare gli oggetti di plastica e rimuovere le etichette di carta.**

## Vetro

Si pensa che la raccolta differenziata del vetro sia piuttosto semplice, e in parte è così: in questo contenitore, infatti, getteremo **bottiglie e barattoli ma non coperchi** (quelli in alluminio devono essere smaltiti a parte). Tuttavia,

non tutti i tipi di vetro possono essere riciclati nello stesso modo: **bicchieri e piatti**, ad esempio, vanno smaltiti insieme nell'indifferenziato, in quanto la loro composizione chimica è differente rispetto a quella del vetro. Stesso discorso vale per contenitori in vetroceramica e porcellana.

## Alluminio

Sapevate che, oltre alle classiche **lattine**, nell'alluminio possiamo smaltire anche **vaschette e scatolette** (ad esempio, quelle del tonno, o quelle del cibo per cani e gatti), bombolette spray e tubetti – anche senza risciacquarli, purché **vuoti**?

La cosa importante da ricordare è che **l'alluminio non si raccoglie quasi mai da solo** ma sempre con plastica o vetro, a seconda delle indicazioni del Comune in cui si abita.

## Indifferenziato

In questa categoria di rifiuti vanno tutti quei materiali che non possono essere riciclati, **come piatti e posate usa e getta sporchi, spugne sintetiche usate, imballaggi sporchi di residui alimentari**. Quando parliamo di indifferenziato, è ancora più importante controllare la lista dei rifiuti non riciclabili fornita dal Comune di residenza, in modo da avere informazioni specifiche e aggiornate sui materiali che devono (o non devono) essere smaltiti qui.

## Dove lo butto?

### I dubbi più frequenti sulla raccolta differenziata in cucina

Nonostante la raccolta differenziata in cucina sia ormai una pratica quotidiana per la maggior parte di noi, può capitare di fare errori.

Quali sono, quindi, i **dubbi più frequenti**? Ecco dove vanno gettati alcuni rifiuti specifici.

- Il **cartone della pizza**: i cartoni che non presentano residui di cibo (come ad esempio la mozzarella filante) vanno nella carta; al contrario, se il cartone è unto, dovremo gettarlo nell'indifferenziato.



jultud/shutterstock.com

- **Gusci di cozze e vongole**: in quanto rifiuti alimentari particolari, costituiti di pietra calcarea, i gusci devono essere **smaltiti nell'indifferenziato** e non nell'umido.
- La **carta assorbente**: se usata a contatto con gli alimenti o con sostanze organiche (quindi, come tovagliolo a tavola) deve essere smaltita nell'umido. Va invece nell'indifferenziato solo se entra a contatto con detersivi e sostanze estranee, come ad esempio i residui dei prodotti con cui puliamo le superfici.
- La **carta da forno** oleata o sporca, anche quella usata per la **friggitrice ad aria**, non può andare nella carta in quanto non riciclabile, e deve essere gettata nell'indifferenziato.

- **Bustine di tè e tisane:** come i fondi di caffè, tè e tisane vanno smaltiti nell'umido. Ma attenzione: bisogna ricordare che la linguetta di carta va gettata a parte!
- **Tappi di sughero del vino:** dal momento che si tratta di materiali biodegradabili, molti Comuni consigliano di gettarli nell'umido.
- Quando **bicchieri, tazze o piatti di ceramica** si rompono, non vanno nel contenitore del vetro ma nell'indifferenziato, in quanto non possono essere riciclati.
- Se su **coppette e vaschette di gelato in polistirolo** è indicata la dicitura "compostabile", potremo gettarle nell'umido anche se non perfettamente pulite; in caso contrario, le smaltiremo nell'indifferenziato.
- Bisogna poi fare attenzione agli **scontrini**, che non vanno mai gettati nella raccolta della carta: essendo prodotti in carta termica, vanno gettati nell'indifferenziato.

## Creare una compostiera fai-da-te: tutti i passaggi



Daisy Daisy/shutterstock.com

**Ridurre i rifiuti** che ciascuno di noi produce è uno dei temi caldi di questi anni. Riciclare a casa propria quelli **organici** rientra nei sistemi adottati da molte persone per abbattere la quantità che se ne produce ogni giorno in famiglia. Come?

Realizzando una **compostiera casalinga**, o meglio, una lombricompostiera che trasforma scarti di verdura e frutta, bucce, fondi di caffè e tisane, o altri materiali compostabili, in concime per le vostre piante, grazie al prezioso aiuto dei lombrichi.

Questo utile strumento – da collocare sul balcone o sul terrazzo – è **alla portata di tutti e tutte**, perfetto soprattutto per chi ha un orto, ed è anche molto economico. Attraverso il compostaggio, comprenderete presto che **non sempre ciò che viene ritenuto uno scarto lo è davvero**. Infatti, in natura tutto ha un'utilità e il concetto che "ogni cosa è una risorsa" sarà chiaro fin dal primo utilizzo: un ottimo spunto educativo per le scuole o in casa se ci sono bambini.

Vediamo tutti i passaggi per costruirla e come utilizzarla nel modo corretto!



## Perché costruire una compostiera casalinga?

Il compostaggio domestico ha innumerevoli vantaggi.

Innanzitutto, ci permette di **prendere consapevolezza della quantità di rifiuti organici che produciamo** quotidianamente, per cercare di ridurla. Ma non solo, perché possiamo anche capire meglio quali “scarti” di frutta e verdura, ad esempio, possiamo evitare di gettare – seppur in compostiera – e provare a riutilizzare creativamente in cucina e quali invece no.

Questi ultimi potranno allora essere **riciclati naturalmente** attraverso il compostaggio, diventando un prezioso materiale per la creazione di ciò che arricchirà le vostre piante, il **compost**, appunto.

## Come costruire una lombricompostiera da balcone o terrazzo

Iniziamo col dire che **il ciclo di compostaggio sarà continuo fino al riempimento del bidone**: una volta pieno e atteso il periodo necessario alla maturazione, provvederete a svuotarlo prima del nuovo riempimento. In alternativa, potrete invece **creare uno sportello nella parte bassa della compostiera per la raccolta in continuo**, ma questo generalmente è utile solo per chi ha un giardino.

Inoltre, è importante munire la compostiera di **un sottovaso** per la raccolta dell'eventuale percolato che dovrebbe ridursi al minimo mantenendo le giuste proporzioni durante la fase di rabbocco.



## Cosa vi serve per costruire la vostra lombricompostiera casalinga?

- Per prima cosa, reperite **un piccolo bidone sufficientemente capiente**: per una persona che abita da sola ne basterà uno da 20 litri, per una famiglia di 3-4 persone uno da 50-80 litri. Per iniziare, il nostro consiglio è di optare comunque per un piccolo bidoncino da 20 litri.
- Procuratevi poi un **sacchetto di argilla espansa in palline**.
- Altri strumenti necessari saranno anche della rete in plastica a maglie fini, della zanzariera in tessuto, un trapano, del filo di ferro ricoperto in plastica.
- Infine, non dimenticatevi di procurarvi della **torba naturale** in vendita in qualsiasi vivaio o centro giardino e dei... **lombrichi!**

Se è la vostra prima esperienza in fatto di compostaggio, vi illustriamo la costruzione più semplice, quella **a riempimento**: vediamo insieme tutti i passaggi necessari!

1. **Forate il vostro bidone**, anche sul fondo, in maniera regolare, utilizzando il trapano.
2. **Foderate con la zanzariera** il bidone, anche sul fondo.
3. **Foderate una seconda volta il bidone**, utilizzando la rete di plastica a maglie fini e fissando il tutto mediante piccoli segmenti di fil di ferro rivestito in plastica.

4. **Preparate la zona del fondo:** tagliate la rete di plastica a misura creando **due cerchi uguali**.
5. Inserite un cerchio, **aggiungete l'argilla** (lo strato dovrà essere di **almeno 10 cm**), quindi inserite il secondo cerchio.
6. Infine ponete **un soffice strato di torba naturale** e quindi **un piccolo pugno di lombrichi** che potrete trovare nei negozi dove si vendono esche vive, oppure più semplicemente in un terreno dopo una pioggia.
7. Prima di utilizzare la compostiera tenete bene a mente che si deve sempre poter chiudere: nulla deve uscire né entrare. Ecco perché è necessario seguire 3 regole fondamentali che ora vi elencheremo.

## Compostaggio domestico: 3 regole da seguire

Ecco tre semplici regole che faciliteranno la pratica del compostaggio domestico.

1. Non compostate **prodotti conditi, unti e di origine animale**.
2. Ponete la compostiera **in una zona riparata**: i lombrichi sono delicati e non sopportano sbalzi di temperatura.
3. **Dosate la parte "umida vegetale" con la parte "secca"** (foglie, paglia o quotidiani, mai usare riviste patinate) e, dopo ciascuna aggiunta, ponete un sottile strato di torba per evitare cattivi odori e moscerini.

Potrete quindi usare la vostra compostiera riempiendola quotidianamente con i vostri scarti di cucina e, una volta piena, a seconda della stagione, **dopo 2-3 mesi** raccogliere il vostro profumatissimo compost urbano. **Il compost sarà pronto** per essere raccolto e utilizzato **quando vedrete solo terra e l'odore sarà di sottobosco**.

Ecco quindi che con estrema facilità potrete abbattere gli sprechi, riciclare il vostro scarto di cucina e nutrire le vostre piante **in maniera naturale ed economica**.

# Non sprechiamo l'acqua, un tesoro prezioso

L'acqua è – letteralmente – vita. È **un bene primario e universale**, eppure quella disponibile scarseggia sempre di più, per via dei continui prelievi necessari all'agricoltura, alla produzione di cibo e al nostro uso quotidiano, dell'inquinamento e dei cambiamenti climatici.

**Oltre 2 miliardi di persone non hanno accesso a fonti di acqua potabile**, ed entro il 2030 la domanda di acqua dolce potrebbe superare del 40% la sua disponibilità.

L'aspetto peggiore è che troppa acqua viene quotidianamente persa, a causa dello stato della rete idrica, o sprecata senza motivo a causa di comportamenti e stili di vita scorretti. Non è un caso, quindi, che l'acqua sia considerata un elemento talmente prezioso da essere definito “oro blu” e che garantire una disponibilità e una gestione sostenibile di acqua e servizi igienici per tutti è il **6° obiettivo dell'Agenda 2030**. Non solo, **il 22 marzo si celebra la Giornata mondiale dell'acqua** ([World Water Day](#)), ricorrenza istituita dalle Nazioni Unite nel 1992 e che ha il compito di raccogliere *best practice* e analisi approfondite per raggiungere i traguardi previsti dall'Agenda.

Anche noi per primi, come cittadini e consumatori, possiamo – e dobbiamo – fare qualcosa per **risparmiare e salvaguardare l’acqua**, e non sprecarla.

Ecco perché abbiamo deciso di indagare quali sono le **buone pratiche** che ciascuno di noi può portare avanti ogni giorno **in cucina**.



SewCreamStudio/shutterstock.com

## Quanta acqua consumiamo (e sprechiamo)?

Secondo il [rapporto Istat](#), in Italia il **consumo giornaliero pro capite d’acqua** sarebbe di **236 litri** a livello nazionale, con forti differenze territoriali: dal valore minimo di 150 litri per abitante al giorno a Barletta, Arezzo, Agrigento, Andria e Caltanissetta agli oltre 300 litri nelle città di Milano, Isernia, Cosenza, L’Aquila, Pavia e Brescia.

Dati preoccupanti se si pensa che, in alcune parti del mondo, il consumo di acqua giornaliera ammonta ad **appena 20-30 litri**: al di sotto dei 50 litri di acqua quotidiani, secondo l’Organizzazione Mondiale della Sanità, si può già parlare di **sofferenza idrica**.

Il rapporto sottolinea anche il fatto che non tutta l'acqua immessa viene effettivamente erogata agli utenti finali, ma va persa: **nel 2020 sono infatti andati dispersi circa 0,9 miliardi di metri cubi**, pari al 36,2% dell'acqua immessa in rete. In alcune città la situazione è ancor più drammatica: in più di un capoluogo su tre si registrano **perdite totali superiori al 45%, con picchi fino al 65%** registrati a Siracusa (67,6%), Belluno (68,1%), Latina (70,1%) e Chieti (71,7%).

L'Italia, inoltre, è un Paese sottoposto a uno **stress idrico medio-alto**: con oltre **33 miliardi di metri cubi di acqua** prelevata per tutti gli usi ogni anno, utilizza il 30-35% delle sue risorse idriche rinnovabili, con un incremento del 6% ogni 10 anni. A questo, si aggiunge l'aumento delle temperature e della diminuzione delle precipitazioni, che lasciano i nostri laghi e fiumi in secca anche durante la stagione invernale e le montagne carenti di neve.

## Perché non sprecare acqua in cucina?

Dopo il bagno, la **cucina** è la seconda zona della casa in cui si consuma più acqua. Viene utilizzata per cucinare, lavare stoviglie e pentole, che sia a mano o in lavastoviglie, e sciacquare i prodotti alimentari: **per lavare i piatti a mano si usano fino a 40 litri d'acqua**.

Tuttavia, molte di queste attività possono essere svolte in modo più sostenibile.

Pensiamo anche solo alla pasta: come vi abbiamo raccontato nell'approfondimento dedicato alla sua [cottura sostenibile](#), se tagliassimo del 30% l'acqua, usando quindi 0,70 l invece del litro, **si risparmierebbero 69 litri di acqua in un anno** considerando un consumo pro capite di 23,5 chilogrammi. Moltiplicato per tutti gli italiani, il risparmio ammonterebbe quindi a 4.100 m<sup>3</sup> di acqua, "sufficienti a riempire 1640 piscine olimpioniche".

## Come risparmiare l'acqua in cucina: 15 consigli

Per fare la differenza non serve stravolgere la propria vita: bastano piccole accortezze e **gesti quotidiani** per non sprecare l'acqua in cucina. Come?

1. **Tenete i rubinetti in buono stato** e riparare immediatamente quelli gocciolanti: si possono sprecare anche più di 5 litri di acqua al giorno.
2. **Chiudete sempre il rubinetto generale dell'acqua prima di partire**, anche solo per qualche giorno, per evitare guasti e perdite.
3. **Installate nei rubinetti dei rompighetti**, anche detti riduttori di flusso, **o dei miscelatori acqua-aria**: grazie a questi strumenti, la riduzione del consumo di acqua può arrivare fino al 30%. Ovviamente, è importante tenerli puliti regolarmente, prestando attenzione al calcare.
4. **Chiudete il rubinetto quando lavate i piatti a mano**: potete ricorrere all'uso di una bacinella o di una parte del lavello da destinare all'immersione delle stoviglie prima del risciacquo.
5. Per ovviare a questo problema, per i rubinetti del lavabo si può optare anche per dei **sensori o comandi a pedale** che riducono i consumi e lasciano libere le mani dalla manovra per aprire e chiudere l'acqua, come avviene nell'uso professionale e industriale.
6. Se invece lavate i piatti in **lavastoviglie**, è fondamentale **avviarla solo a pieno carico** per diminuire i consumi d'acqua fino a 8200 litri all'anno.
7. **Non lavate frutta e verdura sotto l'acqua corrente**: meglio riempire una bacinella con la corretta quantità d'acqua evitando di tenere aperto il rubinetto per tutto il lavaggio.

8. Se preparate un tè o un caffè solubile, **scaldate solo la giusta quantità di acqua** misurandola con la tazza che avete deciso di utilizzare.
9. **Non buttate l'acqua di ammollo dei legumi secchi:** quest'acqua – chiamata [acquafaba](#) – si arricchisce di particolari proprietà addensanti e può essere montata come se fosse il bianco d'uovo per realizzare tante ricette vegane!
10. **Diminuite l'acqua usata per la cottura della pasta:** la proporzione sarà di 0,7 litri per 100 grammi di pasta, e non più un litro.
11. **Riutilizzate l'acqua di cottura della pasta:** ad esempio, l'acqua di cottura ancora calda si può riutilizzare per un primo risciacquo delle stoviglie più sporche.
12. A questo proposito, **non sciacquate piatti e stoviglie prima di metterli in lavastoviglie.**
13. Se cuocete a vapore, ricordatevi che questo tipo di cottura necessita solo di una **quantità di acqua limitata**, ne bastano 1 o 2 cm dal fondo della casseruola.
14. Se bevete acqua del rubinetto, cosa consigliabile per evitare di produrre troppi [imballaggi in plastica con le bottiglie](#), riempite le caraffe e mettetele in frigorifero: **non lasciate scorrere l'acqua fino a farla diventare fresca.**
15. Al contrario, **se avete aperto il rubinetto per far scaldare l'acqua, non sprecate quella fredda:** ad esempio, potete utilizzarla per lavare qualcosa, per metterla nel bollitore, per riempire la macchinetta del caffè o altro ancora.





## Non solo spreco: altri consigli per salvaguardare l'acqua!

- **Evitate il più possibile di sprecare cibo**, in quanto coltivare o produrre ciò che arriva sulle nostre tavole richiede grandi quantità di acqua dolce.
- **Prediligete alimenti vegetali**: ogni cibo ha la sua **“impronta idrica”**, ossia la quantità d'acqua necessaria per produrre quel dato alimento; i prodotti di origine vegetale, come frutta e verdura, richiedono meno acqua rispetto ad altri.
- **Non buttate l'olio nel lavandino**: un litro di olio esausto, come quello della frittura, può arrivare a inquinare un milione di litri di acqua di falda, quindi è fondamentale raccoglierlo e smaltirlo correttamente.
- **Scegliete detersivi amici dell'ambiente**: i normali detersivi spesso hanno formulazioni aggressive, che inquinano le acque. Ecco perché è importante scegliere detersivi biodegradabili, ad esempio quelli che riportano la certificazione **ICEA** (Istituto per la Certificazione Etica e Ambientale).

# Risparmiamo energia elettrica

Abbiamo parlato di raccolta differenziata e di tutela dell'acqua, ma adesso allarghiamo lo sguardo.

Perché parlare di sostenibilità non può prescindere da un'attenzione più generale orientata alla **riduzione dell'impatto ambientale delle nostre abitazioni**, che coinvolge in pieno anche la cucina. Non solo è uno degli spazi che "viviamo" di più, ma è anche quello dove si trovano alcuni degli elettrodomestici più energivori e, per questo, è bene considerare attentamente **come si utilizzano**.

Analizzando le tipologie e gli usi di diversi apparecchi, scopriamo come rendere la cucina più sostenibile!

## Ridurre i consumi in cucina e in casa: ecco cosa sapere

All'interno della cucina, quali sono gli apparecchi che consumano più energia e che usiamo quotidianamente?

### Forno

Tra gli elettrodomestici da cucina, il forno – [statico o ventilato](#) – è quello che **raggiunge i maggiori consumi**, in particolare se alimentato a corrente elettrica (circa 2 kWh in fase di cottura).

Quelli di ultima generazione permettono di risparmiare fino al 20% di energia, mentre quelli open space, che possono suddividersi in due comparti, consentono di ridurre notevolmente i consumi, perlomeno quando non occorre usare l'intero volume della camera interna.

Parlando di utilizzo, **sarebbe da limitare il preriscaldamento**, che per i forni più moderni è poco utile, perché possono raggiungere la temperatura richiesta in tempi brevi.

Anche lo **sfruttamento del calore residuo** è funzionale alla riduzione dei consumi, da praticare con uno spegnimento anticipato rispetto al completamento della cottura.

In generale, inoltre, **lo sportello andrebbe aperto il meno possibile**, per evitare le dispersioni di calore che richiedono energia per ripristinare la temperatura.

Perciò, **miglior seguire le cotture dall'esterno**, sfruttando l'illuminazione e la trasparenza dello sportello. Per lo stesso motivo e anche per ragioni di sicurezza, quando occorre girare o mescolare i cibi conviene estrarre la teglia velocemente, **richiudere il forno**, ed eseguire l'operazione all'esterno, per poi reinserire subito la teglia.

Quando possibile, inoltre, è sempre consigliabile cuocere contemporaneamente le portate, mentre quando si accende il forno è possibile abbassare il riscaldamento domestico in inverno, perché l'ambiente circostante si riscalda comunque di un paio di gradi.



StoryTime Studio/shutterstock.com

## Piano cottura

Le considerazioni precedenti sul riscaldamento degli spazi vicini valgono anche per il piano cottura, in particolare per i fornelli a gas. Quelli elettrici **a induzione**, però, oggi vengono preferiti per la maggiore efficienza energetica – il rendimento arriva fino al 90% – specialmente per la **drastica riduzione delle dispersioni** e per la **rapidità nel raggiungere le temperature richieste**.

In merito all'utilizzo di pentole e tegami, va sottolineato che **l'uso dei coperchi è fondamentale**, perché la copertura totale, o almeno parziale, riduce i tempi e quindi l'energia necessaria per la cottura, che può essere monitorata ricorrendo a coperchi trasparenti. Anche **tagliare il cibo in pezzi più piccoli** può contribuire a diminuire i minuti necessari sui fornelli.

**Da considerare anche la proporzione tra tegame e fornello**, perché i fuochi devono coprire al massimo i due terzi del fondo, sempre per evitare eccessive dispersioni di calore. Quando si devono impiegare ingredienti dal frigo o surgelati, è meglio portarli a temperatura ambiente con anticipo, per ridurre i tempi di cottura e l'uso di energia. Per lo stesso motivo, per i cibi che richiedono cotture lunghe si può optare per la pentola a pressione.

## Frigorifero

Si tratta dell'unico elettrodomestico della casa **da lasciare acceso 24 ore al giorno**, e che pertanto incide significativamente sul bilancio energetico della casa. Per contenere i consumi, il primo passo è regolare il termostato: **4 °C per la parte frigo e -18 °C per la zona freezer** sono sufficienti per conservare perfettamente i nostri cibi.

Per conservare in frigorifero nel modo più corretto, occorre prestare **attenzione anche ai tempi e alla frequenza di apertura degli sportelli**, che andranno ridotti il più possibile per non disperdere l'aria refrigerata. Una buona abitudine, ad esempio, è quella di **estrarre tutti insieme i prodotti di cui si ha bisogno**, e lo stesso varrà al momento di riporli.

I modelli più moderni, a questo scopo, sono dotati di un timer che aziona un allarme quando si lascia lo sportello aperto per troppo tempo. Inoltre, negli anni è importante **monitorare lo stato delle guarnizioni delle chiusure**, fondamentali per evitare spifferi con perdite d'aria fredda, dannosi sia per la conservazione degli alimenti sia ai fini del risparmio energetico.

Al momento di riporre i **prodotti nel frigorifero**, bisognerà accertarsi che questi **non siano troppo caldi**, attendendo che si siano raffreddati, meglio se fino a temperatura ambiente. Il calore in eccesso, infatti, obbligherebbe la macchina a un superlavoro, a danno del contenimento dei consumi.

Da evitare sono anche gli **eccessi di carico** che, almeno nella fase iniziale, aumentano i consumi e rallentano la refrigerazione. Le parti del motore e quelle destinate all'aerazione della macchina vanno tenute **libere e pulite**, rimuovendo gli accumuli di polvere – che le ventole attirano – e lasciando almeno 10-15 centimetri di spazio dietro e sopra l'apparecchio, e possibilmente anche sotto.

## Lavastoviglie

A patto di usarla a pieno carico e senza prelavaggi, la lavastoviglie permette di risparmiare acqua e detersivi, con un consumo ridotto di energia. Viceversa, quando i piatti da lavare sono pochi conviene il lavaggio a mano. Tra i programmi disponibili, per una cucina sostenibile è meglio preferire i **lavaggi rapidi e a basse temperature**, ricorrendo a quelli intensivi solo nel caso di stoviglie molto sporche. In caso di incrostazioni tenaci, evitan

do il prelavaggio si può optare per il **pre-ammollo**, magari con l'**acqua di cottura della pasta**, che con il suo calore e l'amido aiuterà l'operazione. Da usare con moderazione anche l'asciugatura con l'aria calda, alla quale preferire l'apertura dello sportello, per favorire la scolatura naturale e la circolazione dell'aria nelle stoviglie.



pikselstock/shutterstock.com

Per una buona manutenzione, **vanno evitati gli accumuli di calcare**, che peggiorano l'efficienza dello strumento: basterà una pulizia frequente del filtro e l'aggiunta di acido citrico nel contenitore.

## Come scegliere e collocare gli elettrodomestici?

Quelli appena visti sono alcuni accorgimenti importanti per rendere la propria cucina a prova di ambiente! Ma una cucina sostenibile dipende anche dalla scelta di **elettrodomestici a basso consumo e calibrati alle proprie esigenze**. Attenzione, quindi, a non acquistare strumenti sovradimensionati: ad esempio un frigorifero troppo grande, oltre a costare e a consumare di più, ci porterà ad acquistare più cibo per riempirlo, con ricadute negative anche in termini di eccessi a tavola e di aumento della propensione allo spreco.

Riguardo l'efficienza energetica degli strumenti, invece, a facilitare la scelta è la **classificazione internazionale da G ad A** – rinnovata dal 1° marzo 2021 – che interessa tutti gli apparecchi e che invita a orientarsi verso modelli di classe A. Se questa informazione non è ben visibile, la troveremo comunque nelle etichette e nelle specifiche tecniche dell'oggetto.

Per ridurre i consumi, un primo aspetto da considerare è il posizionamento degli elettrodomestici, fondamentale non solo per la praticità di utilizzo.

- Il **frigorifero** deve essere posizionato il più lontano possibile da forno e fornelli che, riscaldando anche l'aria circostante, lo costringerebbero a uno sforzo superiore. Preferite quindi la **parte più fresca della cucina**, possibilmente evitando i sistemi a incasso, controproducenti in quanto diminuiscono lo scambio d'aria dell'elettrodomestico, che di conseguenza non potrà lavorare al meglio.
- Per i **fornelli**, invece, il posto ideale è **vicino a una finestra**, sia ai fini della sicurezza sia per limitare l'uso della cappa aspirante.

Ma non solo, perché un altro aspetto fondamentale è la **manutenzione**, da curare con regolarità per contenere i consumi e prolungare la vita degli strumenti. Ecco perché la **pulizia dei filtri delle cappe e delle grate di ventilazione dei frigoriferi** non va trascurata.

Infine, quando è possibile, conviene **spegnere la funzione standby degli apparecchi**, che può arrivare a pesare anche più del 10% del consumo complessivo ed è indicata dalla lucina colorata accesa dopo lo spegnimento. È possibile eliminarlo per elettrodomestici come il **forno a microonde**, il **tostapane** e il **bollitore elettrico**, che se collegati a un'unica presa elettrica multipla con interruttore possono essere spenti completamente con un solo gesto.



Maryia\_K/shutterstock.com



# Facciamo una spesa amica dell'ambiente

La lotta ai cambiamenti climatici si combatte anche a tavola e al supermercato, e una quotidianità più sostenibile comincia prima di tutto da **una spesa consapevole** e da come ci comportiamo in cucina.

Per attuare abitudini alimentari che abbiano un impatto ambientale minore, infatti, è indispensabile **prestare attenzione alle proprie scelte**, a partire da ciò che mettiamo nel carrello. Tuttavia, fare la spesa **può rappresentare una vera e propria sfida**, per nulla semplice: il rischio, infatti, è quello di acquistare più cibo del necessario per poi cestinarlo, ad esempio.

Vediamo allora **poche e semplici regole su come organizzare la spesa e la cucina** in maniera intelligente, evitando inutili sprechi!

## Il menù settimanale

Coniugare il **mangiare bene** con la **pianificazione** e la **sostenibilità**: è possibile? La risposta è ovviamente sì, e il primo passo è stabilire in linea di massima **un menù settimanale completo**, fatto di ricette semplici, come ci insegna la nostra tradizione mediterranea, che tenga conto delle esigenze di tutta la famiglia. Programmare i pasti in questo modo – ad esempio con la tecnica del **batch cooking**, avendo cura di alternare durante la settimana legumi, pesce, carne, uova e latticini, ma anche **frutta e verdura di stagione** – ci dà la garanzia di avere una dieta varia e di **acquistare solo ciò che è davvero necessario**.

## Organizziamo frigo e dispensa

Un altro aspetto importante al quale prestare attenzione è cercare di **tenere in ordine sia la dispensa che il frigorifero**, in modo da aver sempre chiaro ciò che abbiamo e ciò che manca, e quindi da acquistare. Al tempo stesso, **con le date di scadenza ben visibili** per controllare anche i prodotti che vanno consumati al più presto per non essere sprecati. Non possiamo pensare di fare una grande spesa e in un solo posto, una volta al mese, per potere avere tutto ciò di cui abbiamo bisogno, ma organizzare bene i nostri scaffali e i ripiani del frigorifero ci può aiutare nel **programmare gli acquisti**, in modo tale da non essere costretti ad andare al supermercato tutti i giorni e di poter scegliere anche la piccola bottega vicino casa (**risparmiando anche sul trasporto e inquinando di meno!**).

Per prima cosa, possiamo suddividere i prodotti sulla base della **frequenza con cui andrebbero acquistati**.

### Prodotti da acquistare mensilmente

Cerchiamo di organizzare bene la nostra dispensa con gli **alimenti che si conservano a lungo**, come ad esempio **legumi secchi, cereali integrali, pasta, farina, biscotti, cereali** per la colazione, **marmellata** e altri cibi a

lunga conservazione (ad esempio, **olive, tonno** e legumi cotti in vetro). Possiamo fare una piccola scorta di questi cibi, ma facendo attenzione sempre alla varietà. Per intenderci, è meglio acquistare piccole quantità di cereali diversi, come ad esempio riso, miglio, farro e orzo, piuttosto che avere grandi quantità di solo riso.

### Prodotti da acquistare settimanalmente

Alcuni cibi freschi come **uova, latticini, frutta e verdura** possono essere acquistati una volta a settimana. Quando acquistiamo frutta e verdura dobbiamo fare attenzione a scegliere sempre **prodotti di stagione, possibilmente locali**, e poi a pianificare bene il loro utilizzo durante la settimana. Infatti, sarebbe opportuno fare in modo di **consumare al più presto le verdure che deperiscono più velocemente**, come ad esempio quelle a foglia, e più tardi nel corso della settimana quelle che resistono più a lungo come zucca, zucchine, cavolfiore e carciofi.

### Prodotti da acquistare giornalmente

Fermo restando che **congelare i cibi** può essere utile nel caso in cui abbiamo poco tempo per gestire la spesa di tutti i giorni, alcuni alimenti, come **carne e pesce**, andrebbero **acquistati il giorno stesso** in cui intendiamo consumarli.

## Non dimentichiamo la lista della spesa

Sembra scontato o banale, ma **fare la spesa senza aver preparato a casa una lista** di ciò che serve è **controproducente** perché una volta giunti al supermercato le nostre scelte saranno guidate dalla routine, cioè da ciò che siamo abituati a comprare settimanalmente, o peggio ancora dalla fame o da ciò che in quel momento cattura la nostra attenzione. Il rischio è quello di ritrovarsi a consumare sempre gli stessi alimenti, o anche di **acquistare prodotti non necessari**, che poi finiranno per essere buttati.

## Attenzione alle etichette e alle date di scadenza

Nel caso in cui acquistiamo prodotti confezionati, la cosa più importante è leggere attentamente le etichette. In particolare, dovremmo fare attenzione a queste informazioni:

- **provenienza:** cerchiamo, quando possibile, di scegliere prodotti di provenienza locale, così da evitare di acquistare cibi provenienti da luoghi molto distanti. Questo è importante soprattutto per i cibi freschi come la **carne**, il pesce, le uova e **il latte e i formaggi**, tenendo conto anche di altre informazioni che riguardano ad esempio il tipo di allevamento;
- **data di scadenza:** attenzione alle **scadenze** soprattutto quando intendete fare una scorta di prodotti, o se volete approfittare di qualche offerta, perché rischiereste di essere costretti a consumare cibo, peraltro non più fresco, in poco tempo per evitare di doverlo buttare.

## Frutta e verdura, meglio se di stagione

Non è un segreto che un'alimentazione per lo più a base vegetale abbia un impatto minore sull'ambiente, soprattutto per quanto riguarda il consumo d'acqua.

Per fare davvero bene all'ambiente, però, è fondamentale prediligere frutta e verdura di stagione. Quando acquistiamo prodotti che non sono di stagione, infatti, significa che questi spesso vengono coltivati in serre riscaldate o **trasportati per lunghe distanze da altri Paesi**, aumentando così l'impronta di carbonio. Inoltre, la coltivazione di frutta e verdura al di là del loro periodo classico può richiedere **una maggiore quantità di pesticidi e fertilizzanti** per garantirne la crescita e la conservazione. La scelta di prodotti di stagione aiuta quindi a **sostenere i produttori locali** e a ridurre l'uso di sostanze chimiche dannose per il nostro Pianeta, oltreché permette di portare in tavola alimenti più sani e più saporiti.



Oksana Kuzmina/shutterstock.com

## Conserviamo correttamente per non buttare

Evitare ogni forma di spreco alimentare dovrebbe essere il nostro dogma e uno degli insegnamenti fondamentali da trasmettere ai più piccoli. Per **non buttare ciò che acquistiamo** è fondamentale **prestare attenzione alla conservazione**: gli alimenti, infatti, deperiscono facilmente se esposti a fonti di calore, alla luce diretta del sole o ad altri elementi come l'umidità. Il frigorifero è senz'altro uno degli elettrodomestici più importanti a nostra disposizione che ci aiuta a conservare il nostro cibo. Ma sappiamo **come disporre e conservare correttamente gli alimenti in frigo**? Vediamo allora alcuni semplici accorgimenti per utilizzare al meglio il frigorifero ed evitare il più possibile ogni spreco.

### Come scegliere la temperatura giusta del frigo

Una volta ricoperti gli alimenti con la pellicola (meglio scegliere **opzioni ecologiche**) o l'alluminio, oppure dopo averli inseriti in appositi recipienti con coperchio ermetico, bisogna disporli in frigorifero **in base alla diversa temperatura di cui necessitano**.

Occorre infatti considerare che **ogni zona mantiene una sua temperatura**: la parte più fredda è la mensola più bassa (0 °C-2 °C), poi la temperatura sale fino alle mensole più alte. Lo sportello è la parte meno fredda, insieme ai cestelli per frutta e verdura, che necessitano di minor refrigerazione.

### Ad ogni alimento il suo ripiano

Occorre considerare che esistono dei tempi di conservazione degli alimenti, ma anche **temperature ideali** e, di conseguenza, **disposizioni**. A tal proposito, è facile capire come tra i consigli per [conservare la carne](#) ci sia quello di collocarla nella parte più fredda del frigorifero, quindi nel comparto più basso, al riparo da acqua e aria. Ricordatevi, inoltre, che solitamente la carne va consumata velocemente e non va conservata più di 3 giorni, a seconda del taglio e della tipologia. **Anche il pesce va disposto nella zona del frigo più fredda** e consumato entro 24 ore, altrimenti è preferibile congelarlo.

La **parte centrale del frigorifero** (4-5 °C) è invece indicata per **uova, latticini** e per gli **alimenti già aperti**. Per [conservare verdura](#) e **frutta**, che si danneggerebbero a temperature troppo basse, bisogna disporle nei **casset-**

**ti alla base del frigorifero** (7-10 °C), con l'accortezza di non lavarle prima e di consumarle velocemente. Infine, le **mensole** all'interno dello sportello rappresentano la parte meno refrigerata (10-15 °C), per cui vanno bene per **salse, bibite e burro**.

### Cosa non mettere in frigo?

Non tutti gli alimenti necessitano di refrigerazione, ma anzi, in alcuni casi metterli in frigo potrebbe danneggiarli.

È quanto avviene, ad esempio, al **pane**, che tende a diventare rafferma a basse temperature, oppure alla **frutta e verdura non sufficientemente mature**, che hanno bisogno di stare a temperatura ambiente.



New Africa/shutterstock.com

Ma non è tutto. Anche lo **scatolame**, le **conserve** e le **salse ancora chiuse** si possono tenere fuori dal frigorifero, così come i prodotti da forno non farciti, **cereali** e **legumi**, che altrimenti rischierebbero di prendere troppa umidità. Infine, vanno collocati fuori dal frigo anche **olio, erbe aromatiche** e **spezie** per condimenti.

Evitare di riempire inutilmente il frigorifero con prodotti non adatti alla refrigerazione è una buona accortezza anche per mantenere la salubrità dei prodotti.

## Come ottimizzare lo spazio in frigorifero

Un **frigo stracolmo** ostacola il passaggio dell'aria fredda tra gli alimenti, **condizione che può compromettere la corretta conservazione del cibo** impedendo la distribuzione della temperatura sui ripiani.

Questo vale anche per i **cibi caldi**: ricordatevi di lasciarli sempre **raffreddare fuori**, in modo da evitare che si crei condensa o che si innalzi in modo drastico la temperatura interna dell'elettrodomestico.

Ci sono tuttavia dei pratici consigli per ottimizzare, sempre in sicurezza, gli spazi all'interno del frigo. Una volta fatta la spesa possiamo partire dall'**eliminazione di alcune confezioni** a partire da quelle più ingombranti. Ad esempio, impiegando contenitori che abbiamo in casa per stoccare la frutta e la verdura occupando meno spazio, oppure anche la carne che va in ogni caso consumata dopo pochi giorni.

Per riporre, invece, le **erbe aromatiche** "lunghe" abbiamo due opzioni "salva spazio". La prima è quella di posizionarle in verticale, ponendole così sullo sportello come se si trovassero tutte insieme dentro a un vaso.

Oppure possiamo preparare dei mix in anticipo da conservare separatamente. In un contenitore (di vetro, se possibile), il mix di erbe per condire la carne, in un altro quello per l'insalata e così via.





fizkes/shutterstock.com

## App anti-spreco

Lo spreco alimentare ha un grande impatto sulla sicurezza alimentare globale e sull'ambiente, sia perché la produzione di cibo richiede un notevole dispendio di risorse, sia per il suo smaltimento. Da qualche anno, però, la lotta contro ogni forma di spreco può contare su due nuove alleate: **innovazione** e **tecnologia**. Ad esempio, esistono diverse **applicazioni** sviluppate da giovani e start up con l'obiettivo di aiutare ristoratori, consumatori e produttori a **scambiare, donare e rivendere le eccedenze**.

O ancora ad acquisire consapevolezza sulla quantità di rifiuti alimentari che produciamo e invitandoci a cambiare comportamento, contribuendo così alla crescita di una cultura di sostenibilità.

Lanciata in Italia nel 2019, **Too Good to Good** è probabilmente **la più famosa**. Start up danese, segnala alla community degli iscritti quando un ristorante, un supermercato, un bar o anche un panificio ha delle **eccedenze da poter vendere a prezzi scontati** per non far finire tutto nella pattumiera. In questo caso, una volta prenotato il prodotto che si vuole acquistare, non resta che recarsi all'orario indicato direttamente al ristorante e portarlo a casa con sé, pronto per essere mangiato o cucinato.

Altra applicazione molto utile è **MyFoody**, disponibile per iOS e Android, che raccoglie **tutte le offerte dei supermercati più vicini al consumatore**, permettendogli di scegliere e programmare l'acquisto dei cibi che si stanno avvicinando alla scadenza, direttamente nel punto vendita.

I creatori dell'app assicurano che, seguendone i suggerimenti, si può **risparmiare fino al 50% sulla spesa media mensile per il cibo**.

Un servizio che non aiuta semplicemente a ridurre i costi della spesa senza rinunciare a quantità e qualità, ma contribuisce alla riduzione degli sprechi.

Le app che abbiamo visto fino ad ora agiscono sullo spreco permettendo ai cittadini di raccogliere e portare a casa alimenti che altrimenti andrebbero buttati.

Esistono, però, anche applicazioni che consentono di **evitare di sprecare il cibo che già abbiamo in casa**. [Plant Jammer](#), per esempio, permette di **combinare in maniera gustosa gli ingredienti a disposizione**. Prima di mettersi ai fornelli, è sufficiente aprire l'app, inserire ciò che sta per scadere e seguire le semplici ricette proposte dal team editoriale della start up.

O ancora, [Sprecometro](#), sviluppata dall'Osservatorio su cibo e sostenibilità Waste Watcher International, è un'applicazione che **tiene traccia della quantità di generi alimentari che buttiamo in casa** e ci aiuta a migliorare le nostre abitudini.

# Ricettario creativo per non buttare niente

Diciamocelo: le ricette che nascono dalla fantasia sono sempre le più sorprendenti e inaspettate.

Tenendo ben a mente questo, in cucina non possiamo che sperimentare ricette... a tutto riciclo!

Lasciamoci sorprendere dalla possibilità di trasformare, con le nostre mani, ingredienti che come per magia passano **da scarti o avanzi a risorse preziose**. Secondo alcuni dati, i [cibi più sprecati in Italia](#) sono infatti frutta fresca, insalata, pane, verdure, cipolle e tuberi: prima di buttare questi ingredienti, quindi, proviamo a riutilizzarli in cucina per creare ricette sfiziose. Dai muffin alle polpette, dalle frittate di pasta alla torta di riso per non sprecare il latte in scadenza: insomma, le possibilità sono tantissime.

Noi ve ne proponiamo alcune, da provare assolutamente per riciclare avanzi di frutta e verdura e ciò che resta dei nostri pasti!

# Le ricette con gli scarti

In cucina, quasi tutto quello che consideriamo scarto è in realtà **una risorsa**, un ingrediente facilmente a portata di mano e a costo contenuto.

Pensiamo, ad esempio, alle **bucce di frutta** come mele e pere, arance, limoni o agrumi in generale.

Ma non solo, alle parti legnose e dure dei **gambi delle insalate** o le **foglie del sedano**, che spesso vengono gettate. O ancora, altri scarti in cucina che possono diventare ingredienti utili per le nostre ricette sono ad esempio **le foglie più coriacee dei carciofi e i loro gambi**, la parte esterna e verde dei finocchi, le bucce e i germogli delle cipolle e dell'aglio, **le foglie e i gambi dei cavoli, delle verze e dei radicchi**, le bucce delle zucchine, delle carote e delle patate, delle barbabietole e del sedano rapa, e molto altro ancora!

Vediamo **5 ricette** per impiegare consapevolmente e creativamente alcuni di questi scarti, prediligendo quando possibili prodotti di origine biologica.

## Le ricette con gli scarti

### Tempura di bucce

#### Ingredienti

*Bucce di:*

**2** zucchine

**3** carote

**3** patate

**1** barbabietola

**1** sedano rapa

*Per la panatura e la frittura:*

**200 g** di farina di riso

**q.b.** di acqua frizzante ghiacciata

**q.b.** di sale integrale marino

**q.b.** di olio per frittura



Piyato/shutterstock.com

#### Procedimento

1. Lavorate mantenendo i cibi sempre ben freddi. Formate la pastella unendo la farina all'acqua ghiacciata, mescolate senza preoccuparvi degli eventuali grumi che si formeranno.
2. Ponete sul fuoco una pentola con abbondante olio per frittura.
3. Una volta caldo, passate le bucce una ad una nella pastella e gettatele a friggere nell'olio bollente.
4. Dopo meno di un minuto, una volta che le bucce saranno dorate, scolatele e poggiatele su della carta per frittura in modo che l'eventuale eccesso di olio venga assorbito.
5. Procedete in questo modo sino a terminare tutte le bucce. Salate e servite caldo.

Le ricette con gli scarti

## Polpette vegane con teff e scarti di verdure

Africa Studio/shutterstock.com



### Ingredienti

**200 g** di teff cotto

**100 g** di piselli cotti a vapore

**4** cucchiai di fecola di patata

**q.b.** di acqua

bucce di **3-4** patate

bucce di **3-4** carote

bucce di **1** cipolla

parti legnose e dure di **1** cespo  
d'insalata iceberg

foglie più dure e coriacee di **2**  
carciofi e i loro gambi cotti a  
vapore

**2** cucchiai di semi di zucca lavati  
e tostati

**2** cucchiai di lievito alimentare  
in scaglie

**q.b.** di pepe nero macinato fresco

**q.b.** di olio extravergine d'oliva

**q.b.** di timo fresco

**q.b.** di olio per frittura

**q.b.** di pane secco macinato (o  
frullato) per impanare

**q.b.** di farina di ceci (per impana-  
re)

**q.b.** di latte vegetale (soia, riso)  
per impanare

## Procedimento

1. Sminuzzate tutte le bucce e soffriggetele in una capiente padella dai bordi alti con 1 cucchiaio di olio extravergine e un poco di timo fresco.
2. Sfumate, se necessario, con dell'acqua di cottura dei piselli o dei carciofi ed una volta cotto il tutto frullate in un mixer.
3. Aggiungete nel mixer i piselli cotti a vapore, il teff cotto, le parti di scarto della lattuga iceberg, i semi di zucca, il lievito alimentare e frullate ancora.
4. Cuocete a vapore le parti dure dei due carciofi; quindi, utilizzando un passaverdure manuale, passate il tutto in modo da rimuovere la fibra inutilizzabile.
5. Unite quanto recuperato dai carciofi al vostro composto, dopo averlo messo in una capiente terrina.
6. Ora salate, pepate e aggiungete la fecola o l'acqua a seconda che il composto risulti eccessivamente duro oppure troppo liquido.
7. Una volta che avrete raggiunto la consistenza adeguata, soda e omogenea, realizzate le vostre polpette. Una ad una, passatele prima nel latte quindi nella farina di ceci, quindi di nuovo nel latte e infine nel pane grattugiato, realizzando così una doppia panatura.
8. Fate scaldare abbondante olio per frittura in una capiente pentola e una volta caldo friggete una ad una le vostre polpette.
9. Scolatele una volta che si sono dorate, ponetele su della carta per frittura e servitele su un piatto da portata, accompagnandole con crudité di verdure: carote, cuori di carciofi e iceberg.

## Le ricette con gli scarti

### Hummus di gambi di broccoli

#### Ingredienti

- 2 gambi di broccoli già cotti
- 1 limone (il succo)
- 1 pizzico di sale
- q.b. di pepe nero
- 1 cucchiaio di tahina
- 1 cucchiaio di olio evo



Irina Meliukh/shutterstock.com

#### Procedimento

1. Dopo aver cotto e fatto raffreddare i gambi dei broccoli (consigliamo la cottura a vapore, ma va bene cuocerli anche in acqua bollente) inseriteli nel contenitore del robot da cucina.
2. Conditeli con olio, sale e pepe e mescolate.
3. Aggiungete la tahina, il succo di limone e frullate il tutto.
4. La consistenza deve essere piuttosto densa, ma se lo si vuole utilizzare come condimento per la pasta è meglio aggiungere, prima di frullare, un cucchiaino di acqua per renderlo più cremoso.



## Le ricette con gli scarti

### Pesto di sedano

Olga Miltsova/shutterstock.com



#### Ingredienti

- 1 costa di sedano (solo le foglie)
- 2 cucchiai di mandorle (abbondanti)
- 50 g di Parmigiano Reggiano
- q.b. di olio evo
- 1/2 cucchiaino di sale (mezzo cucchiaino scarso)

#### Procedimento

1. Lavate le foglie del sedano e fatele asciugare per bene.
2. Tostate le mandorle in forno e nel frattempo tagliate a pezzetti il parmigiano.
3. Inserite tutti gli ingredienti nel frullatore e frullate. Il vostro pesto sarà pronto per essere servito, magari spalmato su un bel crostino di pane!

Le ricette con gli scarti

## Muffin con le bucce della frutta

### Ingredienti

**150 g** di farina integrale di grano duro

**50 g** di farina di manitoba

**200 g** di latte di riso

**50 g** di sciroppo d'agave

**25 g** di olio di semi di girasole

bucce di **3** mele tagliate finemente

**mezza** bustina di lievito per dolci

buccia di un limone grattugiata finemente

**un pizzico** di noce moscata

**un pizzico** di sale integrale marino



A. Zhuravleva/shutterstock.com

## Procedimento

1. In un mixer frullate le bucce di mela con quella del limone.
2. In una terrina, unite le bucce alle farine, allo sciroppo, al sale, alla noce moscata e infine al lievito per dolci, quindi mescolate il tutto per bene con un cucchiaino di legno.
3. A parte, con una frusta mescolate energeticamente il latte di riso e l'olio, quindi aggiungeteli al resto dell'impasto, mescolando in modo da ottenere un composto omogeneo senza grumi. Se risulta troppo cremoso, aggiungete ancora un paio di cucchiaini di latte vegetale.
4. Ora versate il vostro impasto nei pirottini che avrete posizionato nella teglia per muffin.
5. Preriscaldate il forno a 180 °C (forno ventilato) e cuocete per 25-30 minuti quindi sfornate e fate raffreddare prima di gustare.

# Le ricette anti-spreco

Capita anche a voi di cucinare in abbondanza e poi magari di trovarvi con delle pietanze avanzate in frigo che non sapete come sfruttare?

Oppure, di avere cartoni di latte ancora pieni e di sapere che non riuscirete a consumarli prima della data di scadenza? Il rischio è che tutti questi cibi e prodotti rimangano lì senza essere consumati e che, quindi, rischino di essere buttati.

Ma come ci piace dire: bando agli sprechi! Vogliamo darvi **5 ricette per riutilizzare alcuni degli avanzi più comuni**, come la pasta, gli albumi, il pane, o il latte in scadenza, per non buttare nulla.

Le ricette anti-spreco

## Pappa al pomodoro con il pane raffermo

### Ingredienti

**1 kg** di pomodori maturi

**500 g** di pane raffermo

**3** spicchi di aglio

**q.b.** di peperoncino

**1** mazzetto basilico fresco

**q.b.** di olio d'oliva extra vergine

brodo vegetale

**q.b.** di sale

**q.b.** di pepe



denio109/shutterstock.com

### Procedimento

1. Lavate i pomodori, privateli dei semi e tagliateli a pezzi.
2. In un tegame rosolate l'aglio tritato e il peperoncino, e aggiungete i pomodori. Salate, pepate e lasciate cuocere per una decina di minuti bagnando con un po' di brodo.
3. Aggiungete le foglie di basilico tagliate a pezzetti e il pane tagliato a grossi dadi. Mescolate bene e aggiungete mano a mano del brodo caldo facendo sobbollire il tutto per alcuni minuti fino a che il pane non si sarà completamente disfatto in una pappa.
4. Servite accompagnato con olio extravergine di oliva e foglie di basilico a pezzi.

Le ricette anti-spreco

## Brutti ma buoni con gli albumi avanzati

Tati Liberta/shutterstock.com



### Ingredienti (per circa 20 pezzi)

**115 g** di albumi

**250 g** di nocciole tostate tritate

**250 g** di zucchero

### Procedimento

1. Prima di iniziare la preparazione, sistemate il contenitore in cui monterete gli albumi nel freezer per almeno 10 minuti: questo è il trucco per ottenere una montatura a neve fermissima. Estraeate quindi il contenitore, versate gli albumi, 50 grammi di zucchero e montateli con la frusta elettrica fino a che, capovolgendo il contenitore, questi resteranno completamente attaccati alle pareti.

2. Prendete un tegame dal fondo antiaderente e versate le nocciole tritate, il resto dello zucchero e gli albumi. Mescolate delicatamente con una spatola di legno a fuoco basso, fino a quando il composto inizierà ad assumere un colore leggermente ambrato.
3. Preparate una teglia rivestita con carta da forno. Usando due cucchiaini leggermente unti prelevate una piccola porzione dell'impasto e lasciatelo scivolare sulla teglia. Non è importante che siano regolari: è per questo che si chiamano "brutti ma buoni"!
4. Infornate a 150 °C per 20/25 minuti. I biscotti saranno pronti quando la superficie apparirà lucida e asciutta. Conservati in scatole di latta, possono durare anche per un paio di settimane.

## Le ricette anti-spreco

### Sformato di riso (avanzato)

#### Ingredienti

200 g di riso avanzato

200 ml di salsa di pomodoro

125 g di mozzarella

100 g di prosciutto cotto

2 cucchiaini di parmigiano

q.b. di sale

q.b. di pangrattato

qualche foglia di basilico

1 spicchio di aglio

q.b. di olio extravergine di oliva



aoaip/shutterstock.com

#### Procedimento

1. Per prima cosa, fate imbiondire uno spicchio di aglio in un filo d'olio, poi eliminatelo e aggiungete la salsa di pomodoro, un pizzico di sale, qualche foglia di basilico e fate cuocere a fuoco dolce per una decina di minuti; quindi, spegnete.
2. Versate nella pentola il riso avanzato, mescolate e aggiungete un po' di parmigiano. Poi prendete una pirofila e versate un po' di riso, livellandolo. Aggiungete il prosciutto cotto spezzettato e una parte della mozzarella tagliata a cubetti.
3. Versate il restante riso e livellate ancora, aggiungendo altra mozzarella. Completate con due cucchiaini di pangrattato e infornate a 160 °C per circa 20 minuti o comunque fino a quando non si sarà formata una bella crosticina dorata sulla superficie. Lasciate riposare 10 minuti prima di servire.



## Le ricette anti-spreco

# Frittata di pasta

Brent Hofacker/shutterstock.com



### Ingredienti

- 250 g** di pasta avanzata (già condita, ma anche in bianco)
- 2** uova
- q.b.** di parmigiano
- q.b.** di sale
- q.b.** di pepe
- q.b.** di olio extravergine d'oliva

### Procedimento

1. Mettete la pasta avanzata in una insalatiera capiente, tagliatela grossolanamente. In un piatto fondo versate due uova, unite un pizzico di sale e pepe, sbattete energicamente, poi versate nella ciotola. Aggiungete un po' di parmigiano e mescolate tutto.

2. Fate scaldare una padella dal fondo antiaderente. Versate due o tre cucchiaini di olio extravergine di oliva e, appena caldo, mettete la pasta. Livellate con un cucchiaino di legno, in modo che possa avere la stessa altezza.
3. Fate cuocere a fuoco medio per 5 minuti. A questo punto provate a sollevarla con una paletta di legno: se si alza facilmente è giunto il momento di girarla. Prendete quindi un coperchio, o un piatto piano, coprite la frittata e capovolgetela. Fatela poi scivolare nuovamente nella padella per proseguire la cottura sull'altro lato. La frittata di pasta dovrà risultare croccante e compatta. Fatela riposare una decina di minuti prima di tagliarla.
4. La frittata di pasta è ottima preparata in anticipo. Se la pasta avanzata è in bianco, potete arricchirla con della scamorza, del prosciutto tagliato a dadini o qualche verdura: sarà ancora più buona!

Le ricette anti-spreco

## Torta di riso con il latte in scadenza

### Ingredienti

250 g di riso  
2 uova  
200 g di zucchero  
100 g di burro  
1 litro di latte  
1 limone grattato  
q.b. di zucchero a velo



OlgaBombologna/shutterstock.com

### Procedimento

1. Mettete il latte in un pentolino e, una volta raggiunto il bollore, fatevi cuocere il riso. Aggiungete 2 cucchiaini di zucchero e grattugiate la buccia di limone. Portate a cottura, spegnete e fate raffreddare.
2. A parte, montate i tuorli con lo zucchero rimasto. Quando saranno diventati bianchi e spumosi, aggiungete il burro fuso, mescolate e poi versate il riso freddo. Montate a neve ferma gli albumi e aggiungeteli al composto con movimenti dall'alto verso il basso.
3. Sistemate il tutto in una tortiera rivestita di carta forno e fate cuocere a 180°C per 40 min. Fate freddare e servite spolverizzando con zucchero a velo.

**Iscrivetevi alla nostra [newsletter](#)  
e seguiteci sui canali social per  
rimanere sempre aggiornati!**

