

## Natale a tavola:

Gio 21/12/2023 - 10:03

## Evitare le eccedenze alimentari seguendo i consigli del Centro Tutela Consumatori Utenti

“La strada per il cuore passa anche per lo stomaco”, soprattutto durante le feste natalizie. Per la preparazione dei pasti di questo periodo festivo si acquistano più alimenti del solito e, in alcuni casi, anche specialità varie. Per evitare eccedenze che poi vengono magari buttate via non consumate, vale la pena di investire un po' di tempo nella pianificazione.

### Una buona pianificazione è metà dell'acquisto

La pianificazione inizia con le domande di base: quali piatti saranno preparati? Ci sarà un menu a più portate, un solo piatto (principale) più il dessert o magari diversi piccoli antipasti facili da preparare? Quanti ospiti sono attesi? Ci sono persone che seguono una dieta vegetariana o vegana, persone con allergie oppure intolleranze alimentari? Quante porzioni di ogni piatto sono necessarie? Anche gli ospiti porteranno qualcosa per il pranzo o la cena di Natale?

### Non senza aver dato un'occhiata al frigorifero

Una volta elaborato il piano del menu, la domanda successiva è “quali alimenti acquistare”. Un'occhiata al frigorifero, alla dispensa e, se necessario, alla cantina aiuta a determinare quali prodotti siano già disponibili in casa. Gli alimenti che devono essere effettivamente acquistati vengono annotati sulla lista della spesa. Ci sono prodotti speciali che devono essere ordinati in anticipo? Per evitare eccedenze, è consigliabile calcolare le quantità necessarie. L'ideale sarebbe fare la spesa qualche giorno prima delle feste per evitare la fretta dell'ultimo minuto. Anche i prodotti freschi, a breve scadenza, che sono ancora necessari possono essere acquistati con breve anticipo rispetto al loro utilizzo. Infine, ma non meno importante, è il momento in cui si fa la spesa: è stato dimostrato che chi fa la spesa affamato fa più

acquisti d'impulso di chi non ha fame. Per evitare ciò, è meglio recarsi a fare la spesa magari dopo aver fatto uno spuntino.

### **Farsi tentare da offerte allettanti? - No grazie...**

In negozio o al supermercato, è consigliabile lasciarsi impressionare il meno possibile da offerte allettanti, sconti all'ingrosso e prodotti presentati in modo appetitoso e concentrarsi invece sulla propria lista della spesa. È anche utile trascorrere il minor tempo possibile nel negozio. Gli alimenti refrigerati, surgelati e sensibili sono gli ultimi a finire nel carrello della spesa, in modo da non interrompere troppo a lungo la catena del freddo o da non comprimere i prodotti. Quando si acquista la carne, si può seguire il principio "dal naso alla coda". Ciò significa che non solo le parti nobili, ma il maggior numero possibile di parti commestibili di un animale macellato dovrebbero essere utilizzate per il consumo umano.

### **Se ben refrigerato (o congelato), si rovina più tardi**

Una volta a casa, gli alimenti refrigerati e congelati devono essere messi subito in frigorifero o nel congelatore. Anche tutti gli altri alimenti devono essere conservati in condizioni ottimali per evitare un deterioramento prematuro. Gli alimenti con una durata di conservazione più breve dovrebbero essere collocati nella parte anteriore del frigorifero, in modo da poter essere consumati più rapidamente, mentre quelli con una durata di conservazione più lunga dovrebbero essere collocati più indietro. Questo principio è noto come "first in, first out".

### **E non si avanza nulla...**

Gli avanzi possono essere ampiamente evitati se nei piatti vengono sempre servite piccole porzioni. Chi vuole mangiare di più è il benvenuto e può avere eventualmente il bis. Se in cucina ci sono avanzi di cibo, possono essere utilizzati per preparare nuovi piatti. Conservati in frigorifero in contenitori ben chiusi, si mantengono per alcuni giorni o addirittura per diversi mesi nel congelatore.

"L'acquisto di prodotti sfusi dovrebbe essere pianificato", riassume l'esperta di nutrizione del Centro Tutela Consumatori Utenti dell'Alto Adige, Silke Raffeiner "per evitare eccedenze che potrebbero poi essere buttate via. In questo modo non solo si preservano le risorse naturali, ma anche il proprio portafoglio".

Informazioni sugli acquisti in base alle effettive esigenze, sulla conservazione ottimale degli alimenti e sull'utilizzo delle eccedenze e degli avanzi sono disponibili nella **guida "Cucinare con gli avanzi – Il recupero creativo delle eccedenze e degli avanzi alimentari"** del Centro Tutela Consumatori Utenti - **disponibile gratuitamente** presso la sede centrale e le filiali dell'Associazione e presso lo Sportello mobile del Centro.