

## LO SPRECO ALIMENTARE: COME RIDURLO

La spesa sostenibile è dunque una risorsa preziosissima per il consumatore e per il pianeta. Organizzare i nostri consumi però, ci permette anche un ulteriore vantaggio, non meno importante degli altri: ridurre lo spreco alimentare!

Questo perché troppo spesso gli alimenti che vanno a male non dipendono da fenomeni di mal conservazione, quanto più dal nostro accumulo, a volte ingiustificato, talvolta proprio compulsivo, di generi alimentari, che poi tendiamo a scordare in dispensa.

La questione inerente gli sprechi alimentari è una delle più attuali e posta sotto i riflettori, negli ultimi anni. Tanto i governi (capofila la Francia, per cui lo spreco alimentare è reato dal 2016) quanto i cittadini sono sempre più

sensibili, infatti, ad una tematica che abbraccia tanto questioni etico-morali, tanto interessi economici e ambientali. Ed è comprensibile, visto che ogni giorno buttiamo il 15% circa di tutti gli alimenti che produciamo.

Eppure non è difficile ridurre lo spreco alimentare, anzi! Fare una lista della spesa, come detto prima, è utile per non creare un disavanzo di cibo nei nostri frigo, ma non è l'unica soluzione. Congelare subito i cibi appena comprati o gli avanzi di cibo cotto è fondamentale! Così come lo è imparare a sfruttare al meglio i rimasugli delle nostre credenze (ci sono molti siti internet che suggeriscono ricette sulla base di cosa avete avanzato nel frigo!). E, a proposito di tecnologia, stanno anche nascendo diverse



app che aiutano GDO e ristoratori a non gettare, ma anzi a reimpiegare, il cibo avanzato. Vale la pena tentare, no?

**Progetto ConsumER net – associazioni  
in rete per la tutela dei consumatori  
con  
contributo L.R. 4/17 – Anno 2021**

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

[info@udiconer.it](mailto:info@udiconer.it)

Tel. 800 135 618



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

[info@udiconer.it](mailto:info@udiconer.it)

Tel. 800 135 618

**SPESA SOSTENIBILE E  
SPRECO ALIMENTARE**

**Progetto ConsumER net – associazioni  
in rete per la tutela dei consumatori  
con  
contributo L.R. 4/17 – Anno 2021**

## CONSUMO CRITICO E SPESA SOSTENIBILE

La prassi diffusa del consumatore medio, in fase di acquisto, è (troppo) spesso quella che conduce più ad un piccolo risparmio (in termini economici) oggi, che ad un grande risparmio (rispetto al nostro impatto sul pianeta) domani. Per carità, guardare al portafogli è legittimo, e non è sbagliato. È però altrettanto un errore non considerare minimamente cosa ci sia, in termini di cicli produttivi, dietro a ciò che compriamo.

E poi, siamo sicuri che fare acquisti risparmiando qualche euro sia sinonimo di “minore spesa”? Ogni anno la cattiva nutrizione miete oltre 12 milioni di vittime (quasi tutte con problemi cardiovascolari). Che fare, dunque?



Cominciare a praticare un **consumo critico** sembra poter essere la soluzione. Cosa intendiamo? È presto detto.

Essere un consumatore critico vuol dire rimodulare le proprie abitudini di acquisto sulla base di criteri ambientali e sociali prima ancora che economici, allargando di fatto ad ulteriori requisiti (oltre alla qualità e il prezzo) la nostra scelta. Un prodotto ecosostenibile, la cui lavorazione sia stata rispettosa tanto dei lavoratori, quanto dell'ambiente, quanto del prodotto stesso, è un prodotto che CI FA RISPARMIARE. In termini di emissioni di CO2, ad esempio; o di tutela della biodiversità. O di produzione di plastica; o in termini di riduzione dei trasporti.

Queste abitudini fortunatamente sono state già adottate da tantissime famiglie di consumatori. Il risultato è stato un aumento del 5,5% dell'acquisto di prodotti ecosostenibili e *green*, per un volume di affari che cuba qualcosa come 9 miliardi di euro circa.

È la **spesa sostenibile!**

Siamo troppo abituati, oggi, a non considerare la spesa come un'azione socialmente e ambientalmente rilevante: è il momento di far diventare gli acquisti critici e responsabili il nostro nuovo stile di vita. Ed è più facile di quanto sembri. Basta solo qualche accortezza...

## CONSIGLI PER UNA SPESA SOSTENIBILE

- Prediligi gli acquisti a KM 0! Acquisterai prodotti **stagionali** (che fanno bene alla tua salute) o **locali** (dando una mano ai piccoli agricoltori autonomi e evitando al pianeta le inquinanti emissioni dei trasporti alimentari);
- Compra prodotti con imballaggi riciclati e abbandona il monouso! Le stoviglie usa e getta sono molto inquinanti e mai del tutto biodegradabili. Mentre vanno premiati i marchi e le aziende che si impegnano a trovare **risposte green ai problemi del packaging**;
- Fai una lista prima di andare a fare spese! Questo ti porta a ragionare su cosa hai a disposizione nella tua dispensa e cosa ti servirà, **evitando acquisti inutili** (che potrebbero finire più facilmente nella pattumiera);
- Sfrutta i gruppi di acquisto! Sono i principali fornitori per prodotti del territorio e bio, ed hanno anche il vantaggio di favorire la socializzazione con persone dai principi simili ai nostri, che sapranno darci ulteriori consigli per la nostra SPESA A IMPATTO ZERO!