

# WE VEG

Data: 01.06.2024      Pag.: 10,11,7,8,9  
Size: 4713 cm2      AVE: € .00  
Tiratura:  
Diffusione:  
Lettori:



Ritaglio Stampa ad uso esclusivo del destinatario. Non riproducibile

## Basta sprechi!

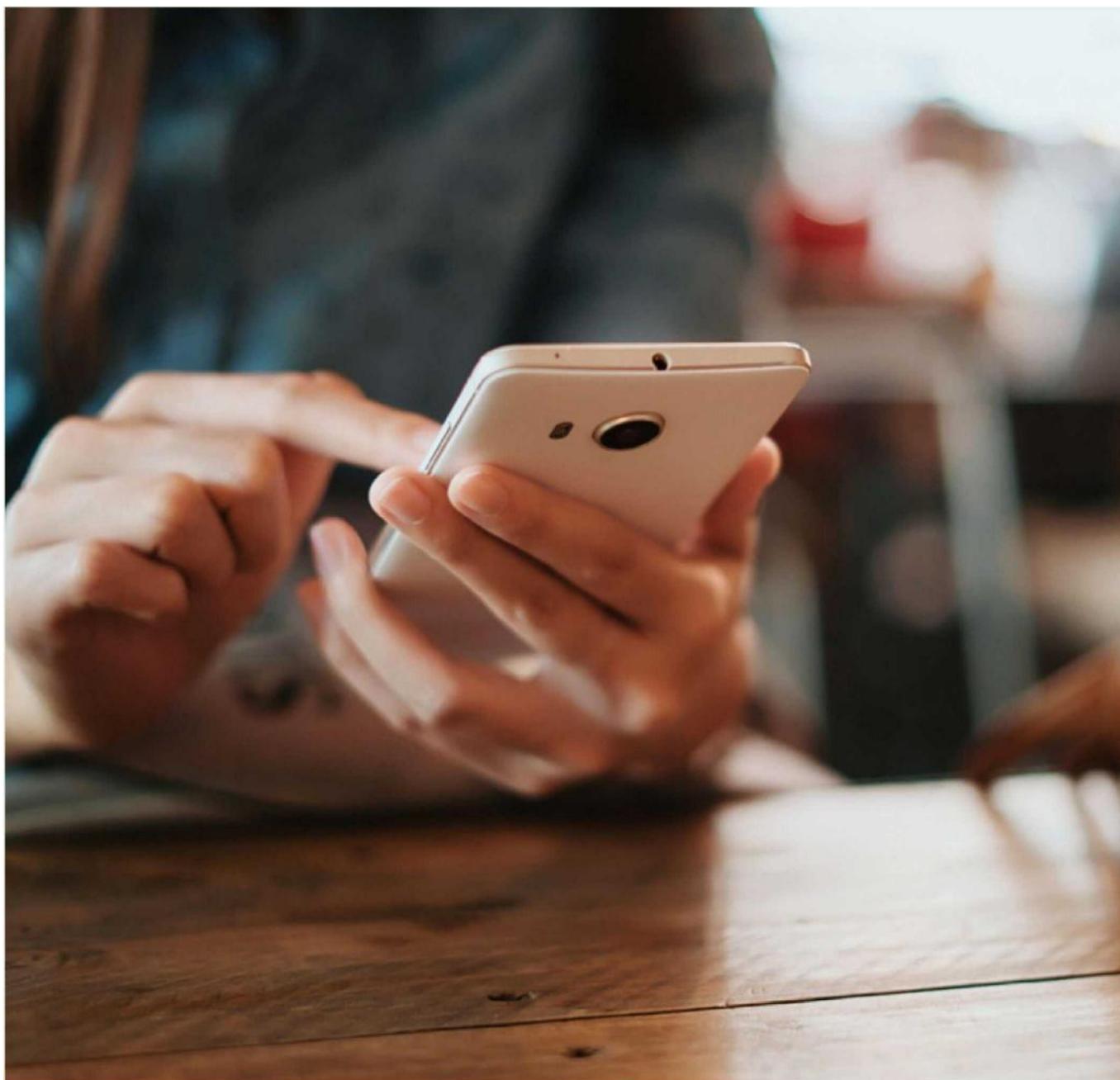
### Le iniziative e i consigli per adottare uno stile di vita sostenibile

**T**ra il 2022 e il 2023, in Italia, si sono contati circa 7 miliardi di euro letteralmente "gettati nei rifiuti", cifra che corrisponde a oltre 1 milione e 800 mila tonnellate di cibo sprecato. Tra gli alimenti che più spesso

incontrano il secchio della spazzatura ci sono frutta fresca, insalata, pane, verdure, cipolle, aglio e tuberi. E, secondo diversi sondaggi, è emerso che si spreca più cibo nel Sud Italia, nelle famiglie senza figli e nei ceti medio-bassi.

# WE VEG

Data: 01.06.2024      Pag.: 10,11,7,8,9  
 Size: 4713 cm2      AVE: € .00  
 Tiratura:  
 Diffusione:  
 Lettori:



Ritaglio Stampa ad uso esclusivo del destinatario. Non riproducibile

## Le iniziative utili

Sono molte le attività promosse nel nostro Paese per combattere lo spreco alimentare. Grazie alla collaborazione tra Caritas Ambrosiana e la cooperativa sociale Il Grigio, ad esempio, gli ortaggi che rimangono sui banchi dei grossisti e sugli scaffali della grande distribuzione vengono raccolti, tagliati, imbastati e congelati per essere messi a disposizione delle famiglie indigenti (attualmente

viene servita la zona III della Diocesi di Milano). Inoltre, ogni mattina gli addetti del reparto trasformazione alimentare di Il Grigio recuperano dai banchi dei grossisti dell'Ortomercato di Milano i pomodori invenduti, per poi trasformarli in passate di pomodoro. Nel 2015 nasce infatti il progetto R.e.a.L: grazie a nuovi e innovativi macchinari è possibile trasformare tutto quello che è ancora in buono stato e commestibile, ma che è rimasto invenduto e

# WE VEG

Data: 01.06.2024      Pag.: 10,11,7,8,9  
 Size: 4713 cm2      AVE: € .00  
 Tiratura:  
 Diffusione:  
 Lettori:



## 10 CONSIGLI ANTI-SPRECO

### Acqua di cottura dei legumi non salata:

una volta raffreddata può essere montata e trasformata in ottime meringhe.

**Gambi dei broccoli:** si possono consumare come un carpaccio o per dare croccantezza a un piatto. Messi a bollire e poi frullati sono ottimi per realizzare vellutate.

**Baccelli di fave e piselli:** metteteli nell'estrattore e aggiungete il succo ottenuto alle vostre bevande. Possono anche essere pastellati e poi fritti.

**Bucce di alcune varietà di zucca:** sono buonissime se cotte al forno, magari con un po' di sale e olio.

**Parti verdi del porro, bucce di patate e parte esterna della cipolla:** una volta tostate in forno sono utili per aromatizzare il brodo, formando un ottimo granulare.

**Frutta troppo matura:** utilizzatela per preparare un aceto. Le banane possono essere usate anche nella preparazione dei pancake.

**Buccia e parte bianca dell'anguria:** marinatela e consumatela come fareste con i cetrioli, oppure realizzate una marmellata.

**Frutta fresca:** se non si consuma subito si può congelare e trasformare in granita o in sorbetto, oppure è possibile produrre dei cubetti di ghiaccio "fruttati".

**Bucce dei pomodori:** gustosissime se fritte o ridotte in polvere.

**Erbe aromatiche:** se ne avete in abbondanza potete essicarle prima che appassiscano.

dunque destinato al macero, in sughi e passate, prodotti che vengono poi utilizzati per la distribuzione diretta agli indigenti o alle mense e comunità.

Sempre a Milano, poi, sono attivi degli hub di quartiere per promuovere il dono del cibo e ridurre lo spreco alimentare (il progetto pilota di Via Borsieri ha raccolto circa 77 tonnellate di cibo, coinvolgendo 21 organizzazioni). Ci sono anche iniziative che si sono diffuse su tutto il

territorio nazionale. È il caso dell'applicazione "Too good to go", nata nel 2015 in Danimarca con l'obiettivo di combattere lo spreco alimentare e ora presente in 17 Paesi contando già oltre 40 milioni di utenti. In Italia è stata lanciata in oltre 65 città, raggruppa più di 4 milioni di utenti e ha permesso di salvare quasi 5 milioni di pasti e di non emettere in atmosfera 10 milioni di kg di CO<sub>2</sub>. Utilizzando la geolocalizzazione, l'utente può individuare i negozi che hanno

# WE VEG

Data: 01.06.2024      Pag.: 10,11,7,8,9  
 Size: 4713 cm2      AVE: € .00  
 Tiratura:  
 Diffusione:  
 Lettori:



## UN OCCHIO AL GUARDARROBA

Si possono evitare gli sprechi (e risparmiare!) anche quando si parla di abiti. "Vinted" è l'app del momento per chi vuole vendere o acquistare moda e accessori. Vanta 45 milioni d'utenti, migliaia di brand e milioni di capi nuovi oppure usati. Si possono fare dei veri affari e si può trovare di tutto. C'è chi ne fa un'opportunità di guadagno, vendendo ciò che non indossa/usa più, e chi preferisce utilizzarla per acquistare con risparmi anche notevoli. Ma come funziona? È tutto molto intuitivo. Se si vuole comprare è possibile cercare tramite una parola chiave, oppure esplorando la giusta categoria e selezionando i parametri preferiti (taglia, brand, condizione, colore, prezzo). Una volta trovato l'articolo è possibile acquistarlo al prezzo indicato oppure fare un'offerta all'acquirente. Se invece si vuole vendere un capo che non si usa più (nuovo o usato) basta inserirlo con foto, dettagli e prezzo richiesto e aspettare che qualcuno si dimostri interessato. Con l'app è possibile gestire ogni fase dell'acquisto, dalla proposta alla spedizione del pacco. "Vinted", infatti, lavora con UPS e permette di controllare tutte le fasi della spedizione proprio dall'app stessa. Un modo intelligente per svuotare l'armadio!



aderito all'iniziativa e che mettono a disposizione, a un determinato orario (solitamente a ridosso della chiusura), parte dell'invenduto a un prezzo ridotto. Queste cosiddette box possono essere pagate in anticipo o direttamente al momento del ritiro nel negozio. Ci sono possibilità per tutte le tipologie di alimenti e negozi: dai panettieri alle pasticcerie, ma anche supermercati e negozi di alimentari.

Infine, Coop porta avanti da diversi anni "Buon Fine", il progetto che vuole recuperare le eccedenze di cibo destinando quelle che rimangono invendute ad associazioni di volontariato in tutta Italia. Altra peculiarità del progetto è che il recupero e la donazione sono "a km 0": sono infatti i 680 punti

di vendita che trovano, sul territorio, le associazioni del terzo settore a cui donare. Sempre nei punti vendita Coop, in materia di lotta allo spreco alimentare, esiste il progetto "Mangiami Subito", ovvero la vendita scontata del 50% di prodotti prossimi alla scadenza.

### Come evitare gli sprechi alimentari

Tutto parte dalla spesa al supermercato: comprate solo ciò che siete certi di consumare, evitando di riempire il carrello una volta sola a settimana e magari tornando più volte per prendere solo ciò che serve. Inoltre, al momento dell'acquisto, monitorate sempre le date di scadenza dei cibi. Un ruolo fondamentale lo

# WE VEG

Data: 01.06.2024      Pag.: 10,11,7,8,9  
 Size: 4713 cm2      AVE: € .00  
 Tiratura:  
 Diffusione:  
 Lettori:



## RISPARMIARE LE RISORSE

Ormai è innegabile come si stiano affrontando sempre di più periodi prolungati di siccità e una dieta vegan, come già sosteneva nel 1997, precorrendo i tempi, lo studio intitolato *Water Resources: Agriculture, the Environment and Society*, può essere davvero preziosa per il nostro pianeta. Se si pensa al consumo di acqua, ad esempio, per 1 kg di frumento occorrono 900 l d'acqua e per 1 kg di soia servono 2.000 l d'acqua, molto inferiori alle quantità che occorrono per prodotti di origine animale (fino a 100.000 l d'acqua).

gioca anche la loro conservazione corretta, per evitare che si guastino prima del tempo. Un'altra buona regola è quella di cucinare solo ciò che si è certi di mangiare: le porzioni un po' più abbondanti possono essere messe dentro dei contenitori con chiusura ermetica, magari da consumare il giorno dopo in ufficio. Prediligete sempre alimenti di stagione e possibilmente che provengano dal territorio: frequentate i mercati di quartiere e quelli con il logo degli agricoltori locali. Avrete così cibo di qualità e "a km 0". Infine, imparate a condividere ciò che non riuscite a consumare, non solo con parenti e amici, ma anche con i vicini di casa.