

# Recuperare il cenone di Capodanno per non cedere agli sprechi alimentari



di Manuela Campanelli



**A** suon di cene, cenoni e banchetti, moltiplicati spesso a dismisura in questo periodo di feste, è tanto il cibo che si accumula sulle tavole e nel nostro frigo. Che farne? Imparare a recuperarlo con gusto può essere un nuovo proposito da iniziare in questi giorni e da continuare nella quotidianità del prossimo anno. Una buona guida è costituita dalle "Ricette Antispreco 2012" realizzate dagli chef dei grandi gruppi della ristorazione italiana e scaricabili sul sito [www.bancoalimentare.it](http://www.bancoalimentare.it) della Fondazione **Banco Alimentare** Onlus, un'organizzazione non profit specializzata nella raccolta delle eccedenze alimentari e nella loro redistribuzione gratuita ad associazioni e a enti caritativi.

Ecco allora che le foglie esterne dell'insalata unite al pane diventano appetitosi stuzzichini, carote, zucchine e patate leggermente appassite e scottate in acqua salata per qualche minuto si trasformano in una deliziosa caponatina di verdure da stendere sulle bruschette, le cipolle un po' vecchiotte finiscono in una squisita composta da servire su crostini di pane croccante, i kiwi, le arance e le mele avanzate nel frigo vanno a comporre un memorabile aspic di frutta a cubetti.

## IL "DI PIÙ" SI FA RISORSA

I tanti spunti per creare piatti invitanti usando alimenti avanzati in casa durante le feste stanno lì a ricordarci che il cibo va apprezzato e non buttato. A renderlo

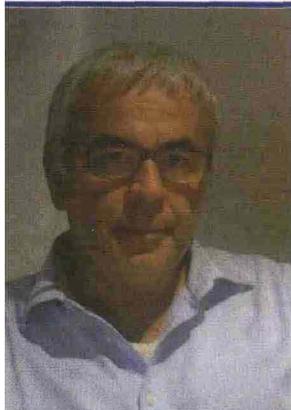
ancora più prezioso è questa crisi economica che incombe ormai da alcuni anni e che ha portato il 4,4 per cento delle nostre famiglie a dover sacrificare le più elementari necessità nutrizionali.

«Si è formato un vero e proprio esercito: un milione e mezzo di famiglie e 3 milioni di individui appartenenti a tutte le fasce d'età possono devolvere appena 222,29 euro in media al mese, e anche meno, alla spesa di alimenti, posizionandosi a ridosso o al di sotto della cosiddetta "soglia di povertà alimentare"», precisa **Marco Lucchini**, direttore generale della Fondazione **Banco Alimentare** Onlus.

## IL PARADOSSO DELLA SCARSITÀ NELL'ABBONDANZA

Sembra impossibile che un tale scenario si sia potuto verificare proprio in un Paese economicamente avanzato come il nostro, dove la disponibilità di cibo non manca e molteplici sono le risorse da cui possiamo attingere. Una contraddizione, questa, che trova una sua giustificazione non solo nel diminuito potere d'acquisto degli italiani, ma anche nello spreco alimentare inteso come eccedenza non utilizzata per lo scopo che ha, cioè per nutrire l'uomo. Complice di questo circolo vizioso è spesso l'esuberante offerta delle imprese, frutto di distorsioni politiche e di errori razionali nel processo di produzione e di *packaging*. Morale: i nostri connazionali che non riescono più a stanziare per la spesa il 19 per cento del proprio budget familiare, pari

“  
In tempo di crisi,  
il cibo diventa  
risorsa: il 4,4 per  
cento degli italiani  
deve sacrificare  
le più elementari  
necessità  
nutrizionali  
”



Marco Lucchini

a 4,66 euro al mese, continuano ad aumentare. Diventare vittime della povertà alimentare è, tra l'altro, sempre più facile: basta un divorzio, una malattia o la perdita del lavoro per trasformare un medio-borghese in un nuovo bisognoso in giacca e cravatta. I giovani con meno di 14 anni e gli anziani dai 70 anni in su, soprattutto se abitano

nelle regioni centro-meridionali, sono i più colpiti.

## I PUNTI DEBOLI DELLA FILIERA ALIMENTARE

A sprecare più cibo sono comunque i punti di ristoro e i consumatori: a loro arrivano i prodotti freschi che sono meno recuperabili. Le nuove abitudini alimentari giocano poi un ruolo importante. La spiccata propensione ad acquistare piatti pronti, surgelati e pietanze elaborate rende senz'altro più difficile il loro riciclo. Il modo di vivere odierno fa anch'esso la sua parte. Oggi, in molti abitano da soli o lavorano tutto il giorno, riducendo drasticamente le occasioni di recupero.

«Gli italiani non sono comunque degli spreconi perché hanno alle spalle una solida tradizione. Se potessero contrastare la tendenza di buttare al macero gli alimenti, lo farebbero ben volentieri», sottolinea Marco Lucchini.

## LE COLPE DELLA GLOBALIZZAZIONE

Ad alimentare questa distorsione concorre non poco anche la globalizzazione che ha collegato tra loro i beni, compresi quelli alimentari. È come se avesse costruito un castello di carte: toccata una, cade tutto. Basta un fenomeno di mercato localizzato, come il caso della presunta contaminazione dei cetrioli con l'Escherichia coli, per bloccare l'intero business europeo su questo ortaggio. Se l'offerta di frutta e verdura è, di solito, superiore alla domanda, non è così per tutti gli alimenti. «I cereali, per esempio, stanno vivendo un momento contrario in cui la domanda eccede l'offerta – precisa Lucchini –. Ciò accade perché alcune popolazioni del mondo richiedono beni alimentari nuovi rispetto ai loro bisogni tradizionali». La mancanza di un equilibrio tra dinamiche di produzione e consumo si ripercuote sulle nostre tavole con deficit di alcuni cibi da una parte e sprechi dall'altra.

## RAGGIUNGERE LE PERSONE PIÙ BISOGNOSE

Ben cosciente di questa situazione è la rete del **Banco Alimentare** che, ogni giorno, con i suoi 1.300 volontari distribuiti in tutt'Italia, 66 mezzi di trasporto, 3.600 mq di magazzino e 12 mila celle frigorifere, recupera

gli alimenti in eccesso prodotti dalla grande distribuzione organizzata, dalla ristorazione collettiva e da circa 700 aziende, per consegnarle gratuitamente a chi ne ha bisogno attraverso associazioni ed enti caritativi. «L'anno scorso, il **Banco Alimentare** ha raccolto ben 75 mila tonnellate di cibo e le ha devolute a 8 mila strutture caritative, a un milione e mezzo di assistiti, a 117 lavoratori dipendenti, promuovendo un risparmio di 200 milioni di euro», precisa Marco Lucchini. Questo circolo virtuoso ha innescato relazioni positive che, nel loro insieme, hanno generato valore e collaborazioni anche tra soggetti diversi dello scenario sociale, spesso impegnato in un contesto competitivo. ■



## CONSIGLI ANTI-SPRECO

Gestire l'abbondanza non è facile. L'esperienza in merito può essere senz'altro d'aiuto. Ad esempio, bisognerebbe chiedersi: "Lo scorso anno quanto cibo è avanzato?", "Come l'ho usato?", "Posso fare di meglio quest'anno?".

Di certo, il momento in cui si va a fare la spesa per preparare un cenone è cruciale. Mentre si passa con il carrello tra i corridoi del supermercato occorrerebbe chiedersi "Mi serve tutto veramente?", "So come recuperare quello che potrebbe avanzare?". Preparare in vista del riutilizzo è una buona regola. Con questa prospettiva, si possono usare per esempio piccole vaschette anziché enormi vassoi: consentiranno di portare in tavola quello che man mano serve e ciò che non viene mangiato sarà già pronto per essere consumato in un altro momento.

Altro accorgimento anti-spreco è quello di riempire i piatti dei commensali in base a quanto riescono realmente a mangiare: se ne desiderano ancora, potranno servirsi più volte.

Un occhio particolare merita il frigo che non deve mai essere stracolmo, ma avere ancora qualche angolino per riporre gli alimenti non consumati. Se poi ci si accorge che è effettivamente troppo pieno per pensare a qualsiasi manovra salva-spazio, basta invitare qualche persona in più a cena per risolvere il problema.

## SUGGERIMENTI

Alcuni suggerimenti della cucina popolare possono essere riletti in chiave più attuale. Le **bucce di mela** possono, per esempio, diventare delle ottime **chips** da servire come aperitivo: tagliatele piccole e lunghe, insaporitele con zucchero e cannella e mettetele sopra la placca del forno a 150 °C per 40 minuti. Le **bucce delle patate** possono trasformarsi in crostini da servire nelle zuppe di porro: basta farle rinvenire nell'olio caldo per 5 minuti e sgocciolarle. Gli **avanzi di verdure** o **legumi** possono tramutarsi in una gustosa vellutata, dopo averle rosolate nell'olio di oliva, frullate e messe in una casseruola con un po' d'acqua o brodo. ■

Per informazioni: Fondazione **Banco Alimentare** Onlus  
Via Legnone, 4 – 20153 Milano – Tel. 02/89658450  
info@bancoalimentare.it – www.bancoalimentare.it