



Shelf-life e sprechi alimentari: come evitarli

lunedì, 7 Ottobre 2024



Nel nostro mondo la **consapevolezza ambientale** e l'**efficienza economica** diventano giorno dopo giorno più importanti, convincendoci sempre di più a vivere secondo modelli comportamentali più in linea con l'ambiente e nel rispetto dello stesso. Chiaro segnale di questa nuova sensibilità collettiva è la crescente **lotta agli sprechi** a cui ognuno può liberamente aderire. L'ambito in cui però ogni consumatore può davvero fare la differenza con pochi e semplici accorgimenti è uno solo: quello degli **sprechi alimentari**. Una delle chiavi per raggiungere questo obiettivo è **comprendere** appieno il concetto di **"shelf-life"** degli alimenti e imparare come sfruttarli in modo appropriato per **prolungarne la durata** e **ridurre gli sprechi**. Andiamo a vedere come fare.

Con l'espressione "**shelf-life**" (dall'inglese, letteralmente "vita di scaffale") si intende il periodo di tempo durante il quale un alimento può essere conservato e entro cui deve essere consumato **senza compromettere la sicurezza alimentare o la qualità**.

La shelf-life di un alimento dipende da diversi fattori, tra cui la sua **natura**, la **modalità di conservazione**, la **temperatura** e l'**umidità** del luogo in cui viene conservato. Alcuni alimenti, come frutta fresca e verdura, hanno una shelf-life relativamente **breve**, mentre altri, come prodotti in scatola o surgelati, possono durare **più a lungo**.

Ora che conosciamo meglio il significato di questa espressione, vediamo **come ridurre gli sprechi nella quotidianità in relazione ad essa.**

– Il consumatore consapevole deve **conoscere e rispettare le etichette**: leggi attentamente le indicazioni sugli alimenti per comprendere la loro **shelf-life** e le **istruzioni di conservazione**. Spesso le etichette forniscono dettagli sulla temperatura ideale di conservazione e sulla data di scadenza. Una volta che avrai appreso queste informazioni, rifletti prima di acquistare il prodotto. **Riuscirai a consumarlo in tempo o a conservarlo in maniera appropriata?** Il primo passo verso la riduzione degli sprechi alimentari è proprio una **spesa consapevole!**

– Non sottovalutare l'**organizzazione del frigorifero**: mantieni infatti il tuo frigorifero **pulito e organizzato**. Posiziona gli alimenti più vicini alla data di scadenza in modo da consumarli prima ed evitare che gli alimenti più vecchi restino dimenticati nel fondo.

– Il **congelamento** è un altro ottimo modo per prolungare la shelf-life degli alimenti, ma anche qui vanno seguite diverse piccole accortezze! **Dividi gli alimenti in porzioni individuali** prima di congelarli per evitare di dover scongelare più del necessario; infatti, una volta che un alimento viene scongelato, **non può essere congelato nuovamente!** Farlo potrebbe infatti causare una proliferazione batterica e portare il prodotto al deterioramento, oltre che renderlo pericoloso se ingerito.

– Trova **modi creativi per utilizzare gli avanzi** di cibo anziché buttarli via. Ad esempio, gli avanzi di verdure possono essere trasformati in zuppe o frittate, mentre il pane raffermo può diventare pangrattato o essere incluso in una delle tante **ricette anti-spreco** che via via stanno diventando sempre più comuni nei blog di cucina!

Cerca inoltre di ridurre al minimo gli **scarti di cibo**. Utilizza **ogni parte commestibile** degli alimenti, come bucce di frutta e verdura, facendo però attenzione che non si tratti di prodotti eccessivamente trattati; sono da preferire in questo caso **prodotti bio** o da **orti** di parenti e amici! Le ossa di carne o gli scarti di pesce possono essere utilizzati per preparare brodi o fondi, essenziali per molte ricette.

Va sottolineato come la riduzione degli sprechi alimentari abbia non solo un **significativo impatto sull'ambiente**, ma porti anche a un **risparmio economico per le famiglie**: una spesa ben ragionata e un utilizzo consapevole del cibo contribuiscono a non sprecare denaro.

In conclusione, la shelf-life degli alimenti è un **concetto cruciale da comprendere** per ridurre gli sprechi alimentari. Seguendo alcuni semplici consigli, possiamo **prolungare la durata** degli alimenti, **risparmiare denaro** e **contribuire a preservare l'ambiente** per le generazioni future.

Articolo realizzato nell'ambito dell'iniziativa LE.S.S
MLPS –Iniziative e progetti di rilevanza nazionale ai sensi dell'art. 72 del D Lgs 3
luglio 2017, n. 117 – ANNO 2023 – Avviso N. 2/2023



Alimentazione, Ambiente, famiglia, Varie

tag: alimentare, cibo, LESS, prodotti, shelf-life, spreco



BLOG TGCOM24

» Superblog [HOME]	» Avvinando
» News	» Fiori e foglie
» Cronaca Criminale	» Filosofiadistrada
» Fatti e Misfatti	» Golfando
» Generazioni	» I Casi della Danza
» Scandal	» Letti a Letto
» Stanze Vaticane	» Musicabile
» Un Giornalista nella Rete	» Signori degli Orologi
» Vienna - Dubai A/R	» Social People
» Voci dal Suq	» Sound On
» Zone di Crisi	Lifestyle
Servizi utili	» Family Life
» Consumatore	» LifeCoach
» Strada Facendo	» Marta e Maria
Piaceri e passioni	» Molto Malta
» Arte a Parte	» Obiettivo benessere
	» Oggi sposi
	» Viva la mamma

RUBRICHE DEL BLOG

- Alimentazione
- Ambiente
- Diritti
- famiglia
- generale
- Salute
- Servizi
- Soldi
- Tecnologia e media
- Vacanze
- Varie

I PIÙ LETTI

- Beni in garanzia: come farsi valere (484.691)
- Addebito RID / SEPA: a cosa serve e come si revoca (431.448)
- Bollette non pagate: vita più facile per i morosi (419.606)
- Incidente stradale: le giuste mosse per farsi risarcire dall'assicurazione (356.306)
- Perché non pagare Italia-Programmi.net (305.384)
- Telefonia: è giusto pagare i costi di disattivazione? (287.077)
- Cartelle: non tutte sono da pagare (279.626)
- Multe: quando fare ricorso (257.934)
- Perseguitati al telefono da finanziarie e recuperi crediti: ecco come difendersi (256.114)
- Fotocopia del documento di identità: ecco quando è lecita (232.735)

POST DEL MESE

OTTOBRE 2024						
L	M	M	G	V	S	D
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			
« Set Nov »						

AVVERTENZE

La Casa del Consumatore si assume la piena responsabilità per il contenuto degli articoli pubblicati su questo blog. La responsabilità dei commenti e del loro contenuto è invece esclusivamente di chi li scrive. La Casa del Consumatore è in ogni caso a disposizione per ogni richiesta di cancellazione di commenti che fossero ritenuti offensivi.

indirizzo mail:
info@casadelconsumatore.it

sito ufficiale:
casadelconsumatore.it

supporto legale:
dirittosemplice.it