



NATALE #SPRECOZERO CON LE RICETTE DI SPRECOMETRO!



Da lunedì 11 dicembre, scaricando Sprecometro, le ricette di grandi chef per prevenire gli sprechi di cibo a Natale e Capodanno! Scoprite su sprecometro.it

Con la partecipazione di Cristina Bowerman, Moreno Cedroni, Filippo La Mantia, Andy Luotto, Sabina Morganti, e con i consigli #sprecozero di Andrea Segrè.



NATALE 2023 - È ufficialmente partito il **conto alla rovescia per Natale!** E sarà anche il mese in cui, probabilmente, acquisteremo più cibo del solito, accumulando in tempi ristretti grandi quantità di alimenti che rischiano di andare sprecati.

Ma quali sono i cibi che in genere sprechiamo di più in Italia e nel mondo? Ce lo svelano i **dati dell'Osservatorio Waste Watcher International**, che in occasione della Giornata internazionale di Consapevolezza delle perdite e sprechi alimentari ha verificato le abitudini dei cittadini di tanti Paesi del pianeta. Sono i prodotti freschi e deperibili, quelli che si gettano maggiormente a qualsiasi latitudine del pianeta, **Ancora una volta è la frutta fresca l'alimento più sprecato: un dato che si dimostra plebiscitario** e svetta in Italia (33%) e Spagna (40%), Paesi accomunati nelle abitudini di Dieta mediterranea. Ma lo stesso accade in Germania (30%), Stati Uniti (32%), e in Francia, Olanda e Regno Unito, con l'eccezione del solo Azerbaijan dove si sprecano innanzitutto i cibi pronti. **A contendersi il secondo posto di alimento più sprecato sono le insalate** (in Italia al 24% e in Francia, Regno Unito e USA), e la verdura in Olanda, ma anche cipolle, aglio e tuberi in Francia, Spagna e Azerbaijan. In Germania capita di sprecare in misura notevole affettati e pane confezionato, in Spagna pane fresco, in Azerbaijan persino la carne rossa.

Prevenire le abitudini alimentari che generano spreco si può, e anche a Natale e Capodanno con un po' di attenzione possiamo decisamente migliorare: un aiuto "tecnico" e concreto arriva quest'anno dalla **app Sprecometro**, elaborata dall'Università di Bologna – Distal nell'ambito della campagna pubblica di sensibilizzazione Spreco Zero, per la direzione scientifica dell'agroeconomista e accademico Andrea Segrè. **Scaricando gratuitamente Sprecometro per iOS e Android (sprecometro.it) sarà possibile, da lunedì 11 dicembre, avere accesso alle ricette d'autore** messe a disposizione da un "dream team" di grandi chef appassionatamente impegnati nella cucina ispirata a criteri di sostenibilità, stagionalità e naturalmente alle buone pratiche #sprecozero. Sono - in ordine di apparizione su Sprecometro – gli chef **Cristina Bowerman, Moreno Cedroni, Filippo La Mantia, Andy Luotto e Sabina Morganti**. Le loro ricette offriranno nuove idee non solo per cene e cenoni, ma anche e soprattutto per le successive giornate e serate, quando ci ritroveremo alle prese con avanzi, frammenti, e residui di spese che hanno intasato frigo e dispensa. In aggiunta a queste ricette d'autore su Sprecometro troverete i **consigli #sprecozero e altre ricette frutto delle ricerche di Andrea Segrè**, che le ha raccolte nel tempo in vari manuali come "Cucinare senza sprechi" (Ponte alle Grazie) e "Il metodo spreco zero" (Rizzoli Bur).

Dichiarazione di Andrea: Prevenire è meglio di curare, cucinare è molto meglio di buttare! Sì, perché lo spreco alimentare ha un costo, neppure tanto nascosto. Ogni alimento che finisce nel bidone della spazzatura è una perdita secca di risorse naturali preziose: suolo, acqua, energia. Siamo grati ai nostri amici chef a #sprecozero perché ci insegnano a valorizzare anche l'ultimo scarto. La sfida dello Sprecometro pro dimezzare lo spreco alimentare pro capite entro il 2030

(Agenda ONU per lo sviluppo sostenibile) passa anche in cucina! E da gennaio riprenderemo con altre gustose ricette di tanti amici chef: così tutto il 2024 sarà davvero a #sprecozero

Allora, siete pronti? Prima mossa scaricare Sprecometro, e poi ... pronti per inventare il proprio Natale #sprecozero. Ma un passo prima, ecco i **cinque consigli di Sprecometro per essere #sprecozero tutto l'anno**, nel quotidiano "corpo a corpo" col cibo:

1 Check-in

Fai la lista della spesa passando in rassegna frigorifero e dispensa basandoti sul numero dei commensali. Ricorda che in cucina il detto "quanto basta" funziona sempre.

2 Check-out

Evita le sirene del marketing: le offerte 3x2 e il sottocosto non servono se ti metti in viaggio per le feste. Se proprio non riesci a resistere acquista solo alimenti che puoi conservare.

3 Weight & Waste Watchers

Pesa gli alimenti e soppesa i tuoi invitati prima di cucinare quantità che si adattano meglio a una caserma. L'eccesso a tavola fa male alla salute e all'ambiente se poi finisce nella spazzatura.

4 The Day After: il giorno dopo

Recupera tutto ciò che rimane di pranzi & cene della festa e crea un super pasto del giorno dopo da condividere con gli amici. Ciò che avanza congelalo, mangiandolo qualche mese dopo ti ricorderai con piacere delle feste.

5 #Zerowaste: #sprecozero

Differenzia nei bidoni e nei sacchi dedicati della spazzatura tutto ciò che resta a tavola e sotto l'albero, dal cibo agli imballaggi. Dagli una seconda chance: gli alimenti nell'umido per il compost delle piante, il packaging per un nuovo ciclo. La vita continua!