

ecologia&co.

di Natascia Gargano

cenone green

FAI BENE A TE STESSA E AIUTI L'AMBIENTE

Non devi rinunciare ai piaceri della buona tavola: basta solo qualche accorgimento in più nel fare la spesa

Cotechini e zamponi sono un classico della tavola di Capodanno. L'anno scorso, secondo la Coldiretti, ne sono stati consumati 6,5 milioni di chili. Praticamente il 90% dell'intera produzione nazionale in una settimana. E non sono le uniche proteine animali che mettiamo nel menu: insaccati, uova, pesce e salumi la fanno da padrone in questi giorni di festa.

Riduci le proteine animali

«Non dimentichiamoci, però, che la carne e il pesce hanno un peso ecologico molto alto per il Pianeta», dice Gianfranco Bologna, direttore scientifico del WWF Italia, «prendiamo per esempio il consumo idrico: 1 kg di manzo richiede oltre 16.000 litri di acqua per essere prodotto. Per 1 kg di patate ne bastano 900». E qual è l'impatto ambientale del pesce? Un tonno d'allevamento mangia ben 15.000 pesci più piccoli in 1 anno. Allora, senza rinunciare a carne e pesce, prova a mettere in tavola un cenone sfizioso ma "leggero", per la Terra (e per i tuoi invitati!).

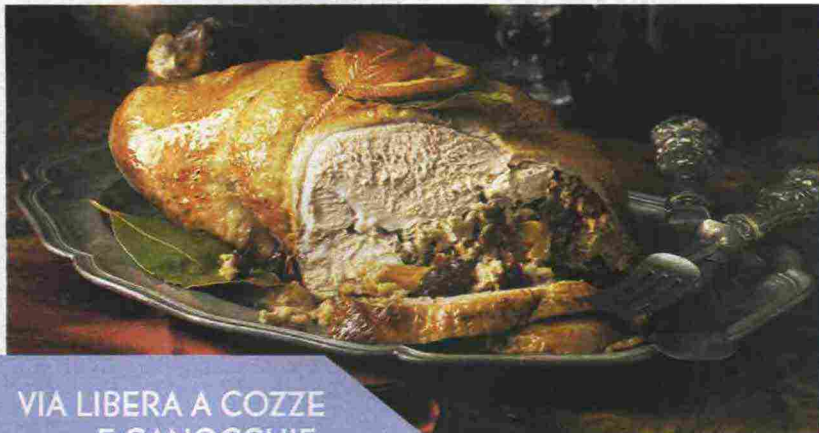
Fotolia

Cerchi altri suggerimenti green? Vai su: tinyurl.com/cwsyrdn

STARBENE

69

ecologia attualità



VIA LIBERA A COZZE
E CANOCCHIE,
NO ALLE ARAGOSTE

1 Cucina a Km 0

Per la cena di Capodanno viene voglia di portare in tavola prodotti esotici che arrivano da posti lontani. Senza pensare, però, alle conseguenze ambientali: aerei, treni, trasporto su ruote significano tonnellate di CO₂ in più immesse nell'ambiente. «L'importazione di prodotti agricoli in Italia produce più di 13 milioni di tonnellate di CO₂ all'anno e rappresenta il 67% delle emissioni causate dai mezzi di trasporto», spiega Gianfranco Bologna direttore scientifico del WWF Italia. E allora questo Capodanno proponi ai tuoi invitati una ricetta della tua regione. Su ricetteregionali.net/ trovi moltissimi suggerimenti: valorizzerai i prodotti della tua terra e ridurrai l'inquinamento.

2 Scegli bene la carne

Se non vuoi rinunciare alla tradizione di mettere in tavola cotechini & CO., prediligi quelli artigianali, magari acquistati direttamente dagli allevatori per ridurre i costi di trasporto, o da produttori bio come Pedrazzoli (salumificiopedrazzoli.it/). Per i bovini scegli le botteghe di Campagna Amica (campagnamica.it) o vai nei negozi Amica natura (alcass.com/amicanatura) dove sei sicura che gli animali provengono da allevamenti italiani al 100%. Per il resto ricorda che non tutta la carne è uguale: «1 kg di pollo equivale all'emissione nell'atmosfera di 3,2 kg di CO₂», spiega Gianfranco Bologna, «mentre per il maiale è di 4,6 kg, e arriva a 68 per il filetto di manzo». Per calcolare quanto impatta sull'ambiente il tuo menu di San Silvestro vai su: improntaxref.it/carrello



3 Meglio il pesce di stagione

«Un modo ecosostenibile di mangiare il pesce c'è», afferma Valentina Tepedino, medico veterinario specializzata in prodotti ittici «ed è quello di preferire quello di stagione, cioè quello più abbondante vicino alle nostre coste nei diversi periodi dell'anno. In questo momento per esempio sono triglie, nasello e canocchie». Per tenerti sempre aggiornata sulla stagionalità dei pesci scarica l'App gratuita *Fishbook*. Se invece non vuoi rinunciare a salmone e orate, compra quelle allevate in Italia (controllalo sull'etichetta). I nostri allevamenti sono seri e curano anche il benessere degli animali», conclude l'esperta.

**COSÌ IN CUCINA
CONSUMI MENO
Non sprechi
energia
e risparmi**



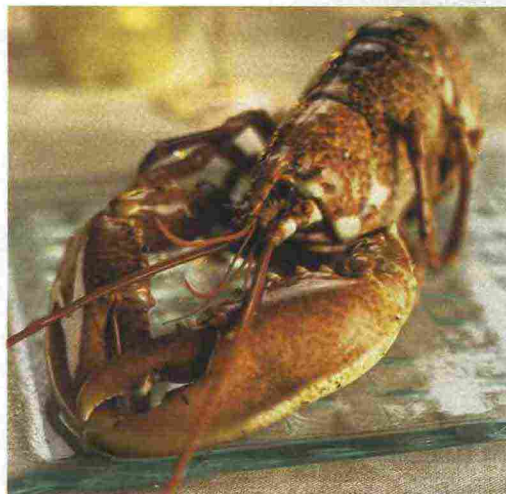
IL FORNO

Metti a cuocere più teglie allo stesso tempo e non aprire in continuazione lo sportello per non disperdere calore. «Usa la cottura ventilata, che cuoce a una temperatura di circa 20 °C più bassa, sprecando così meno energia», consiglia Gianfranco Bologna. Infine, imposta il timer in modo che si spenga qualche minuto prima di quanto consiglia la ricetta, così utilizzerai il calore residuo del forno per completare la cottura».



I FORNELLI

Metti sempre il coperchio alle pentole. «Ti consente di risparmiare fino a un quarto dell'energia necessaria per la cottura», afferma il direttore scientifico del WWF Italia. E occhio alla fiamma: se il fuoco va oltre i bordi, spreca energia (oltre a bruciare i manici). Infine, per gli alimenti che richiedono l'ammollo, come i legumi, ricorda che più stanno a bagno, più diminuiscono i tempi di cottura.



4 Reinventa il cibo avanzato

Ogni anno durante le feste acquistiamo più del necessario, con grande sperpero di cibo. Ormai però il riciclo degli avanzi sta prendendo piede. Lo scorso anno, secondo le stime di Coldiretti, oltre 200 milioni di euro di cibo avanzato sono stati recuperati. Un esempio anti-spreco? I funghi (i cui prezzi, tra l'altro sono al minimo storico, a causa delle piogge abbondanti e delle temperature miti). «Non usare solo le cappelle, così se ne scarta fino al 35%» spiega l'eco-food blogger Lisa Casali «Tieni i gambi e falli essiccare nel forno. Sono ottimi per salse o risotti». Trovi altri spunti anti-spreco su oneplanetfood.info e su cucinaeco.wordpress.com

EVITA QUESTI PRODOTTI

Questi cibi non dovrebbero entrare nel tuo carrello. Ecco il motivo.

- Il patè de foie gras viene prodotto in modo da causare grandi sofferenze agli animali.
- I datteri di mare, che sono una specie protetta e la cui raccolta provoca la distruzione delle scogliere.
- L'aragosta, che viene cotta ancora viva, è sull'orlo dell'estinzione.
- Il caviale è ricavato da diverse specie di storioni, tutte in via di estinzione. Se proprio devi, scegli caviale "certificato" o proveniente da acquacoltura perché ha un minor impatto ambientale.

COME RICICLARE I RIFIUTI

Terminati i festeggiamenti, è ora di mettere tutto a posto e buttare i rifiuti in modo corretto. Ecco come evitare gli errori più comuni nel fare la differenziata.

Pensa che se ogni italiano differenziasse bene per una sola volta una confezione di panettone, una di pandoro, una di torrone, due scatole di pasta, due giornali, due riviste, due sacchetti e la scatola di un giocattolo, si riciclerebbero 120mila tonnellate di carta e cartone, sufficienti a evitare la costruzione di un'intera discarica (Dati [Comieco](#)). E allora fai così:

• I tovaglioli di carta usati gettali nell'indifferenziata. Come la carta oleata di affettati e formaggi. Lo stesso vale per la carta da forno sporca di cibo.

• Dove si buttano i tappi delle bottiglie e dello spumante? Vanno nel cassonetto indifferenziato.

• Per quelli di sughero, però, il consorzio [Rilegno](#) promuove una raccolta dedicata con appositi contenitori: il materiale, infatti, è naturale e riciclabile al 100%. Verifica se ci sono iniziative nella tua città su tappoachi.it.

• La confezione di cartone del panettone va nella carta, il cellophane che lo avvolge nella plastica e la base nell'indifferenziata.

• Hai rotto un calice di cristallo? I cocci non sono di vetro e non vanno riciclati. Stesso discorso per le pirofile in vetroceramica dove hai servito i piatti speciali del cenone: la loro destinazione è nel rifiuto non differenziabile.

• Occhio anche alla porcellana o alla ceramica di piatti e stoviglie rotte. Buttale nell'indifferenziata, non nel cassonetto del vetro.

Agf foto (3), Shutterstock

LA LAVASTOVIGLIE

Consuma meno del lavaggio a mano. Secondo l'Università di Bonn, non ci sono dubbi: per lo stesso carico di stoviglie, gli elettrodomestici moderni usano meno di 10 litri d'acqua, contro i 100 del lavaggio a mano. Ma, quando la usi, accertati di avere raccolto tutti i piatti e i bicchieri degli ospiti prima di avviare il lavaggio, in modo da farlo a pieno carico. E passali velocemente con uno straccetto così eviti il pre-lavaggio, che consuma molta energia oppure lascia a mollo i piatti nell'acqua della pasta, che grazie all'amido, inizia a sgrassarli. «Infine, salta la funzione di asciugatura automatica», suggerisce l'esperto «Consuma fino al 40% in più dell'energia totale del ciclo di lavaggio: apri lo sportello e lasciali asciugare all'aria».

Qui trovi altri consigli per un uso ecologico degli apparecchi: europten.it

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.