

Cucinare evitando gli sprechi: i trucchi che fanno bene all'ambiente e al portafoglio

Data: Invalid Date | Autore: Redazione



Quando cuciniamo non ci accorgiamo di consumare più del necessario e questo ha un impatto notevole tanto sul nostro portafoglio quanto sull'ambiente che ci circonda. Per questo motivo è utile capire dove sbagliamo e correre ai ripari per limitare il più possibile gli sprechi: vediamo alcuni trucchi molto utili a raggiungimento di tale scopo.

Cucinare le giuste quantità di cibo

In molte occasioni si fanno male i conti con la bilancia e si cucina una quantità eccessiva di cibo. Questo succede sia quando si hanno degli ospiti a cena sia nei pasti di tutti i giorni. Il risultato è che, oltre a mangiare fuori misura, avanza una quantità incredibile di cibo, che, in molti casi, finisce nella spazzatura. Una cosa che non succede se si fanno bene i conti di quante persone mangiano e in che quantità. Solo dopo, se è il caso, si può abbondare un po'. Soprattutto quando ci sono ospiti e la cena prevede tutte le portate, le quantità devono essere estremamente precise.

Non buttare gli avanzi

Comunque, per quanti conti si possano fare, alla fine resta sempre del cibo da consumare, sia nelle terrine a tavola che nelle padelle. È davvero una pessima abitudine quella di buttare il cibo: si

possono tranquillamente conservare in frigo e riutilizzarli per i pasti del giorno successivo. E, in molti casi, si possono addirittura surgelare e consumare più in là. Ma, in ogni caso, gli avanzi, come carne, verdure cotte e pasta, si possono [rielaborare il giorno dopo](#), realizzando saporiti polpettoni e deliziosi pasticci. Un'abitudine cara ai nostri nonni, che riuscivano quasi sempre a non gettare via nulla. Riciclavano infatti tutto il cibo rimasto in maniera sopraffina, realizzando gustosi manicaretti.

Evitare di sprecare il gas

Anche nell'utilizzo dei fornelli gli sprechi di gas sono all'ordine del giorno. La maniera migliore di scaldare una pentola o un pentolino, è quella di fare in modo che sia collocato su un fornello della grandezza giusta. La fiamma, infatti, non deve fuoriuscire dai bordi, ma rimanere concentrata sul fondo. E ciò perché tutto il fuoco che va oltre i limiti del tegame consuma gas inutilmente. Un'altra maniera di risparmiare gas è quella di ridurre l'erogazione quando la pietanza raggiunge il giusto grado di cottura. Ma spesso queste misure non bastano e allora occorre intervenire a monte, effettuando un attento confronto delle migliori tariffe di gas [sui siti dei fornitori specializzati](#), se l'obiettivo è risparmiare in bolletta, scegliere quella più conveniente.

Imparare a conservare gli alimenti

Alcuni alimenti, soprattutto se sono già cotti, possono essere conservati e consumati successivamente, anche dopo qualche settimana. Dipende dalla loro composizione e, in particolare, bisogna fare attenzione a sostanze facilmente deperibili come latte, burro, carne, verdure e uova. Per sapere se è possibile sottoporli a congelamento e come, si può fare riferimento a delle pratiche tabelle che è possibile [trovare anche su Internet](#). Una volta che si è stabilita la possibilità di poter surgelare un alimento e il tempo entro il quale va scongelato e consumato, basta utilizzare degli appositi contenitori per conservare il cibo cotto. Ma si possono usare anche i sacchetti per i surgelati, privandoli dell'aria ed etichettandoli con la data di congelamento e il tipo di cibo contenuto.