SCAFFALI VUOTI

Il costo invisibile dei servizi ecosistemici

16/10/2026 - Giornata Mondiale dell'Alimentazione

LA SPESA ALIMENTARE SOSTENIBILE

Piccolo manuale per fare la spesa con consapevolezza

Cofinanziato dall'Unione europea

Indice

La spesa alimentare sostenibile

1. Cosa vuol dire davvero “spesa sostenibile” 3

2. Dove comprare: alternative al supermercato 3

- *La spesa online è sostenibile?*

3. Controllare l'origine dei prodotti 4

4. Confezionato o sfuso 6

- *Approfondimento: come funziona una confezione ad atmosfera protettiva*
- *Formato famiglia o formato per single: qual è davvero più sostenibile?*
- *Legumi: secchi o in barattolo?*

5. Scegliere il grado di maturazione al momento dell'acquisto 9

- *Perchè non tutta la frutta matura allo stesso modo*
- *Come riconoscere il punto di maturazione al banco*

6. Scadenze: cosa significano davvero 10

7. Dallo scaffale alla tavola: la filiera che continua a casa 11

8. Adattare la spesa alla propria situazione 12

9. Checklist pratica per la lista della spesa 13

10. Esempi pratici: liste della spesa per situazioni diverse 13

- *Single, spesa ogni 2-3 settimane*
- *Famiglia (2 genitori + 1 figlio di 10 anni), spesa settimanale*
- *Coppia senza figli che mangia fuori 3-4 sere a settimana*

11. Mettiti alla prova: vero o falso? 15

12. Il tuo primo passo 16

1. Cosa vuol dire davvero "spesa sostenibile"

Si parla spesso di sostenibilità come se fosse un solo concetto, ma nella spesa quotidiana si intrecciano almeno quattro piani diversi:

- **Ambientale**: quanta acqua, suolo e mezzo di trasporto sono serviti per portare quel prodotto nel carrello e quanto scarto genera (imballaggio compreso).
- **Salutistico/nutrizionale**: quanto un prodotto è integro, poco processato, adatto al proprio fabbisogno nutrizionale.
- **Economico personale**: il costo reale nel tempo, considerando anche lo spreco: un prodotto economico che si butta a metà non è un risparmio.
- **Economico e sociale collettivo**: chi viene remunerato lungo la filiera, quanto la produzione sostiene l'economia locale.

Una spesa davvero sostenibile tiene insieme questi quattro piani, senza sacrificarne uno per un altro: non sempre il migliore dal punto di vista della sostenibilità è "il prodotto meno caro e più ecologico", ma quello più equilibrato rispetto alle proprie possibilità e necessità.

Un indicatore semplice da tenere a mente: quanto scarto produce questa spesa, tra imballaggio e cibo che finirà buttato? È spesso il segnale più immediato di quanto una scelta sia davvero sostenibile.

2. Dove comprare: alternative al supermercato

Il supermercato è spesso il luogo meno conveniente per prodotti freschi e di stagione.

- **Mercati rionali e mercati contadini**: filiera più corta, spesso prezzo migliore su frutta e verdura di stagione, possibilità di parlare direttamente con chi produce.
- **GAS (Gruppi di Acquisto Solidale)**: acquisto diretto da produttori locali, prezzi calmierati dall'assenza di intermediari.
- **Botteghe e negozi a filiera corta / km 0**: utili soprattutto per prodotti freschi deperibili (latticini, pane, uova).
- **Cooperative e negozi bio sfusi**: spesso i più convenienti per legumi secchi, cereali, farine..
- **Acquisto diretto in azienda agricola**: dove possibile, è la forma più trasparente: si vede da dove viene il cibo.

La spesa online è sostenibile?

La risposta è che dipende da come è organizzata la consegna, più che dal fatto di ordinare online in sé.

Dove può essere più sostenibile

- **Consolidamento dei trasporti**: un furgone che consegna a 30-40 famiglie dello stesso quartiere ha, per consegna, un impatto spesso inferiore alla somma di altrettanti viaggi individuali in auto al supermercato.
- **Meno acquisti d'impulso**: fare la lista prima, senza i banchi fisici davanti, riduce per molti gli acquisti non pianificati che finiscono nello spreco.
- **Scorte gestite con più precisione**: alcuni rivenditori online prevedono la domanda in modo più accurato, riducendo l'invenduto deperibile a magazzino.

Dove invece peggiora il bilancio

- **Ultimo miglio inefficiente**: con le consegne rapidissime (nel giro di 30-60 minuti), il vantaggio del consolidamento sparisce e ogni ordine diventa un viaggio dedicato.
- **Packaging aggiuntivo**: buste, scatole e imbottiture tendono a generare più imballaggio "extra" rispetto a mettere i prodotti direttamente nella propria borsa.
- **Meno controllo sul fresco**: se un prodotto non è disponibile e viene sostituito, si perde il controllo diretto su maturazione e qualità che si ha invece al banco (vedi sezione 5).
- **Filiera spesso più lunga**: è difficile ordinare online da un mercato rionale o da un piccolo produttore, ma si finisce quasi sempre sulla grande distribuzione o su piattaforme terze.

Un caso particolare: le piattaforme online di filiera corta. Esistono servizi pensati apposta per il fresco, che lavorano direttamente con una rete di piccoli produttori agricoli locali e regionali: la raccolta avviene a ridosso della consegna, il percorso dal campo alla cesta è molto più corto che nella grande distribuzione, e spesso si usano cassette riutilizzabili al posto di imballaggi monouso. Le consegne restano programmate su percorsi consolidati (non "in 30 minuti"), quindi anche il trasporto è più efficiente. Qui il vantaggio non riguarda solo la dispensa: riguarda anche il fresco, che è il punto debole della spesa online generica. Il limite che resta è uno solo: non si sceglie personalmente il singolo pezzo di frutta o verdura al banco, ci si affida a chi l raccoglie al posto nostro. Se il servizio è affidabile i prodotti freschi vengono scelti con criterio (ad esempio grado di maturazione diverso e dimensione dei frutti mista).

In sintesi. Non tutta la spesa online è uguale. Un grande rivenditore generalista online resta più sostenibile soprattutto per la "dispensa" - prodotti non deperibili, consegna non urgente, un solo ordine invece di più viaggi in auto. Una piattaforma costruita specificamente sulla filiera corta con i produttori locali, invece, può essere una scelta sostenibile anche per il "fresco", perché unisce distanza ridotta, stagionalità e tracciabilità: resta solo da rinunciare alla scelta diretta del singolo prodotto al banco.

Non serve scegliere un solo canale, spesso la combinazione più sostenibile (e più economica) è distribuire la spesa tra due o tre di questi, a seconda del prodotto.

3. Controllare l'origine dei prodotti

Sapere leggere un'etichetta è il primo strumento di consapevolezza al banco.

Le uova

Il primo numero stampato sul guscio indica il metodo di allevamento:

- 0 = biologico
- 1 = allevamento all'aperto
- 2 = allevamento a terra
- 3 = allevamento in gabbia

Le lettere e i numeri successivi indicano il paese e lo stabilimento di produzione.



Frutta e verdura



L'etichetta (o il cartellino al banco) deve indicare il paese di origine e, per l'UE, spesso anche la zona di produzione. Preferire prodotti di stagione riduce quasi sempre anche la distanza percorsa.

Prodotti trasformati

Controllare l'elenco ingredienti (in ordine decrescente di quantità) dice più della lista dei claim in etichetta: un ingrediente in cima alla lista è presente in quantità maggiore di uno in fondo.

ESEMPIO: LEGGERE UN'ETICHETTA REALE



Biscotti artigianali con farina di farro monococco biologica farciti con meringa e granella di mandorle

Ingredienti
Farina di farro monococco biologica (100%), **burro**, zucchero di canna, **uova** fresche, zucchero a velo, fecola di patate, **mandorle**, agente lievitante (cremor tartaro, E500ii), vaniglia pura, aroma naturale di limone, sale.

Conservare in luogo fresco e asciutto al riparo da luce e fonti di calore

Valori Nutrizionali
valori medi per 100 g

Energia	**1863** kj **521** kcal
Grassi	**23,0** g
di cui acidi saturi	**18,0** g
Carboidrati	**97,0** g
di cui zuccheri	**50,0** g
Fibre	**1,80** g
Proteine	**8,91** g
Sale	**0,12** g

Può contenere tracce di **soia** e altra **frutta a guscio**.
Contiene **glutine**

Da consumarsi preferibilmente entro
Vedi l'etichetta adesiva sul lato della confezione

Prodotto e confezionato nello stabilimento di
via Cà Rosso, 21
61010 Montecerignone (PU) Italia

Azienda Agricola Vangelista Luca
sede aziendale:
Località Valrea, 14
61045 Pergola (PU) Italia
www.nojaltri.it

8 053807 380488

Denominazione del prodotto

Descrive cosa è il prodotto, non il suo nome commerciale: “Biscotti artigianali con farina di farro monococco biologica farciti con meringa e granella di mandorle” dice già più di un nome di fantasia stampato in grande sulla confezione.

Ingredienti

Elencati in ordine decrescente di quantità: il primo ingrediente della lista è sempre quello presente in percentuale maggiore. Gli allergeni all'interno della lista sono evidenziati (in grassetto o maiuscolo).

Conservazione

Indica dove e come va tenuto il prodotto prima dell'apertura (es. luogo fresco e asciutto, al riparo da luce e fonti di calore) e, quando previsto, cosa cambia dopo l'apertura della confezione.

Valori nutrizionali - uno sguardo più attento

- **Valore energetico**: l'energia fornita da 100 g di prodotto, in kJ e kcal.
- **Grassi**, di cui **saturi**: i saturi in eccesso sono la voce su cui vale la pena concentrarsi, più del totale.
- **Carboidrati**, di cui **zuccheri**: gli zuccheri aggiunti pesano qui, anche se non compaiono come voce
- separata.
- **Fibre**: più alto è il valore, meglio è: aiutano sazietà e digestione.
- **Proteine**: utile per confrontare prodotti simili tra loro.
- **Sale**: spesso sottovalutato nei prodotti da forno dolci, dove non ce lo si aspetta.

Possibili tracce
Diversa dagli allergeni elencati tra gli ingredienti: segnala un rischio di contaminazione accidentale durante la produzione, non un ingrediente effettivamente presente.

TMC – Termine Minimo di Conservazione
Per questo tipo di prodotto (durata superiore a 3 mesi) il formato corretto è mese e anno, non il giorno esatto (vedi sezione 6).

Tracciabilità
Lotto di produzione e indirizzo del produttore permettono di risalire esattamente a dove e quando il prodotto è stato realizzato, in caso di richiamo o contestazione.

4. Confezionato o sfuso

Non è una regola assoluta, ma alcuni criteri aiutano a scegliere caso per caso:

- **Meglio sfuso** per legumi secchi, cereali, frutta secca, farine: si acquista solo la quantità necessaria, azzerando lo spreco di imballaggio.
- **Meglio confezionato** per alcuni prodotti freschi molto deperibili, dove una confezione a atmosfera protettiva può ridurre lo spreco alimentare rispetto a un prodotto sfuso che si deteriora prima di essere consumato.
- **Attenzione alle "finte" alternative sostenibili**: una confezione più piccola non è automaticamente più sostenibile se il rapporto imballaggio/prodotto peggiora (più packaging per meno cibo).

Il criterio più utile resta comprare la quantità che si userà davvero, indipendentemente dal formato.

Approfondimento: come funziona una confezione ad atmosfera protettiva

Il principio. L'aria che respiriamo contiene circa il 21% di ossigeno, ed è proprio l'ossigeno il principale responsabile del deterioramento del cibo fresco: fa proliferare i batteri aerobi, ossida i grassi (irrancidimento) e accelera l'imbrunimento di frutta e verdura tagliate. L'atmosfera protettiva (MAP, "Modified Atmosphere Packaging") sostituisce l'aria dentro la confezione con una miscela di gas calibrata sul prodotto, rallentando questi processi senza bisogno di conservanti chimici aggiunti.

Le miscele più comuni

- **Anidride carbonica (CO^2)**: inibisce muffe e batteri; molto usata per formaggi, salumi affettati, prodotti da forno.
- **Azoto (N_2)**: gas inerte, spiazza semplicemente l'ossigeno senza reagire con l'alimento; usato per snack e prodotti secchi, per evitare che si schiaccino durante il trasporto oltre che per la conservazione.

I materiali della confezione
Perché la miscela di gas funzioni, la confezione deve essere una barriera efficace: si usano film plastici multistrato (che alternano strati con funzioni diverse: uno strutturale, uno barriera ai gas, uno sigillante) o vaschette rigide chiuse termicamente con un film superiore. Alcune confezioni includono anche un piccolo cuscinetto assorbi-liquidi sul fondo, utile soprattutto per carne e pesce, per evitare che il prodotto resti a contatto con i propri liquidi di gocciolamento.

Esempi pratici al supermercato
- Insalate in busta e verdure di IV gamma (già lavate e tagliate) - spesso in azoto/CO^2, per rallentare l'imbrunimento dei tagli.
- Carne macinata o fettine in vaschetta - miscela ricca di ossigeno per il colore, più CO^2 per il controllo batterico.
- Pasta fresca ripiena - di solito in CO^2, che ne allunga la conservazione ben oltre quella di una pasta fresca sfusa.
- Affettati e formaggi a fette - CO^2 o sottovuoto, a seconda del prodotto.

Come conservarli una volta a casa
Il vantaggio dell'atmosfera protettiva dura solo finché la confezione resta sigillata: appena viene aperta, l'aria normale rientra e il prodotto torna a deteriorarsi con i tempi di un alimento fresco qualsiasi.

- Consumare la confezione entro 1-2 giorni dall'apertura, indipendentemente dalla data stampata sulla confezione integra.
- Non riporre il prodotto semplicemente richiudendo il film originale: trasferirlo in un contenitore ermetico, che limita comunque il nuovo ricambio d'aria.
- Tenerlo in frigorifero il prima possibile dopo l'acquisto: la catena del freddo interrotta anche per poco vanifica parte dell'efficacia della MAP.
- Se la confezione integra appare gonfia prima ancora di aprirla, è un segnale di allarme, non un difetto da ignorare: può indicare che la tenuta si è rotta e i gas prodotti dalla fermentazione batterica hanno preso il posto della miscela protettiva.

Il criterio più utile resta: comprare la quantità che si userà davvero, indipendentemente dal formato.

Formato famiglia o formato per single: qual è davvero più sostenibile?

Non è vero che il formato grande vince sempre solo perché "il rapporto imballaggio/prodotto migliora": bisogna mettere sulla bilancia due pesi diversi, non uno solo.

Il peso del packaging. A parità di prodotto, una confezione grande usa meno materiale per chilo di quanto ne usino tante confezioni piccole. Per alimenti stabili (pasta, riso, legumi secchi) questo basta a rendere il formato famiglia la scelta più sostenibile, perché non c'è rischio che il prodotto si deteriori prima di essere consumato: prima o poi finirà comunque nel piatto.

Il peso dello spreco alimentare. Per i prodotti deperibili cambia tutto. Produrre un alimento - acqua, suolo, energia, trasporto - pesa quasi sempre molto di più, dal punto di vista ambientale, della sua confezione. Se un formato famiglia finisce consumato solo per due terzi prima di deteriorarsi, quel terzo sprecato porta con sé anche tutte le risorse usate per produrlo: un costo ambientale che nessun risparmio di packaging riesce a compensare.

Quindi, in pratica

- Per la dispensa (non deperibile) → il formato più grande che si userà comunque nel tempo è quasi sempre la scelta migliore, per un single come per una famiglia.
- Per il fresco deperibile → conviene scegliere il formato che si riesce davvero a consumare prima che si rovini, anche se il rapporto imballaggio/prodotto è meno efficiente: meglio una confezione piccola finita che una grande sprecata a metà (vedi i profili nella sezione 9).

Il caso delle mono-porzioni. Qui la cautela va quasi rovesciata: molte confezioni "porzione singola" (snack, formaggini, affettati incartati uno a uno) aumentano il packaging per chilo di prodotto in modo netto, senza risolvere davvero un problema di spreco (spesso sono pensate per la comodità di trasporto più che per la sostenibilità). Un'alternativa spesso più sostenibile, quando possibile, è comprare il formato più grande e suddividerlo da soli in porzioni (anche congelandole), invece di pagare - letteralmente, in packaging - la comodità della singola porzione già pronta.

Legumi: secchi o in barattolo?

È un caso concreto in cui i quattro piani della sostenibilità (sezione 1) non danno tutti la stessa risposta, ed è per questo un buon esempio di come ragionare quando i criteri sembrano in conflitto.

Ambientale. I legumi secchi sono disidratati: leggerissimi da trasportare rispetto al prodotto finale, dato che in cottura assorbono acqua e arrivano a pesare 2,5-3 volte tanto. Zero packaging se comprati sfusi. Il barattolo, invece, trasporta anche il liquido di governo - oltre un terzo del peso della confezione - più il contenitore stesso (vetro o lattina): a parità di legumi effettivamente commestibili, pesa e trasporta di più.

Economico personale. Un chilo di legumi secchi costa indicativamente 2-3 €, e cotto rende 2,5-3 kg di prodotto: meno di 1 € al chilo pronto da mangiare. Un barattolo da 400 g (circa 240-250 g di legumi sgocciolati) costa 1-1,5 €, quindi il prodotto pronto arriva a costare 4-6 € al chilo, grosso modo 4-6 volte di più.

Salutistico/nutrizionale (ed è qui che il barattolo recupera terreno). Dal punto di vista dei nutrienti, i legumi secchi cotti e quelli in barattolo sono sostanzialmente equivalenti (l'unica accortezza è sciacquare bene i legumi in barattolo, per eliminare parte del sale aggiunto nel liquido di governo). Ma la variabile che conta di più, in pratica, non è la composizione nutrizionale: è se i legumi finiscono davvero nel piatto. Le linee guida della piramide alimentare raccomandano di mangiare legumi più volte alla settimana, un obiettivo che richiede organizzazione se si parte da secco (l'ammollo va messo la sera prima). Il barattolo elimina questo ostacolo: pronto in un minuto, senza doverlo programmare un giorno prima. Un piano alimentare "perfetto" sulla carta ma che si scontra sistematicamente con la mancanza di tempo, alla fine, produce meno legumi mangiati di uno più comodo ma seguito davvero.

In sintesi. Ambiente ed economia premiano nettamente il secco; la costanza nel seguire una dieta ricca di legumi può premiare il barattolo. Non è una contraddizione da risolvere con una regola unica, ma un esempio di come i quattro piani della sostenibilità possano dare indicazioni diverse: la scelta migliore, in questo come in altri casi di questo manuale, resta quella che si userà davvero.

5. Scegliere il grado di maturazione al momento dell'acquisto

Comprare frutta e verdura con gradi di maturazione diversi tra loro, invece che tutta nello stesso stadio, è una strategia semplice contro lo spreco domestico:

- Un po' più acerba per ciò che si consumerà tra qualche giorno.
- Al punto giusto per il consumo immediato.
- Va bene anche qualche frutto già molto maturo, se si sa già che finirà in un dolce o in una cottura (vedi il ricettario degli scarti, sezione "per grado di maturazione").

Osservare consistenza, profumo e colore al momento dell'acquisto aiuta a scaglionare il consumo in casa, riducendo il rischio che tutto maturi insieme e si butti insieme.

Perché non tutta la frutta matura allo stesso modo

C'è una distinzione botanica che vale la pena conoscere, perché cambia radicalmente la strategia d'acquisto: alcuni frutti continuano a maturare dopo la raccolta, altri no.

Frutti climaterici: dopo la raccolta continuano a produrre etilene (l'ormone vegetale della maturazione) e quindi maturano ancora, anche fuori dalla pianta: banana, mela, pera, kiwi, avocado, pesca, susina, albicocca, pomodoro, mango. Per questi conviene davvero comprare gradi di maturazione diversi: quello acerbo maturerà a casa nei giorni successivi.

Frutti non climaterici: una volta staccati dalla pianta non maturano più, al massimo si ammorbidiscono deteriorandosi: agrumi, uva, fragole, ciliegie, ananas, anguria, melone, peperoni, melanzane, tutte le verdure a foglia. Per questi comprare "acerbo per dopo" non funziona: quello che si compra è, di fatto, il livello di maturazione definitivo. Vanno scelti già al punto giusto, in base a quando si useranno.

Un accorgimento pratico. Per i climaterici, avvicinare la frutta acerba a una mela o a una banana (che rilasciano molto etilene) in un sacchetto chiuso accelera la maturazione: utile se si ha fretta, ma anche una spia del perché conviene tenere separati climaterici e non climaterici in frigo (l'etilene rilasciato dai primi può far deteriorare più in fretta i secondi).

Come riconoscere il punto di maturazione al banco
Usa i tuoi sensi

Non esiste un indicatore unico valido per tutti i prodotti: i segnali cambiano a seconda del frutto o della verdura.

Colore: il più intuitivo, ma va conosciuto prodotto per prodotto: per il pomodoro indica direttamente la maturazione, mentre per una mela il colore dipende più dalla varietà che dal grado di maturazione.
Consistenza al tatto: una leggera cedevolezza sotto pressione delicata (pollice, non unghia) indica maturazione per pesche, avocado, kiwi; la stessa cedevolezza su un'anguria o un melone (che non maturano più dopo il taglio dalla pianta) indica invece che è già a fine corsa.
Profumo: spesso il segnale più affidabile e il più trascurato: un melone, un ananas o una pesca maturi profumano già dall'esterno, vicino al picciolo; l'assenza di profumo è quasi sempre segno di un frutto ancora acerbo (o, per i non climaterici, che non maturerà mai del tutto).
Suono: per angurie e meloni, un colpetto con le nocche che restituisce un suono pieno e un po' cupo (non metallico) è un indicatore tradizionale di maturazione, legato al contenuto di acqua della polpa.
Il picciolo: se si stacca con facilità, per molta frutta a nocciolo (pesche, susine, albicocche) è un segno di maturazione; se resta verde e rigido su un frutto altrimenti colorato, spesso indica una maturazione forzata più che naturale.

Una nota sulla maturazione forzata. Alcuni prodotti che viaggiano da molto lontano (banane su tutte, ma anche pomodori fuori stagione) vengono raccolti volutamente acerbi e fatti maturare in celle con etilene durante il trasporto o poco prima della vendita, per arrivare "al punto giusto" sullo scaffale. Il prodotto è sicuro e commestibile, ma il sapore e in parte il valore nutrizionale restano leggermente inferiori a quelli di un frutto
maturato naturalmente sulla pianta: un motivo in più, oltre a quelli ambientali già visti, per preferire prodotti locali e di stagione quando possibile.

6. Scadenze: cosa significano davvero

Le due diciture che troviamo in etichetta indicano cose diverse, ed è una delle confusioni più comuni che genera spreco:

- "Da consumarsi entro" (scadenza): riguarda prodotti deperibili (carne, pesce, latticini freschi): dopo quella data il prodotto può non essere più sicuro, va rispettata. Va sempre indicata con giorno, mese e anno.
- "Da consumarsi preferibilmente entro" (TMC, Termine Minimo di Conservazione): riguarda prodotti stabili (pasta, riso, biscotti, conserve, prodotti sott'olio o sottaceto): indica quando il prodotto è al meglio delle sue qualità organolettiche, non quando diventa pericoloso. Superata questa data, il prodotto è spesso ancora perfettamente commestibile.

Il formato del TMC cambia con la durata del prodotto. Non è sempre "giorno-mese-anno": la norma prevede un dettaglio decrescente man mano che il prodotto dura di più.

- Fino a 3 mesi di durata → giorno e mese (es. "31.12")
- Tra 3 e 18 mesi → mese e anno (es. "12.2026")
- Oltre 18 mesi → solo l'anno, oppure la data può non comparire affatto

Un caso particolare: le uova. Non seguono la regola generica lasciata al produttore: il termine minimo va fissato entro il 28° giorno dalla deposizione, per legge.

Alcuni prodotti non hanno data. La normativa esenta dall'obbligo alimenti molto stabili: aceto, sale da cucina, zucchero allo stato solido, prodotti di panetteria/pasticceria consumati entro 24 ore, vini e bevande con almeno il 10% di alcol, gomme da masticare. Non trovarla in questi casi è normale, non una dimenticanza.

Diciture "informali". Frasi come "consigliato entro" o "consumare preferibilmente entro fine [mese]" non sono una terza categoria: sono solo varianti di formulazione del TMC, con lo stesso significato.

Usare i sensi, non solo la data. Aspetto, odore e consistenza restano lo strumento più affidabile per capire se un alimento è ancora buono, soprattutto per i prodotti con TMC: un pacco di pasta o un barattolo di legumi in scatola scaduti da poco, se integri e ben conservati, sono quasi sempre ancora sicuri.

7. Dallo scaffale alla tavola: la filiera che continua a casa

Fin qui il manualetto si è occupato di cosa comprare e dove. Ma la filiera del cibo non finisce alla cassa: quello che succede nelle ore e nei giorni successivi - il tragitto verso casa, dove viene riposto, quanto a lungo si conserva davvero bene - incide sullo spreco tanto quanto, a volte più, delle scelte fatte al banco. Qui non ci sono le solite regole già note a memoria (le uova in frigo, la farina in luogo asciutto): qualche accorgimento meno scontato, che fa davvero la differenza.

Il tragitto verso casa: la catena del freddo che nessuno controlla. Il produttore e il negozio rispettano la catena del freddo fino alla cassa; da lì in poi, la responsabilità passa a chi fa la spesa, ed è il tratto più trascurato. Il bagagliaio di un'auto ferma al sole, in estate, può superare i 50°C in pochi minuti: un prodotto fresco lasciato lì mentre si fanno altre commissioni perde in poco tempo gran parte del margine di conservazione per cui era stato pensato. Una borsa termica per il tragitto e mettere in ordine i freschi come ultimo acquisto (in modo che stiano il minor tempo possibile fuori frigo) contano più di quasi ogni altro accorgimento di conservazione in casa.

Il frigorifero non è un blocco unico: è fatto di zone diverse. È il punto dove si fa più confusione, perché l'abitudine (mettere le uova nello sportello, per esempio) spesso contraddice come il frigo funziona davvero:

- Lo sportello è la zona più calda e con le escursioni di temperatura maggiori, perché si scalda ogni volta che si apre: va bene per condimenti, bevande, prodotti già stabili - non per uova e latticini freschi, anche se molti frigoriferi hanno proprio lì l'apposito vano.
- La zona centrale e i ripiani più bassi, vicino al motore, sono i più freddi e stabili: il posto giusto per carne, pesce, latticini freschi, avanzi cotti.
- Il cassetto frutta e verdura ha un'umidità controllata diversa dal resto del frigo, pensata apposta per rallentare l'appassimento senza seccare troppo l'aria.

Spostare uova e latticini dallo sportello ai ripiani centrali è un cambiamento minimo che allunga davvero la loro tenuta.

L'etilene non si ferma al banco della frutta. Nella sezione 5 abbiamo visto che alcuni frutti rilasciano etilene e continuano a maturare dopo la raccolta: lo stesso principio continua a valere dentro al frigo di casa, non solo sul bancone. Tenere mele, pere o banane vicino a verdure a foglia, broccoli o carote nello stesso cassetto accelera il deterioramento di queste ultime, che sono sensibili all'etilene rilasciato dai primi. Separare i due gruppi in cassetti o sacchetti diversi è un gesto minimo con un effetto concreto sulla durata delle verdure.

Il congelatore come alleato strategico, non come ripiego dell'ultimo minuto. Il modo più comune di usarlo - buttarci dentro qualcosa che sta per scadere, alla rinfusa - è anche il meno efficace. Funziona molto meglio se diventa parte del piano, non un'emergenza:

- Congelare in strati sottili e piatti (anche in un sacchetto richiudibile appiattito) invece che in blocchi spessi: il congelamento più rapido forma cristalli di ghiaccio più piccoli, che danneggiano meno la struttura dell'alimento.
- Porzionare prima di congelare, non dopo: pane a fette, brodo in cubetti, erbe aromatiche tritate coperte d'olio in una vaschetta per il ghiaccio. Si scongela solo la quantità che serve, senza dover ripartire da un unico blocco.
- Bucce e scarti destinati al barattolo del brodo (vedi il ricettario degli scarti) possono tranquillamente aspettare in congelatore fino a quando il contenitore in frigo non è pieno, invece di dover bollire il brodo ogni pochi giorni.
- Frutta troppo matura (vedi sezione 5) congelata subito, invece che lasciata deperire sul piano, resta pronta per un frullato o un dolce anche settimane dopo.

La data che conta di più, spesso, te la scrivi tu. Il TMC stampato in etichetta vale per la confezione integra: una volta aperta, quel numero smette di avere significato, e quasi nessun prodotto riporta per legge una durata "dopo apertura". Un pezzo di nastro di carta e un pennarello, con su scritta la data in cui il barattolo o la confezione è stato aperto, sono lo strumento di etichettatura più utile che si possa aggiungere in casa - molto più della data stampata, che a quel punto non dice più nulla di realmente utile.

In dispensa il nemico non è solo l'umidità: sono anche l'ossigeno e la luce. "Luogo fresco e asciutto" è la raccomandazione che si legge ovunque, ma non è tutta la storia. Gli oli (compreso l'olio EVO) e i grassi contenuti negli alimenti irrancidiscono a contatto con ossigeno e luce, non solo con l'umidità: è per questo che una farina integrale o una farina di frutta secca, che contengono più germe e più grassi di una farina raffinata, hanno una durata reale più breve di quanto il TMC lasci pensare, ed è meglio comprarle in quantità che si useranno in tempi brevi. Lo stesso vale per le spezie, che perdono aroma rapidamente se tenute vicino a fonti di calore o luce diretta: il posto peggiore per spezie e olio, per quanto comodo, è proprio la mensola sopra ai fornelli, dove il calore della cottura le raggiunge ogni giorno.

Trasferire in contenitori ermetici non è solo una questione estetica. Molti sacchetti e confezioni di carta o plastica sottile, una volta aperti, non chiudono più bene: lasciano passare aria (accelerando l'irrancidimento) e sono un punto d'accesso per un ospite indesiderato ma comune, le tarme alimentari, piccole farfalline che depongono le uova proprio dentro farina, pasta, riso, legumi e frutta secca aperti da tempo. Trasferire questi prodotti in barattoli di vetro o contenitori ermetici alla riapertura risolve entrambi i problemi insieme, e ha un vantaggio in più: vedere a colpo d'occhio quanto ne resta evita di ricomprare per dimenticanza qualcosa che c'è già (proprio il primo punto della checklist in sezione 9).

Il trucco del magazziniere: la rotazione FIFO anche in dispensa. Nella logistica alimentare professionale si chiama FIFO, "First In, First Out": la merce più vecchia va sempre spostata davanti, quella nuova va messa dietro. È il motivo per cui in un negozio non si trovano quasi mai prodotti scaduti sullo scaffale. Vale altrettanto in una dispensa di casa: ogni volta che si ripone la spesa nuova, spostare in avanti (o in vista) ciò che c'era già, invece di infilare il nuovo acquisto davanti al vecchio. È il modo più semplice per non ritrovarsi, mesi dopo, un prodotto dimenticato in fondo a un ripiano.

8. Adattare la spesa alla propria situazione

Non esiste una lista della spesa sostenibile uguale per tutti, dipende da alcune variabili concrete.

- **Composizione della famiglia**: quantità e formati diversi hanno senso per una persona sola o per un nucleo numeroso; comprare "in grande" conviene solo se si consuma davvero tutto prima che deperisca.
- **Tipo di dieta seguita**: onnivora, vegetariana o vegana cambiano radicalmente cosa ha senso comprare sfuso, dove conviene comprarlo e con che frequenza.
- **Quanti pasti si fanno fuori casa**: chi mangia fuori spesso può comprare meno fresco deperibile e concentrarsi su prodotti con conservazione più lunga, evitando di accumulare scorte che poi scadono inutilizzate.

Prima di fare la lista della spesa, vale la pena farsi una domanda semplice: quanti pasti farò davvero a casa questa settimana? È la base per calibrare le quantità.

9. Checklist pratica per la lista della spesa

Una sintesi da tenere a portata di mano prima di uscire di casa:

☐ Ho controllato cosa ho già in dispensa e in frigo, per non comprare doppioni?

☐ Ho pianificato (anche a grandi linee) i pasti della settimana, in base a quanti ne farò a casa?

☐ Ho scelto dove comprare i diversi prodotti (mercato, sfuso, supermercato) in base a cosa serve?

☐ Per frutta e verdura, sto scegliendo gradi di maturazione diversi per scaglionare il consumo?

☐ Sto preferendo lo sfuso dove ha senso (legumi, cereali, farine)?

☐ Ho controllato origine ed etichette dei prodotti principali (uova, frutta e verdura, trasformati)?

☐ Sto comprando solo le quantità che userò davvero, evitando scorte eccessive?

☐ Ho un piano per gli eventuali scarti vegetali (vedi il ricettario degli scarti)?

10. Esempi pratici: liste della spesa per situazioni diverse

I principi visti finora cambiano forma a seconda di chi fa la spesa, quanto spesso e per chi cucina. Ecco tre profili concreti, pensati per Milano.

Single, spesa ogni 2-3 settimane

Chi vive solo e fa la spesa poco spesso ha un problema tipico: la frutta e verdura fresca acquistata tutta insieme rischia di maturare nello stesso momento e andare sprecata prima di essere consumata.

Dispensa (da fare "grande", meglio sfuso)

- Legumi secchi (ceci, lenticchie, fagioli) - 1 kg totale
- Cereali e pasta (farro, riso, pasta) - 1-1,5 kg totale
- Farina, frutta secca, semi
- Conserve (passata, legumi in vetro) come riserva per le settimane senza fresco

Fresco, in piccola quantità e a maturazione scaglionata

- 4-5 tipi di frutta e verdura di stagione, presi con gradi di maturazione diversi (vedi sezione 5), per scaglionarne il consumo nei giorni
- Verdure surgelate (spinaci, piselli, minestrone) come "riserva fresca" per le settimane in cui il fresco comprato è già finito

Dove comprare

- Dispensa sfusa: cooperativa bio o negozio a km 0 (una volta ogni 2-3 settimane)
- Fresco: mercato rionale, anche con piccole tappe più ravvicinate se possibile, per non concentrare tutto l'acquisto in un solo giorno

Nota pratica. Per un single, la vera sostenibilità sta nello spezzare la spesa in due tempi: una "spesa lunga" per la dispensa, e piccoli acquisti più frequenti di fresco, anche se la spesa principale resta ogni 2-3 settimane.

Famiglia (2 genitori + 1 figlio di 10 anni), spesa settimanale

Con tre persone e ritmi scolastici, la spesa settimanale è il punto di equilibrio tra freschezza e organizzazione: le quantità sono prevedibili e il fresco si consuma prima di deteriorarsi.

Dispensa (rifornimento ogni 2-3 settimane, sfuso dove possibile)

- Legumi secchi e cereali sfusi, in quantità maggiori vista la famiglia
- Pane (idealmente comprato fresco più volte a settimana, non tutto insieme)

Fresco (ogni settimana)

- Frutta e verdura di stagione per l'intera settimana, scegliendo qualche pezzo più acerbo per gli ultimi giorni
- Uova (controllando il codice sul guscio, vedi sezione 3), latticini freschi
- Una quota di frutta pensata per gli snack da scuola del bambino, in porzioni facili da portare (mele, mandarini)

Dove comprare

- Mercato rionale o GAS per frutta e verdura settimanale: quantità maggiori spuntano spesso prezzi migliori
- Botteghe a filiera corta per uova e latticini
- Supermercato solo per ciò che non si trova altrove

Nota pratica. Con un bambino, vale la pena coinvolgerlo nella scelta di frutta e verdura al mercato: è anche un modo per introdurre consapevolezza alimentare fin da piccoli, oltre a ridurre gli sprechi legati al cibo "rifiutato" perché non condiviso in famiglia.

Coppia senza figli, che mangia fuori 3-4 sere a settimana

Chi cucina in casa meno spesso ha un rischio opposto: comprare come se si cucinasse tutti i giorni e buttare il fresco avanzato a fine settimana.

Dispensa

- Scorte ridotte ma di qualità: legumi e cereali sfusi in piccole quantità, acquistati più spesso
- Poche conserve, giusto per i pasti veloci nelle sere impreviste a casa

Fresco, calcolato sui pasti effettivi in casa

- Frutta e verdura solo per il numero di pasti effettivamente previsti a casa, non per 7 giorni pieni
- Preferire porzioni piccole o sfuso, per non ritrovarsi con confezioni da famiglia a metà

Dove comprare

- Piccoli acquisti frequenti al mercato o in bottega, più adatti a chi compra "just in time"
- Sfuso per tutto ciò che si conserva bene, in modo da comprare solo la quantità che si userà davvero

Nota pratica. Prima di fare la lista, la domanda della sezione 7 ("quanti pasti farò davvero a casa questa settimana?") è qui il criterio decisivo: è più sostenibile una spesa piccola e ben calcolata che una spesa abbondante che finisce parzialmente sprecata.

11. Mettiti alla prova: vero o falso?

Dieci affermazioni per verificare, giocando, quanto di questo manualetto è rimasto.
Segna V o F, poi controlla le risposte qui sotto.

N.	Affermazione	Vero / Falso
1	**"Da consumarsi preferibilmente entro" significa che dopo quella data il prodotto diventa pericoloso**	
2	**Le uova andrebbero tenute nello sportello del frigorifero**	
3	**Comprare sempre il formato più grande è la scelta più sostenibile**	
4	**Le banane continuano a maturare anche dopo essere state raccolte**	
5	**Le fragole, una volta raccolte, continuano a maturare a casa**	
6	**A parità di legumi effettivamente commestibili, il barattolo pesa e costa meno del secco**	
7	**Il congelatore andrebbe usato solo come ripiego dell'ultimo minuto, per salvare ciò che sta per scadere**	
8	**Le tarme alimentari possono entrare anche in sacchetti di farina, pasta o riso già aperti**	
9	**Il numero "0" stampato sul guscio dell'uovo indica un allevamento biologico**	
10	**Una spesa online è sempre meno sostenibile di una fatta di persona**	

N.	Risposta	Perchè
1	FALSO	Indica solo il periodo di qualità ottimale, non un rischio per la sicurezza *(sezione 6)*
2	FALSO	Lo sportello è la zona più calda e instabile del frigo: meglio i ripiani centrali *(sezione 7)*
3	FALSO	Dipende: vale per la dispensa, non per il fresco deperibile, dove conta di più finire davvero il prodotto *(sezione 4)*
4	VERO	La banana è un frutto climaterico: matura ancora dopo la raccolta *(sezione 5)*
5	FALSO	La fragola è non climaterica: il livello di maturazione al momento dell'acquisto è quello definitivo *(sezione 5)*
6	FALSO	È il contrario: il secco costa e pesa meno per chilo di prodotto effettivamente commestibile *(sezione 4)*
7	FALSO	Funziona meglio se usato in modo programmato - porzionato, in strati sottili - non solo come emergenza *(sezione 7)*
8	VERO	È uno dei motivi per trasferire questi prodotti in contenitori ermetici dopo l'apertura *(sezione 7)*
9	VERO	0 = biologico, 1 = aperto, 2 = a terra, 3 = in gabbia *(sezione 3)*
10	FALSO	Dipende dal tipo di servizio: una piattaforma di filiera corta può essere una scelta sostenibile anche per il fresco *(sezione 2)*

12. Il tuo primo passo

Non serve cambiare tutto subito. Scegline anche solo una, tra queste, da provare questa settimana:
☐ Spostare uova e latticini dallo sportello ai ripiani centrali del frigo.
☐ Scrivere la data di apertura su almeno un barattolo o una confezione, con nastro e pennarello.
☐ Prima di buttare qualcosa scaduto (TMC), controllarlo con i sensi prima di decidere.
☐ Comprare legumi secchi al posto del barattolo, almeno una volta.
☐ Tenere un contenitore in frigo o freezer per raccogliere gli scarti di verdura per il brodo (vedi il ricettario).
☐ Prima della prossima spesa, controllare davvero cosa c'è già in dispensa.

Il mio impegno per questa settimana:

Un ultimo pensiero

Fare la spesa in modo sostenibile non significa seguire regole rigide, ma allenare uno sguardo consapevole su ciò che si compra: da dove viene, quanto ne serve davvero, quanto ne resterà. È lo stesso sguardo che serve per capire il costo nascosto del cibo di cui parla l'evento "Scaffali vuoti": ogni scelta al banco della spesa è, in piccolo, una scelta sugli ecosistemi che quel cibo ha attraversato.



Il percorso in breve, dallo scaffale alla tavola e ritorno.


Attribution-NonCommercial-NoDerivatives
4.0 Internazionale