



COMUNICATO STAMPA

Carni sostenibili contro lo spreco alimentare Ecco i consigli per conservare la carne e usare gli avanzi in cucina 5 febbraio giornata mondiale contro lo spreco alimentare

Si spreca ancora troppo **cibo** nel mondo: secondo la FAO, ogni anno finisce **nella spazzatura** circa **un terzo di tutto quello prodotto**. E anche se la pandemia ha un po' frenato la corsa agendo sulle nostre abitudini di spesa e consumo, il pensiero comune è che in termini di spreco alimentare ci sia ancora tanto da fare, soprattutto fra le mura domestiche. Una piccola virtuosa eccezione la filiera della carne che, secondo gli ultimi dati Nielsen, impatta solo per il 5% sugli sprechi alimentari complessivi.

Ma la carne, si sa, è un alimento nobile e da sempre la nostra cucina tradizionale custodisce i segreti per usarne gli avanzi, e le regole per conservarla correttamente evitando gli sprechi. Ecco il promemoria di **Carni sostenibili**, l'organizzazione no profit per la produzione sostenibile e il consumo consapevole di **carne e salumi**, in occasione della giornata mondiale contro lo spreco alimentare.

Le ricette anti-spreco a base di carne

I ricettari casalinghi sono pieni di ricette deliziose che hanno per protagonista la carne e i salumi del giorno prima. Parliamo ad esempio della **zuppa** da fare rigorosamente con gli avanzi del pollo al forno, per un comfort food che fa bene anche alla linea. "Numerosi studi dimostrano che aumentando nella pietanza la percentuale di acqua o di ingredienti ricchi d'acqua - dice la nutrizionista Elisabetta Bernardi - si abbassa la densità energetica di un alimento e si riesce a raggiungere prima il senso di sazietà e quindi a ridurre senza troppi sacrifici le calorie della dieta". Ma non solo brodi: **frittate di carne alla napoletana, involtini, polpette**, o ripieni, sono tanti i piatti della nostra tradizione che contemplano il **riuso** di bolliti, o affettati per **nuove invitanti pietanze**. Idee anti-spreco, ma buone anche per creare **menù bilanciati adatti a tutti**. "Il **vitello**, ad esempio, per la tenerezza delle carni, è spesso utilizzato da chi ha difficoltà di masticazione - dice l'esperta - ma ha comunque necessità nutrizionali elevate. È una **fonte particolarmente buona di proteine**, niacina, vitamina B6, vitamina B12, fosforo, zinco e ferro, e 100 g di vitello forniscono oltre il 25% di questi nutrienti". I salumi, spesso scelti per insaporire in modo sfizioso le verdure, possono essere facilmente parte di ricette antispreco come nelle frittate, nei canederli, nei sughi. "**Non buttiamo il pezzetto di salame** o di prosciutto - consiglia la dottoressa - ma utilizziamolo per arricchire la nostra alimentazione di proteine nobili". Poi bastano pochi accorgimenti per piatti anti-spreco ma anche bilanciati. "È bene ricordare - dice Bernardi - che per comporre un piatto bilanciato e antispreco, oltre agli avanzi di carne e salumi è **sempre bene abbinare ortaggi, frutta e cereali**".

Le regole d'oro per conservare la carne

Oltre alla fantasia in cucina, però, non sprecare la carne significa anche conservarla correttamente. Vediamo quali sono le **regole d'oro**. Innanzitutto, **mai interrompere la catena**



del freddo; se si vuole acquistare carne sarebbe bene munirsi di una borsa termica per la spesa e una volta a casa subito in frigo. Ma non prima di averla tamponata, **disposta in un contenitore** o su un piatto e coperta da pellicola trasparente per alimenti. In frigo **le carni non hanno tutte lo stesso tempo di conservazione**: **pezzi interi** di bovino restano freschi in frigo anche **5-6 giorni**, **fettine, pollo e affettati** invece andrebbero consumati entro **3 giorni**.

Attenzione a **hamburger e polpa macinata**: sono prodotti molto delicati, se non si ha la certezza di consumarli nei successivi 2 pasti meglio congelarli. E quanto dura la carne in **freezer**? Dai **3 ai 6 mesi**, a seconda della tipologia. Anche in questo caso è raccomandato l'uso dei contenitori ermetici o sacchetti appositi per proteggere la carne dalla disidratazione. **E i salumi si possono congelare**? Certamente, resistono anche 2 mesi, ed è molto comodo avere una piccola riserva in freezer per usarli magari come ingredienti di ripieni o polpette.