

# 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.

---

Articolo scaricato da [www.infooggi.it](http://www.infooggi.it)

<https://www.infooggi.it/articolo/cucinare-evitando-gli-sprechi-i-trucchi-che-fanno-bene-allambiente-e-al-portafoglio/117341>