



ANDREA SEGRÈ

# IL METODO SPRECO ZERO

In sette giorni impari a non buttare più cibo,  
aiuti l'ambiente e risparmi centinaia di euro!

Postfazione di Massimo Cirri

Con il contributo ai principali capitoli di Ilaria Pertot

**BUR**  
Rizzoli

Pubblicato per

**BUR**  
Rizzoli

da Mondadori Libri S.p.A.  
Proprietà letteraria riservata  
© 2019 Mondadori Libri S.p.A., Milano

ISBN 978-88-17-11988-7

Prima edizione BUR: aprile 2019  
Seconda edizione BUR Varia: luglio 2019

Progetto grafico: Luca Dentale / studio pym, Milano  
Realizzazione editoriale: studio pym, Milano

*Seguici su:*

[www.rizzolilibri.it](http://www.rizzolilibri.it)

 [RizzoliLibri](https://www.facebook.com/RizzoliLibri)

 [@BUR\\_Rizzoli](https://twitter.com/BUR_Rizzoli)

 [@rizzolilibri](https://www.instagram.com/rizzolilibri)

# IL METODO SPRECO ZERO



▼  
**PREMESSA**

**PERCHÉ RISVEGLIARE UNA SCAROLA?**

.....

*Il risveglio della scarola.* L'idea del libro che vi apprestate a leggere nasce da una vera e propria visione. Una sera, tornando nel mio piccolo appartamento a San Michele all'Adige, di fronte alla sede della Fondazione Mach, ho aperto il frigorifero nella speranza di trovarci qualcosa. Non c'era molto, in effetti, ma io ero rimasto all'immagine del frigorifero della mia casa di Bologna, quello sì abbastanza fornito. È il problema di chi vive e lavora in due luoghi diversi. Mi ero ripromesso di scattare delle fotografie al contenuto dei frigoriferi ogni volta che mi rimettevo in viaggio, per evitare brutte sorprese. Buon proposito, ma mai rispettato. Quella sera quindi non avevo idea di cosa mi sarei ritrovato davanti, però avevo fame. Una volta aperto lo sportello, mi è apparso un cespo di scarola un po' – come dire – addormentata. Sembrava accasciata, sebbene ben riposta nel cassetto dedicato alla verdura. Non c'era molto altro: un

pezzo di formaggio, del salmone in busta, un paio di mele.

Chi mi conosce sa che nutro una certa avversione per gli spadellatori presenti in ogni sorta di media, eppure – non so ancora spiegarmi il perché – mi è venuto in mente di andare su internet per vedere se c'era un modo, una ricetta per risvegliare quella scarola adagiata mollemente nel cassetto. Detto, fatto. Ho digitato «ricette» e «scarola» e in un nanosecondo si sono materializzati dal nulla 339.000 risultati. Mi si è aperto un mondo, fino ad allora del tutto sconosciuto. Sfogliando le pagine del motore di ricerca mi sono perso fra le mille possibilità offerte dal web per svegliare la mia povera scarola. Alla sesta pagina mi sono fermato. Perché volevo finalmente cenare, certo, ma anche perché mi mancava sempre qualche ingrediente indicato nelle ricette.

Ho chiuso dunque il laptop, la fame era ormai tanta, e mi sono detto: «Faccio io con ciò che ho e come so». Avere e sapere, per essere. Un gioco di verbi che è la nostra vita. Allora ho semplicemente messo la scarola a bagno, poi l'ho tagliata e con un po' di acqua l'ho saltata in un pentolino. Ci ho messo sopra qualche seme, che tengo sempre per la colazione al mattino. Una vol-

ta cotta, l'ho condita con dell'olio extravergine di oliva, un po' di sale e del pepe. Ottima! *Alive and kicking*, come cantavano i Simple Minds. Anzi, mi pareva di sentire in sottofondo *Dont'you forget about me*: non dimenticarti di me, il monito finale della mia scarola – come cantavano sempre le Menti Semplici. Ecco, semplici proprio come dovremmo essere. Con la mela e il formaggio ho poi completato il mio pasto serale. Il salmone l'ho lasciato per l'indomani, non si sa mai.

Mentre preparavo la cena mi sono chiesto: «Ma come è possibile che proprio io abbia lasciato andare la scarola?». Da oltre vent'anni combatto gli sprechi alimentari, ho scritto libri, articoli, decaloghi per non sprecare, ho promosso iniziative per recuperare tutto ciò che è in eccesso. Vengo intervistato un giorno sì e l'altro pure per fornire consigli su come acquistare gli alimenti, dove conservarli, come leggere le etichette e interpretare una scadenza, in che modo differenziare i rifiuti. Dico la mia pure su come cucinare gli avanzi o gli scarti. Possibile che abbia trascurato fino a questo punto il mio frigorifero? E come me fanno tanti, tantissimi altri. Tutti sanno tutto, ma nessuno sa più niente. Questa è la triste realtà.

Dopo mangiato, sazio e con la coscienza a posto

per aver salvato la scarola, ho ripensato a tutto il ciclo di vita del cespo, che per la cronaca agronomica è detto più propriamente indivia (*Cichorium endivia*). Un agricoltore, la terra, i concimi, i semi, l'acqua, una serra, la raccolta, il lavaggio, il confezionamento, il trasporto, il supermercato, la spesa, un altro trasporto, il frigorifero, la cucina, il piatto, lo stomaco, il bidone della spazzatura... e poi ancora un'altra vita, che non finisce ma riprende: il compost, concime per produrre altre piante, l'economia circolare che pure insegno all'università. Quante scarole finiscono nel bidone della spazzatura? Quanti soldi buttiamo via? E se moltiplichiamo per tutto ciò che mangiamo e per quanti siamo, che cifra viene fuori?

Insomma, mi sono domandato: ma le persone, io fra queste, come fanno a sapere tutto? Cercare su internet e trovare milioni di informazioni non ci aiuta a capire davvero cosa fare. Quanto ci farebbe risparmiare sul cibo avere le informazioni giuste? Esisterà un modo più semplice e più mirato per sapere tutto ciò?

Sì, c'è. Ed è proprio ciò che troverete in questo libro, scritto per aiutarvi a capire che sprecare meno significa risparmiare centinaia di euro e vivere decisamente meglio rispettando noi stessi, le altre persone,

perfino il nostro pianeta: davvero una piccola grande rivoluzione alimentare!

Ecco dunque cosa vi aspetta nel dettaglio nelle pagine seguenti: una sorta di viaggio che dalla scarola passa agli altri alimenti che non solo nutrono la nostra vita e quella di tutti gli abitanti della Terra, ma condizionano anche la terra stessa che ci nutre.

Dopo aver introdotto il fenomeno dello spreco domestico nella sua bruttezza, ma anche nella sua bellezza – sì, perché non sprecare può essere molto figo –, siamo partiti dai Diari dello spreco (cap. 1), lo strumento scientifico che abbiamo utilizzato per la prima volta in Italia nel 2018, dopo una serie di prove negli anni precedenti, per pesare lo spreco delle famiglie italiane, dal punto di vista sia del «quanto» sia del «cosa». Ben presto ci siamo resi conto che la misurazione degli alimenti ancora buoni gettati via prima del tempo poteva trasformarsi, se considerata al contrario, in una serie di azioni volte proprio a ridurre concretamente lo spreco. È sorprendente come talvolta basti ribaltare la prospettiva per trovare le soluzioni migliori per risolvere un problema: l'importante è appunto capire come lo spreco alimentare rappresenti effettivamente