

Dispensa



<https://wiki.lowtechlab.org/wiki/Garde-Manger/it>

Dernière modification le 24/02/2024

 Difficulté Moyen

 Durée 3 jour(s)

 Coût 150 EUR (€)

Description

Una dispensa con il giusto ambiente di conservazione per ogni tipo di alimento

Sommaire

Sommaire

Description

Sommaire

Introduction

Étape 1 - La procedura "0 Waste"

Étape 2 - Generalità sul mobile di conservazione

Étape 3 - Ambiente 1: asciutto, arieggiato, illuminato dalla stanza

Étape 4 - Ambiente 2: secco, arioso, scuro

Étape 5 - Ambiente 3: Scuro, fresco, umido

Étape 6 - Ambiente 4: Scuro e freddo

Étape 7 - Frutta e verdura climaterica

Étape 8 - Tabella riassuntiva

Notes et références

Commentaires

Introduction

Rapido sguardo sullo spreco alimentare

Nel mondo, 1/3 della produzione totale di cibo viene gettata.

In Francia, ciò rappresenta 10 miliardi di chilogrammi di alimenti sprecati ogni anno e l'impatto carbonio di tali perdite è equivalente a 5 volte il traffico aereo interno.

L'analisi dello spreco mostra che il 33% di esso è realizzato dall'ultimo anello della catena: il consumatore.

Le perdite rappresentano un costo complessivo di 160€/anno/persona.

In termini quantitativi, le perdite maggiori riguardano i prodotti ortofrutticoli (50%).

Tuttavia, anche se rappresentano solo il 6%, i prodotti animali (carne, pesce, latticini) rappresentano la perdita finanziaria più importante.

Cause dello spreco alimentare

Per concepire le giuste soluzioni da attuare per ridurre lo spreco, un'analisi delle cause di questo è interessante :

- Cause sociologiche: i nostri ritmi di vita, le strutture familiari, le modalità di organizzazione delle nostre giornate e dei nostri pasti si evolvono. Siamo più di fretta e meno attenti, il che porta a uno spreco alimentare.
- Cause culturali: le nostre percezioni degli alimenti, i nostri criteri estetici e le nostre abitudini alimentari ci inducono a scartare prodotti ancora consumabili.
- Una scarsa conoscenza della conservazione degli alimenti : conservare non è sinonimo di fare freddo, quindi un frigorifero non è fatto per accogliere tutti gli alimenti. Inoltre si crea confusione tra Data Limite di Consumo (DLC) e la Data Limite di Utilizzo Ottimale (DLUO).
- Dei problemi di organizzazione: manchiamo di organizzazione prima di fare la nostra spesa, per capire di cosa abbiamo bisogno e comprare la quantità giusta. I frigoriferi e gli armadi sono anche la fonte di numerose perdite dovute ad un cattivo stoccaggio che favorisce l'impilamento di alimenti nuovi davanti ai più vecchi.

È importante notare che molte delle cause possono essere corrette con buone pratiche che possono essere attuate da tutti. Le soluzioni tecniche possono aiutare, principalmente per:

- Creare buone condizioni di conservazione per ogni tipo di alimento
- Favorire una buona visibilità dei prodotti
- Renderli più facilmente accessibili

In questo rapporto trovate un'analisi sull'uso di questa dispensa, come pure di altri 11 low-techs sperimentati durante il progetto En Quête d'un Habitat Durable.

Étape 1 - La procedura "0 Waste"

Il primo passo per l'utente nell'utilizzo di un'unità di conservazione come quella che proponiamo è quello di mettere in discussione il proprio modo di acquistare e consumare.

Infatti, i moduli di conservazione che proporremo di seguito sono pensati per alimenti prevalentemente crudi e freschi. Ad esempio, per gli utenti che consumano piatti pronti sarà complicato adattarsi alle proposte tecniche.

L'approccio "0 waste" sviluppato dalla franco-americana Béa Jonhson è un ottimo approccio da implementare, che allo stesso tempo permette di ridurre significativamente la produzione complessiva di rifiuti (imballaggi, plastica, ecc.).

Zero Waste France è un'ottima fonte di informazioni aggiuntive per aiutare i consumatori ad agire.

Étape 2 - Generalità sul mobile di conservazione

Vista la quantità di rifiuti rappresentata da frutta e verdura e dai prodotti di origine animale, è soprattutto su questi tipi di alimenti che dobbiamo lavorare, e quindi sulla breve durata di conservazione.

Conservare non significa fare freddo, ma conservare la qualità nutrizionale e gustativa degli alimenti.

A questo proposito, ci sono diversi ambienti di conservazione che vale la pena prendere in considerazione per una soluzione di mobile per la conservazione.

In generale, per tutti gli ambienti di stoccaggio brevi, la proposta tecnica di base più interessante secondo la nostra esperienza è il cassetto a griglia.

Si tratta di una soluzione tecnica che si inserisce facilmente in una cucina, offre una visibilità diretta di tutto ciò che contiene e facilita l'accesso a tutti gli alimenti, a differenza di un armadio o di un frigorifero.

L'uso di griglie garantisce una buona ventilazione, molto importante per la conservazione di frutta e verdura. A tale scopo si possono utilizzare listelli di legno (larghe da 2 a 3 cm) o reti da dispensa.

Lungo tutta la parete posteriore del mobile è necessario creare uno spazio d'aria di 3-4 cm, in modo che l'aria "viziata" e l'umidità non ristagnino sul fondo, con il rischio di far marcire più rapidamente gli alimenti.

Étape 3 - Ambiente 1: asciutto, arieggiato, illuminato dalla stanza

Ci troviamo ad esempio: albicocche, melanzane, avocado, banane, agrumi, pomodori, ma anche uova e burro se non fa troppo caldo. In una cucina per 2 persone, proponiamo 2 a 3 cassetti a griglia, alti 15cm, profondi da 40 a 50cm, larghi 50cm.

È progettato in modo che la parte anteriore e posteriore del cassetto lasciano circolare l'aria.



Étape 4 - Ambiente 2: secco, arioso, scuro

Questo ambiente di conservazione è interessante soprattutto per le patate, le cipolle, l'aglio, le zucche, ecc. L'ambiente scuro evita la germinazione dei tuberi, delle radici e limita la maturazione di alcuni frutti.

In una cucina per 2 persone, proponiamo 2 cassetti a griglia rivestiti in tessuto come tela di lino o iuta per creare l'oscurità e garantire allo stesso tempo la ventilazione.

Circa 25cm di altezza, da 40 a 50cm di profondità e 50cm di larghezza. È necessario farli un po' più alti rispetto allo spazio precedente per poter conservare delle carote in verticale in un sabbiera leggermente umida che sarà da prevedere in uno dei cassetti.



Étape 5 - Ambiente 3: Scuro, fresco, umido

Per una casa esistente:'

Questo ambiente è il più difficile da creare in una casa esistente, ma è molto interessante perché può permettere di spegnere il frigorifero per una parte dell'anno.

Per gli spazi interni esistenti, potete ispirarvi al frigorifero del deserto o "zeer pot". Si tratta di un vaso incastrato in un secondo vaso. Tra i due viene aggiunta della sabbia.

Il cibo viene posto nel vaso centrale e la sabbia viene regolarmente inumidita. Grazie all'evapo-traspirazione, la temperatura interna può scendere di 5-10°C rispetto alla temperatura ambiente.

Per una casa nuova:'

Nel caso di una nuova casa, è possibile immaginare, sull'esempio delle vecchie dispense parigine, dei box che diano sull'esterno, a nord, attraverso una finestra dedicata a questo uso. (O in una stanza non isolata in questo punto).

In questo ambiente si trovano carciofi, cetrioli, fagioli, pastinache, burro nelle mezze stagioni, ecc.

Per il dimensionamento, è adatto un volume interno di 40L diviso in due. (ad esempio 40 cm di altezza, 40 cm di larghezza e 30 cm di profondità).



Étape 6 - Ambiente 4: Scuro e freddo

Questo ambiente è creato dal frigorifero. L'idea è quella di ridurre le dimensioni del frigorifero per conservarvi solo gli avanzi di cibo, i latticini, la carne, il pesce e le bevande fredde.

Un altro effetto positivo è che la riduzione delle dimensioni del frigorifero influisce direttamente sulla riduzione del consumo di energia.

Per 2 persone, offriamo l'uso di un frigorifero 40L (tipo frigorifero bar). A seconda del budget concesso, è possibile trovare frigoriferi cassetto che permettono una vista diretta su tutto il contenitore tuttavia costano notevolmente di più.

Attenzione però a scegliere un frigorifero dove è possibile riporre in verticale bottiglie standard per una maggiore funzionalità.

Il frigorifero non deve essere posizionato vicino al forno (come avviene in molte cucine) per una maggiore efficienza.

Lo sviluppo di calore dalla parte posteriore del frigorifero nella lama d'aria del mobile favorirà circolazione dell'aria e dell'umidità dell'insieme del contenitore di conservazione.



Étape 7 - Frutta e verdura climaterica

Oltre agli ambienti, un secondo parametro entra in gioco nella conservazione degli ortofruttili : è la loro proprietà ad emettere o meno etilene, un gas che favorisce la maturazione e ad esservi sensibile o meno a seconda del tipo.

I frutti e gli ortaggi che producono etilene e continuano a maturare dopo il raccolto sono detti "climaterici", mentre altri possono essere molto sensibili all'etilene e marcire più rapidamente a contatto con esso.

Una semplice regola è quella di evitare di mescolare gli alimenti che emettono etilene con quelli che sono solo sensibili ad esso, per questo motivo sono necessari almeno 2 cassetti per ogni ambiente, e devono essere sufficientemente ampi e arieggiati per consentire all'etilene di fuoriuscire correttamente.

Étape 8 - Tabella riassuntiva

Low-tech Lab / ambiente per alimento	Ambiente di conservazione breve				Aspetto climaterico	
	Fresco, umido e buio	Secco, arioso, luminoso	Secco, arioso, al buio	Altri?	Produttore di etilene	Sensibile all'etilene
Albicocca		x			x	x
Aglione			x			
Ananas		x				
Carciofo	x					
Asparagi	x			Contenitore frigorifero		
Melanzana		x				x
Avocado		x			x	x
Banana		x			x	x
Bietola	x					
Barbabietola rossa	x					

Broccoli	x			V		x
Carota	x					x
Sedano	x					
Ciliegia	x	x				
Fungo	x					
Cavolfiore	x			Contenitore frigorifero		x
Cavolo cappuccio	x					
Limone		x				
Zucca (citrouille)		x				
Clementina		x				
Cetriolo	x	x				x
Coriandolo, cumino,			x			
Zucca		x				
Zucchina	x					x
Scalogno			x			
Indivia	x			Contenitore frigorifero		x
Fragola	x					
Legumi (fagioli, lenticchie, fave),			x			
Semi aromatici			x			
Fagiolo verde	x			Contenitore frigorifero		x
Kiwi		x				x
Mango		x				
Melone			x		x	x
Mora			x			
Rapa	x					
Cipolla			x			
Arancia		x				
Pastinaca	x					
Anguria		x				
Patata dolce			x			
Pesca		x	x		x	x
Prezzemolo fresco, erba cipollina, menta, coriandolo, aneto,				In un bicchiere d'acqua		
Pera		x	x		x	x
Porro	x					
Peperone		x			x	x
Pomelo		x				
Mela			x		x	x
Patata			x			
Prugna		x	x		x	x
Ravanello	x					
Uva		x				
Rucola	x					
Insalata	x					x
Pomodoro		x			x	x
Avanzi di cibo				Frigorifero		
Latticini				Frigorifero		
Carne e pesce				Frigorifero		

Notes et références

Scritto da Pierre-Alain Lévêque per il Low-tech Lab, agosto 2019

Inglese traduzione: Katia Krussel

Traduzione italiana: Samou, Simone Dotto

ADEME

Zero gachis