



Gestione dei rifiuti Consigli e suggerimenti per ridurre gli sprechi alimentari



Co-funded by
the European Union

FINANZIATO DALL'UNIONE EUROPEA. LE OPINIONI ESPRESSE APPARTENGONO, TUTTAVIA, AL SOLO O AI SOLI AUTORI E NON RIFLETTONO NECESSARIAMENTE LE OPINIONI DELL'UNIONE EUROPEA O DELL'AGENZIA ESECUTIVA EUROPEA PER L'ISTRUZIONE E LA CULTURA (EACEA). NÉ L'UNIONE EUROPEA NÉ L'EACEA POSSONO ESSERNE RITENUTE RESPONSABILI. CONVENZIONE DI SOVVENZIONE N. 2022-1-IT02-KA220-ADU-000087270

In Europa ogni abitante produce in media **70 kg** di rifiuti alimentari ogni anno.



Lo spreco alimentare è dovuto principalmente a:

- una scarsa capacità di programmare i propri pasti;
- malintesi riguardanti le date di scadenza;
- una pianificazione dei pasti insufficiente.

Tuttavia, è possibile evitare di generare gran parte dei rifiuti alimentari imparando a conservare bene i cibi e a pianificare i pasti seguendo alcuni principi di base.

Source: <https://ec.europa.eu/eurostat/web/products-eurostat-news/w/ddn-20230929-2>



Co-funded by
the European Union

FINANZIATO DALL'UNIONE EUROPEA. LE OPINIONI ESPRESSE APPARTENGONO, TUTTAVIA, AL SOLO O AI SOLI AUTORI E NON RIFLETTONO NECESSARIAMENTE LE OPINIONI DELL'UNIONE EUROPEA O DELL'AGENZIA ESECUTIVA EUROPEA PER L'ISTRUZIONE E LA CULTURA (EACEA). NÉ L'UNIONE EUROPEA NÉ L'EACEA POSSONO ESSERNE RITENUTE RESPONSABILI. CONVENZIONE DI SOVVENZIONE N. 2022-1-IT02-KA220-ADU-000087270

...Possiamo evitare gli sprechi...

La maggior parte dei prodotti che finiscono nella spazzatura è costituita da:

- frutta (27%) e verdura (20%);
- cereali (12%);
- carne (10%);
- patate (10%).

Il presente documento fornisce dei consigli su come conservare, gestire e cucinare alcuni di questi cibi e pianificare i tuoi pasti. L'obiettivo non è quello di riuscire a non produrre rifiuti, ma a prestare attenzione agli sprechi che generiamo a casa.

Source: <https://ec.europa.eu/eurostat/web/products-eurostat-news/w/ddn-20230929-2>



Co-funded by
the European Union

FINANZIATO DALL'UNIONE EUROPEA. LE OPINIONI ESPRESSE APPARTENGONO, TUTTAVIA, AL SOLO O AI SOLI AUTORI E NON RIFLETTONO NECESSARIAMENTE LE OPINIONI DELL'UNIONE EUROPEA O DELL'AGENZIA ESECUTIVA EUROPEA PER L'ISTRUZIONE E LA CULTURA (EACEA). NÉ L'UNIONE EUROPEA NÉ L'EACEA POSSONO ESSERNE RITENUTE RESPONSABILI. CONVENZIONE DI SOVVENZIONE N. 2022-1-IT02-KA220-ADU-000087270

VERDURA



Consigli per cucinare le verdure

- Prepara un brodo o una zuppa utilizzando *sedano, carote e cipolle* appassite.
- Usa verdure e ortaggi come *spinaci, pomodori e zucchine* per preparare zuppe e stufati. Ricorda che questi alimenti aiutano ad addensare il piatto.
- Utilizza la verdura avanzata per preparare frittate e omelette.
- Usa *zucchine, carote o patate dolci grattugiate* per preparare muffin, pane e torte per conferire loro una maggiore morbidezza e aumentarne il valore nutrizionale.

Consigli per conservare le verdure

- Usa dei contenitori sottovuoto o delle buste in silicone riutilizzabili per conservare le verdure già tagliate in frigorifero.
- Sbollenta fave, broccoli e carote prima di congelarle per preservarne il colore, i sapori e le sostanze nutritive.
- Conserva i tuberi e le radici, come le carote, le patate e le cipolle in un luogo fresco e buio come una cantina o una dispensa.
- Conserva le erbe aromatiche come il prezzemolo e il coriandolo in un bicchiere d'acqua ricoperto da un sacchetto di plastica.



Co-funded by
the European Union

FINANZIATO DALL'UNIONE EUROPEA. LE OPINIONI ESPRESSE APPARTENGONO, TUTTAVIA, AL SOLO O AI SOLI AUTORI E NON RIFLETTONO NECESSARIAMENTE LE OPINIONI DELL'UNIONE EUROPEA O DELL'AGENZIA ESECUTIVA EUROPEA PER L'ISTRUZIONE E LA CULTURA (EACEA). NÉ L'UNIONE EUROPEA NÉ L'EACEA POSSONO ESSERNE RITENUTE RESPONSABILI. CONVENZIONE DI SOVVENZIONE N. 2022-1-IT02-KA220-ADU-000087270

FRUTTA



Consigli per utilizzare la frutta

- Prepara dei frullati mescolando insieme vari frutti.
- Aggiungi della frutta tagliata a pezzetti o frullata come banane, mele e gelsi ai muffin o al pane.
- Cuoci frutti come mele, pere e gelsi con un po' di zucchero e succo di limone per preparare delle composte. Usale per condire yogurt, pancake o gelati.
- Prepara delle salsine utilizzando frutti come mango, ananas e pesche. Mescolale con cipolle, coriandolo e un po' di peperoncino.

Consigli per conservare la frutta

- Tieni i frutti che producono etilene (come le mele e le banane) lontani dagli altri frutti e dalla verdura per evitare che maturino troppo velocemente.
- Conserva gli agrumi (come le arance, i limoni e i mandarini) a temperatura ambiente per una settimana. Se desideri conservarli più a lungo, tienili in frigo.
- Conserva frutti come banane, avocado e pomodori a temperatura ambiente per agevolare la maturazione. Una volta maturi, mettili in frigo per prolungarne la freschezza.



Co-funded by
the European Union

FINANZIATO DALL'UNIONE EUROPEA. LE OPINIONI ESPRESSE APPARTENGONO, TUTTAVIA, AL SOLO O AI SOLI AUTORI E NON RIFLETTONO NECESSARIAMENTE LE OPINIONI DELL'UNIONE EUROPEA O DELL'AGENZIA ESECUTIVA EUROPEA PER L'ISTRUZIONE E LA CULTURA (EACEA). NÉ L'UNIONE EUROPEA NÉ L'EACEA POSSONO ESSERNE RITENUTE RESPONSABILI. CONVENZIONE DI SOVVENZIONE N. 2022-1-IT02-KA220-ADU-000087270

CARNE

Consigli per cucinare la carne

- Usa tutte le parti della carne. Le ossa sono un'ottima aggiunta a zuppe e stufati. Ricordati di tirarle fuori prima di mangiare il piatto.
- Usa gli avanzi della carne per preparare hamburger, polpette o polpettoni.
- Taglia finemente la carne avanzata per preparare sandwich, piadine o insalate.
- Marina la carne per renderla tenera e migliorarne il sapore. Serviti di un miscuglio di ingredienti aciduli (come l'aceto o il succo di limone), olio e spezie. La carne marinata può essere conservata per lunghi periodi di tempo.

Consigli per conservare la carne

- Conserva la carne nella parte più fredda del frigorifero
- Suddividi la carne in porzioni più piccole prima di congelarla. In questo modo potrai scongelarla più facilmente quando ne avrai bisogno. Congela la carne il più velocemente possibile per mantenere intatta la consistenza.

Consigli per ridurre il consumo di carne

- Prova a usare la carne come condimento o contorno anziché come elemento principale del pasto.
- Inserisci nella tua dieta proteine a base vegetale come fagioli, lenticchie, tofu, tempeh al posto della carne.



Co-funded by
the European Union

FINANZIATO DALL'UNIONE EUROPEA. LE OPINIONI ESPRESSE APPARTENGONO, TUTTAVIA, AL SOLO O AI SOLI AUTORI E NON RIFLETTONO NECESSARIAMENTE LE OPINIONI DELL'UNIONE EUROPEA O DELL'AGENZIA ESECUTIVA EUROPEA PER L'ISTRUZIONE E LA CULTURA (EACEA). NÉ L'UNIONE EUROPEA NÉ L'EACEA POSSONO ESSERNE RITENUTE RESPONSABILI. CONVENZIONE DI SOVVENZIONE N. 2022-1-IT02-KA220-ADU-000087270

PATATE



Consigli per cucinare le patate

- La buccia della patata è commestibile. Utilizzala bollita o fritta.
- Usa gli avanzi di purè per preparare delle torte salate. Mescola un uovo, della farina e dei condimenti, quindi falla cucinare fino ad ottenere una crosticina dorata.
- Usa le patate bollite o a forno avanzate per preparare una zuppa. Mescolale insieme a brodo, latte e condimenti.

Consigli per conservare le patate

- Conserva le patate in un luogo buio, fresco, asciutto e ben ventilato.
- Conserva le patate lontano dalle cipolle, dal momento che i gas emessi da questi bulbi possono farle marcire.
- Se esposte alla luce, le patate possono diventare verdi e produrre solanina, una sostanza tossica.
- Conserva le patate in contenitori bucherellati, come sacchi a rete, ceste o scatole di cartone per favorire la circolazione dell'aria e prevenire la formazione dell'umidità.
- Usa prima le patate vecchie per assicurarti che nessuna vada a male.



Co-funded by
the European Union

FINANZIATO DALL'UNIONE EUROPEA. LE OPINIONI ESPRESSE APPARTENGONO, TUTTAVIA, AL SOLO O AI SOLI AUTORI E NON RIFLETTONO NECESSARIAMENTE LE OPINIONI DELL'UNIONE EUROPEA O DELL'AGENZIA ESECUTIVA EUROPEA PER L'ISTRUZIONE E LA CULTURA (EACEA). NÉ L'UNIONE EUROPEA NÉ L'EACEA POSSONO ESSERNE RITENUTE RESPONSABILI. CONVENZIONE DI SOVVENZIONE N. 2022-1-IT02-KA220-ADU-000087270



USA UN AVANZO

PROGRAMMA SETTIMANALE

- Usa questa scheda per sfidarti a ridurre gli sprechi alimentari per una settimana.
- Utilizza almeno un prodotto in scadenza al giorno per una settimana.
- Usa la scheda per programmare i tuoi pasti adoperando i prodotti in scadenza.

✦ LUNEDÌ ✦

✦ MARTEDÌ ✦

✦ MERCOLEDÌ ✦

✦ LISTA DEI PRODOTTI IN SCADENZA ✦



✦ GIOVEDÌ ✦

✦ VENERDÌ ✦

✦ SATURDAY ✦

✦ SUNDAY ✦