

# INSIEME CONTRO LO SPRECO ALIMENTARE



**ASST MELEGNANO E MARTESANA**

L'iniziativa promossa dalla tua Azienda, che ha visto l'adesione del 25% del personale, ha rappresentato un'importante occasione di riflessione sul tema dello spreco e delle perdite alimentari. Questi fenomeni non costituiscono solo un problema etico ed economico, ma hanno anche un impatto significativo sull'ambiente.

## PARADOSSI ALIMENTARI: UNA REALTÀ GLOBALE

Nel mondo, quasi un miliardo di persone è malnutrito, mentre oltre 2 miliardi mettono a rischio la propria salute a causa di un'alimentazione eccessiva o non equilibrata.

La produzione di cibo è l'attività con il maggiore impatto ambientale: consuma da sola un quarto delle risorse del pianeta, contribuendo alla distruzione degli ecosistemi naturali, al cambiamento climatico, al consumo eccessivo di acqua e all'inquinamento.

Eppure, un terzo del cibo prodotto a livello globale viene sprecato: si tratta di circa 1,05 miliardi di tonnellate di alimenti che non vengono mai consumati.

Già nel 2015, l'ONU ha lanciato l'Agenda 2030, sottolineando la necessità di trasformazioni radicali nei sistemi di produzione e consumo, promuovendo un uso più efficiente delle risorse naturali e una significativa riduzione dello spreco alimentare.

## PARADOSSI ALIMENTARI: UNA REALTÀ GLOBALE

L'analisi dei dati raccolti attraverso i questionari di sensibilizzazione ha offerto l'opportunità di approfondire, in questo report, alcuni aspetti chiave del tema. Per ogni domanda sono riportate le percentuali delle risposte, accompagnate da informazioni utili e suggerimenti pratici.

Il Report è articolato in quattro ambiti strategici, fondamentali nella lotta contro lo spreco alimentare:

- **Quanto pesa la spesa**
- **Ben conservare per non buttare**
- **La gestione degli avanzi**
- **Le informazioni e la consapevolezza**

**Rispondenti:** n. 573 dipendenti pari al 25%

**Come viene gestita prevalentemente la pausa pranzo?**

- Vanno in mensa **33%**
- Portano il pasto da casa **53%**
- Frequentano o ordinano in bar/ristoranti/fast food **2%**
- Mangiano a casa **6%**
- Non mangiano e utilizzano la pausa pranzo per fare altro **6%**

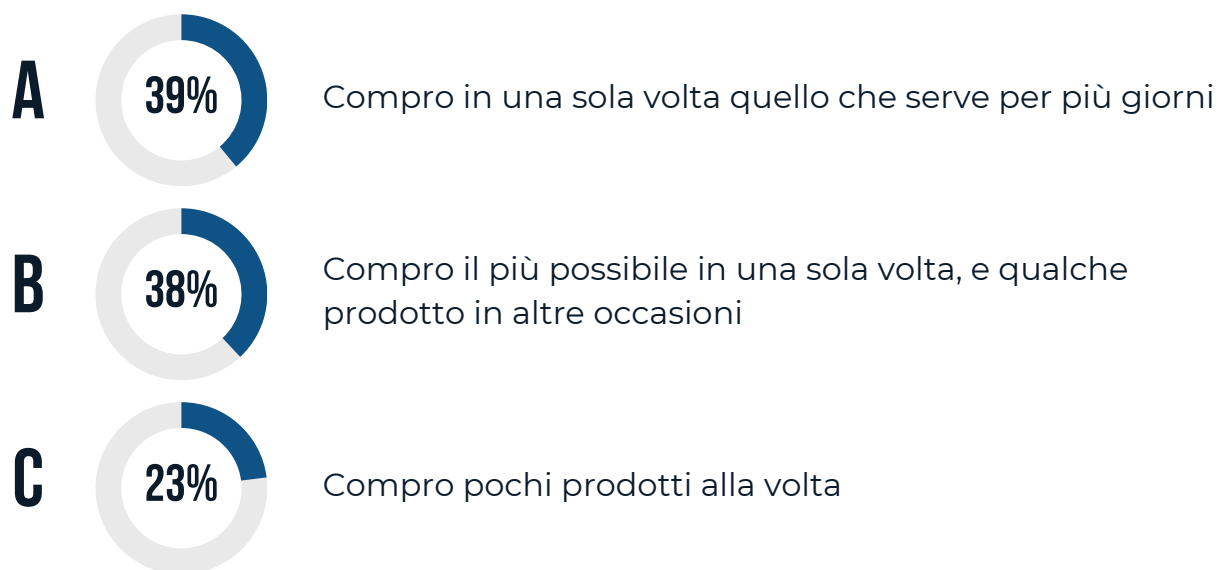
Ci auguriamo che questo lavoro possa offrire spunti di riflessione e contribuire a un percorso di cambiamento, fatto di piccoli gesti quotidiani per ridurre lo spreco di cibo e promuovere comportamenti più etici, sostenibili e consapevoli.

Perché ognuno di noi può fare la differenza.

# **QUANTO PESA LA SPESA**



## 01 CON QUALE MODALITÀ FAI LA SPESA?



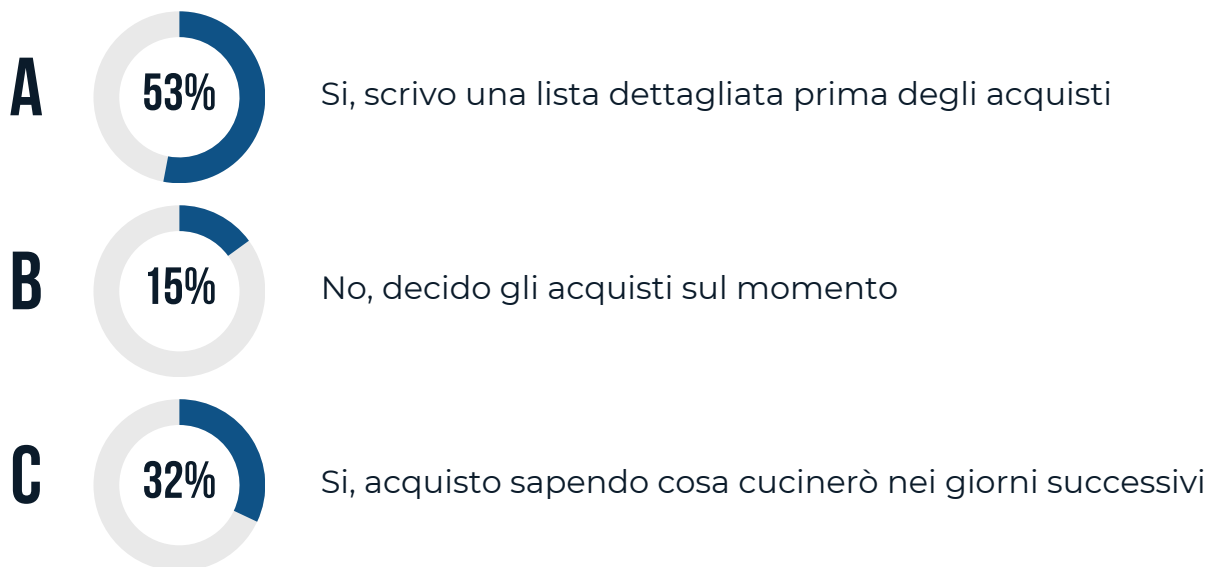
Acquistare pochi prodotti per volta è senza dubbio una delle strategie più efficaci per evitare lo spreco alimentare. Tuttavia, per chi lavora, non sempre è possibile fare la spesa frequentemente.

Una buona alternativa può essere organizzare gli acquisti in modo intelligente: ad esempio, acquistare in un'unica occasione alimenti a lunga conservazione come pasta, riso, biscotti e altri prodotti non deperibili, e dedicare uno o due momenti alla settimana all'acquisto di prodotti freschi, come frutta, verdura, latticini, carne e pesce.

Questo approccio consente di ottimizzare il tempo, ridurre gli sprechi e mantenere una dieta equilibrata.



## 02 QUANDO VAI A FARE LA SPESA SAI COSA ACQUISTARE?



Il primo passo per ridurre lo spreco alimentare è la programmazione settimanale dei pasti.

Organizzare in anticipo cosa cucinare consente di stilare una lista della spesa dettagliata, tenendo conto delle indicazioni delle Linee guida per una sana alimentazione, in particolare per quanto riguarda la frequenza di consumo dei diversi alimenti.

Non è necessario definire nel dettaglio tutte le ricette o i menù della settimana, ma è utile avere un'idea generale delle porzioni settimanali dei vari alimenti, soprattutto quelli freschi, in base al numero dei componenti della famiglia. Questo permette di pianificare la spesa in modo più consapevole, evitando acquisti superflui e sprechi.

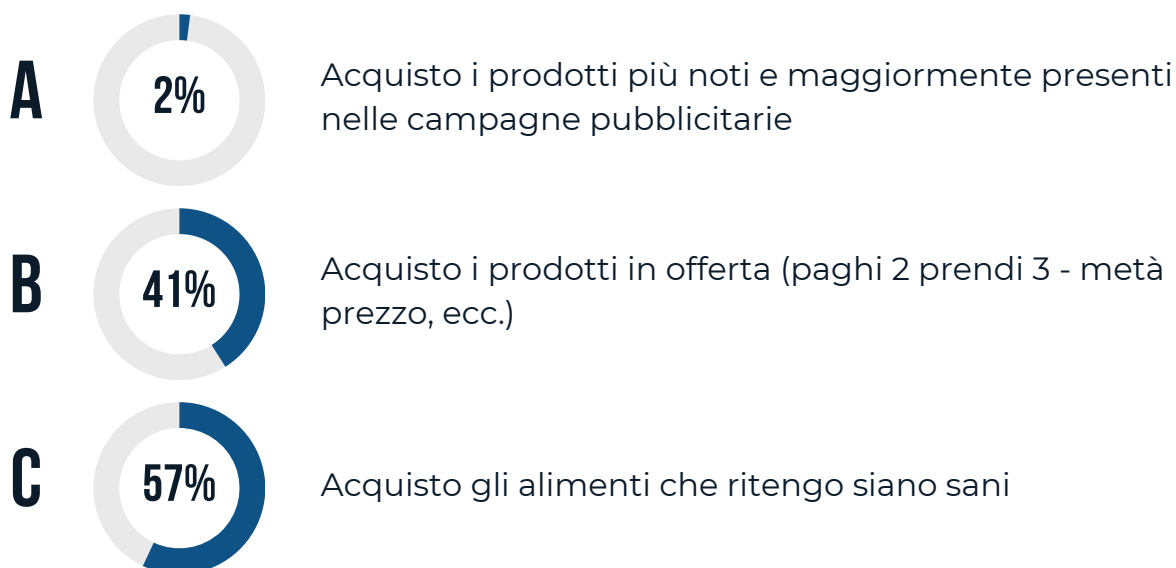
Di seguito, una sintesi della frequenza settimanale consigliata per i principali gruppi alimentari, distribuiti su 14 pasti. Le fonti proteiche evidenziate in verde possono essere aumentate, bilanciando la riduzione delle altre.



Nella lista, particolare attenzione dovrebbe essere riservata a cereali integrali e alternativi alla pasta e al riso, verdura, frutta e legumi, che dovrebbero essere i gruppi alimentari più rappresentati, in linea con i principi della dieta mediterranea.

[illegible]

### 03 IN CHE MODO SCEGLI I PRODOTTI PRESENTI SUGLI SCAFFALI?

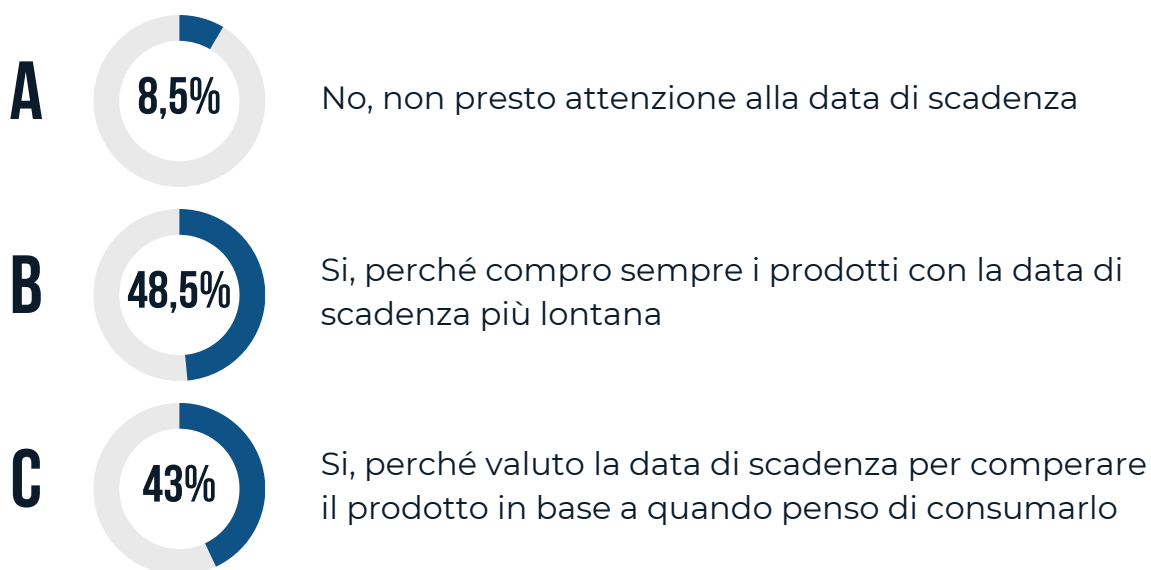


È fondamentale sviluppare una consapevolezza nell'atto dell'acquisto, scegliendo alimenti in modo responsabile e salutare. Questo significa rispettare le scadenze, evitare sprechi e valutare con senso critico le promozioni e la pubblicità, anche quando appaiono affidabili.

Particolare attenzione va posta agli alimenti ultraprocessati, spesso caratterizzati da una bassa qualità nutrizionale: ricchi di zuccheri aggiunti, grassi, sale e con un'elevata densità energetica.

Questi prodotti, composti da numerosi ingredienti di origine industriale e sottoposti a molteplici processi tecnologici, risultano anche poco sostenibili dal punto di vista ambientale.

## 04 DURANTE LA SPESA, FAI ATTENZIONE ALLA DATA DI SCADENZA DEI PRODOTTI?

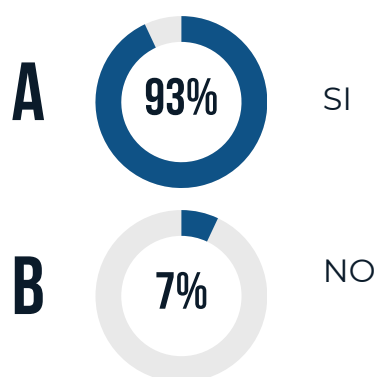


È importante leggere attentamente la data di scadenza di un prodotto, tenendo conto del momento in cui si prevede di consumarlo.

Questo è particolarmente rilevante per gli alimenti altamente deperibili, al fine di evitare sprechi dovuti al loro deterioramento e alla perdita di commestibilità una volta superata la scadenza.



## 05 QUANDO LEGGI LE ETICHETTE DEGLI ALIMENTI, TI È CHIARA LA DIFFERENZA TRA LE DICITURE “DA CONSUMARSI PREFERIBILMENTE ENTRO ...” E “DA CONSUMARSI ENTRO ...”?



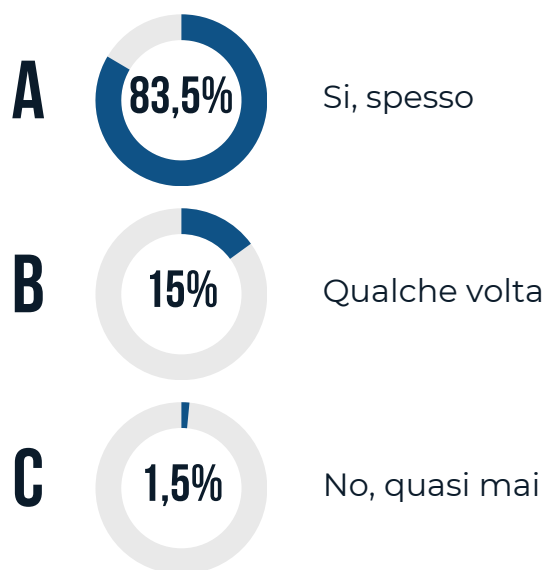
La **“data di scadenza”** indica il termine entro cui un alimento può essere consumato in sicurezza. Oltre tale data, il prodotto può deteriorarsi dal punto di vista microbiologico. È riportata con la dicitura “da consumarsi entro...”, seguita da giorno, mese e anno.

Il **“termine minimo di conservazione” (TMC)**, invece, rappresenta la data fino alla quale l'alimento conserva le sue caratteristiche qualitative, purché venga mantenuto in condizioni di conservazione adeguate. È indicato con la dicitura “da consumarsi preferibilmente entro...”. Superata questa data, il prodotto non è necessariamente nocivo o da scartare: l'aspetto, l'odore e il sapore possono aiutare a valutarne l'idoneità al consumo.

È importante ricordare che sulle confezioni sono sempre riportate le corrette modalità di conservazione, da seguire per garantire la sicurezza e la qualità degli alimenti.

 Per approfondimenti: [\*Brochure Banco Alimentare “Data di scadenza e TMC”\*](#)

## 06 ACQUISTI PREFERIBILMENTE FRUTTA E VERDURA FRESCHI DI STAGIONE?








È consigliabile acquistare frutta e verdura in quantità adeguata alle proprie necessità, eventualmente con maggiore frequenza, per evitare eccedenze e il conseguente deterioramento nel tempo. Come verrà approfondito nella sezione “Avanzi, eccedenze e sprechi”, questi alimenti sono tra i più frequentemente gettati.

Nel caso in cui la spesa venga effettuata una sola volta alla settimana, è utile pianificare l'acquisto di frutta e soprattutto verdura in base alla loro durata, organizzando di conseguenza il menù settimanale.

È preferibile scegliere frutta e verdura di stagione, di provenienza italiana e, quando possibile, locale (della propria regione o provincia). Queste scelte comportano diversi vantaggi:

- Risparmio energetico e minore impatto ambientale legato al trasporto.
- Riduzione del tempo tra raccolta e consumo, evitando pratiche come la raccolta precoce (frutta acerba), l'uso di fitosanitari o tecnologie di conservazione che possono compromettere la qualità organolettica.
- Maggiore freschezza e miglior valore nutrizionale dei prodotti.

Dal punto di vista nutrizionale, è importante variare i colori della frutta e della verdura: ogni colore è associato a specifici composti bioattivi benefici per la salute.

<b>BLU / VIOLA</b> melanzane, radicchio, fichi, frutti di bosco (lamponi, mirtilli, more, ribes), prugne, uva nera		Il colore è attribuibile alle antocianine, flavonoidi con riconosciute proprietà anti ossidanti e preventive nei confronti di mutagenesi e carcinogenesi
<b>VERDE</b> asparagi, agretti, basilico, bieta, broccoli, cavoli, carciofi, cetrioli, cicoria, lattuga, rucola, prezzemolo, spinaci, zucchine, uva bianca, kiwi		Luteina e xantina, appartenenti alle teofiline, sono correlate a un minor rischio di patologie associate all'invecchiamento, soprattutto in sede oculare. ai glucosinolati, che liberano isotiocinati e indoli, è riconosciuta un'attività antitumorale
<b>BIANCO</b> aglio, cavolfiore, cipolla, finocchio, funghi, mele, pere, porri, sedano		Contengono sostanze con azione antinfiammatoria, quantità significative di polifenoli e sostanze solforate cui sono attribuite proprietà antitumorali
<b>GIALLO / ARANCIONE</b> arance, limoni, mandarini, pompelmi, melone, loti, albicocche, pesche, nespole, carote, peperoni, zucca, mais		Sono ricchi in carotenoidi un vasto gruppo di pigmenti con varie funzioni biologiche tra cui quella antiossidante: proteggono dall'attacco dei radicali liberi
<b>ROSSO</b> pomodori, rape, ravanelli, peperoni, barbabietole, anguria, arance rosse, ciliegie, fragole		Il colore rosso è attribuibile al licopene, una molecola con importanti proprietà anti ossidanti che protegge dai danni derivati dall'esposizione ai raggi UV, tumori e malattie cardio vascolari

In sintesi, per concludere...

Ecco alcuni semplici accorgimenti da adottare quando si prepara la lista della spesa e si acquistano gli alimenti:

- **Controllare cosa si ha già in casa**, pianificando un menù settimanale e stilando una lista della spesa mirata, per evitare acquisti superflui.
- **Preferire spese più frequenti e di piccola entità**, soprattutto per i prodotti freschi, diversificando i luoghi di acquisto: supermercato, negozi di quartiere, mercati rionali.
- **Acquistare con consapevolezza**, seguendo la lista e non lasciandosi guidare dalla fame o dalla voglia del momento, per evitare acquisti impulsivi.
- **Verificare sempre la data di scadenza**, sia quando si controllano gli alimenti in casa, sia durante gli acquisti.
- **Leggere con attenzione prezzi ed etichette**, almeno nelle informazioni essenziali. Il prezzo va sempre valutato in base all'unità di misura (kg, litro, ecc.).
- **Valutare criticamente promozioni e offerte**, considerando la reale convenienza e l'effettiva necessità del prodotto.
- **Controllare il carrello prima di pagare**, per individuare eventuali acquisti fatti d'impulso.

## **SOSTA IN SALUTE**

ATS Milano. Linee di indirizzo per mangiar sano fuori casa.

## **LINEE GUIDA PER UNA SANA ALIMENTAZIONE**

CREA (Consiglio per la Ricerca in agricoltura e l'analisi dell'Economia Agraria)

## **DIETE SANE A PARTIRE DA SISTEMI ALIMENTARI SOSTENIBILI**

Summary Report della Eat - Lancet commission



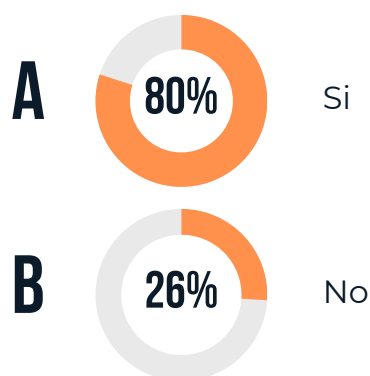
APPROFONDIMENTI



# **BEN CONSERVARE PER NON BUTTARE**

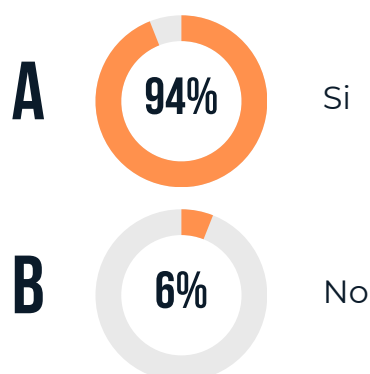


## 01 IN FRIGO/DISPENSA, RIPONI DAVANTI I CIBI PROSSIMI ALLA SCADENZA E DIETRO QUELLI APPENA ACQUISTATI (FIFO – FIRST IN FIRST OUT)?



**Primo acquistato, primo consumato:** quando riponi gli alimenti nel frigorifero, posiziona quelli appena acquistati dietro o sotto quelli già presenti. Questo semplice accorgimento ti aiuterà a consumare prima i prodotti con scadenza più vicina, riducendo così gli sprechi alimentari. Inoltre, è importante controllare regolarmente la dispensa e utilizzare gli alimenti già presenti prima di acquistarne di nuovi.

## 02 RIPONI IN FREEZER I CIBI CHE CON OGNI PROBABILITÀ NON RIUSCIRAI A CONSUMARE A BREVE?



### Come congelare correttamente i cibi in casa

- **Preparazione:** lascia raffreddare completamente gli alimenti appena cucinati prima di congelarli.
- **Porzionamento:** suddividili in piccole quantità, ideali per un uso pratico, e riponili in contenitori puliti e adatti al congelamento.
- **Etichettatura:** applica un'etichetta con il nome del cibo e la data di congelamento, per facilitare la rotazione e il consumo consapevole.

### Scongelamento sicuro

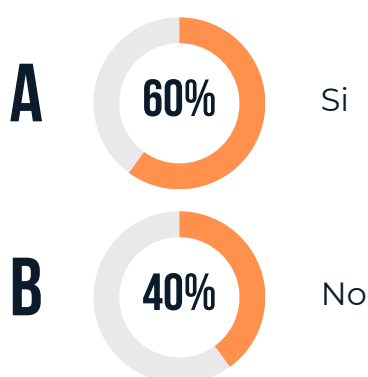
- Gli alimenti devono essere scongelati in frigorifero, mai a temperatura ambiente, per evitare la proliferazione batterica.
- I vegetali congelati possono essere cucinati direttamente, senza scongelamento, in padella o in acqua bollente.
- Per i prodotti surgelati confezionati, segui sempre le istruzioni riportate sull'etichetta.



**Importante:** gli alimenti scongelati **non devono essere ricongelati**. Consumali il prima possibile per garantirne la sicurezza e la qualità



### 03 QUANDO RIPONI I CIBI NEL FRIGORIFERO SEPARI NEI VARI RIPIANI LE DERRATE IN FUNZIONE DELLA TEMPERATURA DI CONSERVAZIONE?



#### Organizzazione del frigorifero: ogni zona ha la sua funzione

Il frigorifero è suddiviso in aree con temperature diverse, ciascuna adatta alla conservazione di specifici alimenti:

- **Zona più fredda:** si trova sulla mensola sopra il cassetto delle verdure, ideale per carne e pesce crudi.
- **Piano intermedio:** adatto ai cibi già cotti e pronti da consumare.
- **Parte superiore:** perfetta per formaggi e latticini.
- **Cassetto inferiore:** pensato per frutta e verdura, mantiene una temperatura leggermente più alta.
- **Sportello:** è la zona meno fredda, adatta a prodotti con minori esigenze di conservazione, come bevande, condimenti e uova.



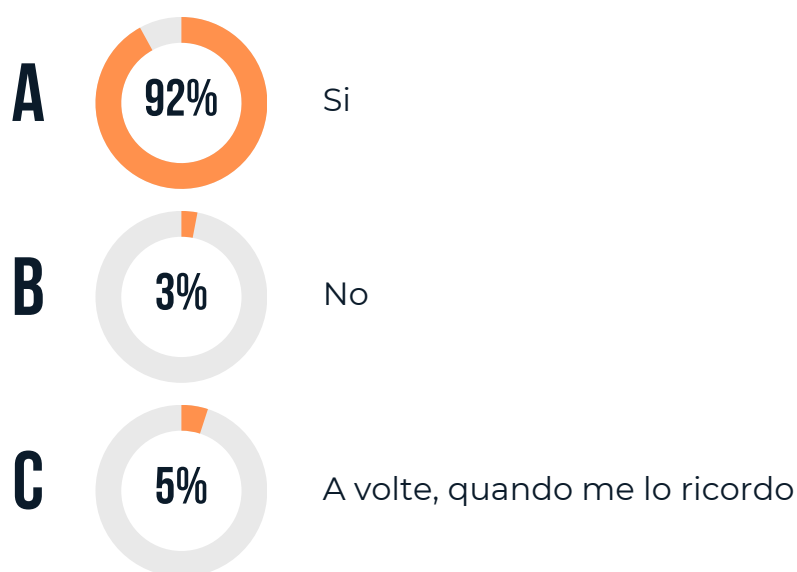
**Importante:** I frigoriferi di nuova generazione possono avere sistemi di refrigerazione differenti. Per una corretta gestione degli spazi interni, è sempre consigliabile consultare il manuale d'uso del proprio apparecchio.

#### Consigli per una conservazione ottimale

Per mantenere la freschezza degli alimenti più a lungo:

- Riponili in frigorifero subito dopo l'acquisto, quando sono ancora freschi.
- Utilizza involucri o contenitori adatti agli alimenti, preferibilmente ermetici, per proteggerli da contaminazioni e odori.

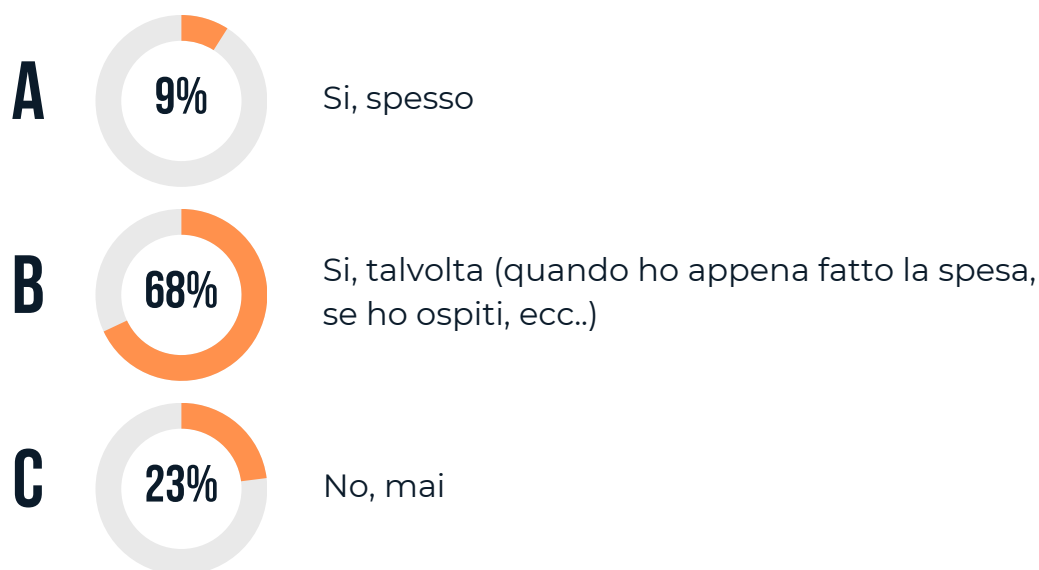
## 04 RIPONI GLI AVANZI IN FRIGORIFERO IN CONTENITORI CHIUSI E/O AVVOLTI CON PELLICOLE DI ALLUMINIO/"PLASTICA" O INSERITI IN SACCHETTI PER ALIMENTI?



### Conservazione sicura e sostenibile degli alimenti

- **È buona norma conservare gli alimenti nelle confezioni originali**, soprattutto se riportano indicazioni utili sulla conservazione. In alternativa, è fondamentale utilizzare contenitori puliti ed ermetici, adatti al contatto con gli alimenti.
- **Per i cibi preparati in casa, è consigliabile conservarli in contenitori con coperchio** e consumarli entro un paio di giorni. Se si prevede di non consumarli in tempi brevi, e se il tipo di alimento lo consente, è opportuno congelarli.
- **Per una scelta più rispettosa dell'ambiente, è preferibile evitare l'uso di pellicole di plastica o alluminio**, sostituendole con contenitori riutilizzabili o coperchi lavabili.
- **Materiali come vetro, ceramica, terracotta e acciaio sono ideali**: non solo sono meno inquinanti, ma sono anche sicuri e adatti alla conservazione di qualsiasi tipo di alimento.
- Infine, è fondamentale **separare sempre gli alimenti crudi da quelli cotti o pronti al consumo** all'interno del frigorifero, per evitare contaminazioni crociate (trasferimento diretto o indiretto di microrganismi patogeni da un alimento all'altro).

## 05 TI CAPITA SPESSO DI AVERE IL FRIGORIFERO ( NON IL FREEZER ) TROPPO PIENO?



### Attenzione al sovraccarico del frigorifero

È importante non riempire eccessivamente il frigorifero: un carico troppo elevato riduce lo spazio tra gli alimenti, ostacolando la corretta circolazione dell'aria e compromettendo la distribuzione uniforme della temperatura.

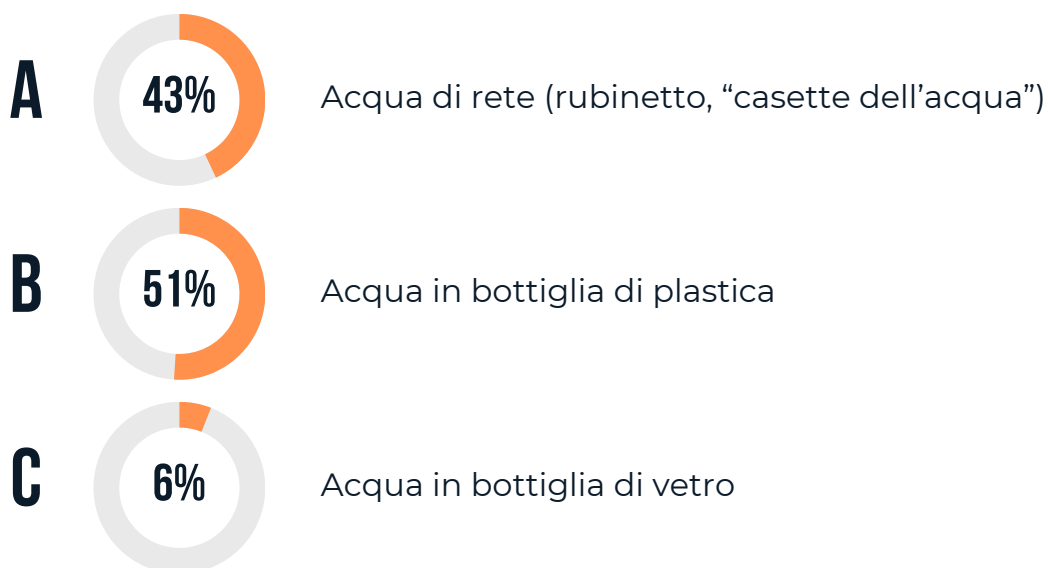
Inoltre, inserire contemporaneamente una grande quantità di alimenti a temperatura ambiente (come tutta la spesa appena fatta) può causare un temporaneo innalzamento della temperatura interna. Il tempo necessario per ristabilire le condizioni ottimali dipende dalla potenza, dalle dimensioni del frigorifero e dalla quantità di cibo introdotta.



### Consigli utili

- Evita di posizionare gli alimenti a diretto contatto con le pareti interne del frigorifero: potrebbero congelarsi o bagnarsi a causa della condensa.
- Presta particolare attenzione alla conservazione e ai tempi di consumo degli alimenti altamente deperibili e manipolati, come insalata russa, vitello tonnato, tiramisù. Questi prodotti tendono a deteriorarsi rapidamente se non conservati correttamente

## 06 L'ACQUA CHE CONSUMI DURANTE LA GIORNATA È DI NORMA...



### Acqua del rubinetto: una scelta sicura, sostenibile e consapevole

Consumare l'acqua di rete — proveniente dal rubinetto o dalle casette comunali — è una buona abitudine, anche nel rispetto dell'ambiente. Questa acqua è igienicamente sicura, con limiti più severi per le sostanze indesiderate rispetto a molte acque minerali in bottiglia. È inoltre buona dal punto di vista organolettico, economica e a Km 0, contribuendo a ridurre l'impatto ambientale legato al trasporto e allo smaltimento della plastica.

In Italia, oltre l'85% dell'acqua potabile ha origine sotterranea e, grazie al contatto con rocce e terreni, può contenere minerali utili come calcio, magnesio, fluoro, ferro, manganese, zinco, iodio, selenio, zolfo, fosforo e potassio.

Al contrario, è consigliabile limitare il consumo di acqua in bottiglie di plastica PET, che rappresentano una delle principali fonti di esposizione alle microplastiche nella vita quotidiana. Queste microparticelle, presenti anche in altre bevande confezionate, cosmetici, giocattoli e tessuti sintetici, possono accumularsi nei tessuti e negli organi, provocando infiammazioni ed effetti negativi sullo sviluppo del feto.

# LA GESTIONE DEGLI AVANZI



## 01 CON QUALE FREQUENZA TI CAPITA DI GETTARE CIBO NON CONSUMATO?



### Diventa consapevole dello spreco alimentare domestico

Un modo semplice per acquisire maggiore consapevolezza su quanto cibo viene scartato in casa è annotare gli alimenti buttati, indicando accanto la motivazione dello scarto. Questo ti aiuterà a individuare abitudini da correggere e a scoprire che molti di quegli alimenti potrebbero essere riutilizzati in gustose ricette “antispreco”, come quelle proposte alla fine di questo capitolo.

### Piccoli accorgimenti per una migliore conservazione

Per prolungare la freschezza degli alimenti e facilitarne il consumo nei giorni successivi, è utile adottare semplici strategie. Ad esempio, insalate e verdure si conservano meglio se condite solo al momento di servirle, evitando così che si deteriorino rapidamente.



## 02 SE TI CAPITA DI GETTARE DEL CIBO QUAL È IL MOTIVO PRINCIPALE PER CUI LO FAI?



### Controllo e creatività contro lo spreco alimentare

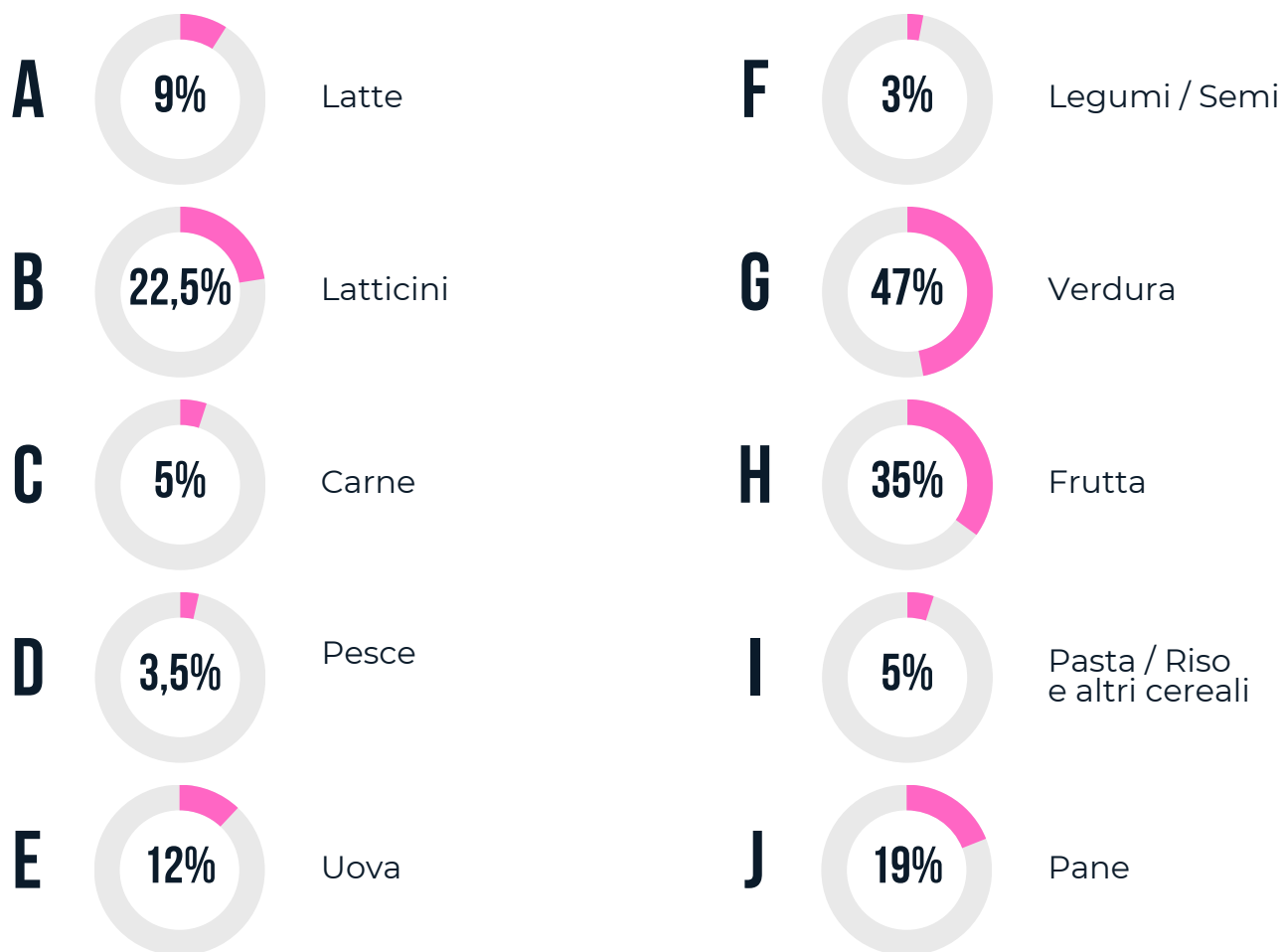
Una buona abitudine per ridurre lo spreco è riordinare periodicamente la dispensa e controllare più volte a settimana gli alimenti conservati in frigorifero, verificando la data di scadenza o il Termine Minimo di Conservazione (TMC). Ricorda che anche le uova hanno un TMC: dopo tale data possono essere consumate solo se ben cotte (tuorlo e albume), a condizione che il guscio sia integro, e che, una volta aperte, non presentino odori sgradevoli o alterazioni nel colore e nella consistenza.

Hai trovato pacchetti aperti o piccole quantità di alimenti freschi? Con un pizzico di fantasia, possono diventare ingredienti per ricette creative e “antispreco”

Ecco qualche esempio:

- Foglie di insalata o verza per involtini con carne tritata
- Ritagli di pasta per lasagne da aggiungere a una crema di legumi
- Avanzi di formaggio fresco per arricchire un risotto o una pastasciutta

### 03 TRA I PRODOTTI ELENCATI INDICA QUALI BUTTI CON MAGGIOR FREQUENZA ( È POSSIBILE SCEGLIERE PIÙ OPZIONI )

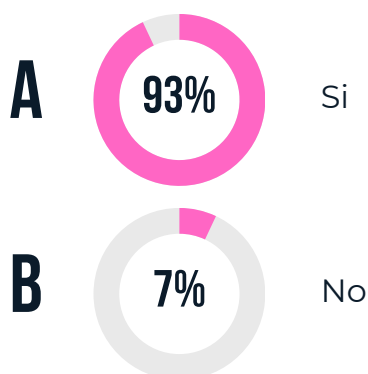


#### Qualche spunto utile per ridurre lo spreco alimentare

- **Pane:** si conserva molto bene in congelatore, anche per lunghi periodi, purché venga congelato fresco, appena portato a casa. Gli avanzzi di pane possono essere riutilizzati in tanti modi: – per impasti e zuppe, – lasciati seccare (anche in forno) per ottenere un ottimo pangrattato, utile non solo per le classiche panature, ma anche per foderare le tortiere al posto della farina.  
Con il pane raffermo si possono preparare ricette gustose come la pappa al pomodoro, oppure polpette di verdure (spinaci, zucchine...), carne o pesce.
- **Verdure a foglia appassite:** immergendole in acqua fredda con qualche goccia di limone e lasciandole in frigorifero per almeno un'ora, possono ritrovare tono e freschezza.

- **Sedano e carote dimenticati in frigorifero?** Anche se non più freschissimi, possono essere utilizzati per preparare:
  - un brodo vegetale (aggiungendo foglie esterne di finocchio, parte verde del porro e una foglia di alloro),
  - un soffritto per sughi, arrostiti
  - un dado vegetale da conservare in freezer in cubetti, usando lo stampo per il ghiaccio.
- **Carciofi:** per un risotto saporito, puoi aggiungere al brodo le foglie scartate durante la mondatura. Con i gambi puliti, lessati e frullati, si può preparare una salsina cremosa da spalmare sul pane.

## 04 QUANDO CUCINI PONI ATTENZIONE ALLE QUANTITÀ IN FUNZIONE DELLE REALI ESIGENZE?

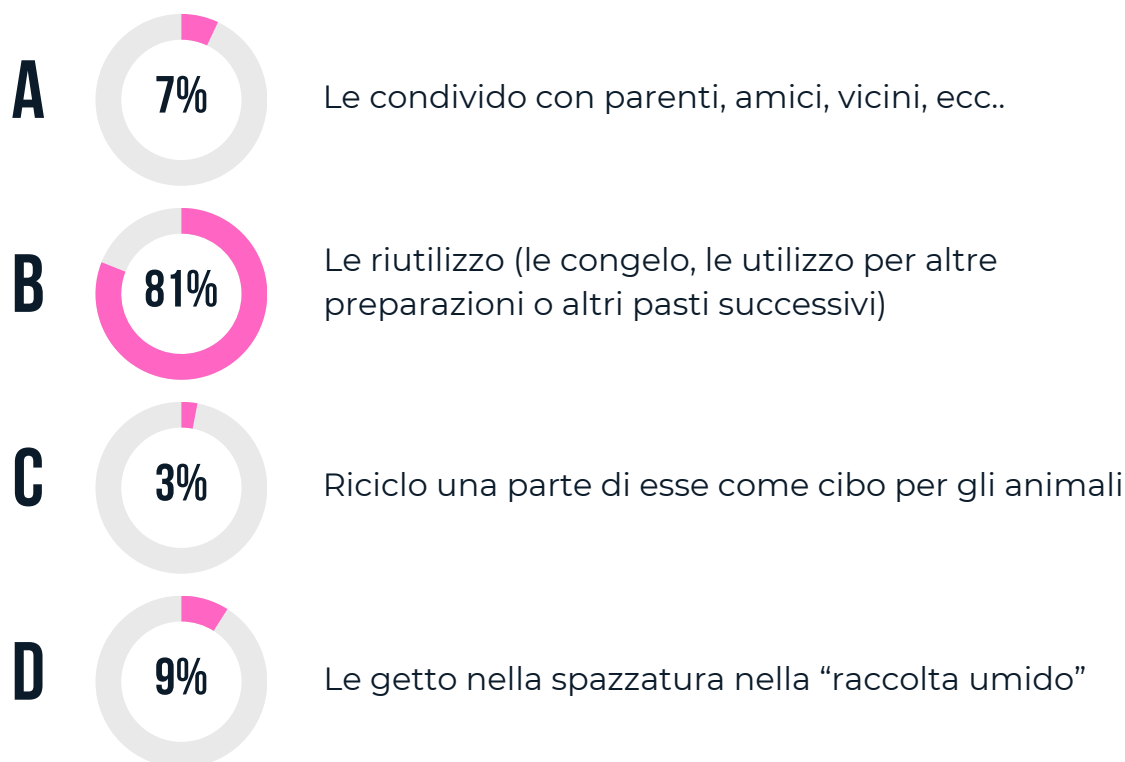


### Organizzare i pasti con consapevolezza

Prima di cucinare, è utile verificare quanti saranno i commensali: i figli mangiano fuori casa? Ci sono ospiti? Questo semplice controllo permette di adattare le quantità alle reali esigenze, evitando sprechi.

Durante la porzionatura, è consigliabile servire porzioni ridotte, che possono essere eventualmente integrate. Ciò che rimane nella pentola o nella teglia può essere recuperato e riutilizzato, mentre ciò che resta nel piatto, purtroppo, non può essere conservato.

## 05 QUALI METODI USI PER GESTIRE GLI AVANZI/ LE ECCEDENZE DEL PASTO?

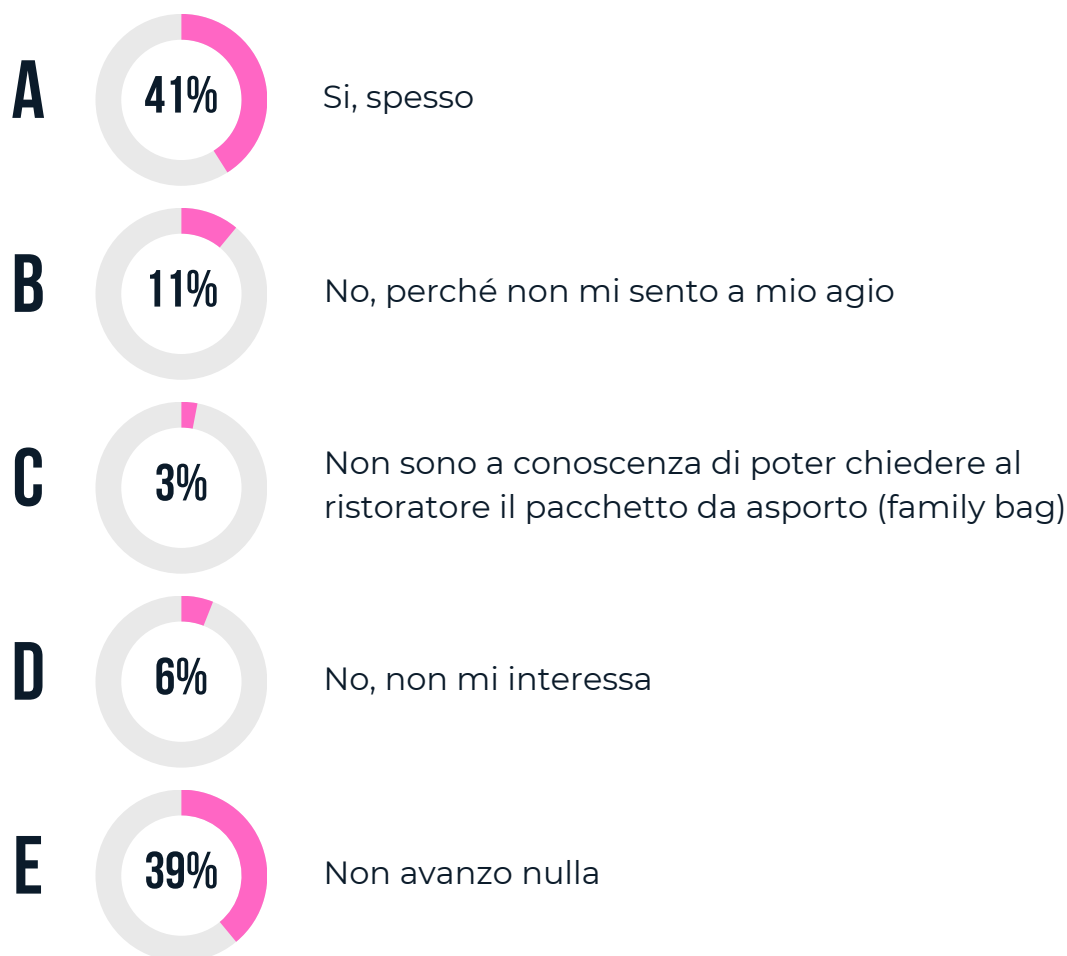


### Gestione intelligente delle eccedenze alimentari

Il freezer è un valido alleato per conservare le eccedenze dei pasti: basta raffreddare gli alimenti cucinati, riporli in contenitori puliti e applicare un'etichetta con il nome del cibo e la data di congelamento. Questo permette di evitare sprechi e di avere sempre a disposizione piatti pronti.

In occasione di feste o ricevimenti, è utile valutare in anticipo le quantità di cibo da preparare o acquistare, cercando di non eccedere. Se, nonostante l'attenzione, dovessero avanzare delle porzioni, si potrebbero organizzare delle "family bag" da offrire agli ospiti, contribuendo così a ridurre lo spreco e a condividere il cibo in modo responsabile.

## 06 QUANDO CONSUMI UN PASTO FUORI CASA È TUA ABITUDINE PORTARE A CASA QUANTO NON CONSUMATO?



### Family bag: una buona abitudine contro lo spreco

Quando si consuma un pasto fuori casa, è buona norma chiedere sempre la family bag per portare a casa eventuali avanzi. I ristoratori sono generalmente organizzati e disponibili ad accogliere queste richieste, che stanno diventando sempre più comuni anche in Italia: secondo i dati Waste Watcher (settembre 2025), il 32% dei clienti che non consuma tutto il pasto ordinato chiede di portare via gli avanzi, contribuendo così a ridurre il rifiuto umido prodotto dai ristoranti.

# RICETTE “ANTISPRECO”

## CREMA CON GAMBI DI BROCCOLI

**Ingredienti:**

250 g di gambi di broccolo, ½ bicchiere di olio EVO, 50 g di formaggio grattugiato, ½ cipolla, sale, pepe, acqua q.b.

**Preparazione:**

Elimina solo la parte più legnosa dei gambi con un pelapatate. Fai appassire la cipolla in 2-3 cucchiaini di olio, aggiungi i gambi, sale e cuoci con coperchio fino a consistenza desiderata. Frulla con formaggio e olio restante per ottenere una crema tipo pesto.

## PAPPA AL POMODORO

**Ingredienti:**

800 g di pomodori maturi, 400 g di pane raffermo, basilico, olio EVO, ½ cipolla, 2 bicchieri di brodo vegetale, sale, pepe.

**Preparazione:**

Sbollenta e pela i pomodori, tritali. Soffriggi cipolla e aglio, aggiungi brodo e pomodori, cuoci 5 min. Unisci il pane a pezzetti e mescola per 30 min. Servi con olio e basilico.

## PANCOTTO ESTIVO

**Ingredienti:**

800 g di pane raffermo, cipolla rossa, patate, pomodori, rucola, peperoni, olio EVO, sale, acqua q.b.

**Preparazione:**

Taglia le verdure (tranne la rucola) e cuocile in acqua salata con olio. Aggiungi la rucola e il pane a pezzi. Cuoci finché il pane si ammorbidisce. Riposa, impiatta e aggiungi olio.

## GAMBI DI CARCIOFI GRATINATI

**Ingredienti:**

6 gambi di carciofi, 40 g formaggio stagionato, 2 cucchiaini di pangrattato, limone, aglio, 2 uova, sale, pepe, olio EVO, prezzemolo, basilico.

**Preparazione:**

Pulisci i gambi, affettali e bollili. Prepara il mix con formaggio, pangrattato, aromi. Passa i gambi nell'uovo, disponili in teglia oliata, cospargi con il mix e cuoci a 200°C per 15 min.



## MILLESTRATI DI PANE E VERDURE

### Ingredienti:

Pane raffermo, 500 g patate, verdure di stagione lessate, 200 ml latte, 3 uova, formaggi, sale, pepe, olio EVO.

### Preparazione:

Ungi una pirofila, alterna strati di pane, patate, verdure e formaggio. Versa il latte emulsionato con le uova. Cuoci in forno a 150/170°C per circa un'ora.

## FRITTATA CON ALBUMI

### Ingredienti:

6 albumi, 2 cucchiaini di parmigiano, 2 cucchiaini di latte, aglio, basilico o prezzemolo.

### Preparazione:

Sbatti albumi con latte, parmigiano, aglio e aromi. Versa in tortiera con carta forno. Cuoci a 200°C per 20 min. Lascia intiepidire prima di servire.

## COMPOSTA DI MELE

### Ingredienti:

1 kg di mele raggrinzite, 1 cucchiaino di zucchero integrale, zenzero fresco.

### Preparazione:

Cuoci le mele con zucchero e zenzero in acqua finché si disfano. Frulla e versa in vasetti sterilizzati. Conserva in frigo dopo l'apertura.



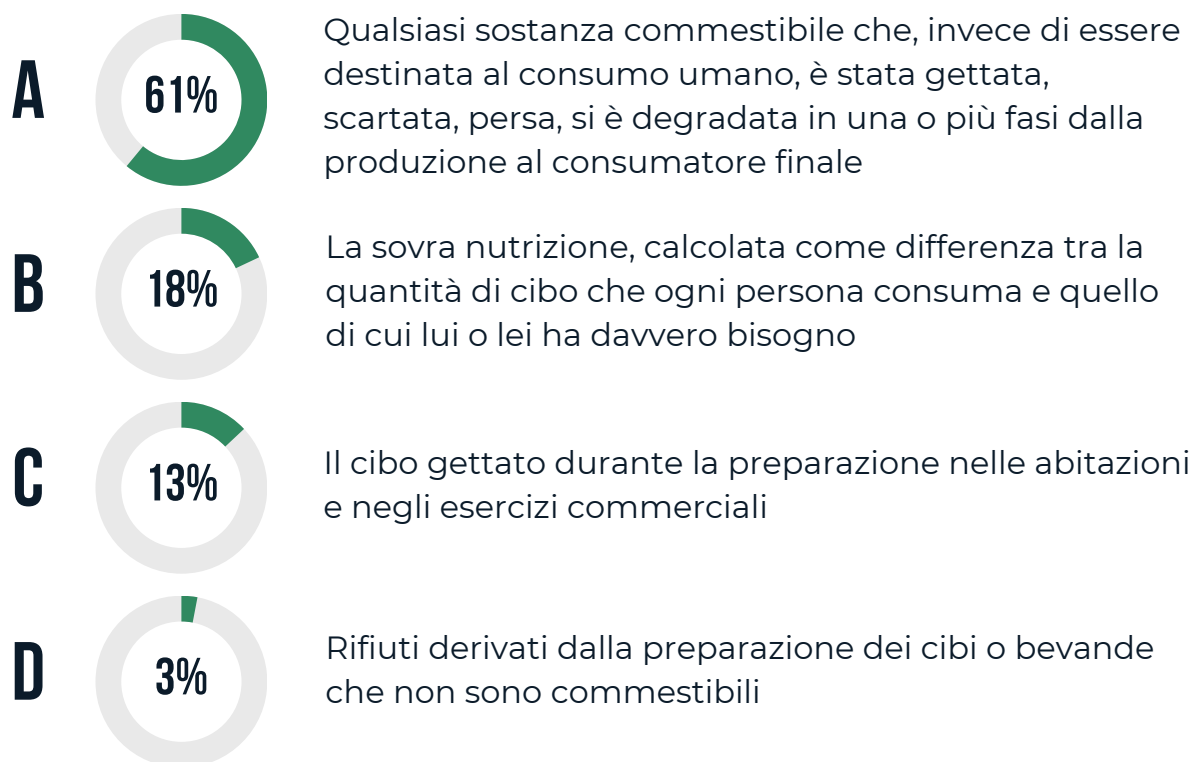
### Buono a sapersi

- **Semi di zucca:** non si buttano! Sciacquali, salali e infornali a 80°C per 10 min. Ottimi da sgranocchiare.
- **Scorze di agrumi e mele:** essiccale e tritale per aromatizzare tè e tisane.

# **LE INFORMAZIONI E LA CONSAPEVOLEZZA**



## 01 SE DOVESSI DARE UNA DEFINIZIONE DIRETTI CHE LO SPRECO ALIMENTARE È



### Lo spreco alimentare: una sfida per la sostenibilità

Negli ultimi dieci anni, lo spreco alimentare è diventato uno dei temi centrali legati alla sostenibilità, attirando crescente attenzione per i suoi impatti economici, ambientali e sociali. Secondo la Commissione Europea, lo spreco alimentare è definito come:

“L’insieme dei prodotti scartati dalla catena agroalimentare che, per ragioni economiche, estetiche o per la prossimità della scadenza, pur essendo ancora commestibili e potenzialmente destinati al consumo umano, vengono eliminati o smaltiti.”

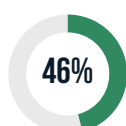
Per identificare due momenti diversi della filiera in cui si perdono risorse è opportuno fare una distinzione tra eccedenze alimentari e sprechi alimentari:

- Le eccedenze alimentari si verificano prima che il cibo raggiunga il consumatore, come conseguenza non intenzionale di processi agricoli, limiti tecnici nella produzione, stoccaggio, trasformazione o distribuzione.
- Gli sprechi alimentari, invece, riguardano cibo di alta qualità e ancora commestibile, che viene intenzionalmente scartato nelle fasi di vendita al dettaglio o consumo.

## I NUMERI DELLO SPRECO

Secondo i rapporti FAO e UNEP 2024, elaborati dall'Università di Bologna per l'osservatorio Waste Watcher, ogni anno nel mondo vengono sprecate 1,05 miliardi di tonnellate di cibo, pari a circa un terzo della produzione alimentare globale.

Di questo:



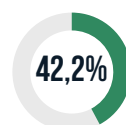
è sprecato nella fase di vendita al dettaglio, ristorazione e consumo domestico



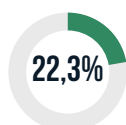
è sprecato nella fase di produzione e raccolta

In Italia, i dati più recenti (2025) indicano che lo spreco lungo la filiera alimentare — dal campo alla tavola — ammonta a oltre 4,5 milioni di tonnellate, per un valore economico stimato in oltre 14,1 miliardi di euro (rapporto Waste Watcher, febbraio 2025).

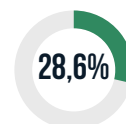
La distribuzione dello spreco lungo la filiera è la seguente:



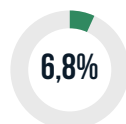
in ambito domestico



nell'industria alimentare

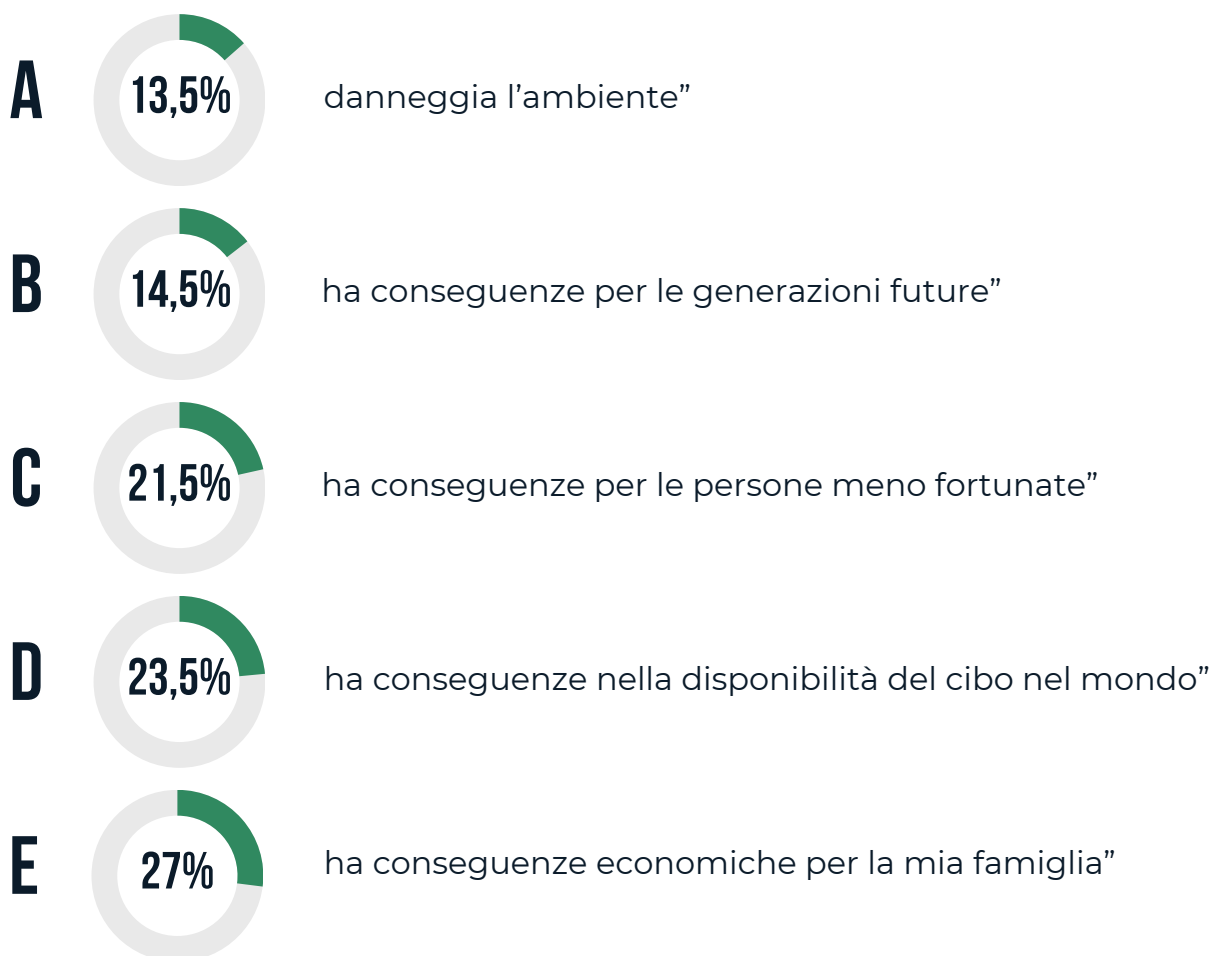


in agricoltura




nella distribuzione

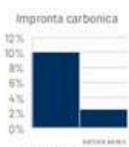
## 02 INDICA CON QUALI DI QUESTE AFFERMAZIONI SEI MAGGIORMENTE D'ACCORDO "GETTARE VIA IL CIBO NEI RIFIUTI ..."



### L'IMPATTO AMBIENTALE

Lo spreco e le perdite alimentari non sono solo un problema etico e sociale: hanno un impatto devastante sull'ambiente.

 È responsabile di quasi il **10% delle emissioni** globali di gas serra – cinque volte quelle generate dall'aviazione.




 **¼ dell'acqua** dolce utilizzata in agricoltura viene sprecato nella produzione di alimenti che finiranno nella spazzatura. Si tratta di circa **250 km³ di acqua**, l'equivalente del fabbisogno idrico annuo dell'intera popolazione mondiale.



 Il **28% dei terreni agricoli**, pari a 1,4 miliardi di ettari, viene utilizzato per produrre cibo che non verrà mai mangiato. È una superficie pari a 4 volte l'intera Unione Europea.



 Lo spreco alimentare globale costa **1.000 miliardi** di dollari all'anno. Bastano a comprare quasi 4 milioni di case in Italia!



Fonte: Waste Watcher International Observatory  
CROSS COUNTRY REPORT 2025 - settembre 2025

La produzione di cibo è l'attività che ha il maggior impatto sull'ambiente e che da sola consuma  $\frac{1}{4}$  delle risorse del pianeta.

### Agenda 2030 e la lotta allo spreco alimentare

Nel 2015, l'ONU ha adottato l'Agenda 2030, un piano d'azione globale per promuovere uno sviluppo sostenibile sotto il profilo ambientale, economico e sociale. Per la prima volta, viene espresso un giudizio netto sull'insostenibilità dell'attuale modello di sviluppo, evidenziando la necessità di un cambiamento profondo e condiviso.

Tra i 17 Obiettivi di Sviluppo Sostenibile (SDGs), il Goal 12 — “Garantire modelli sostenibili di produzione e di consumo” — sottolinea l'urgenza di trasformare il modo in cui le società producono e consumano.

Promuove l'uso efficiente delle risorse naturali, la riduzione dei rifiuti e, in particolare, dello spreco alimentare.

Il Target 12.3 stabilisce l'unico obiettivo quantitativo del Goal 12: “dimezzare entro il 2030 lo spreco alimentare globale pro-capite nella fase finale della filiera agroalimentare, ovvero quella legata alla vendita e al consumo”. Inoltre, raccomanda la riduzione delle perdite alimentari nelle fasi di produzione, raccolta e trasformazione.

### Le iniziative contro lo spreco

Molte imprese del settore alimentare, dalla grande distribuzione alla vendita al dettaglio, stanno adottando strategie concrete per ridurre lo spreco.

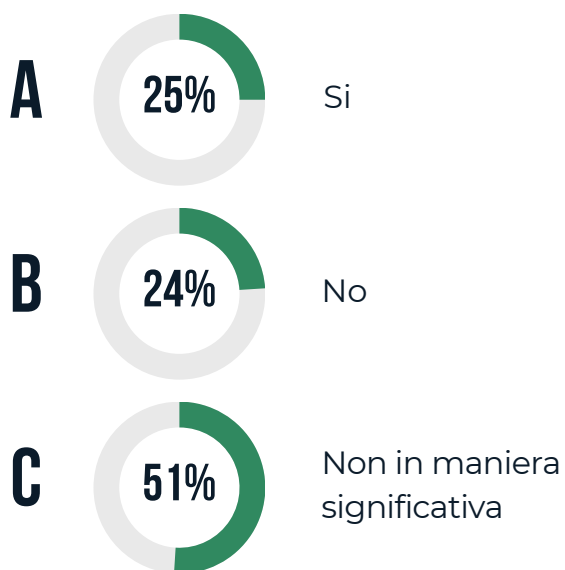
Ecco alcuni esempi:

- **Vendita a prezzo ribassato** dei prodotti prossimi alla scadenza.
- **App per smartphone** che segnalano offerte su prodotti invenduti.
- **Collaborazioni con enti e associazioni** per il recupero e la redistribuzione degli alimenti.

Conoscere queste opportunità è fondamentale per fare scelte consapevoli e contribuire attivamente alla riduzione dello spreco.



### 03 SECONDO TE, NEGLI ULTIMI ANNI IN ITALIA SI È RIDOTTO LO SPRECO ALIMENTARE IN AMBITO DOMESTICO?



#### Lo spreco alimentare in Italia: dati aggiornati e buone pratiche

Secondo gli ultimi dati dell'Osservatorio Waste Watcher (settembre 2025), in Italia si gettano in media 555,8 grammi di cibo a settimana per persona. Questo dato rappresenta una riduzione del 18,6% rispetto allo stesso periodo del 2024, quando lo spreco settimanale era pari a 683,3 grammi.

Analizzando le differenze territoriali e familiari:

- Lo spreco aumenta del 13% nel Sud Italia,
- Diminuisce del 12% al Centro e del 7% al Nord
- Nelle famiglie senza figli si registra un aumento del 14%
- Mentre nelle famiglie con figli si osserva una riduzione del 17%

Gli alimenti più frequentemente sprecati in ambito domestico sono:

- Frutta e verdura fresca: 79,7 g settimanali nel 2025 (vs 92,2 g nel 2024)
- Pane fresco: 19,5 g settimanali nel 2025 (vs 24,1 g nel 2024)



Per approfondimenti: [Waste Watcher International Observatory](#) / [Spreco Zero](#)

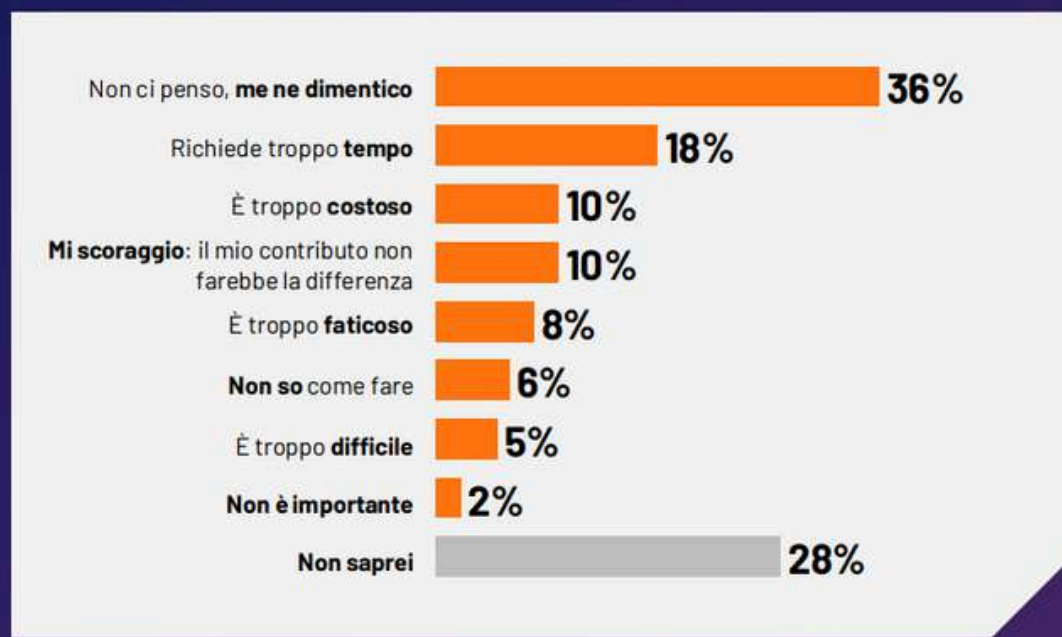
## 04 DI QUALI INFORMAZIONI/AZIONI AVRESTI BISOGNO PER RIDURRE LO SPRECO ALIMENTARE? ( È POSSIBILE SCEGLIERE PIÙ OPZIONI )



### Spreco alimentare: serve consapevolezza

Secondo il Report Waste Watcher, il principale ostacolo alla riduzione dello spreco alimentare non è la mancanza di informazioni, ma piuttosto un atteggiamento mentale.

## Le DIFFICOLTÀ ad adottare i comportamenti antispreco



Fonte: Waste Watcher International Observatory  
CROSS COUNTRY REPORT 2025 - settembre 2025

### Un auspicio per il futuro

Scopo di questa iniziativa è contribuire ad aumentare la consapevolezza sull'esistenza e sull'entità del problema dello spreco alimentare, favorendo una maggiore sensibilizzazione verso comportamenti e stili di vita etici, fondamentali per tutelare la nostra salute e per proteggere l'ambiente.

### La Legge “Gadda”: l'Italia è un Paese virtuoso contro lo spreco alimentare?

L'impegno dell'Italia nella lotta allo spreco alimentare ha preso forma concreta nel 2016 con l'approvazione della Legge n. 166/2016, nota come “Legge Gadda”.

Questa normativa ha l'obiettivo di favorire il recupero e la donazione delle eccedenze alimentari e farmaceutiche, destinandole prioritariamente all'alimentazione delle persone in difficoltà.

Grazie alla Legge Gadda, sono nate in tutto il Paese numerose iniziative di solidarietà, promosse da Associazioni, Onlus e realtà del Terzo Settore, che hanno creato una rete capillare per redistribuire il cibo a chi ne ha bisogno.

La legge ha anche semplificato le procedure di donazione, incentivato l'uso delle doggy bag nei ristoranti, previsto agevolazioni fiscali per chi dona e promosso campagne di sensibilizzazione e educazione alimentare.

### Vuoi sapere se nel tuo territorio esistono iniziative legate alla Legge Gadda?

Puoi:

- **Contattare il tuo Comune o Municipio** di zona per conoscere i progetti attivi.
- **Promuovere nuove iniziative** coinvolgendo associazioni locali, scuole, ristoratori e cittadini.

Per approfondire la legge e le sue applicazioni, puoi consultare il sito ufficiale del Ministero dell'Agricoltura, della Sovranità Alimentare e delle Foreste.

## ALIMENTAZIONE SANA E SOSTENIBILE

Il cibo che arriva sulle nostre tavole comporta il consumo di numerose risorse naturali, in particolare acqua.

La produzione di alimenti di origine animale ha un impatto ambientale maggiore rispetto a quella degli alimenti vegetali.

Per questo motivo, le scelte alimentari quotidiane hanno conseguenze dirette sull'ambiente.

Tra i modelli alimentari più sostenibili, la dieta mediterranea è riconosciuta come una delle più efficaci per ridurre l'impatto ambientale.

Adottarla consente di:

- Ridurre del 35% l'utilizzo del suolo
- Diminuire del 15% le emissioni di anidride carbonica
- Abbassare del 17% il fabbisogno energetico

Oltre alla sostenibilità, la dieta mediterranea è sinonimo di alta qualità nutrizionale, grazie a:

- Ampio consumo di alimenti vegetali: verdura, frutta, frutta secca a guscio
- Presenza regolare di cereali integrali, variati nella tipologia
- Buon apporto di legumi
- Uso prevalente di olio extravergine di oliva come condimento
- Consumo raccomandato di pesce, preferibilmente di piccola taglia



Per orientarsi nelle scelte alimentari, la Piramide della Dieta Mediterranea offre indicazioni utili sulle frequenze e proporzioni consigliate. L'adozione diffusa di questo stile alimentare potrebbe portare a una riduzione complessiva dei decessi per patologie croniche non trasmissibili compresa tra il 19% e il 24%.

# LA PIRAMIDE DELLA DIETA MEDITERRANEA



p=porzione La grandezza della porzione è basata sulla frugalità e sulle abitudini locali











Regolare attività fisica  
Adeguate riposo  
Vino (e altre bevande alcoliche fermentate) con moderazione e nel rispetto delle abitudini locali, Convivialità



Biodiversità e stagionalità  
Prodotti tradizionali, locali ed ecologici  
Attività culinarie

## ESPOSIZIONE ALLE PLASTICHE: UN PROBLEMA EMERGENTE

È ormai noto che la plastica, presente in tutti gli ambienti, può causare danni significativi alla salute umana e animale, oltre che all'ambiente e all'economia. Le sostanze rilasciate dai materiali plastici, come gli interferenti endocrini, e l'esposizione a microplastiche e nanoplastiche, sono tra i principali fattori di rischio. Cosa possiamo fare nel quotidiano per ridurre l'esposizione? Nel contesto domestico, soprattutto in ambito alimentare, è possibile adottare semplici accorgimenti per limitare il rilascio di sostanze nocive:

-  Preferire prodotti sfusi o confezionati in materiali sostenibili (carta, cartone, biomateriali compostabili) anziché in plastica.
-  Limitare l'uso di alimenti confezionati in plastica o lattina, scegliendo alternative in vetro (es. tonno, legumi, olio).
-  Consumare acqua di rete (rubinetto o cassette comunali), sicura e controllata, oppure acqua in bottiglia di vetro anziché in plastica PET.
-  Utilizzare contenitori in vetro, ceramica o metallo per conservare gli alimenti, evitando la plastica soprattutto a temperature elevate, che favoriscono il rilascio di sostanze chimiche.
-  Non riutilizzare contenitori monouso in plastica.
-  Sostituire la pellicola di plastica con alternative come piatti rovesciati, coperchi o tessuti cerati.
-  Evitare di conservare cibi grassi o oleosi nella plastica, poiché molte sostanze chimiche sono liposolubili e possono migrare negli alimenti.
-  Non usare contenitori in plastica graffiata o scolorita.
-  Limitare l'uso di pentole antiaderenti, preferendo acciaio inox, vetro o ceramica.
-  Per i bambini, soprattutto nei primi giorni di vita, evitare strumenti in plastica: preferire biberon in vetro, cucchiaini in acciaio e piatti in ceramica. Se si usa un biberon in plastica, non scaldarlo nel microonde e aggiungere il latte solo quando ha raggiunto la temperatura adatta.



Sistema Socio Sanitario



Regione  
Lombardia

ATS Milano  
Città Metropolitana