



INSIEME CONTRO LO SPRECO ALIMENTARE

**SINTESI DATI
AZIENDE**
anno 2024

Il cambiamento inizia dalla conoscenza

L'iniziativa promossa da diverse Aziende del territorio dell' ATS di Milano ha permesso ai lavoratori di riflettere su alcuni aspetti legati al tema dello spreco alimentare.

Dai risultati emersi dalla compilazione del questionario, a cui hanno risposto circa 500 dipendenti, è stato redatto un report in cui sono state inserite le percentuali delle risposte e inoltre alcune informazioni, approfondimenti o suggerimenti pratici riferiti all'argomento specifico.

Il report è suddiviso nei quattro ambiti principali identificati per la lotta allo spreco alimentare:

1 QUANTO PESA LA SPESA

2 BEN CONSERVARE PER NON BUTTARE

3 LA GESTIONE DEGLI AVANZI

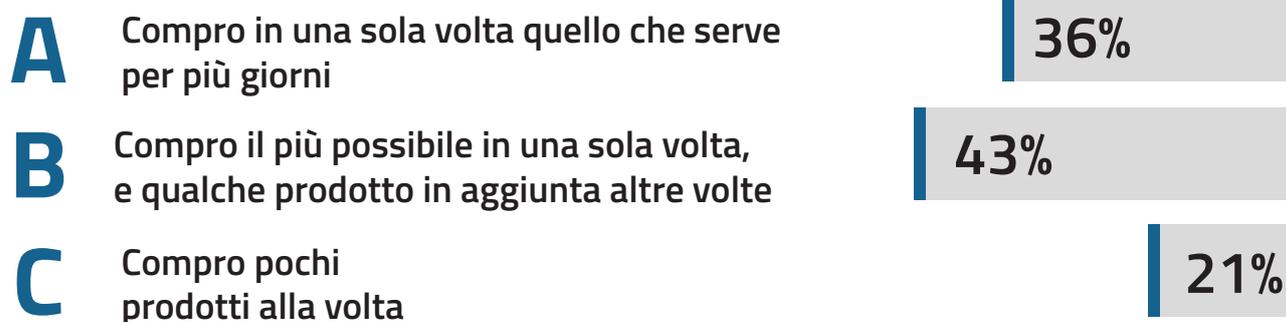
4 LE INFORMAZIONI E LA CONSAPEVOLEZZA

La lettura di questo documento può offrire spunti di riflessione e eventualmente contribuire a un percorso di cambiamento fatto di piccoli gesti quotidiani per ridurre lo spreco di cibo e promuovere comportamenti e stili di vita etici e consapevoli.



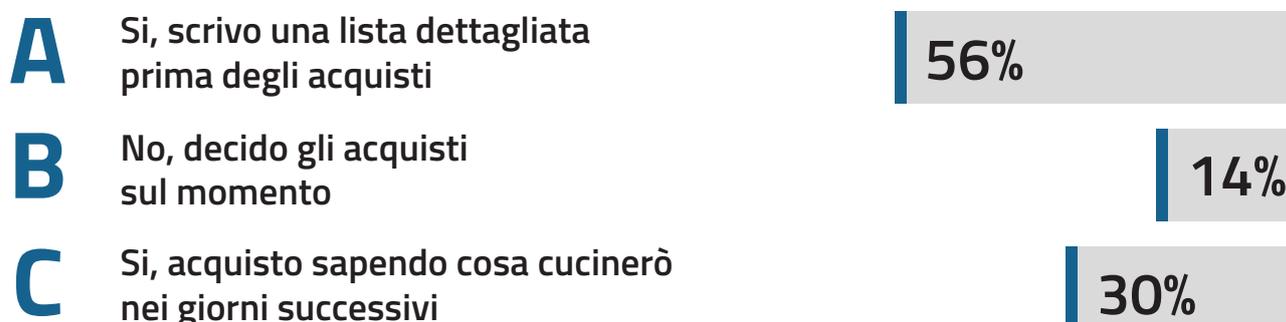
QUANTO PESA LA SPESA

1. Con quale modalità fai la spesa?

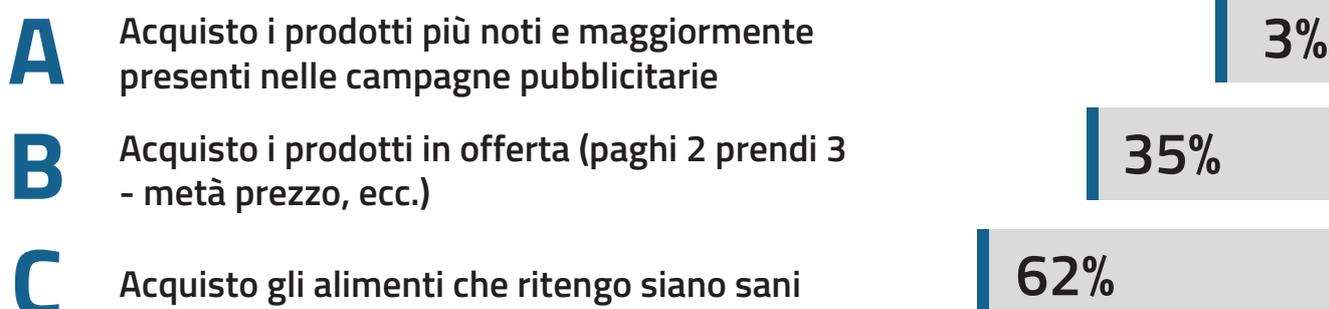


Acquistare pochi prodotti per volta è sicuramente la pratica più efficace per evitare gli sprechi. Ma, per chi lavora, questo non è sempre possibile. Potrebbe essere una buona strategia acquistare in una sola volta alimenti a lunga conservazione (pasta, riso, biscotti, ecc.) e impegnarsi ad acquistare il cosiddetto “prodotto fresco” un paio di volte alla settimana.

2. Quando vai a fare la spesa sai cosa acquistare?



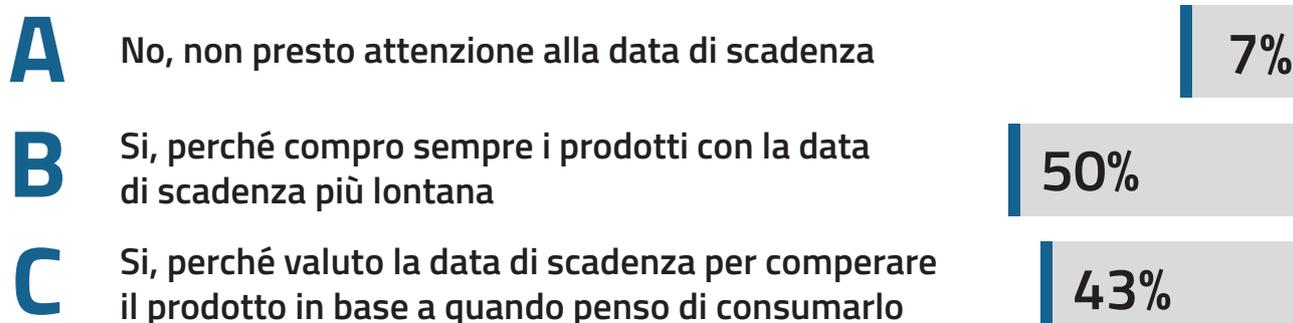
3. In che modo scegli i prodotti presenti sugli scaffali?



È importante essere consapevoli e acquistare "in salute", consumando nel rispetto delle scadenze, senza buttare, anche scegliendo criticamente le varie promozioni o seguendo una determinata pubblicità perché ritenuta affidabile.

Poniamo invece attenzione all'acquisto degli alimenti ultraprocesati spesso di bassa qualità nutrizionali in quanto ricchi di zuccheri aggiunti, grassi, sale e ad alta densità energetica: sono prodotti con numerosi ingredienti, per lo più per uso industriale, frutto di una serie di processi tecnologici e per questo poco sostenibili dal punto di vista ambientale.

4. Durante la spesa, fai attenzione alla data di scadenza dei prodotti?



È importante leggere la data di scadenza di un prodotto anche in funzione di quando questo si consumerà, soprattutto in relazione agli alimenti altamente deperibili per evitare di doverli successivamente buttare perché "scaduti" e non più commestibili.

5. Quando leggi le etichette degli alimenti, ti è chiara la differenza tra le diciture "da consumarsi preferibilmente entro..." e "da consumarsi entro..."?

A Sì

3%

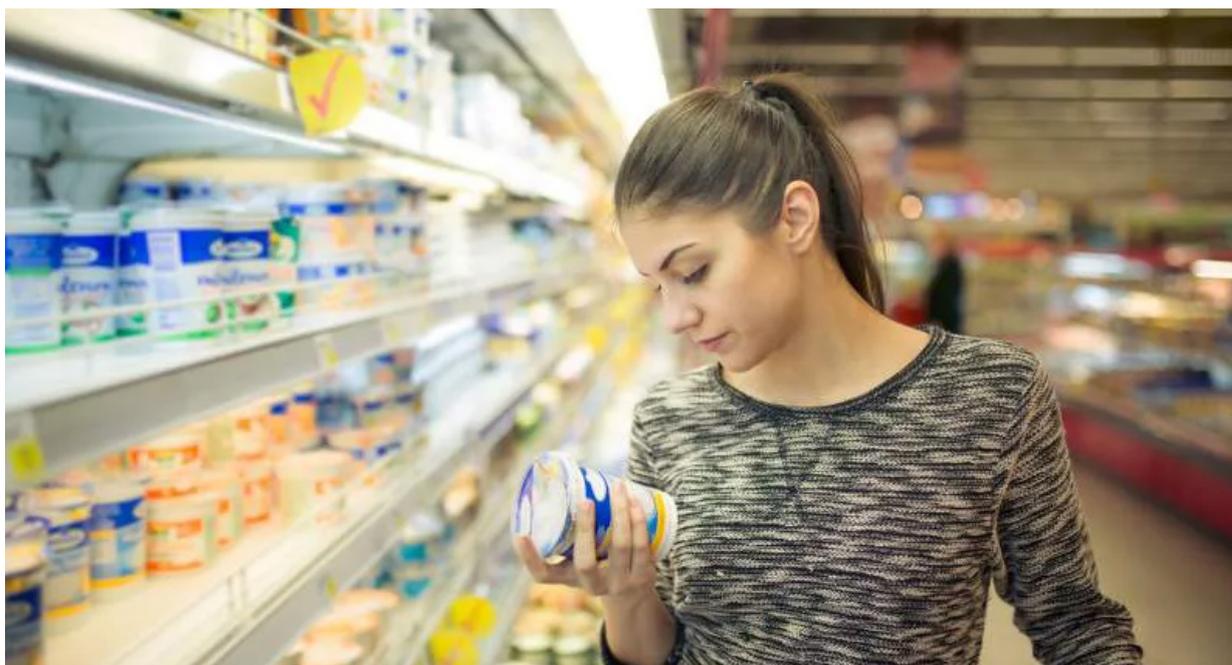
B No

35%

La "data di scadenza" è il termine entro cui l'alimento può essere consumato; oltre tale data il prodotto comincia a deperire dal punto di vista microbiologico. Viene indicata con la dicitura "da consumarsi entro ..." (la data è composta da giorno/mese/anno).

Il "termine minimo di conservazione" (TMC) è la data fino a cui l'alimento mantiene le sue proprietà specifiche in adeguate condizioni di conservazione. Viene indicato con la dicitura "da consumarsi preferibilmente entro il ..." Superata tale data non significa che il prodotto non si possa mangiare o sia nocivo: vista, odore e sapore possono aiutare a decidere se consumarlo o buttarlo.

Si precisa inoltre che sulle confezioni sono riportate le corrette modalità di conservazione degli alimenti.



6. Acquisti preferibilmente frutta e verdura freschi di stagione?



E' consigliabile comprare la frutta e la verdura necessaria, eventualmente con più frequenza, per evitare che siano in eccesso e che possono deteriorarsi nel tempo. Infatti come si potrà vedere successivamente nella sezione «avanzi, eccedenze e sprechi», frutta e verdura sono gli alimenti che più frequentemente vengono "buttati".

Nel caso venga effettuata la spesa una volta alla settimana è bene prevedere l'acquisto di frutta e soprattutto verdura in funzione della loro durata organizzando di conseguenza il menù della settimana.

E' da prediligere l'acquisto di frutta e verdura di stagione di provenienza italiana o, quando possibile, della propria regione o provincia.

Queste scelte presentano vari aspetti positivi:

- Risparmio energetico e minor inquinamento legato al trasporto.
- Riduzione del tempo che intercorre tra raccolta e vendita dei prodotti: quando il prodotto arriva da lontano, per garantirne la conservazione ed evitarne il deterioramento, si utilizzano strategie quali la raccolta di frutta acerba, riducendo così la qualità organolettica dell'alimento in quanto la maturazione avviene durante il viaggio, l'utilizzo di fitosanitari ed altre soluzioni ancora più tecnologiche
- Maggior freschezza e miglior qualità nutrizionale dei prodotti.

Dal punto di vista nutrizionale inoltre non bisogna dimenticare di variare la scelta dei prodotti vegetali acquistandoli di colori diversi: ad ogni colore infatti corrisponde uno specifico composto bioattivo.

<p>BLU / VIOLA melanzane, radicchio, fichi, frutti di bosco (lamponi, mirtilli, more, ribes), prugne, uva nera</p>		<p>Il colore è attribuibile alle antocianine, flavonoidi con riconosciute proprietà anti ossidanti e preventive nei confronti di mutagenesi e carcinogenesi</p>
<p>VERDE asparagi, agretti, basilico, bieta, broccoli, cavoli, carciofi, cetrioli, cicoria, lattuga, rucola, prezzemolo, spinaci, zucchine, uva bianca, kiwi</p>		<p>Luteina e xantina, appartenenti alle teofiliine, 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</p>
<p>BIANCO aglio, cavolfiore, cipolla, finocchio, funghi, mele, pere, porri, sedano</p>		<p>Contengono sostanze con azione antinfiammatoria, quantità significative di polifenoli e sostanze solforate cui sono attribuite proprietà antitumorali</p>
<p>GIALLO / ARANCIONE arance, limoni, mandarini, pompelmi, melone, loti, albicocche, pesche, nespole, carote, peperoni, zucca, mais</p>		<p>Sono ricchi in carotenoidi un vasto gruppo di pigmenti con varie funzioni biologiche tra cui quella antiossidante: proteggono dall'attacco dei radicali liberi</p>
<p>ROSSO pomodori, rape, ravanelli, peperoni, barbabietole, anguria arance rosse, ciliegie, fragole</p>		<p>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</p>

In sintesi, per concludere...

... qualche piccolo accorgimento da mettere in atto quando si predisporre una lista degli alimenti da acquistare e si va a fare la spesa:

- Verificare quello che si ha in casa cercando di programmare un menù settimanale e preparare una lista della spesa per comprare solo gli alimenti necessari.
- Prediligere piccole spese più frequenti, in particolare per i prodotti freschi, anche diversificando i luoghi di acquisto, dal supermercato, al piccolo negozio, al mercato rionale.
- Acquistare con la testa e non con "la pancia" o "la gola", attenendosi alla lista della spesa, per evitare di comprare compulsivamente.
- Verificare sempre la data di scadenza sia quando controlliamo cosa è rimasto in frigorifero sia durante gli acquisti.
- Leggere con attenzione prezzi ed etichette, almeno nella parte essenziale. Il prezzo, anche se può sembrare scontato, va sempre letto per unità di misura (kilogrammo o litro).
- Valutare criticamente le promozioni e le offerte, per individuare ciò che davvero conviene, considerando anche l'effettiva necessità.
- Controllare gli acquisti prima di pagare per capire se qualche prodotto è stato comprato d'impulso..

Di seguito alcuni link per approfondimenti in tema di alimentazione sana e sostenibile.

“Nutrizione”

Ministero della Salute

“Saper mangiare uno stile di vita”

ATS Milano

Indicazioni nutrizionali per la popolazione adulta.

“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”

Summery Report della Eat - Lancet commission

“50 consigli per un'alimentazione sana e sostenibile”

FOOD POLICY del Comune di Milano



**BEN CONSERVARE
PER NON BUTTARE**

1. In frigo/dispensa, riponi davanti i cibi prossimi alla scadenza e dietro quelli appena acquistati? (FIFO—First IN First OUT)

A Sì

70%

B No

30%

Primo acquistato, primo mangiato: riporre gli alimenti acquistati più di recente dietro o sotto quelli già presenti nel frigorifero.

Questo metodo aiuterà a consumare gli alimenti prima della loro data di scadenza e a ridurre la quantità di cibo da buttare.

È importante inoltre consumare gli alimenti già presenti in dispensa prima di comprarne di nuovi.

2. Riponi in freezer i cibi che con ogni probabilità non riuscirai a consumare a breve?

A Sì

93%

B No

7%

Come congelare i cibi a livello domestico: raffreddare gli alimenti preparati, disporli in piccoli pezzi in contenitori puliti con l'etichetta che riporta il nome del cibo contenuto e la data di congelamento.

Per scongelare un alimento: riporlo in frigorifero fino a quando non si è scongelato anche in profondità, evitando di metterlo a temperatura ambiente.

Per i vegetali congelati lo scongelamento avviene o direttamente in padella o in acqua bollente.

Per i prodotti surgelati confezionati è importante leggere sempre sull'etichetta le specifiche modalità.

Gli alimenti scongelati non possono essere ricongelati, ma devono essere consumati al più presto.

3. Quando riponi i cibi nel frigorifero separi nei vari ripiani le derrate in funzione della temperatura di conservazione?

A Sì

92%

B No

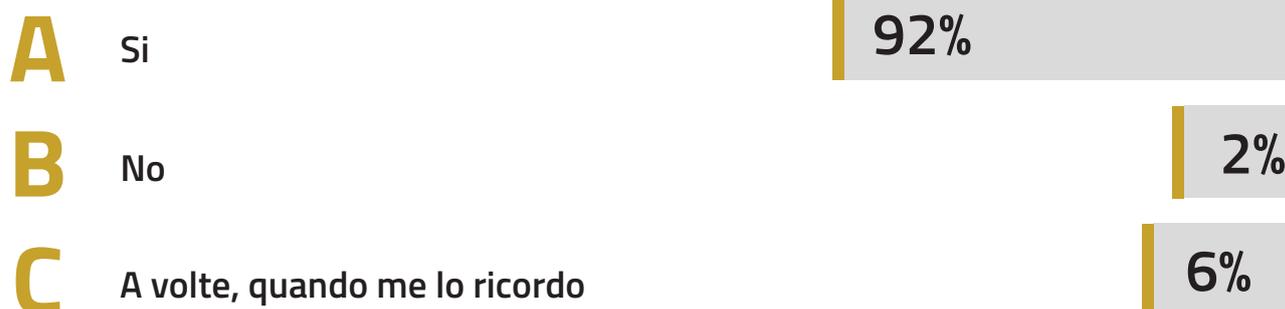
8%

Ogni zona del frigorifero conserva a temperature diverse. Il punto più freddo del frigorifero è la mensola sopra il cassetto per le verdure, adatta quindi a carne e pesce crudi; salendo la temperatura aumenta: il piano intermedio è adatto ai cibi cucinati, mentre la parte superiore del frigorifero è idonea per la conservazione di formaggi e latticini. Il cassetto della frutta e della verdura ha una temperatura maggiore, mentre la parte meno fredda è rappresentata dallo sportello.

Tuttavia, poiché i frigoriferi di nuova generazione hanno differenti sistemi di refrigerazione, solo il libretto delle istruzioni può dare indicazioni precise e corrette sulla gestione degli spazi interni.

Per mantenere più a lungo la freschezza dei cibi è necessario riporli in frigorifero quando sono freschi, subito dopo l'acquisto, in involucri o contenitori adatti (per alimenti).

4. Riponi gli avanzi in frigorifero in contenitori chiusi e/o avvolti con pellicole di alluminio/"plastica" o inseriti in sacchetti per alimenti?

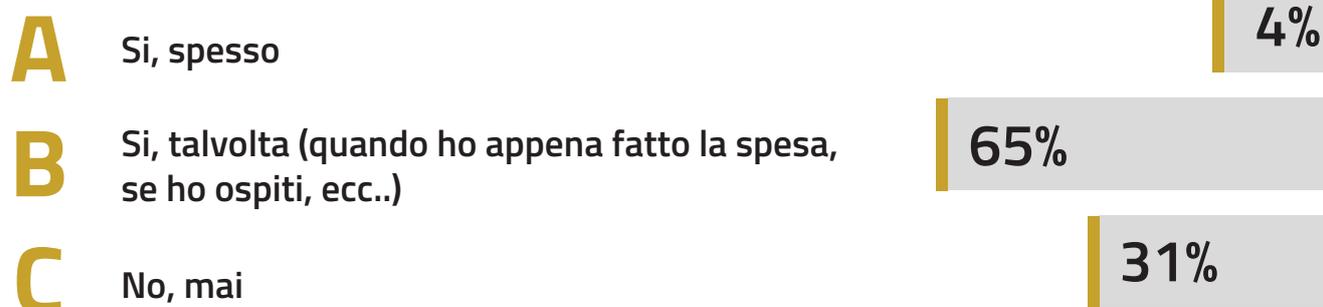


È buona norma conservare gli alimenti nelle confezioni originali, soprattutto se queste riportano indicazioni utili per la conservazione, o comunque in contenitori puliti ed ermetici. Per quanto riguarda i cibi preparati in casa, è opportuno conservarli utilizzando contenitori puliti e con coperchio e consumarli in breve tempo, al massimo entro un paio di giorni. Se si ipotizzano tempi superiori per il loro consumo e gli alimenti lo consentono può essere opportuno congelarli. Per una scelta rispettosa dell'ambiente è preferibile evitare l'utilizzo di pellicole di plastica o alluminio e sostituirle con contenitori o coperchi lavabile e riutilizzabili.

Il vetro, la ceramica, la terracotta e l'acciaio rappresentano la soluzione meno inquinante ed ottimale in quanto materiali adatti a qualsiasi tipologia di cibo

Si ricorda di separare sempre, nella conservazione in frigorifero, i prodotti crudi da quelli cotti o pronti da essere consumati per evitare contaminazioni crociate (passaggio diretto o indiretto di microrganismi patogeni da alimenti contaminati ad altri alimenti).

5. Ti capita spesso di avere il frigorifero (non il freezer) troppo pieno?



E' importante prestare attenzione a non riporre troppi alimenti nel frigorifero: un carico eccessivo limita lo spazio tra i prodotti riducendo la circolazione dell'aria all'interno e ostacolando la distribuzione omogenea della temperatura.

Inoltre il riempimento eccessivo del frigorifero, effettuato contemporaneamente con tutta la spesa che si trova a temperatura ambiente, provoca un innalzamento temporaneo della temperatura al suo interno; il tempo necessario per riportarla alla situazione ottimale è in funzione delle dimensioni e della potenza del frigorifero oltre che del carico di cibo.

Attenzione anche a posizionare gli alimenti lontani dalle pareti per evitare che si congelino o che la condensa bagni l'alimento.

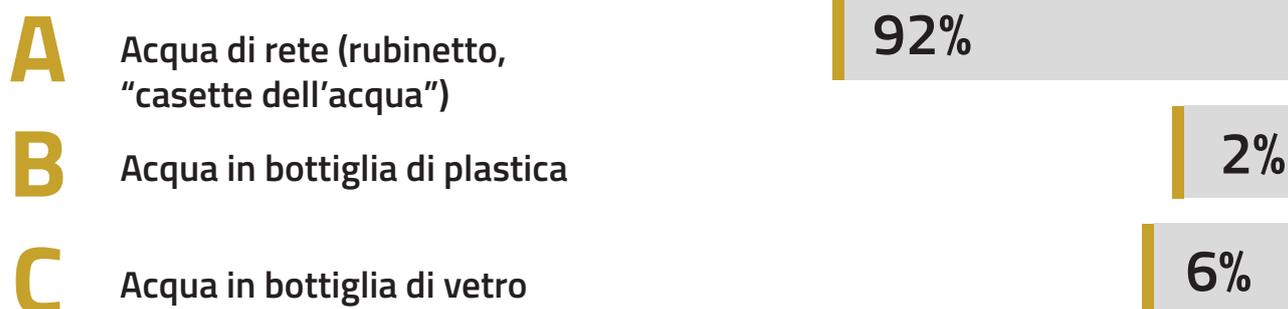
Fate attenzione alla conservazione e ai tempi di consumo di cibi altamente deperibili e molto manipolati che per loro natura tendono a degradarsi in fretta (es. insalata russa, vitello tonnato, tiramisù) se conservati in modo scorretto.

Per approfondimenti:

["Decalogo sicurezza nel frigorifero"](#)

Ministero della Salute

6. L'acqua che consumi durante la giornata è di norma...



E' buona abitudine, anche nel rispetto dell'ambiente, consumare l'acqua di rete (rubinetto, casette dell'acqua comunali), che è igienicamente sicura (ha limiti alle sostanze indesiderate più severi rispetto alle acque minerali in bottiglia), organoletticamente buona, economica e a Km 0.

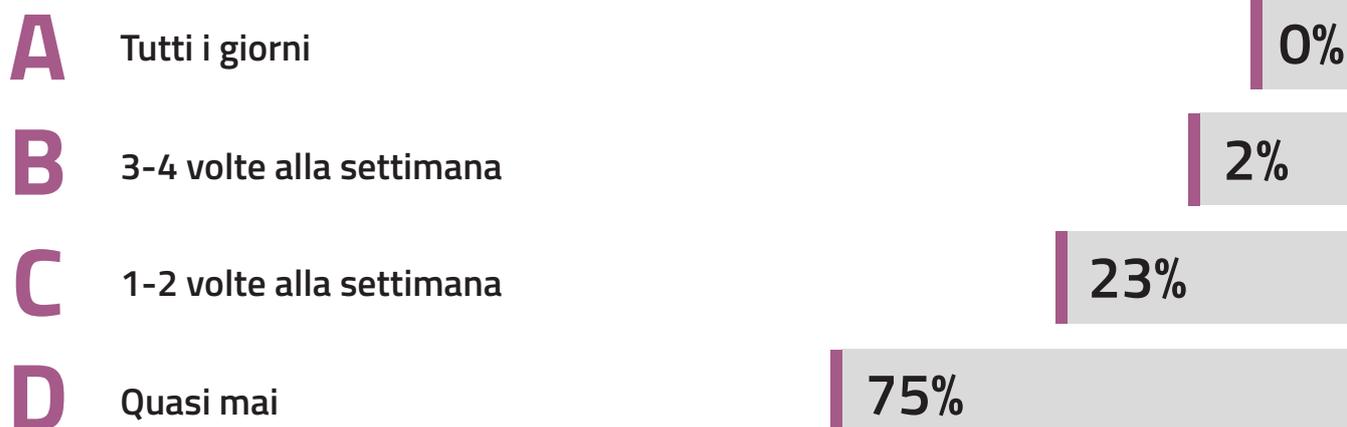
In generale, le acque italiane, per più dell'85% di origine sotterranea, contribuiscono ad apportare quantità apprezzabili e variabili di alcuni minerali, come risultato di fenomeni naturali di cessione da rocce e terreni a contatto con l'acquifero, ad esempio, calcio, magnesio, fluoro, ferro, manganese, zinco, iodio, selenio, zolfo, fosforo, potassio.

Al contrario è raccomandabile ridurre il consumo rispetto all'acqua in bottiglia di plastica PET in quanto, insieme alle altre bevande in bottiglia di plastica, a cosmetici, giocattoli in plastica e tessuti sintetici rappresenta, nel nostro quotidiano, la maggiore fonte di esposizione alle microplastiche, microparticelle della plastica che accumulandosi negli organi o nei tessuti generano effetti infiammatori ed effetti che influiscono sul normale sviluppo del feto.



LA GESTIONE DEGLI AVANZI

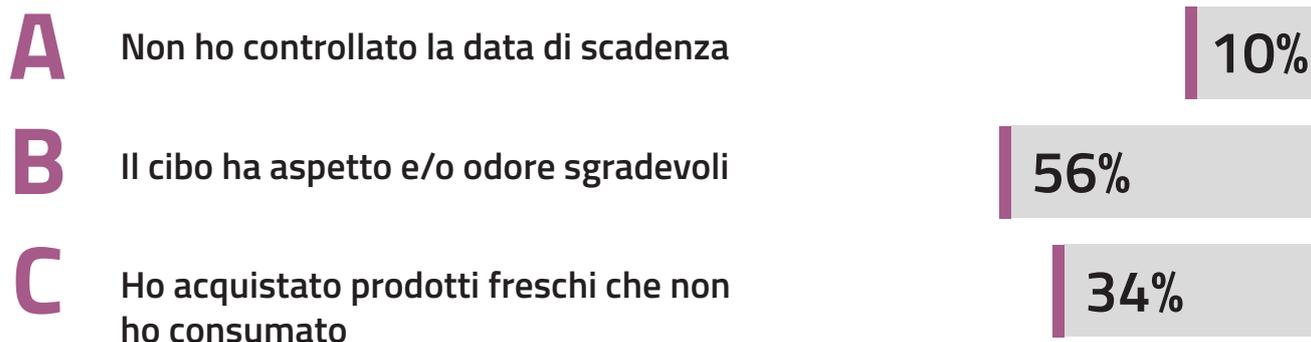
1. Con quale frequenza ti capita di gettare cibo non consumato?



Un suggerimento per avere maggior consapevolezza di quanto cibo viene scartato a casa è quello di prendere nota degli alimenti che vengono buttati con a fianco la motivazione dello scarto: molti di questi potrebbero diventare ingredienti per gustose ricette "antispreco" come quelle che troverete alla fine di questo capitolo.

È possibile inoltre migliorare la conservazione dei cibi con alcuni semplici accorgimenti: ad esempio, insalate o verdure, per mantenersi più a lungo e poter essere consumate in pasti successivi, vanno condite solo al momento di servirle.

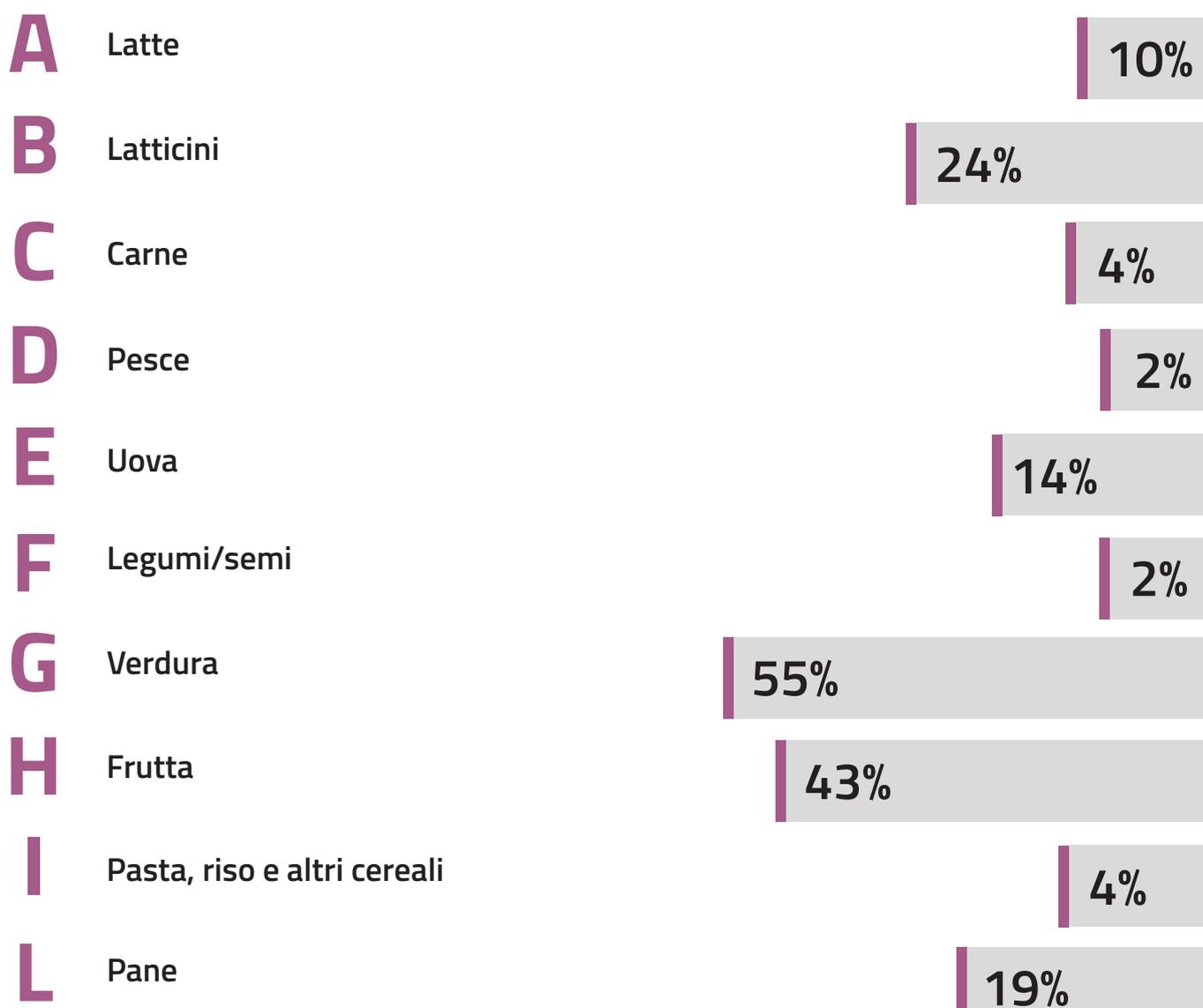
2. Se ti capita di gettare del cibo quale è il motivo principale per cui lo fai?



Una buona abitudine è riordinare periodicamente la dispensa e controllare più volte alla settimana con attenzione gli alimenti conservati in frigorifero verificando la data di scadenza o il Termine Minimo di Conservazione (TMC). E' importante ricordare che anche l'uovo ha un TMC: dopo tale data è possibile consumarlo cotto (sia tuorlo che albume) ancora per alcuni giorni valutando l'assenza di crepe e verificando, dopo l'apertura, l'assenza di cattivi odori o di modificazioni del colore o della consistenza del tuorlo.

Sono rimasti "pacchetti aperti" o "piccole quantità" di prodotti freschi? Con la fantasia si possono creare nuove e gustose ricette (es. foglie di insalata o verza da utilizzare per avvolgere della carne tritata, ritagli di pasta per lasagne da aggiungere ad una crema di legumi, avanzo di formaggio fresco per arricchire una pastasciutta o un risotto, ecc).

3. Tra i prodotti elencati indica quali getti via con maggior frequenza?



Qualche spunto...

Il **pane** si conserva bene in congelatore, anche per lunghi periodi; l'importante è congelarlo fresco, appena si arriva a casa. Gli avanzi di pane possono essere lasciati seccare (anche utilizzando il forno) per avere dell'ottimo pan grattato che può essere utilizzato, oltre che per le classiche "panature", anche per "foderare" le tortiere al posto della farina.

Con il pane raffermo inoltre si possono preparare gustose ricette: dalla classica "pappa al pomodoro" alle semplici polpettine di verdura (spinaci, zucchine, ecc.) o di carne o di pesce.

Verdure a foglia appassite? È possibile immergerle in acqua fredda con qualche goccia di limone e riporle in frigorifero per almeno un'ora, in questo modo ritroveranno tono.

Sedano e carote sono state "abbandonate" in frigorifero? Anche se non più freschissime con le verdure è possibile preparare un brodo vegetale (aggiungendo anche le foglie esterne del finocchio, la parte più verde del porro e una foglia di alloro per «profumarlo») o un buon soffritto per i sughi o la base per un arrosto o anche un "dado vegetale" da conservare in cubetti nel contenitore del ghiaccio in freezer.

Per un risotto saporito con i **carciofi** è possibile aggiungere al brodo le foglie scartate durante la loro mondatura. Con i gambi puliti, lessati e frullati si può inoltre preparare un'ottima salsina da spalmare sul pane.

4. Quando cucini poni attenzione alle quantità in funzione delle reali esigenze?

A Sì

95%

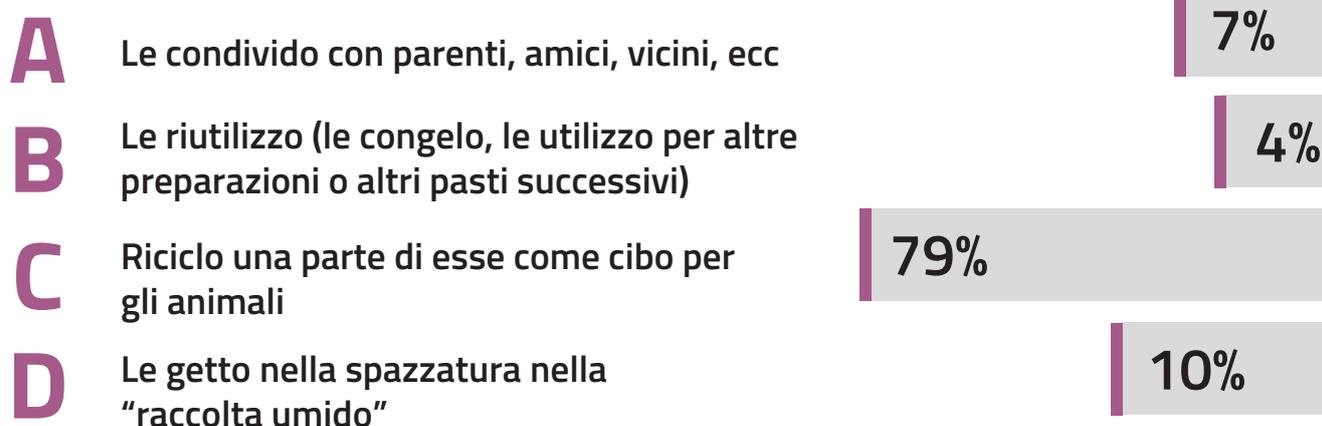
B No

5%

Prima di cucinare è importante "contare" i posti a tavola (i figli mangiano fuori casa? ci sono degli invitati?) in modo da organizzare i pasti secondo le reali esigenze. Nel porzionare i cibi gestire le quantità così da evitare gli avanzi nel piatto.

Un ottimo suggerimento potrebbe essere quello di servire una "porzione ridotta" ed eventualmente integrarla: ciò che rimane nella pentola/tegame/teglia può essere riciclato, quello che rimane nel piatto purtroppo no!

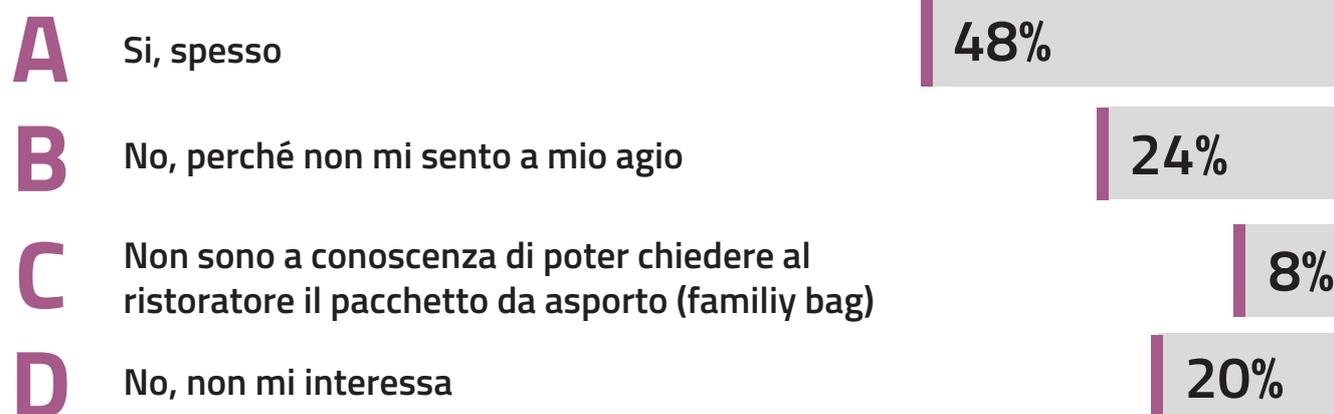
5. Quale metodo usi per gestire gli avanzi/le eccedenze del pasto?



E' possibile utilizzare il freezer per conservare le eventuali eccedenze cucinate raffreddandole e riponendole in contenitori puliti con l'etichetta riportante il nome del cibo contenuto e la data di congelamento.

In occasione di feste e ricevimenti valutare a priori il quantitativo di cibo da preparare e/o acquistare, cercando di non eccedere: se nonostante questo rimangono degli avanzi si possono organizzare delle "family bag" per gli ospiti.

6. Quando consumi un pasto fuori casa è tua abitudine portare a casa quanto non consumato?



E' una buona abitudine chiedere sempre la family bag se si avanza qualcosa consumando il pasto fuori casa: il ristorante è organizzato e ben disposto ad accogliere le varie richieste.

Questa consuetudine, molto praticata ed apprezzata all'estero, si sta diffondendo sempre più anche in Italia, infatti del 49% di clienti che non consumano tutto il pasto ordinato nei locali il 27% chiede di portare a casa gli avanzi, contribuendo così a ridurre il "rifiuto umido" del ristorante (dati Waste Watcher - agosto 2024).

RICETTE ANTI SPRECO

Crema con gambi di broccoli

Ingredienti

250 gr di gambi di broccolo, mezzo bicchiere di olio extra vergine di oliva, 50 gr di formaggio grattugiato, mezza cipolla, sale e pepe, acqua q.b.

Preparazione

Eliminare solo la parte esterna e finale dei gambi (quella più legnosa) con un pelapatate senza buttarla! Affettare la cipolla e lasciarla appassire in un tegame con 2-3 cucchiaini di olio extra vergine di oliva. Aggiungere i gambi dei broccoli, un pizzico di sale e lasciare insaporire per qualche minuto: riporre il coperchio sulla padella e lasciar cuocere sino a quando i gambi non saranno della consistenza desiderata. Il tempo di cottura dipenderà dalla dimensione dei gambi. Quando questi saranno cotti sarà necessario trasferirli in un mixer per tritarli e ridurli in crema aggiungendo il formaggio e il restante l'olio extra vergine di oliva: si otterrà così una crema delicata con la consistenza di un pesto.

Pappa al pomodoro

Ingredienti

800 gr di pomodori maturi, 400 gr di pane raffermo, 10 foglie di basilico, olio extra vergine di oliva, mezza cipolla tritata, due bicchieri di brodo vegetale, sale e pepe q.b.

Preparazione

Tagliare i pomodori, praticare una piccola incisione e «scottarli» per pochi secondi in acqua bollente per eliminare la buccia; tritarli con un coltello. Scaldare in un tegame, a fuoco lento, 3 cucchiaini d'olio e aggiungere uno spicchio d'aglio e la cipolla tritata; stufare e aggiungere il brodo. Unire i pomodori e lasciate cuocere a fiamma alta per altri 5 minuti, dopo aver aggiunto sale e pepe. Ultimati questi passaggi si potrà unire al pomodoro il pane raffermo tagliato a pezzetti. Mescolare per circa 30 minuti con un cucchiaio di legno per evitare che la zuppa si attacchi al fondo. Il piatto anti-spreco toscano sarà pronto quando avrà raggiunto una consistenza morbida e si potrà servire dopo averlo lasciato raffreddare e impreziosito con un filo d'olio e una foglia di basilico.

Pancotto estivo

Ingredienti

800 gr di pane raffermo, 1 cipolla rossa di tropea, 2 grandi patate, 4 pomodori san marzano, 1 mazzetto di rucola, 2 peperoni rossi, sale, olio extra vergine di oliva, acqua q.b.

Preparazione

Lavare e mondare le verdure, tagliarle tutte a pezzi non troppo piccoli, facendo in modo che il piatto risulti rustico e i pezzi di verdure siano ben evidenti. Mettere le verdure (tenendo da parte la rucola) in una pentola abbastanza capiente e aggiungere acqua fino a riempire metà della pentola, salare, aggiungere dell'olio e portare ad ebollizione; aggiungere la rucola; unire il pane raffermo, precedentemente tagliato a pezzi non troppo piccoli, alle verdure e lasciar cuocere, mescolando bene fino a quando il pane si sarà ammorbidito. Spegnerne il fuoco e lasciar riposare qualche minuto. Impiattare e aggiungere un filo d'olio.

Gambi di carciofo gratin

Ingredienti

Gambi di carciofi (circa 6), 40 gr di formaggio stagionato grattugiato, 2 cucchiaini di pane raffermo grattugiato, 1 limone, 1 spicchio d'aglio, 2 uova, sale e pepe q.b., olio extra vergine di oliva q.b., prezzemolo q.b., basilico q.b.

Preparazione

Pulire i gambi dei carciofi raschiando con un coltellino a lama liscia la parte esterna, per eliminare filamenti più duri e immergerli nell'acqua acidulata con del limone. Tagliare i gambi a fettine sottili e bollirli per 15-20 minuti.

Per il condimento grattugiare il formaggio stagionato e il pane raffermo, aggiungere il prezzemolo, basilico, aglio, sale, pepe.

Oliare la teglia da forno con un cucchiaio di olio extra vergine di oliva.

Scolare i gambi dei carciofi, passare i gambi nell'uovo sbattuto, adagiarli nella teglia e condirli con il mix preparato. Lasciar cuocere nel forno per altri 15 minuti (a 200 °C).

Millestrati di pane e verdure

Ingredienti

Pane raffermo (affettabile), gr. 500 patate crude verdure di stagione lessate (cavolo, verza, coste, carote), 200 ml di latte, 3 uova, formaggi disponibili, sale e pepe q.b., olio extravergine di oliva.

Preparazione

Ungere il fondo di una pirofila. Disporre uno strato di fette di pane, sovrapporre le patate crude (affettate ad uno spessore di circa 2-3 mm), le verdure lessate, il formaggio a pezzetti.

Ripetere gli strati altre due volte, finendo con i formaggi. Salare e pepare leggermente ogni strato.

Ricoprire fino a lambire la superficie con il latte emulsionato alle uova.

Cuocere in forno per circa un'ora a 150/170 °C fino a compattare il composto. Servire caldo.

Fagottini di purè avanzato e verdure

Ingredienti

2 o 3 zucchine, purè avanzato, tonno in scatola, un uovo, pane secco grattugiato, un cucchiaio di grana, aromi, sale e pepe.

Preparazione

Affettare e grigliare le zucchine, aggiungendo poco sale. In una terrina mescolare l'avanzo di purè, il tonno sminuzzato, l'uovo e il cucchiaio di grana. Aggiungere il pangrattato in quantità sufficiente da rendere compatto il composto. Aggiustare con sale, pepe e gli aromi preferiti trituriati (es. timo,

maggiorana, prezzemolo). A questo punto, farcire i fagottini cospargendo una cucchiata di composto su ciascuna fetta di zuccina grigliata, arrotolare e fermare con uno stuzzicadenti. Sistemare i fagottini in una pirofila unta d'olio, spolverare con pangrattato e guarnire con qualche foglia di basilico (o con un trito di prezzemolo) e un filo d'olio. Passare al forno caldo (200°) per una decina di minuti, finchè non risultano ben dorati.

Frittata con albumi

Ingredienti

6 albumi, 2 cucchiai di parmigiano reggiano, 2 cucchiai di latte, uno spicchio d'aglio, basilico o prezzemolo.

Preparazione

Mettere gli albumi in una ciotola insieme al latte, al parmigiano, allo spicchio di aglio e al basilico o prezzemolo tritati finemente. Sbattere velocemente per qualche minuto aggiungendo un pizzico di sale. Foderare una tortiera con carta forno e versare la frittata di albumi. Cuocerla in forno preriscaldato a 200° per 20 minuti circa fino a che sarà gonfia e cotta anche all'interno. Prima di servirla, farla intiepidire leggermente.

Composta di mele

Ingredienti

1 kg mele raggrinzite, 1 cucchiaio di zucchero "integrale", zenzero fresco.

Preparazione

Sbucciare le mele, tagliarle a pezzi e metterle in una casseruola con lo zucchero e lo zenzero grattugiato (in quantità variabile a seconda dei gusti). Coprire con acqua e far cuocere finché le mele si disfano e l'acqua si è consumata.

Frullare con un frullatore a immersione e versare la composta in vasetti sterilizzati, come si fa con la marmellata.

Essendo poco zuccherina, questa composta non dura a lungo e, una volta aperto, il vasetto va riposto in frigo.

BUONO A SAPERSI:

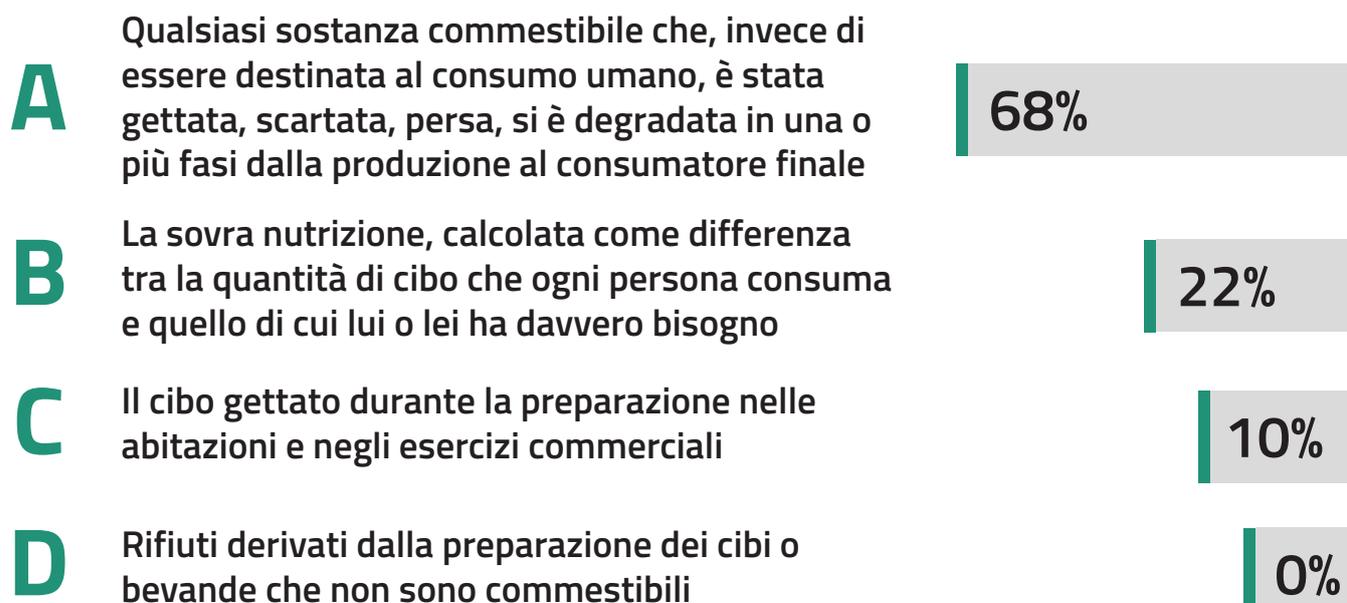
I semi di zucca non si sprecano! Sciacquare i semi, spolverarli con sale e infornarli a 80° C per circa dieci minuti. Si potranno sgranocchiare insieme ad altri semi o con la frutta secca.

Per preparare infusi e tisane profumate: essiccare le scorze di arance, limoni e mandarini biologici e sminuzzarle nel mixer da cucina. Possono essere aggiunte alle foglie di tè per aromatizzare le bevande o nella preparazione delle tisane casalinghe. E' possibile fare lo stesso con le bucce di mela e pera essiccate.



LE INFORMAZIONI E LA CONSAPEVOLEZZA

1. Se dovessi dare una definizione diresti che lo spreco alimentare è...



Negli ultimi dieci anni lo spreco alimentare, che rappresenta uno dei temi più importanti correlato al concetto di sostenibilità, ha ricevuto grande attenzione perché considerato causa di effetti negativi economici, ambientali e sociali.

Secondo la Commissione Europea, per spreco alimentare si intende "l'insieme dei prodotti scartati dalla catena agroalimentare, che per ragioni economiche, estetiche o per la prossimità della scadenza di consumo, seppure ancora commestibili e quindi potenzialmente destinati al consumo umano, sono destinati ad essere eliminati o smaltiti". Recentemente si è voluto distinguere i termini "eccedenze alimentari" e "sprechi alimentari" per rappresentare due momenti diversi della catena alimentare in cui vengono depauperate risorse. Le "eccedenze alimentari" avvengono prima che il cibo raggiunga il consumatore, come conseguenza non intenzionale dei processi agricoli o di limitazioni tecniche durante le fasi di produzione, deposito, trasformazione e distribuzione. Con "sprechi alimentari", invece, ci si riferisce al cibo di alta qualità, commestibile, che viene intenzionalmente scartato durante le fasi di vendita al dettaglio o consumo.

Secondo il rapporto della FAO sullo stato dell'alimentazione e dell'agricoltura del 2019 circa il 14% del cibo mondiale (del valore di 400 miliardi di dollari all'anno) continua ad andare perso dopo essere stato raccolto e prima che raggiunga la vendita; il rapporto sull'indice dei rifiuti alimentari mostra che un ulteriore 17% del nostro cibo finisce per essere sprecato nella vendita al dettaglio e dai consumatori, in particolare in ambito domestico. Secondo le stime della FAO, il cibo perso e sprecato potrebbe sfamare ogni anno 1,26 miliardi di persone che soffrono la fame.

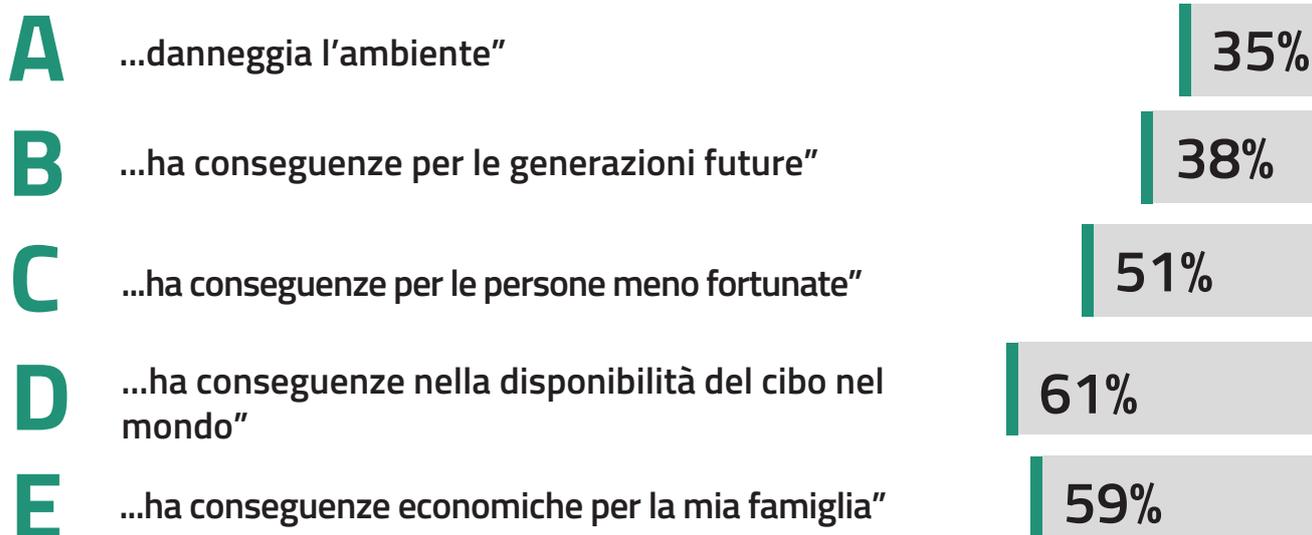
In Italia, secondo i dati più recenti riferiti al 2023, lo spreco di cibo lungo la filiera alimentare (dal campo alla tavola) in termini di quantità è di oltre 4.200 milioni di tonnellate, equivalente, come valore, a oltre 13.000 miliardi di euro (rapporto Waste Watcher del febbraio 2024). L'ambito dove è maggiormente rilevante è quello domestico con il 41.4% rispetto al 26.9% dell'agricoltura, al 24.3% dell'industria e al 7.4% della distribuzione.

In sintesi un video di sensibilizzazione sulla tematica:

AFFAMATI DI SPRECO - Rai Storia

<https://www.youtube.com/watch?v=bNuCD3hxAyk>

2. Indica con quali di queste affermazioni sei maggiormente d'accordo: "Gettare via il cibo nei rifiuti ..."



Nel 2015 l'ONU ha redatto un documento dal nome «Agenda 2030» che rappresenta il piano di azione condiviso a livello planetario per realizzare il modello di sviluppo sostenibile. Per la prima volta emerge un chiaro giudizio sull'insostenibilità dell'attuale modello di sviluppo, non solo sul piano ambientale, ma anche su quello economico e sociale.

Tra i diciassette obiettivi di sviluppo sostenibile dell'agenda il Goal 12 "Garantire modelli sostenibili di produzione e di consumo" riafferma la necessità di cambiamenti radicali nel modo in cui le società producono e consumano, promuove la gestione e l'uso efficiente delle risorse naturali, oltre alla riduzione della produzione di rifiuti e dello spreco alimentare.

Ricordiamo che 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. Più specificamente, il target 12.3 oltre a raccomandare la riduzione delle perdite alimentari nelle fasi di produzione, post raccolta e trasformazione della filiera, fissa anche l'unico target quantitativo all'interno di questo goal: dimezzare entro il 2030 lo spreco alimentare globale pro-capite a valle della filiera agroalimentare, ovvero quello generato dalla vendita e dal consumo.

Le imprese alimentari, la grande distribuzione e la vendita al dettaglio hanno intrapreso molteplici iniziative per ridurre lo spreco alimentare, qualche esempio: la vendita a costo ribassato dei prodotti prossimi alla scadenza, l'adesione a iniziative che permettono di trovare le offerte sull'invenduto attraverso applicazioni per smartphone, ecc. E' importante conoscere le varie proposte a disposizione per usufruirne.

3. Secondo te negli ultimi anni in Italia si è ridotto lo spreco alimentare in ambito domestico?



Gli ultimi dati dell'Osservatorio Waste Watcher, che si riferiscono al mese di luglio 2024, sottolineano il fatto che in Italia gettiamo in media 683,3 grammi di cibo a settimana, valore che evidenzia un aumento di spreco alimentare di oltre il 45% rispetto alla rilevazione nel medesimo periodo del 2023 (469.4 gr) e un aumento del 20.6% rispetto alla rilevazione effettuata a gennaio 2024, nonostante venga riconosciuta una diffusa consapevolezza relativa alla tematica dello spreco alimentare.

Se analizziamo il territorio italiano e il profilo delle famiglie riscontriamo, rispetto alla media nazionale e relativamente al quantitativo di cibo "buttato", un aumento del 9% al centro e al sud dell'Italia e una riduzione dell'11% al nord, un aumento del 6% nelle famiglie senza figli e una riduzione del 17% nelle famiglie con figli.

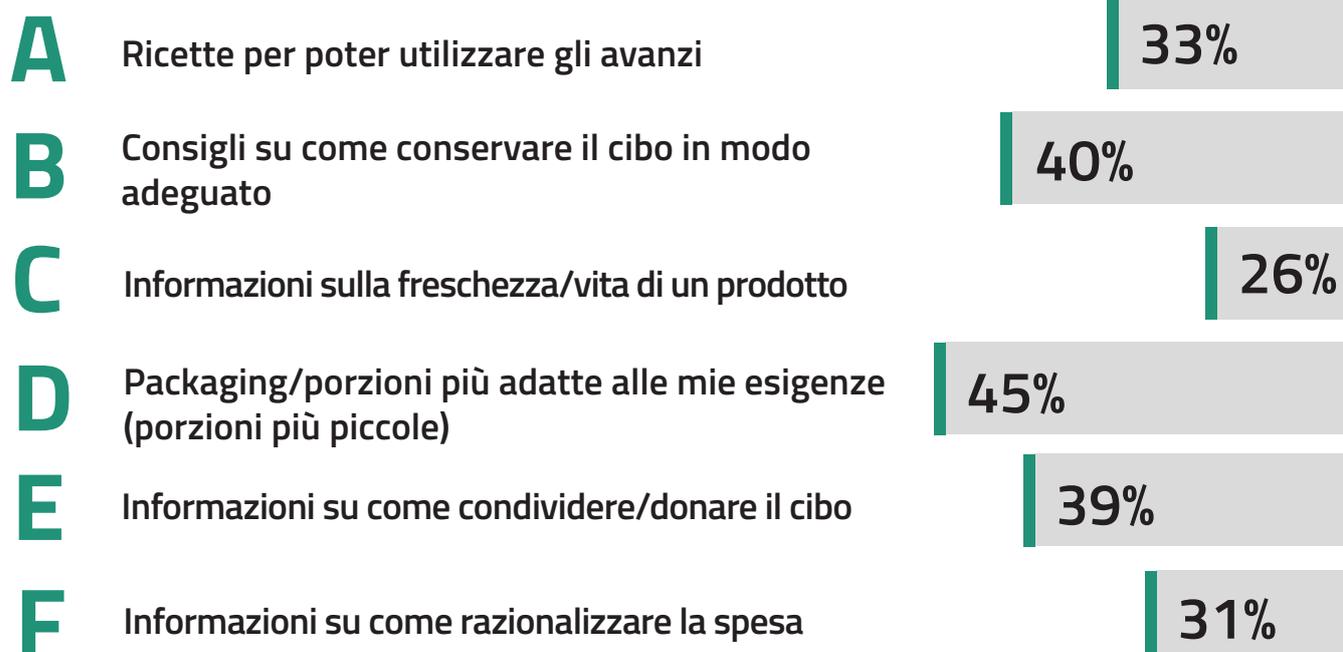
Tra gli alimenti più sprecati in ambito domestico troviamo la frutta e la verdura fresca (92.2 gr settimanali del 2024 vs i 74.7 gr del 2023) e il pane fresco (24.1 gr settimanali del 2024 vs i 16,3 gr del 2023).

Le conseguenze dell'aumento dei prezzi sulle scelte di consumo delle famiglie negli ultimi due anni hanno determinato un cambiamento di rotta relativa agli acquisti: infatti si rileva un aumento del consumo di legumi/proteine vegetali del 31% , della spesa nei discount del 32%, degli acquisti alimentari online del 49% e delle promozioni/offerte del 39%, dei prodotti biologici del 7%, mentre crolla l'acquisto dei prodotti delle grandi marche con un calo pari all'11% (dati Waste Watcher - febbraio 2024) Per maggiori informazioni:

CAMPAGNA SPRECO ZERO 2024

[Rapporto Osservatorio Internazionale Waste Watcher 2024. Lo spreco alimentare nei Paesi del G7: dall'analisi all'azione](#) (sprecozero.it)

4. Di quali informazioni/azioni avresti bisogno per ridurre lo spreco alimentare?



Ti chiediamo ora di rispondere a queste domande:

Eri già consapevole o la compilazione del questionario ti ha reso consapevole...

- della dimensione del problema?
- che le tue scelte possono contribuire alla riduzione dello spreco alimentare?
- che è importante riacquisire il valore reale del cibo come prodotto che per arrivare sulle nostre tavole ha consumato risorse naturali ed economiche?

Il tuo assenso conferma che sei pronto ad agire, a cercare consigli e suggerimenti per attivare nel tuo quotidiano buone pratiche per ridurre il tuo "umido" e permettere a te e al pianeta di guadagnare in salute.

La rete è piena di informazioni in merito; per aiutarti nella ricerca dei siti autorevoli ti indichiamo di seguito link utili che possono dare alcuni spunti interessanti su tematiche sulle quali senti il bisogno di avere approfondimenti: :

https://cdn3.bancoalimentare.it/sites/bancoalimentare.it/files/leaflet_tmc_def.pdf

Brochure del Banco Alimentare su data di scadenza e TMC

<https://www.sprecozero.it> – Campagna europea di sensibilizzazione “Spreco Zero” di Last Minute Market – sito molto ricco di informazioni e aggiornato

ITALIA PAESE VIRTUOSO IN TEMA DI SPRECHI ALIMENTARI

Da un confronto con i paesi europei facenti parte del G7 (Francia, Germania, Gran Bretagna) l'Italia purtroppo, contrariamente a quanto emergeva negli anni passati, risulta la nazione con più spreco giornaliero individuale (683,3g vs 632,7g della Gran Bretagna, 512,9 della Germania e 459,9 della Francia) Considerando gli altri paesi nel mondo del G7 il più virtuoso risulta essere il Giappone (362g) mentre il Canada è la nazione che in assoluto spreca di più (1144,1g) (dati Waste Watcher - agosto 2024)

Questo risultato, in qualche modo, contrasta con l'impegno dell'Italia nei confronti della tematica "spreco alimentare, in quanto è stato il primo Paese in Europa che ha scelto di dotarsi di uno strumento normativo di contrasto allo spreco alimentare (legge n.166/2016 «legge Gadda»), reagendo proattivamente al suo interno verso il tessuto economico produttivo, le istituzioni e il cittadino. La legge favorisce il recupero e le donazioni delle eccedenze alimentari destinandole in particolare all'alimentazione degli indigenti. Questo ha permesso l'attivazione sul territorio di molte iniziative che, attraverso l'organizzazione di Associazioni o Onlus, hanno creato una rete di solidarietà per offrire cibo a coloro che ne hanno bisogno.

ALIMENTAZIONE SANA E SOSTENIBILE

Il cibo per arrivare sulle tavole richiede il consumo di moltissime risorse naturali, in particolare acqua, con un costo ambientale maggiore per la produzione dei prodotti animali rispetto a quelli vegetali; pertanto la scelta del cibo che facciamo quotidianamente ha ricadute sull'ambiente.

La dieta mediterranea è uno dei modelli alimentari giudicato più sostenibile come impatto di consumo delle risorse naturali e di contenimento dei livelli di inquinamento: riduce del 35% l'utilizzo del suolo, del 15% l'emissione di anidride carbonica e del 17% le richieste energetiche.

La dieta mediterranea è inoltre sinonimo di qualità nutrizionale.

- È ricca di alimenti vegetali come verdura e frutta, compresa frutta oleosa a guscio
- Prevede un regolare consumo di cereali di preferenza integrali e differenziati nella tipologia
- Promuove un buon consumo di legumi
- Prevede l'olio extravergine di oliva come principale condimento
- Raccomanda pesce soprattutto di piccola taglia

Di seguito la Piramide della Dieta Mediterranea per orientarsi sulla scelta e sulle frequenze: l'adozione di questo stile alimentare a tutta la popolazione porterebbe ad una riduzione complessiva dei decessi per patologie croniche non trasmissibili del 19-24%.



Immagine modificata dall'originale di:
IFMeD International Foundation of Mediterranean Diet
© 2016 International Foundation of Mediterranean Diet
Author: Scientific Advisory Committee of IFMeD
The use and promotion of this material is allowed without any restriction.

ESPOSIZIONE ALLE PLASTICHE: UN PROBLEMA EMERGENTE

È ormai noto che la plastica, diffusa in tutti gli ambienti, causa danni significativi alla salute umana e a quella degli animali, oltre che all'economia e all'ambiente attraverso le sostanze rilasciate dalle plastiche stesse, chiamate "Interferenti endocrini" e all'esposizione a parti microscopiche di plastica quali "microplastiche" o "nanoplastiche".

Ma cosa possiamo fare per ridurre l'esposizione?

Nei comportamenti quotidiani in ambito domestico, nello specifico in ambito alimentare, sono sufficienti alcuni accorgimenti per prevenire una buona quota di questi rilasci di microplastiche e interferenti endocrini:

- *Quando si va a fare la spesa acquistiamo il prodotto sfuso o in confezioni green (es: carta, cartone, biomateriali compostabili), anziché il medesimo prodotto già confezionato nella plastica.*
- *Limitiamo l'uso di cibo in contenitori di plastica e in lattina e acquistiamo gli stessi alimenti confezionati nel vetro (es: tonno, legumi, olio ...).*
- *Consumiamo l'acqua di rete (rubinetto, cassette dell'acqua comunali) che è sicura e controllata o l'acqua in bottiglia di vetro rispetto all'acqua in bottiglia di plastica PET.*
- *Utilizziamo preferibilmente contenitori alimentari di vetro, ceramica o metallo e comunque evitiamo i contenitori per alimenti in plastica per scaldare il cibo a temperature elevate.*
- *In ambito domestico prediligiamo, al posto della pellicola di plastica per ricoprire scodelle e vassoi, altre modalità, come un piatto rovesciato, un coperchio ecc.*
- *Non conserviamo cibi grassi o oleosi nella plastica: molte sostanze chimiche utilizzate nella plastica sono liposolubili e hanno maggiori probabilità di penetrare nei cibi grassi.*
- *Non riutilizziamo contenitori in plastica monouso ed evitiamo di usare contenitori in plastica graffiata e scolorita.*
- *Limitiamo l'uso delle pentole antiaderente a favore di pentole in acciaio, teglie in vetro o pirofile di ceramica.*
- *Nella gestione dei pasti dei bambini, nello specifico nei primi giorni di vita, evitiamo gli strumenti in plastica ma utilizziamo stoviglie in vetro, acciaio e ceramica (es: biberon in vetro, cucchiaino in acciaio, piatto in ceramica); se si utilizza il biberon in plastica è importante non scaldarlo mai nel microonde e aggiungere il latte quando raggiunge la temperatura adatta al consumo.*

Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Milano
Città Metropolitana