

Il diario dello spreco 2.0




DECALOGO


«La Terra è un bel posto e vale la pena lottare per lei.»

Ernest Hemingway


Contribuire alla salvaguardia della Terra è possibile, anche promuovendo e aderendo ad abitudini di consumo più sostenibili. Ecco le dieci regole contro lo spreco alimentare, per aiutare il pianeta.

 **Quantità.** Considera sempre le reali quantità di cibo utili per preparare e consumare un pasto a casa, pianifica le porzioni aiutandoti con la lista della spesa, per non comprare in esubero.




 **Scadenza.** Controlla sempre la scadenza dei prodotti; acquistali e utilizzali avendo, per quanto possibile, già un'idea di quando li consumerai.




 **Etichette.** Prediligi prodotti che riportino sull'etichetta l'utilizzo di tecnologie e processi sostenibili, che prevengono l'irrancidimento e aumentano la durata di vita del prodotto, senza comprometterne le proprietà (come la microfiltrazione e la pastorizzazione ESL).



 **Riciclabilità.** Prediligi prodotti che riportino sulla confezione l'indicazione per il loro corretto smaltimento nella raccolta differenziata.

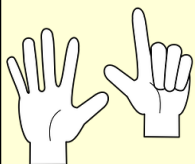


 **Biologico.** Prediligi prodotti biologici, coltivati e lavorati nel rispetto della natura, limitando consumi energetici e inquinamento.





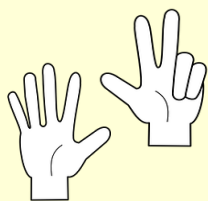
Conserve. Alcuni semplici accorgimenti aiutano la conservazione ottimale degli alimenti: nel frigorifero utilizza contenitori ermetici per il cibo avanzato, posiziona carne e pesce nello scomparto più freddo, e disponi i prodotti ortofrutticoli secondo il metodo FIFO.



Reinventare. Non buttare subito gli avanzi, ma riutilizza quel che puoi con ricette creative.

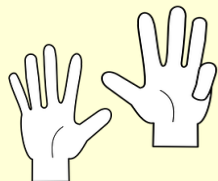
FIFO
(first in, first out)

Disponi i prodotti in modo che quelli nuovi non nascondano mai quelli comprati in precedenza, che vanno consumati per primi.

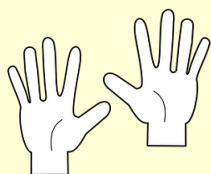


Donare. Dopo una cena o una festa in compagnia, invita amici e parenti a portare a casa con sé le pietanze avanzate o non consumate.

Prepara per loro una **FAMILY-BAG**...e non dimenticare di chiederne una anche al ristorante, se non hai finito tutto quello che avevi nel piatto.



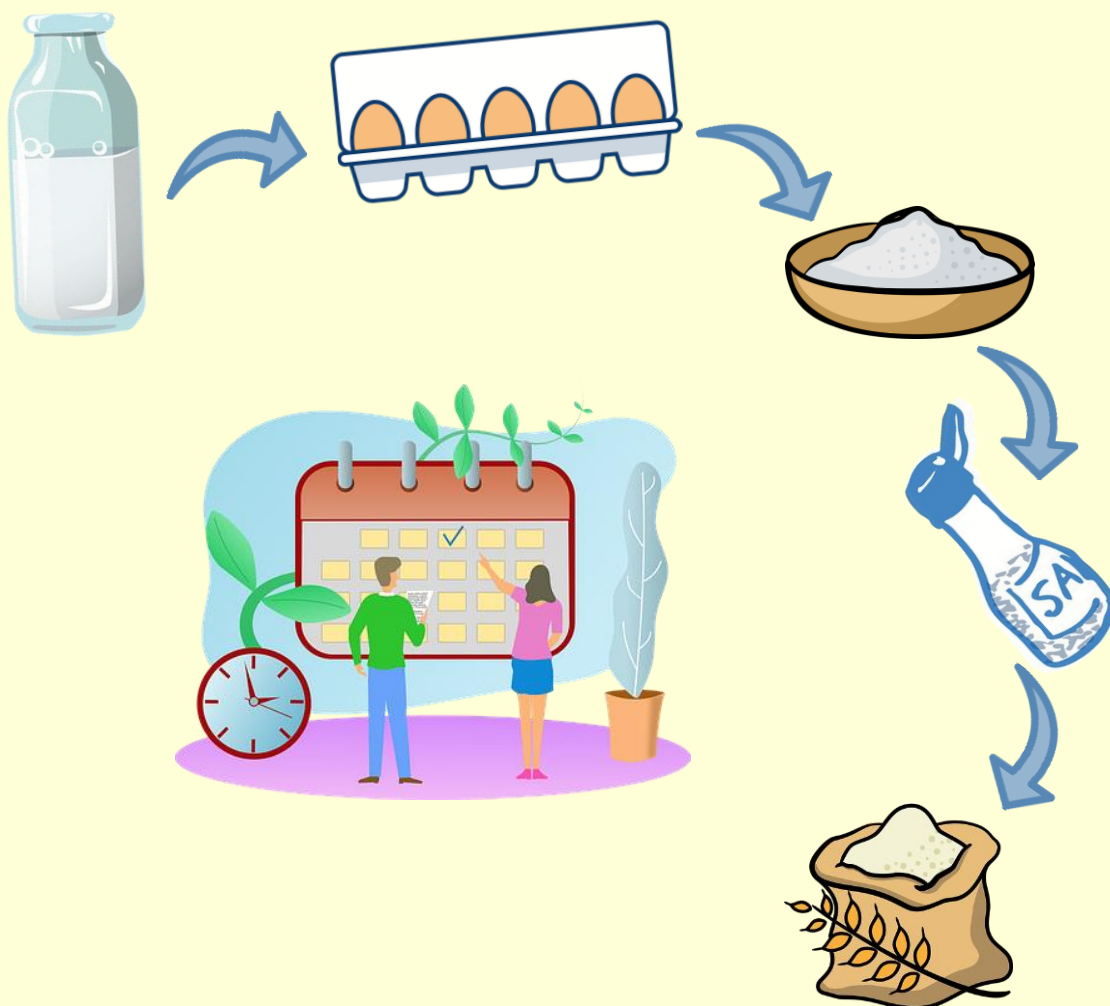
Aiutare. Cerca programmi contro lo spreco, organizzati dalla tua città, e punti di raccolta di Onlus e organizzazioni benefiche, che possano ridistribuire il surplus alimentare a chi ne ha bisogno.



COMPOSTARE. Se non puoi impedirlo, butta gli avanzi alimentari nella raccolta dell'umido, con sacchetti biodegradabili, diventeranno un ottimo COMPOST.

Le mie buone pratiche

Ci sono prodotti, sempre utili, come farina, uova, latte, zucchero e sale, che è bene avere in dispensa per ogni evenienza. Per evitare di restare senza, ma anche che si rovinino e vadano sprecati, pianifica il loro acquisto, dopo aver fatto una stima di quanto ne consuma l'intera famiglia in una settimana (per i prodotti freschi) o in un mese (per i prodotti secchi).



Le mie buone pratiche

La piramide alimentare mediterranea fornisce indicazioni indispensabili per costruire una dieta bilanciata e sana.

Pianifica i menù settimanali seguendo le sue linee guida.



O
G
N
I
S
E
T
T
I
M
A
N
A

PATATE ≤ 3 porzioni
CARNE ROSSA < 2 porzioni
CARNI LAVORATE ≤ 1 porzione

DOLCI ≤ 2 porzioni

UOVA 2-4 porzioni
CARNI BIANCHE 2 porzioni
LEGUMI ≥ 2 porzioni
PESCE/F. MARE ≥ 2 porzioni

LATTICINI 2 porzioni

OLIVE/NOCI/SEMI 1-2
ERBE/SPEZIE + sapore - sale
AGLIO/CIPOLLE + sapore - sale

O
G
N
I
G
I
O
R
N
O

1-2 porzioni PANE/PASTA/RISO/COUS COUS/CEREALI
OLIO D'OLIVA
1-2 FRUTTA
2 porzioni ≤ ORTAGGI

O
G
N
I
P
A
S
T
O

ACQUA E TISANE

VINO con moderazione


ATTIVITÀ FISICA regolare


CONVIVALITÀ

RIPOSO adeguato



Tabella menù settimanali

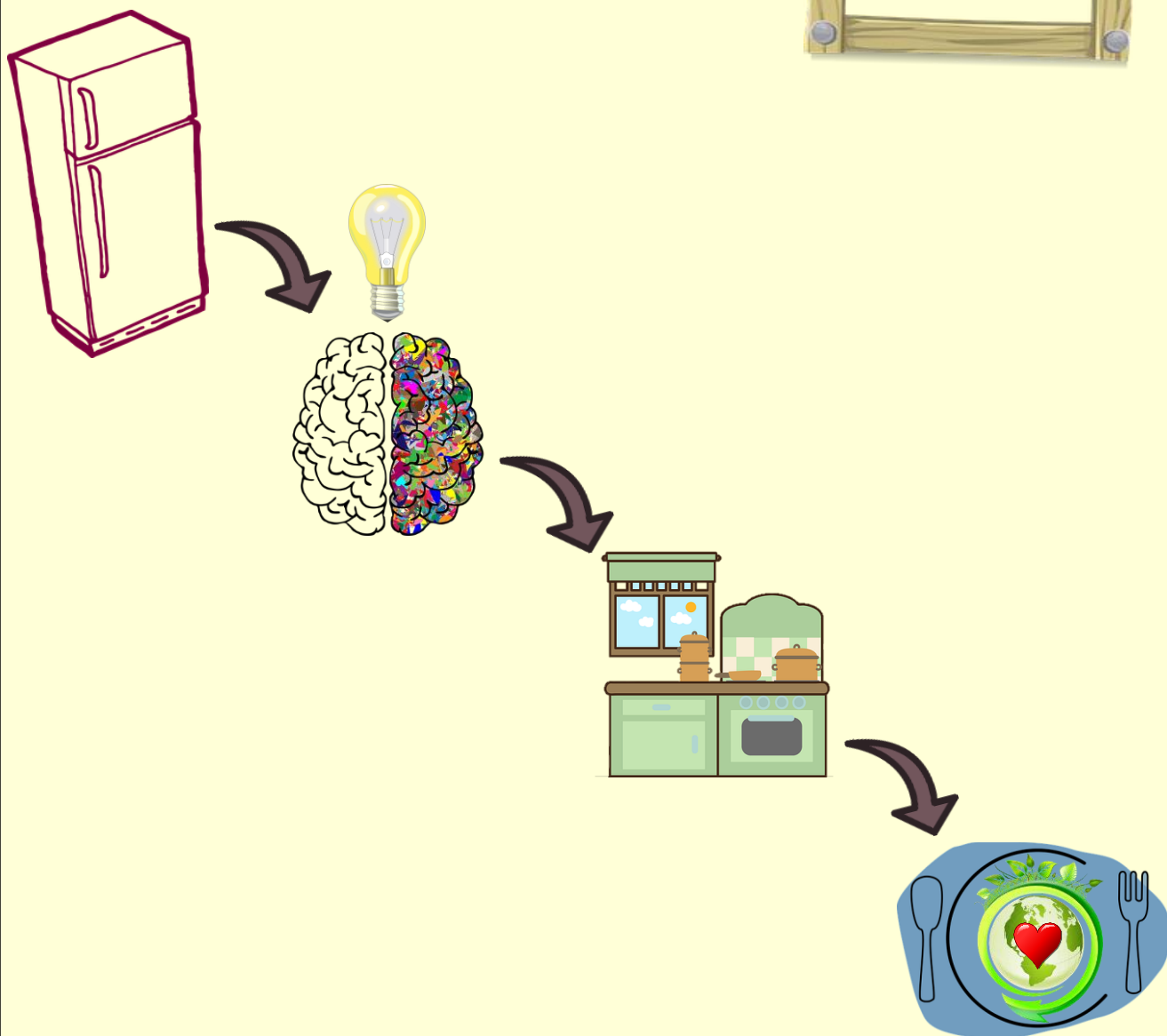
	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
COLAZIONE							
SPUNTINO							
PRANZO							
MERENDA							
CENA							

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
COLAZIONE							
SPUNTINO							
PRANZO							
MERENDA							
CENA							



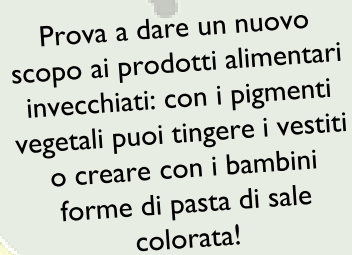
Le mie buone pratiche

Frittata di pasta, arancini di riso, polpette di pane rafferma, muffin salati, sono solo alcune idee per riutilizzare gli ingredienti avanzati nel frigo, senza sprecarli, con fantasia e creatività!



I pigmenti vegetali

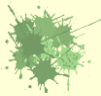
Creatività contro lo spreco



Prova a dare un nuovo scopo ai prodotti alimentari invecchiati: con i pigmenti vegetali puoi tingere i vestiti o creare con i bambini forme di pasta di sale colorata!

Puoi estrarre i colori da frutta e verdura:

- Frullandole dopo averle tagliate a pezzi
- Pestandole con un mortaio
- Facendole macerare in acqua
- Facendole macerare in alcool alimentare, e lasciando evaporare sul fuoco il composto ottenuto.
- Facendole macerare in olio vegetale, per ottenere un pigmento liposolubile.
- Polverizzandole dopo averle fatte disidratare (se non hai un essiccatore, taglia l'alimento a strisce sottili, disponile ben separate in una teglia, e lasciale asciugare in forno a 150° per alcune ore).



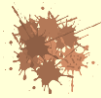
Verde Con prezzemolo, spinaci e alghe.



Rosso Con fragole, pomodoro (anche solo bucce), ciliegie.



Giallo Con zafferano e curcuma.



Marrone Con caffè, cacao in polvere, cipolla rossa e tè nero.



Arancione Con carote e scorza di arance o mandarini.





Nero Con carbone vegetale.



Viola o blu Con more, mirtilli e cavolo verza rosso.

Il cavolo verza rosso è un ingrediente speciale!
Il suo pigmento di base è un colore viola intenso,
ma modificandone il Ph darà vita ad altre due varianti.



- Ph acido, aggiungendo gocce di limone → Fucsia 
- Ph alcalino, aggiungendo un pizzico di bicarbonato → Blu 

Le mie buone pratiche

Per produrre meno rifiuti e spreco possibile, prova ad utilizzare in modo alternativo e creativo anche le frazioni vegetali non edibili di frutta e verdura.



Ecco alcune idee:

- Crea sacchetti per profumare armadi e cassetti con le bucce essiccate di arance, limoni e mandarini, oppure utilizzando bustine di thè o chicchi di riso vecchi, impregnati di olio essenziale.



- Prepara un gustoso liquore utilizzando torsoli e bucce di mela. Ti serviranno: 500ml di alcool etilico, 350g d'acqua, 300g di zucchero e bucce e torsoli di 15 mele.



Lista della spesa

Giorno: _____





















Cosa ho gettato oggi

Giorno: _____



Tenere nota di
ciò che buttiamo
può aiutarci ad
avere più
consapevolezza
dello spreco, ed
evitarlo in futuro.

Lista della spesa

Giorno: _____





















Cosa ho gettato oggi

Giorno: _____





















Lista della spesa

Giorno: _____





















Cosa ho gettato oggi

Giorno: _____





















Lista della spesa

Giorno: _____





















Cosa ho gettato oggi

Giorno: _____





















Lista della spesa

Giorno: _____





















Cosa ho gettato oggi

Giorno: _____





















«La Terra è un bel posto e vale la pena lottare per lei.»

Ernest Hemingway