



Il pianeta "azzurro"





acqua = alimento

2,5% tot acqua dolce (1% disponibile)

Doccia 90 lt

Lavare piatti 20 lt

Vasca bagno: 150 lt

Bere e cucinare = 6 lt giorno



Lavarsi i denti
col rubinetto aperto:
15 litri

Kcal, vitamine...

Zuccheri, Sali minerali...



**Impronta idrica:
125 lt**



**Impronta
carbonica:
0,04 - 0,06 Kg
 CO_2/Kg**

Quanta acqua per 1 Kg di carne di manzo?



- 15 lt**
- 150 lt**
- 15000 lt**



Quanta acqua per 1 Kg di carne di manzo?

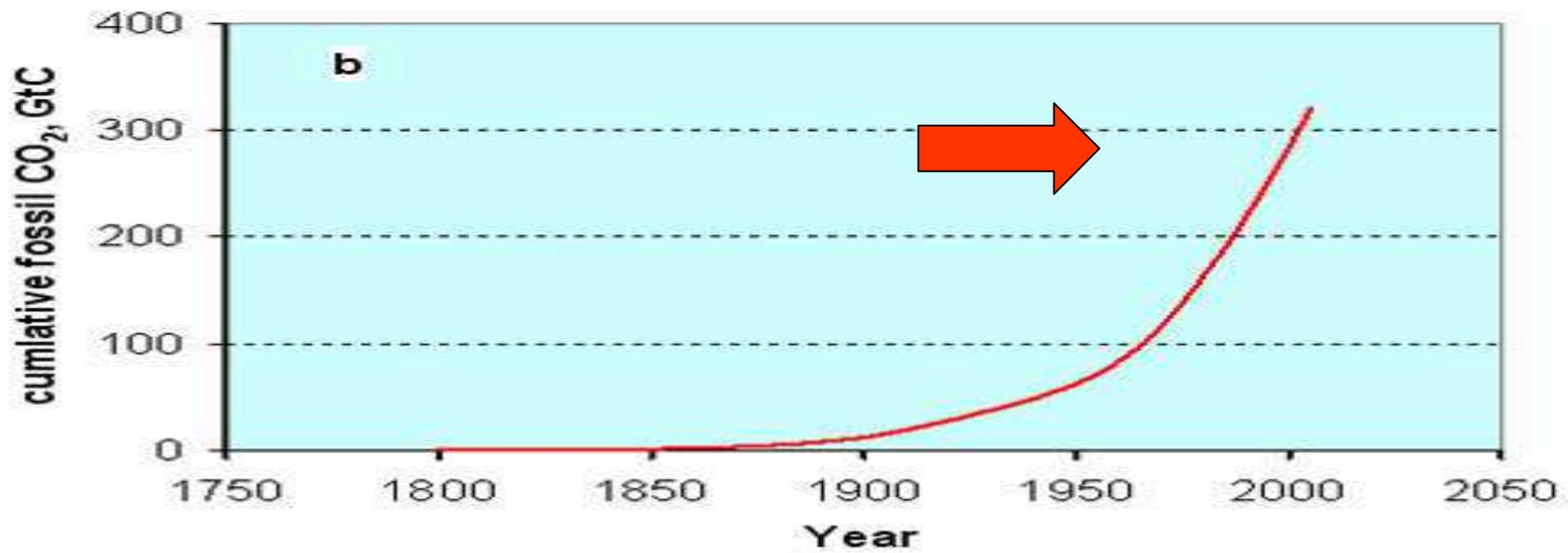
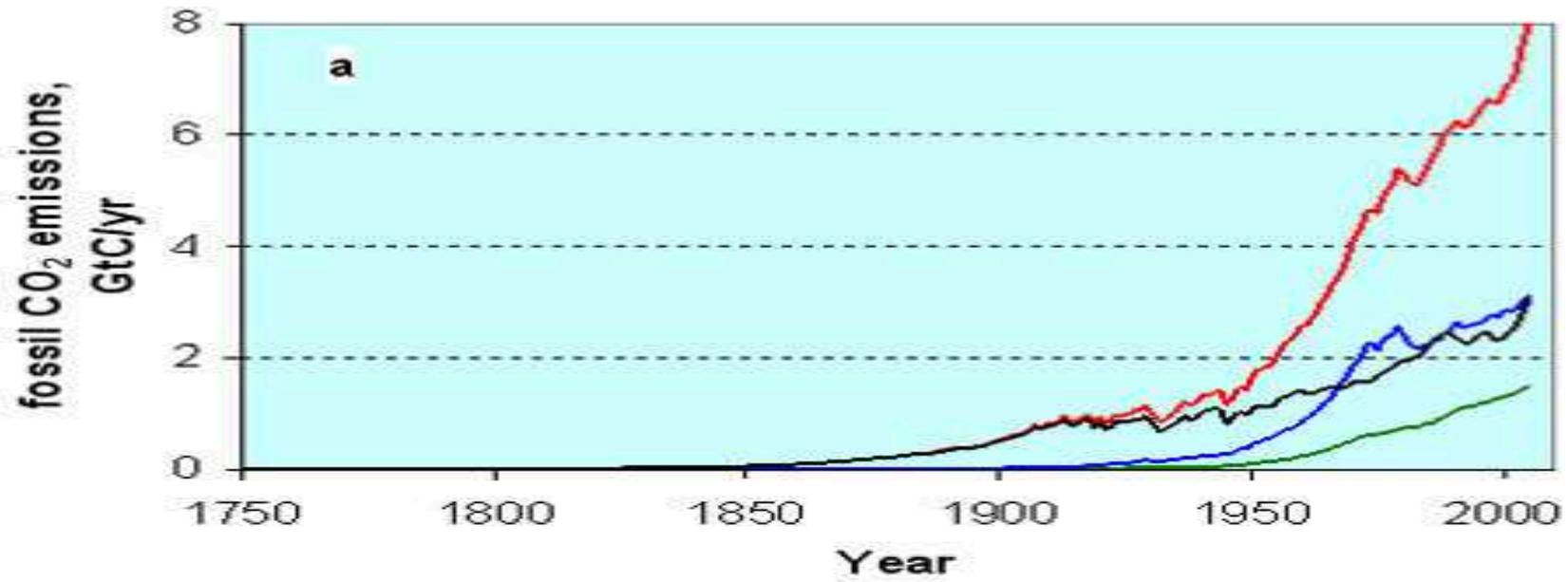


**15.000
lt !!!**

Quanta CO2 ?

DA 10 A
20Kg !!!







 KM
ZERO 



**Di giornata e
di stagione.**

*Quanto cibo si
spreca nel mondo?*



1/3

Quanto si spreca in Italia a testa ?

10 Kg/anno

30 Kg/anno

50 Kg/anno





50Kg !



Cause principali

- Eccesso di acquisto generico = 39%
- Prodotti scaduti/andati a male = 24%
- Offerte speciali = 21%
- Altro...



- ...Valutazione "estetica" dei prodotti



- ...Pratiche aziendali "sprecone" (es. banchi stracolmi fino all'ora di chiusura)



Davanti agli scaffali



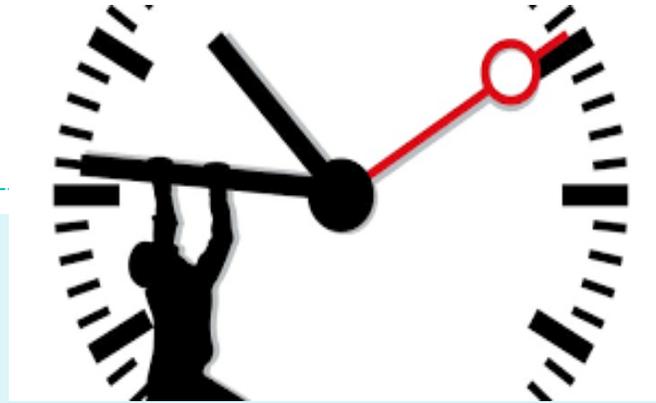
- Evitare acquisti di confezioni **difettate** : scatole rigonfie, confezioni sottovuoto con involucro lesionato, alimenti ammuffiti , ecc
- Conservare lo **scontrino** da esibire nel caso di accertamenti di **difetti** all'apertura degli involucri per eventuali **contestazioni** (es. *parassiti nella pasta*).



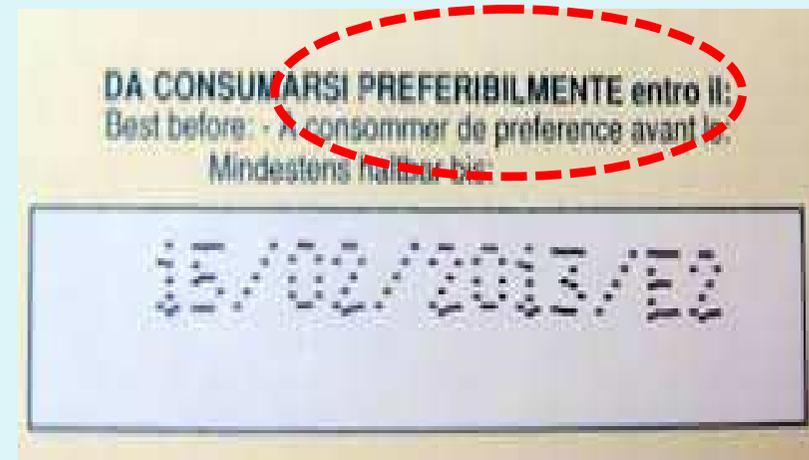
Data di
scadenza



*Da consumare
entro*



TMC



*Da consumare
preferibilmente
entro....*



La dicitura **"Da consumarsi preferibilmente entro"** indica la data dopo la quale l'alimento può essere ancora consumato ma potrebbe non essere al meglio come qualità



dei consumatori non conosce il significato della dicitura "da consumarsi preferibilmente entro" **=TMC**



La dicitura **"Da consumarsi entro"** indica la data dopo la quale non è più sicuro consumare un alimento



dei consumatori non conosce il significato della dicitura "da consumarsi entro"

E il trasporto?(dal negozio a casa...)

Temperatura °C Effetti sui Microrganismi



La "catena del freddo"



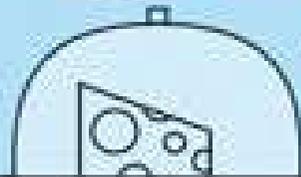
- Utilizzare borse termiche per mantenere il **freddo**
- evitare l'esposizione diretta al sole



Preparare **in anticipo** il "posto" giusto nel frigorifero di casa

★★★

Formaggio, Piante pronte (coperte)



+8°C

Latticini come yogurt, quark, panna



+5°C

Carne, prodotti a base di

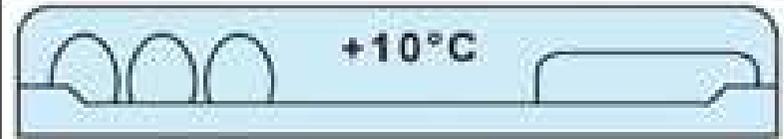


+2°C

Frutta e verdura



+10°C



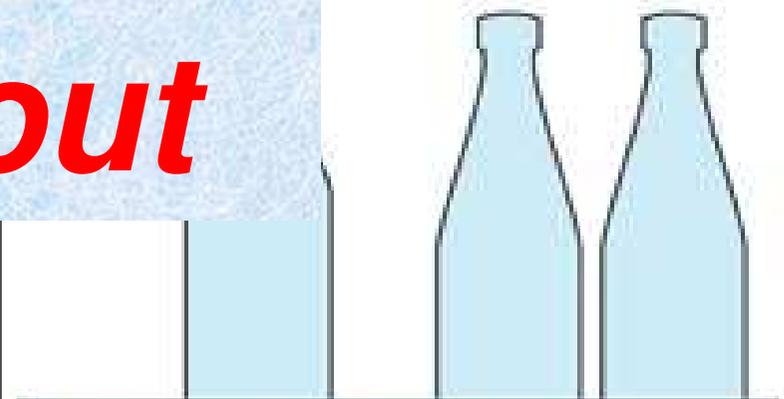
+10°C

Uova, burro



confetture, tubetti

+8°C



Bevande

+10°C

***First in
first out***

- *Indagine condotta dall'IZS Veneto sui frigoriferi di 116 famiglie di dipendenti*

- *Il valore medio riscontrato all'interno degli elettrodomestici di casa è stato di*

+7.2° C

Nella parte alta il valore medio è stato di +6.9° C

mentre nella parte bassa è stato di +6.6° C

Il record negativo si raggiunge nella portiera dove il valore medio è stato di +8.0° C



recupero avanzi e fantasia in cucina



- **Foglie di insalata** L'insalata è il cibo più sprecato; **il 45%** ... per conservarla: tenete la radice, avvolgete l'insalata lavata e asciutta in un canovaccio, mettetela in un sacchetto di plastica e conservate in frigo. Se le foglie iniziano ad appassire provate a rinfrescarle in acqua fredda. Se invece hanno veramente dato tutto quello che potevano, aggiungetele a una zuppa di verdure.



- **il pane** è tra gli alimenti più sprecati: ogni giorno in Italia se ne producono 72000 q.li e se ne buttano 13mila

Ricette della tradizione: pappa al pomodoro, pane fritto bagnato prima nell'uovo (panzanelle) o, per ricette più esotiche, le Migas, un piatto dei pastori portoghesi che riusavano il pane raffermo per colazioni a base di frammenti di pane fritto (precedentemente ammollato in acqua) con aglio, spinaci, peperoni, pancetta o ancora funghi e cipolle.



- **Formaggio**

formaggi a pasta molle e cagliata non devono essere consumati se ammuffiti, quelli a pasta dura invece non creano problemi. Se trovate qualche muffa, toglietela e mangiate il resto. Se il vostro formaggio si è asciugato troppo in frigo potete farvi un toast oppure grattugiarlo sulla pasta o sulla minestra.



- **Buccia delle verdure**

il valore nutrizionale delle bucce delle verdure è noto (togliendo quella delle patate perdiamo il 35% della vitC)... non pelare le verdure se non è strettamente necessario: con le fibre la digestione rallenta e le sostanze nutritive sono assorbite in maggior quantità! (...meglio bio!)

(diapo recupero avanzi.... tratte da: m.marchi@slowfood.it)

Una guida utile



Ubo

In UBO app trovi, per 500 alimenti, notizie, consigli e suggerimenti su come, dove e per quanto tempo conservarli (sia cotti che crudi, sia confezionati che sfusi, sia freschi che surgelati), su quali siano le porzioni raccomandate, sulla relativa impronta idrica e sugli apporti nutrizionali, sul riutilizzo degli avanzi e degli scarti, sulla stagionalità della frutta e della verdura, su come fare la lista della spesa e su tante altre cose.

APP realizzata da Regione Piemonte/Valle d'Aosta e Izs To



CONSERVARE



ricerca



BURRO, MARGARINA E STRUTTO

Burro

Margarina

Strutto



LATTICINI



BEVANDE



CARNI



CEREALI, PASTA
E PRODOTTI FORNO



CONDIMENTI



DOLCI



ERBE AROMATICHE
E SPEZIE



GASTRONOMIA



LATTICINI



LEGUMI



ORTOFRUTTA



PESCE



UOVA



Burro, margarina e strutto



Formaggi a pasta molle



Formaggi duri e semiduri



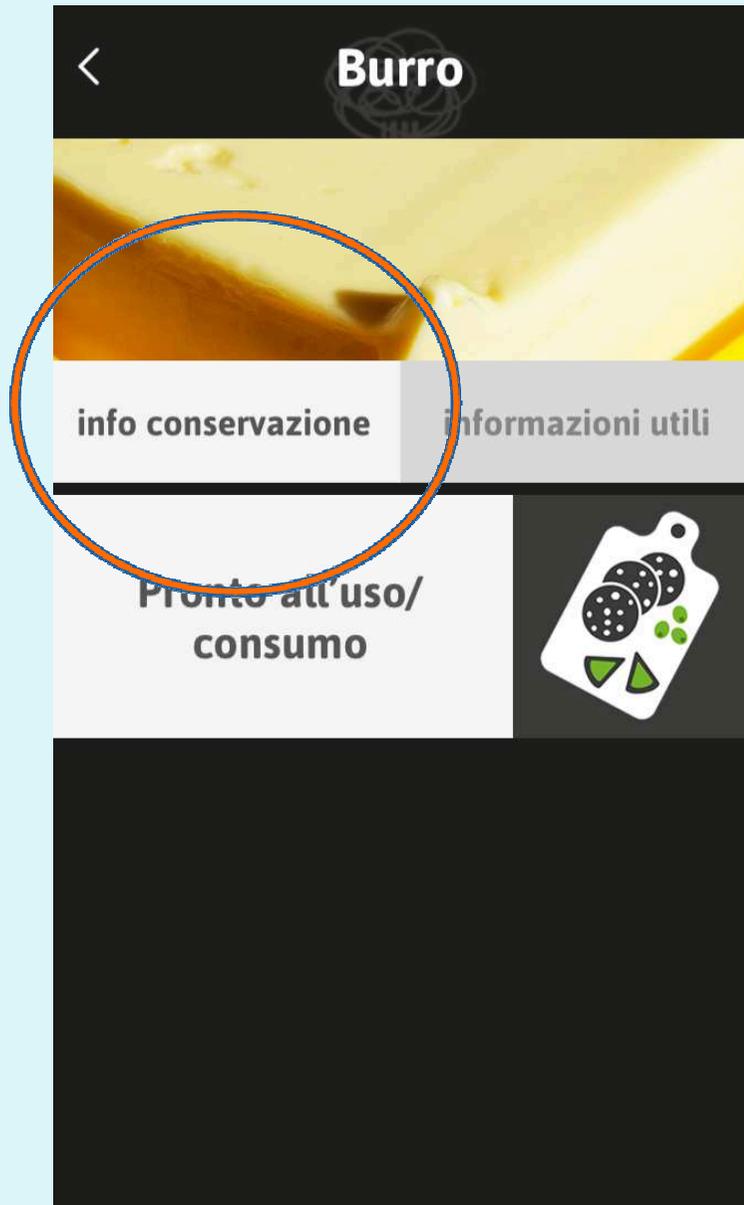
Latte, panna e besciamella



Mozzarelle, altri formaggi a pasta filata...



Yogurt



Burro

info conservazione | **informazioni utili**

Tips conservazione/utilizzo

Una volta aperta la confezione, conserva il burro nella sua confezione chiudendola bene. Conserva il prodotto sfuso in un contenitore pulito con coperchio indicando la data di acquisto. Congela in monoporzioni in contenitori puliti con coperchio: potrai utilizzarli quando prepari prodotti da forno e cuoci le tue pietanze! Ricorda di annotare la data di congelamento. Una volta scongelato il prodotto, utilizzalo entro 24 ore e non ricongelare.



Burro



info conservazione

informazioni utili

valore energetico per porzione

76 Kcal/318 kJ

4% su fabbisogno medio di un
adulto (2000 Kcal)

nutrienti principali per porzione

	quantità	RDA*
grassi totali	8 g	11%
colesterolo	25 mg	8%
vitamina A	93 µg	11%

* Percentuale su dose giornaliera raccomandata

indice glicemico

0



**1/3 rifiuti : imballaggi
(anche alimentari)**

Carta: 2-3 settimane

Lattina 100 anni

Plastica 100 – 1000
anni

Polistirolo >1000



THIS PACKAGE IS RECYCLABLE
CET EMBALLAGE EST RECYCLABLE
ESTE EMPAQUE ES RECICLABLE

BIODEGRADABILE



<p>1</p>  <p>valuta il quantitativo di cibo che può essere consumato in un pasto medio</p>	<p>2</p>  <p>controlla la scadenza dei prodotti pensando a quando utilizzarli</p>	<p>3</p>  <p>fai attenzione alle etichette degli alimenti</p>	<p>4</p>  <p>prediligi prodotti con destino del packaging a fine ciclo</p>	<p>5</p>  <p>preferisci il biologico</p>
---	--	--	---	---



 <p>partecipa ai programmi di riduzione dello spreco alimentare nella tua città</p>	<p>10</p>  <p>trasforma gli avanzi in compost</p>
--	--

Spreco alimentare, un bollino per i prodotti che lo evitano

sarà rilasciato a ristoratori, esercenti, distributori “che adotteranno precisi protocolli tesi a ridurre al minimo gli sprechi alimentari nell’ ambito della propria attività”





Al ristorante:

family bag o doggy bag





*Recupero
pasti non
utilizzati*





Promosso dalla Caritas Diocesana di Alba 

Emporio della Solidarietà

la solidarietà spesa bene™





COMPOSTAGGIO DOMESTICO

UN PICCOLO GESTO FA LA DIFFERENZA





*Sugli alberi di Bologna arriva la sciarpa
sospesa: "Così i senzatetto potranno
scaldarsi in inverno"*

#IONONSPRECO

quando faccio la spesa



Prima del controllo in frigorifero e lista dei prodotti servono effetti

#IONONSPRECO

a casa



Se faccio **scor** prodotti, **cons** prima quelli con data di **scadenz** vicina o con prima



Scelgo frutta e verdura con giusta maturazione



#IONONSPRECO

leggo l'etichetta

Sull'**etichetta** è importante distinguere tra:

DATA DI SCADENZA

Se leggo **"DA CONSUMARSI ENTRO"** significa che **oltre** quella data **non devo consumare** il prodotto



In **frigorifero**, ogni prodotto ha una **sua temp** che permette di conservare in modo ottimale i cibi



Leggo sempre l'**etichetta** per conoscere la **scadenza**

TERMINE MINIMO DI CONSERVAZIONE

Se leggo **"DA CONSUMARSI PREFERIBILMENTE ENTRO"** significa che **posso consumare** il prodotto **oltre la data** riportata **senza rischi** per la salute



Se ho **avai** frigorifero li impiegherò per realizzare **nuove**

mipaaf

ministero delle politiche agricole alimentari e forestali

www.politicheagricole.it



Aforismario

Essere economi
non vuol dire
risparmiare
di continuo, ma
evitare di continuo
gli sprechi.
L. J. Arosemena

Aforismario



S. Vittoria d'Alba,....GRAZIE!

Alberto Cacciatore