

IN RETE CONTRO LO SPRECO

Nel campo degli sprechi alimentari possono darci una mano importante anche progetti di filiera, le app e i siti web (ne citiamo qui alcuni, ma la rete è piena d'iniziative, basta cercare...):

- Il progetto **Buon fine** di Unicoop Tirreno contribuisce a ridurre gli sprechi con la collaborazione di dipendenti, Sezioni soci, volontari delle associazioni locali oltre che di soci e clienti. Lo spreco si riduce già al momento degli ordini...
- **MyFoody** raccoglie tutte le offerte dei supermercati più vicini al consumatore, permettendogli di scegliere e programmare l'acquisto dei cibi che si stanno avvicinando alla scadenza direttamente nel punto vendita. (I creatori dell'app assicurano che, seguendo i suggerimenti, si può risparmiare fino al 50% sulla spesa media mensile per il cibo).
- **Last Minute Sotto Casa** è una app che permette al negoziante di zona, quando ha alimenti freschi in prossimità della scadenza o cibo in eccedenza che rischia di rimanere invenduto, di inviare offerte scontate per evitare sprechi alimentari; il cliente risparmia sulla spesa e il pianeta ringrazia perché la community, oltre a ridurre gli sprechi alimentari, evita di produrre rifiuti inutili.
- **Svuotafrigo** (cerca ricette dagli ingredienti) è un'applicazione culinaria che offre all'utente la possibilità di scoprire quali pietanze è possibile preparare con gli ingredienti a disposizione. Basterà scrivere ciò che abbiamo nel frigo o nella dispensa e ci verrà suggerito il piatto che fa al caso nostro, cercando tra le migliaia di ricette disponibili nel web.
- Anche su **Ricette al Contrario** troviamo ricette che possiamo fare con quello che c'è in casa.
- **FrigOK**, invece, aiuta ad organizzare la spesa e prendere nota della scadenza degli alimenti presenti nel frigo.

Quello che mangiamo è Cibo, non merce! Scegliere solo in base ad un prezzo basso può nascondere costi che saranno pagati dall'ambiente, dalla nostra salute o da produttori mal remunerati.

"Ho bisogno di conoscere la storia di un alimento, devo sapere da dove viene. Devo immaginarmi le mani che hanno coltivato, lavorato e cotto ciò che mangio."

(Carlo Petrini)

"I TUOI COACH ANTI SPRECO!"



- 1** Pianifica i pasti che preparerai a casa durante la settimana.
- 2** Prepara la lista della spesa dopo avere controllato nel frigo e nella dispensa quali alimenti ti mancano e quali hai già.
- 3** Riduci gli sprechi: se l'hai acquistato, mangialo.
Quasi 1/3 del cibo acquistato finisce nella spazzatura: oltre alla perdita di denaro, sprecare ha un elevato impatto ambientale perché per la produzione di ogni alimento è necessario l'impiego di risorse, da quelle idriche a quelle elettriche, fino all'energia impiegata per trasporto e distribuzione.
- 4** Scegli alimenti locali, freschi, di stagione e in quantità giusta.
Mangia prodotti freschi, acquista prodotti tipici e sostieni l'economia locale per limitare i trasporti e ridurre le emissioni di CO2; la frutta e la verdura hanno una propria stagionalità: seguire le stagioni riduce i costi per te e per il pianeta.
- 5** Serviamo porzioni corrette e non troppo abbondanti.
Troppo cibo nel piatto ci porta a sprecarne una parte, oltre a non essere corretto dal punto di vista nutrizionale.



"I tuoi Coach anti spreco!"

Progetto di Educazione al Consumo Consapevole Unicoop Tirreno Alternanza Scuola Lavoro

Le dritte dei "cuochi-studenti" della classe IV A ENO IPSAR "E. MATTEI" per non sprecare il cibo nella cucina di tutti i giorni a casa.



- 6** Cerca di non acquistare prodotti con troppi imballaggi perché diventano un rifiuto da smaltire con alti costi a carico dell'ambiente.
- 7** Conserva bene gli alimenti in frigo e freezer: per mantenere gli alimenti freschi il più a lungo possibile imposta correttamente la temperatura del frigo e riponi gli alimenti nei ripiani giusti.
- 8** Stai attento alle date per non lasciar scadere gli alimenti: questo significa far girare gli alimenti in dispensa e in frigo portando avanti gli alimenti più vecchi e sistemando dietro quelli appena acquistati.
- 9** Ricorda che in molti casi gli alimenti avanzati possono essere congelati: è importante annotare sul sacchetto il contenuto e il giorno.
- 10** Usa la fantasia per riutilizzare gli alimenti avanzati:
 - Il cibo troppo maturo o ammaccato può essere usato per fare dolci, frullati, zuppe, ecc.
 - Il pane rafferma lo puoi riutilizzare per: l'acqua cotta; i crostini; la fettunta; la minestrina di pane; la panzanella; la pappa col pomodoro; la ribollita; la zuppa; ecc.
 - Gli ortaggi avanzati possono essere riutilizzati per: il minestrone; la tegamata di ortaggi; zuppe vegetali; ecc.
 - Con la carne avanzata puoi fare: le polpette; il polpettone; lo spezzatino con patate; lo stufato; il lesso rifatto; ecc.
 - L'avanzo di altre vivande può essere riutilizzato per: il cacciucco (pesci diversi); la polenta abbrustolita; la polenta fritta; la frittata con la pastasciutta; ecc.