



LA MIA  
SCUOLA  
**SENZA**  
SPRECO

30 attività quotidiane  
da fare in cucina  
contro lo spreco alimentare



## **Collana Guide SEE**

a cura dello

**Sportello EcoEquo** | Direzione Ambiente | Comune di Firenze

volume a cura di

**SenzaSpredo**

un progetto di

**Le Mele di Newton**

ideazione, coordinamento e testi: Giulia Lombardo

revisione: Jacopo Visani e Marta Zanieri

illustrazione in copertina

Yoshi Mari

progetto grafico

Nicola Giorgio

Quest'opera è stata rilasciata con licenza Creative Commons

Attribuzione - Non commerciale - Non opere derivate 3.0 Unported

Per leggere una copia della licenza visita il sito web

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/>

maggio 2020

Secondo lo studio Global Food Losses and Food Waste condotto nel 2010-2011 dall'organizzazione delle Nazioni Unite per l'Alimentazione e l'Agricoltura (FAO), ogni anno, nel mondo, vengono sprecate circa 1,3 miliardi di tonnellate di cibo di cui l'80% ancora consumabile.

Le cause di tanto spreco sono riconducibili in buona misura alle abitudini di consumo di milioni di persone, singoli e famiglie che possono fare la differenza adottando stili di consumo responsabili e attenti alla riduzione degli sprechi.

Da qui, la consapevolezza che ci ha condotto ad avviare un percorso di azioni educative finalizzate a diffondere e rafforzare le competenze della comunità e in particolare delle giovani generazioni sul fenomeno dello spreco alimentare e sulle buone pratiche da adottare per modificare i comportamenti individuali.

Il lavoro che presentiamo è il primo risultato di un progetto, avviato nel 2019 dallo Sportello EcoEquo in collaborazione con l'Istituto Alberghiero Aurelio Saffi e con l'Associazione le Mele di Newton - Progetto SenzaSpredo, che si propone di contribuire alla diffusione delle conoscenze e buone pratiche da adottare per ridurre lo spreco alimentare tra i futuri professionisti della ristorazione e tra i gruppi di prossimità degli studenti e del personale scolastico.

Le straordinarie circostanze di distanziamento fisico imposte dall'emergenza epidemiologica da COVID-19 hanno prodotto una parziale riformulazione del progetto originario, nel quale si prevedeva un calendario di attività, articolate in lezioni ed esercitazioni pratiche ed eventi e che, data l'impossibilità di proseguire il lavoro avviato in aula, abbiamo voluto trasferire in questa pubblicazione, augurandoci che possa essere un utile strumento di apprendimento per tutte le persone che hanno interesse a produrre un cambiamento attraverso i comportamenti individuali e collettivi dell'intera comunità.

Ci auguriamo che il percorso di confronto e di scambio avviato con questo progetto possa essere generatore di nuovi spazi di collaborazione, aperti alle proposte e ai

contributi di tutte le realtà chiamate ad adoperarsi per la valorizzazione e per un uso responsabile e informato di tutte le risorse naturali.

**Cecilia Del Re**  
Assessora all'Ambiente  
del Comune di Firenze

Si ringraziano:

Le associazioni dello Sportello EcoEquo che alimentano il confronto sui temi dello sviluppo sostenibile per una più equa distribuzione delle risorse ambientali sociali ed economiche ed in particolare l'Associazione Le Mele di Newton - Progetto SenzaSpredo che ha saputo trasferire l'insieme delle proposte raccolte in un progetto concreto facendosi carico della sua conduzione con serietà e competenza.

L'Istituto Alberghiero Aurelio Saffi ed in particolare, gli studenti della III classe IeFP e della V classe pasticceria, la Dirigente scolastica Francesca Lascialfari, il vicepresidente Andrea Burzi, gli insegnanti Roberta Martelli, Marco Paoletti, Leo Violi e Angela Provenzano, il responsabile del magazzino, Nicolò Toucro e tutto il personale tecnico per aver aderito con entusiasmo al progetto "La mia scuola senza spreco" contribuendo alla sua formulazione e alla sua conduzione.

La Direzione Ambiente del Comune di Firenze ed in particolare il Dirigente Marcello Cocchi e l'Ufficio Sportello EcoEquo che hanno supportato il progetto assegnando le risorse umane ed economiche necessarie alla sua realizzazione.

Yoshi Mari, per aver realizzato il logo del progetto, trasmettendo con la leggerezza della sua mongolfiera di origami il significato e il valore dell'impegno di tutti per ridurre la nostra impronta attraverso un miglior uso delle risorse.

Nicola Giorgio, per il generoso lavoro di progettazione grafica.

Gli chef Elisa Masoni e Matteo Gambi che hanno condiviso le loro ricette, le loro competenze e il loro approccio a una cucina etica e senza spreco.

Tutte le persone coinvolte e che, a vario titolo, hanno contribuito con le loro osservazioni alla stesura di questo opuscolo.

<b>Due parole da SenzaSpredo</b> .....	11
--	----

PRIMA SETTIMANA

<b>Il diario dello spreco</b> .....	18
<b>Il quiz delle scadenze</b> .....	19
<b>Dibattito davanti al piatto</b> .....	20
<b>Avanzi il prossimo: identikit dell'avanzo</b> .....	21
<b>La spesa Checklist</b> .....	22
<b>Primavera: i Baccelli</b> .....	23
<b>Carni</b> .....	24

SECONDA SETTIMANA

<b>L'occhio senza spreco</b> .....	26
<b>Il Censimento Zone Fredde: Frigo e Congelatore</b> .....	27
<b>Diamo i numeri</b> .....	28
<b>No agli avanzi?</b> .....	29
<b>La spesa Analizzare lo scontrino</b> .....	30
<b>Estate: il Cocomero</b> .....	31
<b>Pesci</b> .....	32

#### TERZA SETTIMANA

<b>Preparare da mangiare: scarto?</b> .....	34
<b>Il Censimento Zone Temperate: la Dispensa</b> .....	35
<b>Il percorso ad ostacoli degli alimenti</b> .....	36
<b>Avanzi = &lt;3</b> .....	37
<b>La spesa Salvare dallo spreco</b> .....	38
<b>Autunno: la Zucca</b> .....	39
<b>Latticini e Uova</b> .....	40

#### QUARTA SETTIMANA

<b>Leccapentole? Spatola? Maryse? Marisa?</b> .....	42
<b>Frutta e Verdura</b> .....	43
<b>Sprecare cibo → Sprecare acqua</b> .....	44
<b>Il giorno del menu svuotafrigo</b> .....	45
<b>La spesa Per un menu concatenato</b> .....	46
<b>Inverno: i Carciofi</b> .....	47
<b>Pane</b> .....	48
<b>Fuori casa</b> .....	49
<b>Com'è andata?</b> .....	52
<b>In conclusione</b> .....	55

## Due parole da SenzaSpreco

Prima di iniziare, un'introduzione al materiale che state leggendo e alcune indicazioni sul suo uso.

### Cos'è?

Non è un manuale, una guida o un ricettario, non ha pretese di esaustività. Sono piuttosto piccole idee e suggerimenti per attività quotidiane. Quotidiane perché ordinarie e legate alla vita di tutti i giorni, ma anche perché pensate in un percorso che accompagna giorno dopo giorno. Attività da svolgere a casa, ma non solo, perché molti concetti sono validi ovunque vi sia del cibo.

Sono dunque spunti di riflessione e di azione sul tema. Piccoli input che vorrebbero provare a lasciare un'idea, un diverso sguardo, una riflessione, o magari un'abitudine; per contrastare lo spreco, considerare il proprio ruolo in un quadro più ampio e osservare il rapporto che abbiamo con le nostre abitudini alimentari, di consumo e di uso delle risorse, e magari, anche se solo per un giorno, sperimentarne di diverse. Insomma, indossare un paio di **occhiali SenzaSpreco**.

### A chi è rivolto?

Come descritto nella prefazione, questo testo nasce da un progetto, "La mia scuola senza spreco", pensato per il contesto scolastico alberghiero, e dalla necessità contingente di adattare quel percorso didattico "in presenza" per metterlo quanto prima a disposizione di studentesse e studenti, pur mantenendo, per quanto possibile, parte degli obiettivi e contenuti originari.

In primo luogo, quindi, si rivolge a **studentesse e studenti** delle scuole alberghiere, dunque persone con un ruolo molto particolare nel cambiamento delle abitudini alimentari, future lavoratrici del settore della ristorazione, ma anche, ovviamente, persone che si alimentano a loro volta, cittadine e cittadini, consumatrici e consumatori, che fanno parte di famiglie, gruppi e comunità.

Il materiale qui presentato, coerentemente con il progetto originario, è stato però elaborato per essere utilizzato anche fuori dal contesto scolastico, da **famiglie, comunità e singole persone**, proprio perché l'obiettivo vorrebbe essere quello di comunicare una sensibilità più che nozioni, dare spunti per lo scambio, l'approfondimento e l'azione più che invitare all'applicazione di prescrizioni.

Sempre in quest'ottica, l'invito è **all'integrazione e all'arricchimento** di questi contenuti con le proprie esperienze e conoscenze, non necessariamente in ambito gastronomico e culinario. Se condivisi poi con le persone vicine, sarà un modo per trasmettere gli uni e le altre.

Inoltre, per alcune persone certe indicazioni potranno forse apparire ovvie, o sembrerà scontato, ad esempio, che una determinata parte di un frutto si possa mangiare, e dunque strano che si specifichi di farlo. Ma niente è scontato. Lo spreco è anche questo; e spesso sta proprio nella quotidianità, nella banalità, nella reiterazione dei comportamenti personali o di gruppo. Magari ciò che sembrerà ovvio o banale, potrà essere invece occasione di riflessione o scambio.

È anche questo, infatti, ciò che SenzaSpreco promuove, uno **scambio** di prospettive, idee, abitudini, soluzioni. Anche, perché no, all'interno della stessa casa.

**Coinvolgete** dunque! A volte il coinvolgimento vi sarà esplicitamente richiesto, ma quasi sempre è auspicabile.

### **Com'è strutturato e come si usa?**

Il percorso si compone di un'attività per giorno, per un totale di **28 schede + 2**, ovvero un modulo a base mensile. Le 28 schede sono divise in 7 categorie, ciascuna abbinata a un giorno della settimana; quindi, per esempio, al "Venerdì" corrispondono le attività legate alla spesa. È pensato e strutturato come un percorso, ma le attività possono anche essere svolte in ordine sparso o scegliendone solo alcune.

Sebbene proposti con modalità più leggere e meno rigorose, monitoraggio e quantificazione sono un importante punto di partenza per la presa di coscienza e la lettura del fenomeno.

Troverete una pagina esplicativa dei contenuti e del funzionamento di ogni scheda a conclusione di questa introduzione.

Di seguito, qualche parola introduttiva alle specifiche caratteristiche del "Sabato".

#### "Sabato"

Ognuno è abituato - anche per le proprie tradizioni culturali - a scartare quantità e parti diverse di un dato alimento. La prima opzione, soprattutto per quanto riguarda frutta e ortaggi, è, dunque, chiedersi se non si possano includere anche queste parti nella ricetta o nella preparazione principale (es. nella torta salata

ai porri mettere tutto il porro, nel cavolfiore al forno mettere tutto il cavolfiore - che peraltro si può arrostitire anche lasciandolo intero). Non necessariamente, infatti, vanno individuate ulteriori e specifiche ricette.

A volte però questa inclusione non è possibile, o gradita, e, inoltre, l'intento di questo percorso è anche quello di incuriosire e suggerire le potenzialità di ogni "scarto", per cercare di considerarlo ciò che di fatto è, ovvero un **ingrediente** esso stesso.

Per questo, il "Sabato" percorre le **4 stagioni**, segnalando per ognuna, in un box specifico, alcuni prodotti con le relative parti ingiustamente scartate, e soffermandosi in particolare su un frutto ed un ortaggio e suggerendo alcuni spunti di utilizzo dei suoi "scarti". Le opzioni possibili in realtà sono molte, e ognuno trova poi la sua; ricettari tematici e internet possono offrire molti spunti.

Per ogni stagione viene inoltre proposta una **ricetta**, che può costituire anche lo spunto per preparazioni simili con altri prodotti. Le ricette sono il prezioso contributo e il frutto dell'esperienza e delle competenze di due chef, **Elisa Masoni** della Quercia di Castelletti e **Matteo Gambi** della Cantinetta Antinori (già coinvolto nella versione originaria del progetto), nonché una perfetta dimostrazione delle potenzialità - spesso nascoste - dell'utilizzo integrale di un ingrediente.

È bene ricordare che alimenti di maggiore qualità, anche del processo produttivo, e meno contaminati sono più appropriati per l'utilizzo degli "scarti" (questo vale chiaramente per frutta e ortaggi ma anche, ad esempio, per le frattaglie). E se a volte il loro acquisto implica un costo superiore, in molti casi si può compensare utilizzando una percentuale maggiore del prodotto.

Si consideri oltretutto che alcune sostanze utili al nostro corpo si trovano soltanto, o in maggior misura, nelle parti abitualmente scartate, e che queste in alcuni casi, possiedono un'aromaticità per cui, anche con piccole quantità, possono trasformare un piatto.

È forse superfluo precisare che non si intende qui suggerire che ogni frutto, ortaggio o animale sia commestibile nella sua interezza, e, come è noto, ogni alimento va sempre consumato in quantità adeguate; in caso di incertezza sulla commestibilità o sicurezza di un prodotto è, dunque, sempre opportuno procedere con i dovuti approfondimenti.

## Cos'è SenzaSpreco?

SenzaSpreco è un progetto dedicato al tema dello spreco lungo tutta la filiera agroalimentare nato a Firenze nel 2014 da **Le Mele di Newton**.

Le diverse attività sviluppate negli anni variano per interlocutori, contesto e obiettivi, andando dal catering SenzaSpreco ai progetti sul territorio, dagli show cooking ai laboratori per le scuole, dalle Disco Soupe al Ristorante Sociale, dai quiz ai laboratori per adulti, dai Photoset alle reti di donazione. L'attenzione, la riflessione e l'azione sul tema sono state portate presso interlocutori, pubblici e realtà diversi, come scuole, enti pubblici, aziende, associazioni, operatori culturali, catering, università nazionali e straniere e, non ultimi, gli istituti alberghieri.

Infine, SenzaSpreco si associa con calore a tutti i ringraziamenti fatti. Aggiungendone uno. Quello a tutti coloro (curatori inclusi) che, quando sprecano, ci ricordano come cercare di non farlo.

Per informazioni:

[senza-spreco.it](http://senza-spreco.it)

[facebook.com/senzaspreco](https://facebook.com/senzaspreco)

[twitter.com/senzaspreco](https://twitter.com/senzaspreco)

[youtube.com/user/SenzaSpreco](https://youtube.com/user/SenzaSpreco)

**Lavori in ambito scolastico o educativo?**

**Contattaci per un'introduzione all'uso del percorso!**

a che punto sono?

la domanda del giorno

1 | 6 | **Sabato** | Perché non si mangia? Davvero non ci sono modi per mangiarlo? Perché non utilizzarlo insieme al resto?

### Primavera: i Baccelli circa 68% = scarto ancora commestibile

Prova a utilizzare il più possibile di ogni ingrediente, se utile **scomponendolo** nelle sue diverse parti per visualizzare meglio le caratteristiche e le possibili opzioni d'uso per ognuna di queste.

**baccello (guscio)**  
fritto, patè, maionese  
vellutata, zuppa di pane,  
condimento per pasta, pesto, ripieno per pasta  
fresca, in umido, crocchette o polpette, frittata  
**fave grosse o vecchie (sema)**  
vignarola romana, frittata siciliana  
o garmugia lucchese

**aglio** (germoglio), **asparagi** (gambi),  
**carote** (buccia, foglie), **cime di rapa**  
(gambi più fibrosi), **cipollotti e porri**  
(parti verdi e radici), **coste** (parti più  
coriacee), **fagiolli freschi e piselli**  
(baccelli), **insalate e erbe** (foglie  
esterne o appassite), **kiwi** (buccia),  
**ravanelli** (foglie), **spinaci** (foglie più  
dure e gambi), etc.

Non è primavera? Sperimenta queste  
preparazioni con **ingredienti simili!**

qualche altro  
spunto?

altre idee  
e informazioni  
per l'attività?

cosa posso  
fare?

solo per il sabato:  
come lo posso  
cucinare?

#### ZUPPA DI PANE AI BACCELLI di Elisa Masoni

- 200 gr | pane raffermo
- 8 | baccelli interi
- 30 gr | pecorino
- 40 gr | panna
- aceto balsamico q.b.
- sale, pepe, olio evo q.b.

Sbucciare le fave, dividerle a metà e marinare con sale, pepe e olio evo. Tagliare i baccelli e sbollentarli in acqua salata bollente, poi ghiacciarli in acqua fredda. Nel mentre, mettere a sciogliere a bagnomaria il pecorino con la panna fino a quando risulterà una crema liscia. Se l'aceto balsamico è troppo liquido, addensare sul fuoco fino ad ottenere una consistenza cremosa. Tagliare il pane a cubetti e tostare in pentola con olio insieme ai baccelli sbollentati e bagnare con l'acqua di cottura di questi ultimi, far cuocere fino a quando il pane non si sarà ammorbidito del tutto, poi frullare. Servire con sopra le fave, e fare con il cucchiaino delle venature di crema di pecorino e qualche goccia di aceto balsamico ridotto.

#### FRUTTA

In tutte le stagioni, è importante usare i frutti anche quando sono molto **maturi** (e quindi spesso al massimo del loro profumo e contenuto zuccherino, ovvero, perfetti per molte preparazioni), **danneggiati** o **ammaccati**, per trasformarli in: marmellate, torte, gelati, ghiaccioli, essiccati o, su suggerimento della chef, fare una bevanda con le bucce macerate 24h, o usare mezza banana schiacciata per sostituire l'uovo nei dolci (vedi anche **giorno 23**)

● ricetta + foto

come posso  
condividere  
i risultati  
dell'attività?

**vuoi condividere con noi i risultati  
delle tue attività o idee e suggerimenti?**  
scrivici a [info@senza-spreco.it](mailto:info@senza-spreco.it)  
ci farebbe molto piacere!  
e sui social usa #lamiascuolasenzaspreco



LA MIA SCUOLA SENZA SPRECO

# Prima Settimana



## Il diario dello spreco

- ① prendi un foglio
- ② dividilo in 6 colonne: **data, pasto, cosa, quanto, perché, fine** (che fine ha fatto)
- ③ ogni giorno, per ogni pasto, segna gli alimenti che hai buttato via, indicando nella prima compilando tutte le colonne. I pasti sono (**Colazione, Pranzo, Merenda, Cena, Altro**)
- ④ ogni volta che butti il compost, pesa il sacchetto e segna la quantità in una riga indicando il giorno. A fine settimana calcola il totale

Puoi fare un diario per tutta la casa o uno per ognuno e fare dei confronti

Prosegui fino all'ultimo giorno! Potrai vedere cosa è successo in tutto questo periodo.  
**Quantificare e monitorare** è un passo fondamentale per conoscere il fenomeno e le proprie abitudini. Inoltre, a fine percorso potrai vedere se è cambiato qualcosa o meno.  
 Se non ci riesci prova per la prima e l'ultima settimana, magari con qualche giorno sparso in mezzo

### ● foto del diario

## Il quiz delle scadenze

- ① prendi dalla dispensa o dal frigo 10-20 prodotti che abbiano la loro confezione originale, apri il cassetto delle posate
- ② chiama a raccolta e fai accomodare chi è in casa con te
- ③ senza far vedere la data indicata sull'etichetta, mostra dalle tue mani un prodotto alla volta e chiedi se è: "**da consumarsi preferibilmente entro**", "**da consumarsi entro**" o **senza data di scadenza**
- ④ controlla la risposta sulla confezione e consegna una posata a ogni risposta esatta
- ⑤ finiti i prodotti, contate chi ha ottenuto più posate
- ⑥ ma era conoscenza o fortuna? **Fai la prova del nove** e chiedi ogni partecipante la **differenza** tra "**termine minimo di conservazione**" (TMC) e "**data di scadenza**", e soprattutto **cosa fa con i prodotti il cui TMC è superato**

### E tu, quanti ne conoscevi?

Facciamo attenzione!

**termine minimo di conservazione (TMC) "da consumarsi preferibilmente entro"**  
 Fino a questa data, se vengono rispettate adeguate condizioni di conservazione, il prodotto chiuso mantiene le sue proprietà specifiche e le caratteristiche organolettiche, nutritive e di gradimento (es. morbidezza, croccantezza, profumo, colore). Successivamente queste caratteristiche possono venire meno, ma senza causare danni alla salute del consumatore.  
 Un esempio? La perdita di aroma nel caffè, la friabilità dei biscotti, l'essere frizzante di una bibita analcolica gassata...

**data di scadenza "da consumarsi entro"**  
 Indica la durabilità di prodotti alimentari che deperiscono rapidamente dal punto di vista microbiologico e che quindi, in termini di sicurezza alimentare, se oltrepassano quella data possono essere dannosi per la salute, in primo luogo per la possibile proliferazione di batteri e muffe presenti negli alimenti freschi.  
 Un esempio? Latte e prodotti caseari freschi, formaggi freschi, pasta fresca, carni fresche, prodotti della pesca...

### ● il miglior risultato del quiz è stato: \_\_ risposte giuste su \_\_ domande

## Dibattito davanti al piatto

Proponete un dibattito a tavola, confrontate le diverse idee:

- ◆ Cos'è lo spreco alimentare?
- ◆ Qual è la differenza con i rifiuti alimentari?
- ◆ Perché è un problema sprecare cibo?

### Prendi appunti

Fai un **sondaggio** anche tra altre persone che conosci

- fotografa gli appunti

## Avanzi il prossimo: identikit dell'avanzo

- ◆ Avanza spesso qualcosa?  
In quantità superiori a una porzione?
- ◆ È intenzionale/pianificato?  
Ovvero si cucina di più in modo da avere degli avanzi?
- ◆ Altrimenti perché succede?  
Le cause più frequenti?
- ◆ Cosa succede agli avanzi?

Diversamente da ristoranti e mense (vedi il **giorno 29**) a **casa** si può recuperare l'avanzo anche dai piatti ma, quando possibile (e soprattutto quando ci sono ospiti), è meglio **non impiattare** direttamente ma servirsi un poco alla volta. Se possibile **prendi un poco alla volta** anche quando sei ospite da altre persone

- risposte alle domande

## La spesa Checklist

Guarda questo elenco di 13 idee per una spesa senza sprechi e spunta quelle che già adotti.

### Quante sono? Riprova a fine mese!

#### prima della spesa

- pianifica**, fatti un'idea dei prossimi pasti, soprattutto per chi e quando
- guarda **cosa hai già e cosa ti serve**, fatti una lista della spesa (mentale o scritta), è utile anche averne sempre una segnando le cose via via che vengono in mente. Puoi anche fare una foto di frigo o dispensa
- non fare la spesa a **stomaco vuoto!** (in Indonesia si dice "Lapar Mata" quando si fa la spesa con "gli occhi affamati", quando hai fame)
- fare **spese rare e molto grandi** può aumentare il rischio di dimenticare gli alimenti che si hanno in casa, lasciandoli sciupare o scadere, o di perdere il rapporto con le tue necessità quotidiane

#### la spesa

- al supermercato, se non ti serve molto, prendi il **cestello piccolo**. Un carrello grande (hanno sempre avuto le stesse dimensioni?) e di cui non senti il peso dà più facilmente la sensazione di aver comprato poco
- attieniti a quello di cui hai **bisogno/lista** della spesa e non comprare più del necessario
- resisti alle **offerte** e alle tentazioni, rischi il "prendi 3, paghi 2, sprechi 1" o di nutrire le farfalline
- valuta **dimensione e quantità** delle confezioni in base alle tue necessità, ma ricorda che il prodotto **intero** si conserva meglio (es. frutta e verdura, pane)
- non acquistare solo prodotti **esteticamente** perfetti, gli altri sono ugualmente buoni. Il grado di **maturazione** dipende anche dalle tue necessità: se li usi dopo poco, i prodotti molto maturi sono perfetti per alcune ricette
- non farti **tagliare** foglie, gambi, etc. (anzi, vedi se ne hanno degli altri da darti)
- evita di prendere il prodotto con **scadenza** più lontana se tanto lo consumi domani
- non **abbandonare** l'ultimo dello scaffale, la confezione ammaccata, con l'etichetta storta, o con altri problemi di confezione che non compromettono la sicurezza del prodotto

● **idee attuate: — su 13**

## Primavera: i Baccelli

circa 68% = scarto ancora commestibile

Prova a utilizzare il più possibile di ogni ingrediente, se utile **scomponendolo** nelle sue diverse parti per visualizzare meglio le caratteristiche e le possibili opzioni d'uso per ognuna di queste.

#### baccello (guscio)

fritto, patè, maionese vellutata, zuppa di pane, condimento per pasta, pesto, ripieno per pasta fresca, in umido, crocchette o polpette, frittata

**fave grosse o vecchie (seme)**  
vignarola romana, frittata siciliana o garmugia lucchese

**aglio** (germoglio), **asparagi** (gambi), **carote** (buccia, foglie), **cime di rapa** (gambi più fibrosi), **cipollotti e porri** (parti verdi e radici), **coste** (parti più coriacee), **fagioli freschi e piselli** (baccelli), **insalate e erbe** (foglie esterne o appassite), **kiwi** (buccia), **ravanelli** (foglie), **spinaci** (foglie più dure e gambi), etc.

Non è primavera? Sperimenta queste preparazioni **con ingredienti simili!**

#### ZUPPA DI PANE AI BACCELLI di Elisa Masoni

- 200 gr | **pane raffermo**
- 8 | **baccelli interi**
- 30 gr | pecorino
- 40 gr | panna
- aceto balsamico q.b.
- sale, pepe, olio evo q.b.

Sbucciare le fave, dividerle a metà e marinare con sale pepe e olio evo. Tagliare i baccelli e sbollentarli in acqua salata bollente, poi ghiacciarli in acqua fredda. Nel mentre, mettere a sciogliere a bagnomaria il pecorino con la panna fino a quando risulterà una crema liscia. Se l'aceto balsamico è troppo liquido, addensare sul fuoco fino ad ottenere una consistenza cremosa. Tagliare il pane a cubetti e tostare in pentola con olio insieme ai baccelli sbollentati e bagnare con l'acqua di cottura di questi ultimi, far cuocere fino a quando il pane non si sarà ammorbidito del tutto, poi frullare. Servire con sopra le fave, e fare con il cucchiaino delle venature di crema di pecorino e qualche goccia di aceto balsamico ridotto.

#### FRUTTA

In tutte le stagioni, è importante usare i frutti anche quando sono molto **maturi** (e quindi spesso al massimo del loro profumo e contenuto zuccherino, ovvero, perfetti per molte preparazioni), **danneggiati o ammaccati**, per trasformarli in: marmellate, torte, gelati, ghiaccioli, essiccati o, su suggerimento della chef, fare una bevanda con le bucce macerate 24h, o usare mezza banana schiacciata per sostituire l'uovo nei dolci (vedi anche [giorno 23](#))

● **ricetta + foto**

## Carni

Mentre il valore commerciale di un animale macellato spesso risiede in una sua minima porzione, causando così un grande spreco, la bontà e le possibilità d'uso riguardano molto di più.

Cuore, lingua, fegato, coda, trippa, cresta, bargigli, granelle, ali, animelle, cervello, rognone, polmone, midollo e via dicendo.

### Li consumi (se mangi carne) o li vedi spesso nei negozi o nei menu?

- ① la prossima volta che vai a fare la spesa (se mangi carne) cerca e prova delle frattaglie (spesso, insieme ai tagli più trascurati, sono anche più economiche delle parti più vendute!)
- ② prepara un piatto
- ③ prova a farlo assaggiare senza dichiarare cos'è...

Se decidiamo di mangiare un animale, valorizziamone e sfruttiamone ogni parte possibile.

#### Quanto cibo per produrre cibo!

Si stima che, in termini di calorie, rispetto a una quotidiana disponibilità per il consumo di 2000 kcal pro capite, nella produzione di carne e latticini si utilizzano circa 1700 kcal per nutrire gli animali ma dai prodotti ottenuti si ricavano solo 500 kcal.

Oltre a questo l'allevamento produce moltissimi **impatti** nocivi tra cui l'occupazione dei suoli, emissioni inquinanti e consumo idrico: per produrre un kg di carne di manzo si usano circa 15.500 litri di **acqua**, circa due autocisterne dei pompieri! (820 litri per un kg di mele)

Non esagerare con la carne!

# Seconda Settimana

- se mangi carne: ricetta + foto  
altrimenti: fai un sondaggio tra le persone che conosci



## L'occhio senza spreco

A turno, per una settimana tutte le persone che vivono con te diventano l'**occhio senza spreco**, che fa notare **cosa** si sta scartando o buttando e ne chiede le **ragioni**.

Sarà un supporto anche per l'elaborazione del **diario**

- **foto e descrizione delle 3 cause più sorprendenti**

## Il Censimento

### Zone Freddo: Frigo e Congelatore

- 1 apri il frigo
- 2 iniziando dall'alto tira fuori il contenuto di un ripiano/zona alla volta e appoggialo fuori (richiudi sempre lo sportello!)
- 3 esamina la **data di scadenza** (ricordati il quiz del [giorno 2!](#))
- 4 ma usa anche i **sensi**: guarda, tocca, annusa e in caso assaggiane una punta (e l'udito?) e sfrutta tutte le **conoscenze e informazioni** che hai o puoi trovare (come quelle diffuse in queste attività, es. [giorno 21](#))
- 5 raggruppa gli alimenti secondo un **semaforo**:  
**rosso = fuori gioco**  
 es. data scadenza passata + test sensoriale non superato, rigonfiamenti della confezione, impossibilità di isolare le parti compromesse, muffe, presenza di attività fermentativa non prevista (bollicine di gas)  
**arancione = rapidi**  
 es. aperto da un po', data di scadenza ravvicinata, avanzati  
**verde = c'è tempo**  
 es. confezione aperta ma prodotto più duraturo, scorte, TMC
- 6 ricolloca secondo la zona di conservazione e passa allo scaffale successivo

Fai lo stesso per il **congelatore**. Sono nella categoria arancione anche gli **UFO**, gli **Unidentified Frozen Object**, contenitori dal contenuto misterioso che deve essere controllato.

**Hai trovato più rosso, arancione o verde?**

**Hai scoperto qualche tesoro o orrore?**

- **foto del prodotto in condizioni migliori**

- sfrutta la regola **FIFO - First In First Out**, chi prima entra prima esce
- verifica che le **confezioni/contenitori** siano adeguati, facendo attenzione alle necessità di umidità, luce, ventilazione e al bisogno che siano ben chiuse o meno
- dedica uno **spazio** ai soli alimenti "arancioni"
- tieni gli alimenti chiusi/a scadenza lontana/scorte nelle **retrovie**, soprattutto quando ce ne sono di già aperti
- non appoggiare gli alimenti alla **parete posteriore** del frigo
- all'interno del frigo la **temperatura** varia (più bassa sopra i cassetti, più alta in alto, nei cassetti e nello sportello. Impostala intorno ai **+4-5 gradi** (ripiano centrale). Un frigo **troppo pieno** impedisce la corretta distribuzione della temperatura. Occhio all'**umidità**
- per frutta e verdura vedi il [giorno 23](#)

Senza abusarne, il **congelatore** può essere un ottimo alleato contro lo spreco. Quando lo usi:

- scrivi il **nome e la data** su ciò che congeli (contro gli UFO)
- congela suddividendo in un numero di **porzioni** adeguato (e considera che un cubo congela/scongela più lentamente di una tavoletta)
- puoi **ricongelare** gli alimenti dopo averli cotti; si possono **congelare** tante cose, anche, ad esempio, il latte, le erbe aromatiche (entrambi comodi nel portaghiaccio), alcuni formaggi, burro, uova, pane e molti frutti. **Scongela** in frigo (o nel microonde)

Il "Censimento" ti permetterà anche di sapere dove guardare quando qualcosa finisce o prima di fare la spesa

**Un alimento ben conservato dura di più!**

## Diamo i numeri

Fai un **sondaggio** tra le persone che conosci.

Globalmente, ogni anno, la quantità di cibo sprecato rispetto alla produzione per il consumo umano corrisponde in proporzione a:

- A** rompere due uova di una confezione da sei
- B** una delle due buste della spesa travolta da un'auto
- C** rovesciare un bicchiere del litro di latte
- D** due delle cinque patate arrosto rimaste, rubate dal piatto dalla persona con cui stai mangiando
- E** far cadere nel fiume un'albicocca del pranzo a sacco quando te ne rimangono sette

Per avere un'idea della scala del fenomeno a livello globale, orientativamente ogni anno per produrre gli alimenti che sprechiamo:

- **emettiamo** una quantità di **CO<sub>2</sub>** di poco inferiore a quella prodotta da USA o Cina
- **spendiamo** quanto il **PIL** di Paesi Bassi e Nuova Zelanda insieme
- **utilizziamo** 1/3 della **superficie agricola** disponibile

La risposta è nelle conclusioni.  
Dai la tua risposta prima di guardarla!

● **\_\_\_ risposte giuste su un totale di \_\_\_ partecipanti**

## No agli avanzi?

A casa tua non si amano gli avanzi ma ci sono?

### prevenzione

- ◆ poni maggior attenzione alla **quantità totale** (non cucinare troppo) e alle **porzioni** secondo i loro destinatari
- ◆ indaga su quali sono le **ragioni** più frequenti: A tavola senza fame? Non piace? È venuto male? Ci sono altre cose più attraenti? Un imprevisto? Ed elabora un **piano d'attacco**

### trasformazione, prova a

- ◆ **presentarli** in modo diverso: a volte non essendo appena preparati potrebbero non avere un aspetto tanto invitante... un po' di **cura** e qualche ritocco possono fare la differenza
- ◆ trasformarli in **un'altra ricetta**

### Com'è andata?

Ci sono classiche ricette **tradizionali** fondate sull'avanzo, dalla ribollita alle polpette. Ma con gli avanzi è possibile anche **sperimentare** preparazioni decisamente insolite o che poco hanno a che vedere con il piatto originale (vedi la ricetta del **giorno 27**)

Non **mettere da parte** gli avanzi per poi buttarli tra qualche giorno!

● **quale soluzione hai provato o trovato?**

## La spesa Analizzare lo scontrino

- ◆ quando torni a casa controlla lo scontrino e segna **le cose in più** rispetto alla lista (mentale, fotografica o scritta). Quante sono?
- ◆ confronta con frigo e dispensa e guarda se hai comprato cose che **non ricordavi/sapevi di avere**. Quante sono?
- ◆ prima della prossima spesa evidenzia sullo scontrino ciò che è stato **buttato senza essere finito** (o è stato finito con sforzo). Potevi risparmiare qualcosa?

Se ti interessa un'**offerta**, controlla che sia veramente vantaggiosa, ovvero che il **prezzo** del prodotto singolo/fuori offerta in periodo normale, sia effettivamente superiore a quello della stessa quantità in offerta. Al di là delle offerte, inoltre, quando confronti i prezzi, confronti confezioni dello stesso formato/quantità? Controlla e confronta i **prezzi al peso** oltre che quelli delle confezioni

### ● risposte alle domande

## Estate: il Cocomero

circa 48% = scarto ancora commestibile

**buccia** (secondo i casi con/senza strato verde)  
sottaceto, mostarda, chutney piccante,  
salsa BBQ/tzatziki, gazpacho, curry,  
cruda per insalata, saltata/canditi, marmellata,  
zuccata siciliana  
**semi**  
tostati, tisana, condimento aromatico  
**polpa che ha perso freschezza**  
cuocila! (es. arrosto, BBQ, torte)

**barbabietola rossa** (foglie con gambi),  
**bietole** (parti più coriacee), **cetrioli**  
(buccia), **ciliege** (picciolo), **fichi** (buccia),  
**frutti di bosco** (avvizziti o molto maturi),  
**funghi** (gambo), **meloni** (buccia, semi),  
**patate** (appassite, buccia - eliminare  
parti verdi e germogli), **peperoni** (buccia),  
**pesche** (buccia), **pomodori** (bucce,  
acqua, semi), **zucchine** (fiore e pedun-  
colo), etc.

Estate tempo di **succhi e centrifughe**?  
Riutilizza gli scarti per torte, biscotti,  
pancake, gelati, sorbetti...

Non è estate? Sperimenta queste  
preparazioni **con ingredienti simili!**

### GAZPACHO DI BUCCIA DI COCOMERO di Elisa Masoni

- 100 gr | **bucce**  
(e un poco in più per guarnizione)
- 80 gr | cetrioli
- 200 gr | pomodorini
- 100 gr | **pane raffermo**
- 50 gr | cipolla
- ½ spicchio | aglio
- 100 ml | aceto
- 50 gr | olio
- sale, pepe q.b.
- olio al rosmarino autoprodotta  
(facoltativo)

Tagliare la crosta del pane (vedi il **giorno 28!**) e mettere a mollo in aceto. Strizzare il pane e frullare insieme agli altri ingredienti, aggiustare di sale e pepe. Servire a temperatura ambiente con sopra un filo d'olio al rosmarino e pezzi di buccia a cubetti.

### MELANZANE

**buccia** paté, chips, condimento per pasta, frittelle,  
polpette di carne  
**intera avvizzita** crema per primi, involtini, caponata,  
hummus, al forno, fritta, grigliata

### ● ricetta + foto



## Pesci

Se mangi pesce, prepara un menu "**Fin-to-gill**", dalla pinna alla branchia. A seconda del pesce, ad esempio, puoi usare:

- ◆ **lische** — tostate, hone-senbei
- ◆ **teste** — fumetto, zuppa (se frullate)
- ◆ **scarti misti** — filtrati per sugo
- ◆ **pele** — chips
- ◆ **frattaglie** — patè, in padella, in umido
- ◆ **avanzi cotti** — sughi

### QUALE PESCE?

La prossima volta che comprerai pesce chiedi:

#### Lo conosco?

Generalmente conosciamo e consumiamo poche specie di pesci, contribuendo a portare gli stock ittici al sovrasfruttamento. Chiedi al pescivendolo e prova nuovi pesci, ad esempio il pesce azzurro, che oltre a essere molto nutriente, spesso è anche più economico.

#### Da dove viene questo pesce?

Scegli il pesce delle acque a te più vicine. Nonostante gli oltre 7.400 km di costa italiana, più di 2/3 di pesci consumati in Italia vengono importati.

#### Come viene pescato?

Molto pesce si spreca in mare a causa delle catture accessorie: soprattutto a causa di tecniche di pesca dannose e non selettive, vengono catturati organismi non oggetto di pesca o che non vengono immessi sul mercato. Questi, spesso ormai mortalmente feriti o già morti, vengono ributtati in mare o scartati a terra, ad esempio perché non commestibili, di scarso interesse commerciale, sotto la taglia minima

legale o non inclusi nella propria licenza. Inoltre pesca illegale, mancato rispetto dei diritti umani, conflitto con la sicurezza alimentare delle popolazioni locali e distruzione di habitat sono particolarmente frequenti per alcune specie.

#### È di allevamento?

Alcuni pesci, come per esempio i grandi e molto richiesti salmoni, spesso vengono allevati, utilizzando farmaci o mangimi non sostenibili, dannosi o danneggiando l'ecosistema circostante e diffondendovi malattie e parassiti. Inoltre in alcuni casi si usano mangimi prodotti con grandi quantità di pesci che sarebbero potuti essere consumati dalle persone invece di nutrire specie commercialmente più remunerative.

#### È la sua stagione? È la taglia idonea?

Sì, ci sono stagioni anche per i pesci! Pescare nelle fasi di riproduzione impedisce ai nuovi nati di crescere e dunque riprodursi. Ci sono regole per la pesca (e la vendita) di pesci al di sopra di una taglia minima. E, come per le verdure, la stagione aiuta anche a variare la dieta.

# Terza Settimana

- **se mangi pesce: ricetta + foto**  
**altrimenti: fai un sondaggio tra le persone che conosci**



## Preparare da mangiare: scarto?

- ① prepara qualcosa che includa una buona quantità di frutta o verdura da mondare
- ② coinvolgi se possibile almeno un'altra persona
- ③ dividetevi la frutta/verdura, serbandone una piccola parte, e mondatela senza guardarvi, mettendo lo scarto in un contenitore
- ④ confrontate lo "stile" di ognuno:  
**Avete lavorato in modo diverso?**  
Ognuno ha tolto/lasciato le stesse parti o quantità? Perché?
- ⑤ prendete ora quella lasciata da parte e cercate insieme il modo migliore di mondarla

Ricorda che i rifiuti **organici** lasciati con il materiale non differenziato non sono "innocui". Se non separati, adeguatamente trattati e smaltiti in impianti appropriati, in discarica possono inquinare suolo, acque e aria con i prodotti dei processi di decomposizione

Alcune delle parti generalmente scartate sono talmente **aromatiche** che possono essere sufficienti a dare carattere o trasformare un piatto. In alcuni casi puoi anche **conservarle** per averne sempre a disposizione, ad esempio: essiccate, in polvere, congelate, sottolio, sotto spirito o sotto sale. Questo vale anche per aromi fondamentali, trasformando scarti di cipolla, di pomodoro, degli ingredienti del soffritto o di funghi. È possibile anche produrre un dado granulare fai da te

- una foto del risultato di ogni stile di mondatura (uno per persona + quello finale)

## Il Censimento

Zone Temperate: la Dispensa

- ① identifica tutti i luoghi in cui vengono conservati gli alimenti (sportelli, scaffali, madie, cantine...)
- ② uno scaffale/zona per volta, tira fuori il contenuto e appoggialo su un ripiano
- ③ esamina la **data di scadenza** (ricordati il quiz del **giorno 2!**)
- ④ ma usa anche i **sensi**: guarda, tocca, annusa e in caso assaggiane una punta (e l'udito?) e sfrutta tutte le **conoscenze e informazioni** che hai o puoi trovare (come quelle diffuse in queste attività, es. **giorno 21**)
- ⑤ raggruppa gli alimenti secondo un **semaforo**:  
**rosso = fuori gioco**  
es. insetti non isolabili, test sensoriale non superato, muffe, impossibilità di isolare le parti compromesse, rigonfiamenti della confezione, presenza di attività fermentativa non prevista (bollicine di gas)  
**arancione = rapidi!**  
es. piccoli avanzi, prodotti dimenticati più o meno intenzionalmente, fondi di tipi diversi di pasta  
**verde = c'è tempo**  
es. scorte chiuse, prodotti in uso ma ben conservati
- ⑥ ricolloca e passa allo scaffale/zona successivo

Fai un balzo indietro e guarda le **indicazioni** date per le zone fredde (**giorno 9**)

Se vuoi tenere **scorte**, assicurati che vengano utilizzate in tempo

Per conservare in dispensa o frigo, riutilizza i **barattoli** di vetro, magari togliendo l'etichetta (un po' d'olio, magari avanzo di una preparazione, può aiutare con i residui di colla)

Il "Censimento" ti permetterà anche di sapere dove guardare quando qualcosa finisce o prima di fare la **spesa**

**Hai trovato più rosso, arancione o verde?**  
**Hai scoperto qualche tesoro o orrore?**

- foto del prodotto in condizioni peggiori

## Il percorso ad ostacoli degli alimenti

- ① prendi un foglio (se già usato sul retro, anche meglio)
- ② disegna una freccia orizzontale
- ③ quello è il viaggio del cibo lungo quel percorso che è la **filiera agroalimentare**. Il punto di arrivo è la tua pancia
- ④ da dove è partito?
- ⑤ segna quali tappe ci sono state in mezzo
- ⑥ non tutto quello che parte arriva in fondo: per ogni tappa pensa a 3 ostacoli, **cause di spreco**, ragioni per cui alimenti (o parti) ancora commestibili vengono buttati

Ripensa anche al diario (**giorno 1**), all'attività del **giorno 8**, al "Censimento" dei **giorni 9 e 16**

### ● foto del foglio

## Avanzi = <3

### Gli avanzi sono di fatto cibo già pronto!

Sul breve (frigo) o lungo (congelatore) periodo possono essere una risorsa ad esempio quando manca tempo, in caso di stanchezza o anche pigrizia, o per il pranzo a lavoro (vedi **giorno 11**).

- ◆ puoi anche cucinare intenzionalmente un po' **di più**, sfruttando al massimo il tempo della preparazione (vedi **giorni 27 e 30**)
- ◆ oppure diventare stratega lungimirante ispirandoti al **batch cooking**: cucinare in una volta i pasti per un periodo più ampio (spesso lo conosce bene chi è alle prese con lo svezamento). Effettivamente, c'è poca differenza tra cucinare due o sei porzioni, se si scelgono ricette adeguate (che devono anche tenere conto delle possibilità di conservazione nei modi e tempi desiderati)

- alcuni passaggi, come salatura o uso di certi aromi o ingredienti, possono essere rimandati a quando si utilizzerà il prodotto
- usa **contenitori riutilizzabili**, di vetro quando possibile (anche barattoli riutilizzati, vedi **giorno 16**)
- ricordati di dividere in **porzioni adeguate** e scegliere modi di **conservazione** adeguati ai tempi di consumo (es: 2 porzioni in frigo per i prossimi giorni, 4 porzioni congelate)
- gli **stampi** da muffin per alcune preparazioni possono aiutare a fare piccole quantità, rapidamente scongelabili
- se **congeghi** non riempire il contenitore fino all'orlo, i liquidi si espandono
- controlla per tempo di avere **spazio** in frigo o in congelatore (e puoi integrare nel **batch cooking** gli ingredienti "arancioni" come il **giorno 25**)
- lo puoi fare anche con **salse o condimenti** (evitando così anche di comprarne pronti - che spesso sono più costosi, con più imballaggi e più ingredienti evitabili); o per avvantaggiarti su alcune parti di ricette più articolate

### ● foto del bottino di avanzi a fine pasto

## La spesa Salvare dallo spreco

Prova a **procurarti** alimenti che altrimenti sarebbero stati sprecati:

- ◆ verso l'orario di chiusura vai dal fornaio/fruttivendolo/mercato/dove ritieni opportuno e chiedi se hanno dell'invenduto e cosa ne fanno
- ◆ se non viene già utilizzato altrimenti (es. donato) e rischia di essere sprecato, chiedi se puoi acquistare qualcosa (è giusto ricevere uno sconto)

### Cos'hai recuperato?

- ◆ prepara una **ricetta!**

Anche i catering e show cooking SenzaSpreco e le Disco Soupe funzionano così! Recuperare alimenti a rischio spreco per sensibilizzare su quanto sprechiamo e per mostrare quanti piatti gustosi possiamo preparare per salvare questi alimenti, grazie al contributo delle persone partecipanti o con l'aiuto di chef. Ci saranno **eventi** dalle tue parti? Segui SenzaSpreco!

## Autunno: la Zucca circa 52% = scarto ancora commestibile

**semi**  
tostati e aromatizzati  
**filamenti**  
calde croccanti  
**buccia**  
chips, patè, muffin, impasto per pasta fresca, parmigiana, cheesecake salato / dolcetti al cioccolato

**finocchi** (fusto, foglie-barbe, esterno del grumolo), **sedani** (foglie, parti coriacee), **spinaci** (gambi, foglie più spesse o danneggiate), **uva** (appassita, foglie), **verza** (foglie esterne) etc.

Non hai "scarti" a sufficienza per realizzare subito la ricetta scelta? Lava taglia e congela e **metti da parte**

Non è autunno? Sperimenta queste preparazioni **con ingredienti simili!**

### GNUDI E VELLUTATA DI BUCCIA DI ZUCCA SEMI CROCCANTI di Matteo Gambi

- 300 gr | **buccia di zucca liscia**
- **semi della zucca**
- 100 gr | ricotta pecora
- 30gr | farina
- 40gr | parmigiano
- 1 | scalogno
- noce moscata
- cannella
- sale, olio q.b.

Raccogliere i semi della zucca. Sciacquarli per eliminare i residui di polpa. Asciugarli e condirli con sale olio e una leggera spolverata di cannella. Tostare in forno a 180 gradi per 20min. Tenere da parte i semi tostati. In una pentola rosolare lo scalogno, aggiungere 100 gr di buccia di zucca. Dopo una breve rosolata aggiungere acqua fino a coprire e cuocere per 30min. Quando la zucca sarà cotta. Passarla al passaverdure. Frullare la polpa con un po' di acqua ottenendo la consistenza di una vellutata. Tenere da parte. Cuocere la restante zucca in forno a 180° per 30min, condita con olio e sale. Frullare la zucca arrostita. Aggiungere la ricotta poi la farina, la noce moscata e il parmigiano. Con l'aiuto di due cucchiaini formare delle quenelle di impasto (gnudi). Cuocere gli gnudi nell'acqua di cottura della zucca (aggiungendo eventualmente altra acqua) Fino a che non vengono a galla. Velare il fondo di un piatto con la vellutata, impiattare al centro due gnudi e completare con i semi tostati alla cannella.

### MELE/PERE

**bucce**  
biscotti, frittelle, marmellate, canditi, caramellate, polpette di carne, salsa per carni, tisane, etc.  
**bucce+torsoli**  
addensante tipo pectina, aceto, centrifughe, gelatina

● **storia del recupero + ricetta + foto del bottino**

● **ricetta + foto**

## Latticini e Uova

### formaggi

- ◆ **conservarli** adeguatamente facendo attenzione a umidità/essiccamento, areazione, temperatura (prendi in considerazione ad esempio anche carta forno, panni cerati, tovaglioli di stoffa inumiditi o meno, e, per la mozzarella, il suo liquido. No plastica)
- ◆ ci sono tante ricette per utilizzare anche le **croste** (ben lavate o decerate), come quelle del parmigiano/grana (vendute anche a parte) perfette per il minestrone, grigliate, al forno
- ◆ se compare un po' di **muffa** sul formaggio non significa che tu lo debba necessariamente cestinare; a seconda dei casi potrebbe bastare tagliare la parte interessata, lavare la crosta, strofinare la crosta con olio d'oliva

### latte

- ◆ se il latte è **scaduto**: ha un odore acido o sgradevole? Ha un colore o consistenza alterata? Se portandolo a bollore, si separa e fa grumi? Buttalo. Se hai dubbi puoi usarlo per ricette con cottura
- ◆ ricordati che puoi **congelarlo**. In caso dividilo in dosi

### uova

- ◆ il **test**: per controllarne la freschezza prendi un uovo e mettilo in un contenitore con dell'acqua (almeno il doppio della sua altezza). Se rimane sul fondo è fresco, se sta in piedi meglio cuocerlo, se galleggia evita di mangiarlo.
- ◆ gli **albumi**: ti sono avanzati da una ricetta? Qualche opzione di uso: pasta fresca, soufflé, semifreddi, pancake, torte, lingue di gatto, rendere più soffici molte preparazioni, e, ovviamente, meringhe
- ◆ e i **gusci**? Sono ricchi di calcio e con le uova intere (sì, con il guscio) si può preparare il liquore all'uovo (tipo Vov)

- **se mangi formaggi: foto di soluzioni di conservazione**  
**altrimenti: fai un sondaggio tra le persone che conosci**

L'abitudine e il gusto: **fermentazione**.

Per molte persone il **kefir**, una bevanda di latte fermentato, potrebbe sembrare latte andato a male, e sapere che è prodotto da colonie di batteri potrebbe non migliorare la situazione. Ma è un alimento comune in molte zone dell'Asia centrale e Europa orientale, ha molti cugini in giro per il mondo (non ultimo lo yogurt), e è sempre più diffuso pure da noi anche a causa dei suoi benefici per l'organismo

# Quarta Settimana



## Leccapentole? Spatola? Maryse? Marisa?

Chi non lo conosce la prima volta può far fatica a capire a cosa serve... ma la forma di questo utensile, flessibile per **aderire** meglio, è pensata proprio per raccogliere perfettamente residui pastosi o liquidi (e molto altro). Pensa a dover fare la stessa cosa con un cucchiaino... anzi fallo!

### Per una sfida all'ultima goccia!

◆ prova a pulire l'avanzo sul fondo di un contenitore (la terrina dell'impasto, una pentola usata, un barattolo consumato, un vasetto di yogurt appena finito, etc.) con il cucchiaino. Metti il bottino in una ciotolina

◆ quando pensi di aver finito, prova con il leccapentole e metti il nuovo bottino in una nuova ciotolina

### Il cucchiaino aveva veramente pulito tutto?

**Ridurrai lo spreco e pure il detersivo!**  
Meno residui, meno unto, lavaggio più veloce.  
(In alternativa, se pentole o stoviglie sono molto unte, aiutati con qualche scarto di frutta o verdura - come fare la scarperta)

Prova a organizzare una **sfida** con più concorrenti!

- **foto di cucchiaino e leccapentole ognuno con il suo bottino**

## Frutta e Verdura

Verifica che frutta e verdura siano conservate in modo adeguato, soprattutto facendo attenzione all'equilibrio tra disidratazione o eccesso di umidità, temperatura e schiacciamento, e considera che:

- ◆ le indicazioni per la conservazione (anche il fuori/dentro frigo) possono variare molto a seconda dello stadio di **maturazione** del prodotto, delle **esigenze**, ma anche della **stagione** e della **temperatura** e **umidità** della stanza; comunque ma nella maggior parte dei casi frutta e verdura appoggiate nude su un ripiano del frigo dureranno meno
- ◆ alcune opzioni di conservazione potrebbero essere:
  - in un panno umido
  - in acqua come i fiori
  - dentro un sacchetto di carta
  - in un contenitore ermetico con sopra un foglio di carta assorbente o un panno che assorba l'umidità in eccesso
  - in sacchetti con fori per far circolare aria
  - in un panno cerato (anche quando sono state già tagliate)
- ◆ il prodotto **intero** (togliendo eventuali parti o foglie ammuffite o altrimenti compromesse) dura di più
- ◆ i vegetali **interagiscono!** mele e banane (tra gli altri) a causa dell'etilene stimolano la maturazione; quindi, secondo necessità, tenerle separate o metterle insieme ad altri prodotti (es. previene la germogliazione delle patate - tienile al buio!)
- ◆ in inverno o quando la temperatura lo permette, sfrutta **l'esterno** come alternativa al frigo

- se hai una **carota** appassita fai questo esperimento: immergila in acqua fredda (puoi anche aggiungere del succo di limone o dell'aceto): se non è troppo appassita lentamente riacquisterà volume e consistenza. Funziona anche con altre verdure - prima di buttare una **banana** con la buccia nera aprila, dentro potrebbe essere perfetta, e comunque le banane molto mature con la polpa un po' più scura sono perfette per i dolci (vedi anche **giorno 6**)

**Di un frutto o ortaggio mal conservato si sfruttano peggio anche gli "scarti"!**

Sai che si possono **riprodurre** piante dagli scarti delle verdure? Prova ad esempio con: ananas, basilico, cavoli, cipolla, cipollotto, lattuga, menta, patata, porro, sedano, zenzero

### Hai scoperto cose nuove? Quali?

- **risposte alle domande + foto abbinamento prodotto/soluzione di conservazione**

## Sprecare cibo → Sprecare acqua

Quanta acqua consumiamo nella nostra quotidianità? Non solo l'acqua che beviamo!

Prova a farti un'idea di cosa succede anche solo nella **produzione** di beni o servizi.

Ci sono molti strumenti online, e, nonostante le differenze (anche metodologiche), aiutano certamente a dare una dimensione della questione. Puoi provare ad esempio con questi:

◆ il calcolatore di impronta idrica del progetto Aquapath ti dà un'idea dell'impatto di cibo, bevande e uso domestico (es. per igiene)

◆ la galleria dei prodotti (*product gallery*) di Water Footprint Network mostra l'acqua mediamente impiegata nella produzione di singoli alimenti (è in inglese ma i numeri parlano chiaro)\*

### Cosa hai scoperto sul tuo stile di vita dal punto di vista idrico? La tua cena di oggi quanta acqua ha consumato?

Se butti un alimento tutta quest'acqua sarà stata utilizzata **inutilmente!**

Come del resto tutte le altre **risorse** e gli **impatti** generati, siano esse ed essi naturali, economici, nutrizionali, energetici, sociali o ambientali.

\* trovi il link nelle conclusioni

- **risposte alle domande.**  
Se utilizzi strumenti diversi segnala quali

## Il giorno del menu svuotafrigo

Apri il frigo e prepara un menu a base di avanzi o alimenti "arancioni" (vedi [giorni 9](#) e [16](#)).

### Potresti farlo ispirandoti alle tapas spagnole, piccoli assaggi di tanti piatti diversi!

Può essere un **appuntamento fisso** prima di rifare la spesa! In modo da consumare quel che c'è, fare spazio e sapere meglio di cosa c'è bisogno

- **menu + foto**

La spesa

## Per un menu concatenato

Prova a fare la spesa comprando ingredienti per un menu a catena: una specie di gioco di incastri, di domino, in cui gli scarti o gli avanzi di una ricetta sono gli ingredienti per la successiva (vedi la ricetta del **giorno 27**), e così via.

Prova a preparare la **sequenza** più complessa e articolata che ti viene in mente!

### Catene inaspettate

Cos'hanno in comune hummus, pasta e ceci, mousse al cioccolato, maionese e meringhe? Se ad esempio usi i ceci per le prime due ricette, puoi usare la loro acqua di governo o di cottura (detta anche aquafaba) al posto della chiara d'uovo per le ultime tre

## Inverno: i Carciofi

circa 60-66% = scarto ancora commestibile

**brattee** (dette foglie) **esterne e apice + gambi**: ripieno pasta fresca, gnocchi di pane, risotto, brodo per risotto  
**foglie esterne/coste**: gratin, crema  
**gambi**: patè, vellutata, condimento per pasta, saltati, fritti  
**fibra** (es. derivante da uso passaverdure): polvere aromatica  
**interi senza gambo**: ripieni  
**acqua di cottura**: risotto

### Considera gli scarti come nuovi ingredienti

**broccoli, cavolfiore, cavolo romano, cavolini di bruxelles** (foglie, coste, torsolo, foglie esterne del germoglio), **cardi** (foglie, parti coriacee), **sedani** (foglie, parti fibrose), etc.

Per i **risotti** puoi anche usare tutto il carciofo: brattee esterne e foglie per il brodo, gambi per la crema. Se ti avanza (o se ne hai fatto appositamente di più, vedi **giorno 18**), puoi trasformarlo anche in: arancini, timballi, riso al salto.

### Sfoglie di risotto al carciofo con foglie e brattee in crema e gambi fritti di Matteo Gambi

- **Risotto ai carciofi avanzato**
- **Foglie esterne, brattee e gambi di carciofo avanzati dalla preparazione del risotto**
- 1 spicchio d'aglio
- timo fresco
- origano fresco
- farina
- olio, sale q.b.

Tritare grossolanamente foglie e brattee e metterle a cuocere in acqua bollente. Quando saranno ammorbidite passarle al passaverdure e raccogliere la polpa. Tritare l'aglio finemente insieme al timo e all'origano. In una padella intiepidire (non deve friggere) un cucchiaio d'olio, aggiungere il trito. Togliere dal fuoco e lasciare riposare fino a raffreddamento. Unirlo alla crema di foglie. Regolare di sale, e tenere da parte.

In una pentola stracuocere il risotto avanzato con due mestoli d'acqua fino ad assorbimento. Freddare. Frullare. Stendere la crema sottilmente tra due fogli di carta forno aiutandosi con una spatola. Cuocere in forno a 130° per 1 ora (o comunque fino a che non si stacca facilmente dalla carta)\*. Tenere da parte le sfoglie. Pelare i gambi. Tagliarli a cubetti. Infarinarli e friggerli. Servire alterando a strati la cialda, la crema e i cubetti fritti.

\*VERSIONE CANNOLO O COPPETTA a metà cottura circa, quando la crema di riso comincia a essere asciutta e lavorabile, copparla e avvolgerla intorno a delle forme da cannolo o stenderla sul fondo di piccole ciotoline per ottenere delle semisfere. Continuare la cottura. Quindi farcire i cannoli coprendo le estremità con i gambi fritti. O riempite le semisfere con la crema e al centro i gambi.

### AGRUMI

**buccia (albedo+flavedo) - scarto spremuta**

sale aromatizzato, mostarda / pudding, frappè, biancomangiare, muffin, torte, biscotti, sorbetti / marmellata, canditi  
**scorza (flavedo)**  
 polvere, caramelle, aroma

Non è inverno? Sperimenta queste preparazioni **con ingredienti simili!**



## Pane

### **mantenere fresco**

ogni pane è diverso ma spesso può durare anche molti giorni, dipende se è correttamente conservato (i pani precotti-surgelati-finiti di cuocere in negozio hanno poche speranze). Prova ad esempio a metterlo in un sacchetto di carta dentro ad uno di plastica, a riporlo in un contenitore chiuso di legno, o ad avvolgerlo in un panno

### **conservare**

prima che diventi troppo duro da tagliare, fanne: fette per seccarlo (ottime bruschette e base per altre lavorazioni) tostarlo, o congelarlo; cubetti tostati (ad esempio per zuppe, insalate o granola); pangrattato di diversa grandezza (per gnocchi di pane, panature, condimento pasta, etc.)

### **"rianimare"**

pane e panificati non più freschi o morbidi: in tostapane, padella o forno (se già in uso)

### **Trova o inventa una ricetta per trasformare il pane secco in qualcosa di completamente diverso**

(per ispirarti guarda cosa ha proposto la chef i [giorni 6 e 13](#))

Tante sono le **ricette tipiche** a base di pane raffermo, dall'antipasto al dolce. Basti pensare ai primi: canederli, capunsei, passatelli, spätzle, strangolapreti, etc..

● **ricetta + foto**

giorno 29  
Fuori casa



## a scuola o al lavoro

- ◆ se ti avanza un po' di **merenda**, del **panino**, della schiacciata, reincartali e tienili da parte. Potrebbe tornare utile più tardi, magari in caso di languorini
- ◆ gli **avanzi** sono il pranzo già pronto o a volte ottimi ingredienti per la merenda (es. in un panino) (vedi **giorni 11** e **18**). Scegli un contenitore che ti piaccia!
- ◆ **condividi** con gli altri
- ◆ se c'è un **frigo condiviso**, scrivere le date di apertura della confezione e ingresso in frigo degli alimenti, e mettere in evidenza cosa si mette a disposizione di tutti
- ◆ ci sarà un evento con **catering**? Una buona pratica può essere invitare i colleghi a portare un contenitore per gli avanzi

## al ristorante o a mensa

- ◆ **ordinare**: un piatto alla volta + valuta le mezze porzioni (anche se non costeranno la metà) + ricordati di stagionalità, provenienza, tagli della carne, specie di pesci
- ◆ **buffet**: prendi il cibo poco alla volta
- ◆ **vassoi**: se previsto ma non obbligatorio, prova a non prenderlo e guarda se ha un effetto su quanto lasci nei piatti
- ◆ **pane**: prendilo (e toccalo) se e quando ti serve. Altrimenti diventa solo una passeggiata prima del cestino
- ◆ **condividere**: se possibile offri agli altri quello che non mangerai
- ◆ **avanzi**: non essere timido, chiedi i tuoi avanzi da portare via  
(e anche se a volte si chiama doggy bag, è quasi sempre per gli umani!)

Se compri una **bottiglietta** d'acqua al giorno 5 giorni alla settimana, in un mese fanno 20... in un anno, togliendo qualcosa per ferie e vacanze, diciamo circa 200, che moltiplicato per tutti coloro che le usano fanno gli stimati 8 miliardi di bottiglie di plastica usate dagli italiani ogni anno. **Usa la borraccia!** Ormai ce ne sono di ogni forma e colore (anche se l'una non vale l'altra). Meno plastica (e meno soldi).

E chiedi l'acqua del **rubinetto!**

Ti capita di lasciare qualcosa nel piatto quando non sei a casa? Cosa fai? Hai mai chiesto di poter portare via i tuoi avanzi? Perché?

Ti servono veramente tutti quei **tovaglioli** di carta? (Puoi anche prendere in considerazione l'idea di portare il tovagliolo di stoffa da casa)

## feste

Sono grandi occasioni di spreco! Con qualcuna delle accortezze proposte in queste pagine (es. tentazioni e offerte nel fare la spesa, porzioni, cucinare troppo, non impiattare, prevenzione e gestione avanzi, conservazione) e un po' di ingegno è possibile arrivare più preparati anche a queste sfide

Possono infatti anche essere occasioni per preparare cose insolite e goduriose e **conservarne** una parte (**giorni 11** e **18**) per gustarle (senza sforzo) quando le feste sono ormai lontane

Ci sono **dolci** tipici delle feste, come colomba, pandoro e panettone, che è possibile trasformare in dessert completamente diversi: mousse, savarin, tiramisù, torte, brownies o palline gelato...

E ricordati di usare il più possibile ciò che c'è in frigo e congelatore, ci sarà più **spazio** per la spesa ma anche per gli avanzi.

Le dimensioni delle **stoviglie** sono costanti nel tempo e nello spazio? Hanno un'influenza su quanto mangiamo o beviamo (o compriamo)? Prova a usarne di più piccole, sprecherai meno e conterrai l'effetto abbuffata

## condividere

Offrire a qualcuno quello che per diverse ragioni non si consumerà (se conservato e presentato in modo adeguato!) è condividere degli alimenti, non dei rifiuti.

Ad esempio, un prodotto comprato per **prova** (non superata), gli avanzi del pranzo di **compleanno**, le scorte in frigo prima di andare in **vacanza**, regalali all'amica, il vicino o la zia

● **quali di queste hai provato? dove?**

giorno 30

# Com'è andata?



- ◆ Prendi il diario (giorno 1)
- ◆ Guarda cosa è successo in queste settimane
- ◆ Tira le somme

**C'è stato qualche cambiamento in questo periodo? Le quantità sono cambiate? Se lo spreco non è diminuito, perché non è successo?**

**Quali sono state le cause più ricorrenti?**

**La produzione di avanzi buttati è aumentata o diminuita?**

**Se avete fatto più diari, perché qualcuno spreca di più e qualcuno meno?**

**Prova a rifare il dibattito del giorno 3, direste tutti le stesse cose? Come si è evoluto il peso del sacchetto dell'organico?\***

\*ovviamente considera che dipende anche dal cambiamento della quantità e tipo di frutta e verdura consumata

#### IL PASTO FINALE

**Lo spreco è negli occhi di chi guarda**  
Come forse avrai intuito, ciò che ognuno ritiene uno scarto varia nello spazio e nel tempo, nelle diverse culture alimentari.

Cercando online o chiedendo ad amici, vicini o parenti che conoscano culture alimentari lontane da te nel tempo (un'altra generazione? 200 anni fa?) o nello spazio (un'altra regione? un altro paese?), trova una ricetta che appartenga a quella tradizione e utilizzi qualcosa che ritieni che venga invece abitualmente scartato.

Realizza la ricetta!

- **risposte alle domande + storia, identikit e foto ricetta**

Questo percorso è giunto al termine.

Ci auguriamo che abbia potuto aggiungere elementi nuovi alla prospettiva con cui guardate le vostre abitudini alimentari e il cibo che, in forme e scale diverse e in modo più o meno evidente, è un elemento centrale della nostra esistenza.

Forse, quindi, proseguirete per il vostro sentiero ma con una diversa consapevolezza, o magari deciderete di provarne altri alla luce di quanto sperimentato durante il percorso insieme.

In ogni caso crediamo che quantomeno guarderete in modo diverso un baccello o la buccia di un cocomero!

Quello dello spreco alimentare è un fenomeno vasto e trasversale per cause e impatti, e che va ben oltre la sua proporzione rispetto al cibo annualmente prodotto (vi ricordate le 2 uova su 6 del giorno 10?); speriamo che tutto questo abbia stimolato la vostra curiosità di esplorarne alcuni aspetti e la volontà di agire, e che ci saranno nuove occasioni per farlo insieme.

Buon proseguimento  
con gli occhiali SenzaSpreco



Alla base dell'elaborazione di questo percorso ci sono sicuramente l'esperienza, le attività svolte, i materiali e le persone incontrati nel tempo da SenzaSpredo. Qui di seguito si riportano le fonti specificamente legate ad alcuni dei contenuti presentati:

Aquapath, *Water Footprint calculator*, pagina web:  
<http://aquapath-project.eu/calculator-it/calculator.html>

Centro di ricerca Alimenti e Nutrizione (CREA), pagine web:  
<https://www.crea.gov.it/alimenti-e-nutrizione> e <https://www.alimentinutrizione.it>

Food and Agriculture Organization (FAO), pagina web:  
<http://www.fao.org/policy-support/policy-themes/food-loss-food-waste/en/>

Food and Agriculture Organization (FAO), *Food Wastage Footprint: Impacts on Natural Resources*, Summary Report, FAO, 2013

Hoekstra A.Y., Chapagain A.K., Aldaya M.M., Mekonnen M.M., *The water footprint assessment manual: setting the global standard*, Earthscan, 2011

International Monetary Fund, pagina web:  
[www.imf.org](http://www.imf.org)

Istituto di Servizi per il Mercato Agricolo Alimentare (ISMEA), pagina web:  
<http://www.ismeamercati.it/flex/cm/pages/ServeBLOB.php/L/IT/IDPagina/9471>

Legambiente e Altreconomia, *Acque in bottiglia*, 2018

Lundqvist, J. et al., *Saving Water: From Field to Fork – Curbing Losses and Wastage in the Food Chain*, SIWI Policy Brief, Stockholm International Water Institute (SIWI), 2008

Water Footprint Network, *Product gallery*, pagina web:  
<https://waterfootprint.org/en/resources/interactive-tools/product-gallery/>

## "Sabato" (tanti utili spunti per ricette e preparazioni!)

Bay, Allan, e Fabiano Guatteri, *Il gourmet degli avanzi*, Touring Editore, 2003

Casali, Lisa, *Ecocucina*, Edizioni Gribaudo, 2012

Casali, Lisa, e Tommaso Fara, *La cucina a impatto (quasi) zero. Scarti, avanzi e gustose ricette*, Gribaudo, 2010

Catani, Carlo, *Tempi di recupero. Scarti, avanzi e tradizione nelle cucine dei grandi chef*, Quinto Quarto, 2018

Minerdo, Bianca, *A tavola senza sprechi. 120 ricette del recupero*, Slow Food, 2016

Nucciotti, Letizia, *Avanzi popolo. L'arte di riciclare tutto quello che avanza in cucina. Storie, ricette e consigli*, Stampa Alternativa, 2009

Toscani, Mara, *Cucinare senza spreco: Consigli e ricette per non produrre scarti in cucina*, Demetra, 2019

Vanni, Manuela, *Cucina a impatto zero: preparare cibi sani e gustosi in modo sostenibile*, Giunti, 2019





un percorso per 30 giorni di attività,  
idee e riflessioni da fare a casa  
contro lo spreco alimentare  
a una o più voci





### **Collana Guide SEE**

a cura dello

**Sportello EcoEquo** | Direzione Ambiente | Comune di Firenze

volume a cura di

**SenzaSpredo**

un progetto di

**Le Mele di Newton**

ideazione, coordinamento e testi: Giulia Lombardo

revisione: Jacopo Visani e Marta Zanieri

illustrazione in copertina

Yoshi Mari

progetto grafico

Nicola Giorgio

Quest'opera è stata rilasciata con licenza Creative Commons

Attribuzione - Non commerciale - Non opere derivate 3.0 Unported

Per leggere una copia della licenza visita il sito web

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/>

maggio 2020

Secondo lo studio Global Food Losses and Food Waste condotto nel 2010-2011 dall'organizzazione delle Nazioni Unite per l'Alimentazione e l'Agricoltura (FAO), ogni anno, nel mondo, vengono sprecate circa 1,3 miliardi di tonnellate di cibo di cui l'80% ancora consumabile.

Le cause di tanto spreco sono riconducibili in buona misura alle abitudini di consumo di milioni di persone, singoli e famiglie che possono fare la differenza adottando stili di consumo responsabili e attenti alla riduzione degli sprechi.

Da qui, la consapevolezza che ci ha condotto ad avviare un percorso di azioni educative finalizzate a diffondere e rafforzare le competenze della comunità e in particolare delle giovani generazioni sul fenomeno dello spreco alimentare e sulle buone pratiche da adottare per modificare i comportamenti individuali.

Il lavoro che presentiamo è il primo risultato di un progetto, avviato nel 2019 dallo Sportello EcoEquo in collaborazione con l'Istituto Alberghiero Aurelio Saffi e con l'Associazione le Mele di Newton - Progetto SenzaSpredo, che si propone di contribuire alla diffusione delle conoscenze e buone pratiche da adottare per ridurre lo spreco alimentare tra i futuri professionisti della ristorazione e tra i gruppi di prossimità degli studenti e del personale scolastico.

Le straordinarie circostanze di distanziamento fisico imposte dall'emergenza epidemiologica da COVID-19 hanno prodotto una parziale riformulazione del progetto originario, nel quale si prevedeva un calendario di attività, articolate in lezioni ed esercitazioni pratiche ed eventi e che, data l'impossibilità di proseguire il lavoro avviato in aula, abbiamo voluto trasferire in questa pubblicazione, augurandoci che possa essere un utile strumento di apprendimento per tutte le persone che hanno interesse a produrre un cambiamento attraverso i comportamenti individuali e collettivi dell'intera comunità.

Ci auguriamo che il percorso di confronto e di scambio avviato con questo progetto possa essere generatore di nuovi spazi di collaborazione, aperti alle proposte e ai

contributi di tutte le realtà chiamate ad adoperarsi per la valorizzazione e per un uso responsabile e informato di tutte le risorse naturali.

**Cecilia Del Re**  
Assessora all'Ambiente  
del Comune di Firenze

Si ringraziano:

Le associazioni dello Sportello EcoEquo che alimentano il confronto sui temi dello sviluppo sostenibile per una più equa distribuzione delle risorse ambientali sociali ed economiche ed in particolare l'Associazione Le Mele di Newton - Progetto SenzaSpredo che ha saputo trasferire l'insieme delle proposte raccolte in un progetto concreto facendosi carico della sua conduzione con serietà e competenza.

L'Istituto Alberghiero Aurelio Saffi ed in particolare, gli studenti della III classe IeFP e della V classe pasticceria, la Dirigente scolastica Francesca Lascialfari, il vicepresidente Andrea Burzi, gli insegnanti Roberta Martelli, Marco Paoletti, Leo Violi e Angela Provenzano, il responsabile del magazzino, Nicolò Toucro e tutto il personale tecnico per aver aderito con entusiasmo al progetto "La mia scuola senza spreco" contribuendo alla sua formulazione e alla sua conduzione.

La Direzione Ambiente del Comune di Firenze ed in particolare il Dirigente Marcello Cocchi e l'Ufficio Sportello EcoEquo che hanno supportato il progetto assegnando le risorse umane ed economiche necessarie alla sua realizzazione.

Yoshi Mari, per aver realizzato il logo del progetto, trasmettendo con la leggerezza della sua mongolfiera di origami il significato e il valore dell'impegno di tutti per ridurre la nostra impronta attraverso un miglior uso delle risorse.

Nicola Giorgio, per il generoso lavoro di progettazione grafica.

Gli chef Elisa Masoni e Matteo Gambi che hanno condiviso le loro ricette, le loro competenze e il loro approccio a una cucina etica e senza spreco.

Tutte le persone coinvolte e che, a vario titolo, hanno contribuito con le loro osservazioni alla stesura di questo opuscolo.

<b>Due parole da SenzaSpredo</b> .....	11
--	----

PRIMA SETTIMANA

<b>Il diario dello spreco</b> .....	18
<b>Il quiz delle scadenze</b> .....	19
<b>Dibattito davanti al piatto</b> .....	20
<b>Avanzi il prossimo: identikit dell'avanzo</b> .....	21
<b>La spesa Checklist</b> .....	22
<b>Primavera: i Baccelli</b> .....	23
<b>Carni</b> .....	24

SECONDA SETTIMANA

<b>L'occhio senza spreco</b> .....	26
<b>Il Censimento Zone Fredde: Frigo e Congelatore</b> .....	27
<b>Diamo i numeri</b> .....	28
<b>No agli avanzi?</b> .....	29
<b>La spesa Analizzare lo scontrino</b> .....	30
<b>Estate: il Cocomero</b> .....	31
<b>Pesci</b> .....	32

#### TERZA SETTIMANA

<b>Preparare da mangiare: scarto?</b> .....	34
<b>Il Censimento Zone Temperate: la Dispensa</b> .....	35
<b>Il percorso ad ostacoli degli alimenti</b> .....	36
<b>Avanzi = &lt;3</b> .....	37
<b>La spesa Salvare dallo spreco</b> .....	38
<b>Autunno: la Zucca</b> .....	39
<b>Latticini e Uova</b> .....	40

#### QUARTA SETTIMANA

<b>Leccapentole? Spatola? Maryse? Marisa?</b> .....	42
<b>Frutta e Verdura</b> .....	43
<b>Sprecare cibo → Sprecare acqua</b> .....	44
<b>Il giorno del menu svuotafrigo</b> .....	45
<b>La spesa Per un menu concatenato</b> .....	46
<b>Inverno: i Carciofi</b> .....	47
<b>Pane</b> .....	48
<b>Fuori casa</b> .....	49
<b>Com'è andata?</b> .....	52
<b>In conclusione</b> .....	55

## Due parole da SenzaSpreco

Prima di iniziare, un'introduzione al materiale che state leggendo e alcune indicazioni sul suo uso.

### Cos'è?

Non è un manuale, una guida o un ricettario, non ha pretese di esaustività. Sono piuttosto piccole idee e suggerimenti per attività quotidiane. Quotidiane perché ordinarie e legate alla vita di tutti i giorni, ma anche perché pensate in un percorso che accompagna giorno dopo giorno. Attività da svolgere a casa, ma non solo, perché molti concetti sono validi ovunque vi sia del cibo.

Sono dunque spunti di riflessione e di azione sul tema. Piccoli input che vorrebbero provare a lasciare un'idea, un diverso sguardo, una riflessione, o magari un'abitudine; per contrastare lo spreco, considerare il proprio ruolo in un quadro più ampio e osservare il rapporto che abbiamo con le nostre abitudini alimentari, di consumo e di uso delle risorse, e magari, anche se solo per un giorno, sperimentarne di diverse. Insomma, indossare un paio di **occhiali SenzaSpreco**.

### A chi è rivolto?

Come descritto nella prefazione, questo testo nasce da un progetto, "La mia scuola senza spreco", pensato per il contesto scolastico alberghiero, e dalla necessità contingente di adattare quel percorso didattico "in presenza" per metterlo quanto prima a disposizione di studentesse e studenti, pur mantenendo, per quanto possibile, parte degli obiettivi e contenuti originari.

In primo luogo, quindi, si rivolge a **studentesse e studenti** delle scuole alberghiere, dunque persone con un ruolo molto particolare nel cambiamento delle abitudini alimentari, future lavoratrici del settore della ristorazione, ma anche, ovviamente, persone che si alimentano a loro volta, cittadine e cittadini, consumatrici e consumatori, che fanno parte di famiglie, gruppi e comunità.

Il materiale qui presentato, coerentemente con il progetto originario, è stato però elaborato per essere utilizzato anche fuori dal contesto scolastico, da **famiglie, comunità e singole persone**, proprio perché l'obiettivo vorrebbe essere quello di comunicare una sensibilità più che nozioni, dare spunti per lo scambio, l'approfondimento e l'azione più che invitare all'applicazione di prescrizioni.

Sempre in quest'ottica, l'invito è **all'integrazione e all'arricchimento** di questi contenuti con le proprie esperienze e conoscenze, non necessariamente in ambito gastronomico e culinario. Se condivisi poi con le persone vicine, sarà un modo per trasmettere gli uni e le altre.

Inoltre, per alcune persone certe indicazioni potranno forse apparire ovvie, o sembrerà scontato, ad esempio, che una determinata parte di un frutto si possa mangiare, e dunque strano che si specifichi di farlo. Ma niente è scontato. Lo spreco è anche questo; e spesso sta proprio nella quotidianità, nella banalità, nella reiterazione dei comportamenti personali o di gruppo. Magari ciò che sembrerà ovvio o banale, potrà essere invece occasione di riflessione o scambio.

È anche questo, infatti, ciò che SenzaSpreco promuove, uno **scambio** di prospettive, idee, abitudini, soluzioni. Anche, perché no, all'interno della stessa casa.

**Coinvolgete** dunque! A volte il coinvolgimento vi sarà esplicitamente richiesto, ma quasi sempre è auspicabile.

### **Com'è strutturato e come si usa?**

Il percorso si compone di un'attività per giorno, per un totale di **28 schede + 2**, ovvero un modulo a base mensile. Le 28 schede sono divise in 7 categorie, ciascuna abbinata a un giorno della settimana; quindi, per esempio, al "Venerdì" corrispondono le attività legate alla spesa. È pensato e strutturato come un percorso, ma le attività possono anche essere svolte in ordine sparso o scegliendone solo alcune.

Sebbene proposti con modalità più leggere e meno rigorose, monitoraggio e quantificazione sono un importante punto di partenza per la presa di coscienza e la lettura del fenomeno.

Troverete una pagina esplicativa dei contenuti e del funzionamento di ogni scheda a conclusione di questa introduzione.

Di seguito, qualche parola introduttiva alle specifiche caratteristiche del "Sabato".

#### "Sabato"

Ognuno è abituato - anche per le proprie tradizioni culturali - a scartare quantità e parti diverse di un dato alimento. La prima opzione, soprattutto per quanto riguarda frutta e ortaggi, è, dunque, chiedersi se non si possano includere anche queste parti nella ricetta o nella preparazione principale (es. nella torta salata

ai porri mettere tutto il porro, nel cavolfiore al forno mettere tutto il cavolfiore - che peraltro si può arrostitire anche lasciandolo intero). Non necessariamente, infatti, vanno individuate ulteriori e specifiche ricette.

A volte però questa inclusione non è possibile, o gradita, e, inoltre, l'intento di questo percorso è anche quello di incuriosire e suggerire le potenzialità di ogni "scarto", per cercare di considerarlo ciò che di fatto è, ovvero un **ingrediente** esso stesso.

Per questo, il "Sabato" percorre le **4 stagioni**, segnalando per ognuna, in un box specifico, alcuni prodotti con le relative parti ingiustamente scartate, e soffermandosi in particolare su un frutto ed un ortaggio e suggerendo alcuni spunti di utilizzo dei suoi "scarti". Le opzioni possibili in realtà sono molte, e ognuno trova poi la sua; ricettari tematici e internet possono offrire molti spunti.

Per ogni stagione viene inoltre proposta una **ricetta**, che può costituire anche lo spunto per preparazioni simili con altri prodotti. Le ricette sono il prezioso contributo e il frutto dell'esperienza e delle competenze di due chef, **Elisa Masoni** della Quercia di Castelletti e **Matteo Gambi** della Cantinetta Antinori (già coinvolto nella versione originaria del progetto), nonché una perfetta dimostrazione delle potenzialità - spesso nascoste - dell'utilizzo integrale di un ingrediente.

È bene ricordare che alimenti di maggiore qualità, anche del processo produttivo, e meno contaminati sono più appropriati per l'utilizzo degli "scarti" (questo vale chiaramente per frutta e ortaggi ma anche, ad esempio, per le frattaglie). E se a volte il loro acquisto implica un costo superiore, in molti casi si può compensare utilizzando una percentuale maggiore del prodotto.

Si consideri oltretutto che alcune sostanze utili al nostro corpo si trovano soltanto, o in maggior misura, nelle parti abitualmente scartate, e che queste in alcuni casi, possiedono un'aromaticità per cui, anche con piccole quantità, possono trasformare un piatto.

È forse superfluo precisare che non si intende qui suggerire che ogni frutto, ortaggio o animale sia commestibile nella sua interezza, e, come è noto, ogni alimento va sempre consumato in quantità adeguate; in caso di incertezza sulla commestibilità o sicurezza di un prodotto è, dunque, sempre opportuno procedere con i dovuti approfondimenti.

## Cos'è SenzaSpreco?

SenzaSpreco è un progetto dedicato al tema dello spreco lungo tutta la filiera agroalimentare nato a Firenze nel 2014 da **Le Mele di Newton**.

Le diverse attività sviluppate negli anni variano per interlocutori, contesto e obiettivi, andando dal catering SenzaSpreco ai progetti sul territorio, dagli show cooking ai laboratori per le scuole, dalle Disco Soupe al Ristorante Sociale, dai quiz ai laboratori per adulti, dai Photoset alle reti di donazione. L'attenzione, la riflessione e l'azione sul tema sono state portate presso interlocutori, pubblici e realtà diversi, come scuole, enti pubblici, aziende, associazioni, operatori culturali, catering, università nazionali e straniere e, non ultimi, gli istituti alberghieri.

Infine, SenzaSpreco si associa con calore a tutti i ringraziamenti fatti. Aggiungendone uno. Quello a tutti coloro (curatori inclusi) che, quando sprecano, ci ricordano come cercare di non farlo.

Per informazioni:

[senza-spreco.it](http://senza-spreco.it)

[facebook.com/senzaspreco](https://facebook.com/senzaspreco)

[twitter.com/senzaspreco](https://twitter.com/senzaspreco)

[youtube.com/user/SenzaSpreco](https://youtube.com/user/SenzaSpreco)

**Lavori in ambito scolastico o educativo?**

**Contattaci per un'introduzione all'uso del percorso!**

a che punto sono?

la domanda del giorno

1 | 6 | **Sabato** | Perché non si mangia? Davvero non ci sono modi per mangiarlo? Perché non utilizzarlo insieme al resto?

### Primavera: i Baccelli circa 68% = scarto ancora commestibile

Prova a utilizzare il più possibile di ogni ingrediente, se utile **scomponendolo** nelle sue diverse parti per visualizzare meglio le caratteristiche e le possibili opzioni d'uso per ognuna di queste.

**baccello (guscio)**  
fritto, patè, maionese  
vellutata, zuppa di pane,  
condimento per pasta, pesto, ripieno per pasta  
fresca, in umido, crocchette o polpette, frittata  
**fave grosse o vecchie (sema)**  
vignarola romana, frittata siciliana  
o garmugia lucchese

**aglio** (germoglio), **asparagi** (gambi),  
**carote** (buccia, foglie), **cime di rapa**  
(gambi più fibrosi), **cipollotti e porri**  
(parti verdi e radici), **coste** (parti più  
coriacee), **fagiolini freschi e piselli**  
(baccelli), **insalate e erbe** (foglie  
esterne o appassite), **kiwi** (buccia),  
**ravanelli** (foglie), **spinaci** (foglie più  
dure e gambi), etc.

Non è primavera? Sperimenta queste  
preparazioni con **ingredienti simili!**

cosa posso  
fare?

qualche altro  
spunto?

altre idee  
e informazioni  
per l'attività?

solo per il sabato:  
come lo posso  
cucinare?

#### ZUPPA DI PANE AI BACCELLI di Elisa Masoni

- 200 gr | pane raffermo
- 8 | baccelli interi
- 30 gr | pecorino
- 40 gr | panna
- aceto balsamico q.b.
- sale, pepe, olio evo q.b.

Sbucciare le fave, dividerle a metà e marinare con sale, pepe e olio evo. Tagliare i baccelli e sbollentarli in acqua salata bollente, poi ghiacciarli in acqua fredda. Nel mentre, mettere a sciogliere a bagnomaria il pecorino con la panna fino a quando risulterà una crema liscia. Se l'aceto balsamico è troppo liquido, addensare sul fuoco fino ad ottenere una consistenza cremosa. Tagliare il pane a cubetti e tostare in pentola con olio insieme ai baccelli sbollentati e bagnare con l'acqua di cottura di questi ultimi, far cuocere fino a quando il pane non si sarà ammorbidito del tutto, poi frullare. Servire con sopra le fave, e fare con il cucchiaino delle venature di crema di pecorino e qualche goccia di aceto balsamico ridotto.

#### FRUTTA

In tutte le stagioni, è importante usare i frutti anche quando sono molto **maturi** (e quindi spesso al massimo del loro profumo e contenuto zuccherino, ovvero, perfetti per molte preparazioni), **danneggiati** o **ammaccati**, per trasformarli in: marmellate, torte, gelati, ghiaccioli, essiccati o, su suggerimento della chef, fare una bevanda con le bucce macerate 24h, o usare mezza banana schiacciata per sostituire l'uovo nei dolci (vedi anche **giorno 23**)

● ricetta + foto

come posso  
condividere  
i risultati  
dell'attività?

**vuoi condividere con noi i risultati  
delle tue attività o idee e suggerimenti?**  
scrivici a [info@senza-spreco.it](mailto:info@senza-spreco.it)  
ci farebbe molto piacere!  
e sui social usa #lamiascuolasenzaspreco

LA MIA SCUOLA SENZA SPRECO

# Prima Settimana



## Il diario dello spreco

- ① prendi un foglio
- ② dividilo in 6 colonne: **data, pasto, cosa, quanto, perché, fine** (che fine ha fatto)
- ③ ogni giorno, per ogni pasto, segna gli alimenti che hai buttato via, indicando nella prima compilando tutte le colonne. I pasti sono **(Colazione, Pranzo, Merenda, Cena, Altro)**
- ④ ogni volta che butti il compost, pesa il sacchetto e segna la quantità in una riga indicando il giorno. A fine settimana calcola il totale

Puoi fare un diario per tutta la casa o uno per ognuno e fare dei confronti

Prosegui fino all'ultimo giorno! Potrai vedere cosa è successo in tutto questo periodo. **Quantificare e monitorare** è un passo fondamentale per conoscere il fenomeno e le proprie abitudini. Inoltre, a fine percorso potrai vedere se è cambiato qualcosa o meno. Se non ci riesci prova per la prima e l'ultima settimana, magari con qualche giorno sparso in mezzo

### ● foto del diario

## Il quiz delle scadenze

- ① prendi dalla dispensa o dal frigo 10-20 prodotti che abbiano la loro confezione originale, apri il cassetto delle posate
- ② chiama a raccolta e fai accomodare chi è in casa con te
- ③ senza far vedere la data indicata sull'etichetta, mostra dalle tue mani un prodotto alla volta e chiedi se è: **"da consumarsi preferibilmente entro", "da consumarsi entro" o senza data di scadenza**
- ④ controlla la risposta sulla confezione e consegna una posata a ogni risposta esatta
- ⑤ finiti i prodotti, contate chi ha ottenuto più posate
- ⑥ ma era conoscenza o fortuna? **Fai la prova del nove** e chiedi ogni partecipante la **differenza** tra "termine minimo di conservazione" (TMC) e "data di scadenza", e soprattutto **cosa fa con i prodotti il cui TMC è superato**

### E tu, quanti ne conoscevi?

Facciamo attenzione!

**termine minimo di conservazione (TMC) "da consumarsi preferibilmente entro"**  
Fino a questa data, se vengono rispettate adeguate condizioni di conservazione, il prodotto chiuso mantiene le sue proprietà specifiche e le caratteristiche organolettiche, nutritive e di gradimento (es. morbidezza, croccantezza, profumo, colore). Successivamente queste caratteristiche possono venire meno, ma senza causare danni alla salute del consumatore.  
Un esempio? La perdita di aroma nel caffè, la friabilità dei biscotti, l'essere frizzante di una bibita analcolica gassata...

**data di scadenza "da consumarsi entro"**  
Indica la durabilità di prodotti alimentari che deperiscono rapidamente dal punto di vista microbiologico e che quindi, in termini di sicurezza alimentare, se oltrepassano quella data possono essere dannosi per la salute, in primo luogo per la possibile proliferazione di batteri e muffe presenti negli alimenti freschi.  
Un esempio? Latte e prodotti caseari freschi, formaggi freschi, pasta fresca, carni fresche, prodotti della pesca...

### ● il miglior risultato del quiz è stato: \_\_ risposte giuste su \_\_ domande



## Dibattito davanti al piatto

Proponete un dibattito a tavola, confrontate le diverse idee:

- ◆ Cos'è lo spreco alimentare?
- ◆ Qual è la differenza con i rifiuti alimentari?
- ◆ Perché è un problema sprecare cibo?

### Prendi appunti

Fai un **sondaggio** anche tra altre persone che conosci

- fotografa gli appunti

## Avanzi il prossimo: identikit dell'avanzo

- ◆ Avanza spesso qualcosa?  
In quantità superiori a una porzione?
- ◆ È intenzionale/pianificato?  
Ovvero si cucina di più in modo da avere degli avanzi?
- ◆ Altrimenti perché succede?  
Le cause più frequenti?
- ◆ Cosa succede agli avanzi?

Diversamente da ristoranti e mense (vedi il **giorno 29**) a **casa** si può recuperare l'avanzo anche dai piatti ma, quando possibile (e soprattutto quando ci sono ospiti), è meglio **non impiattare** direttamente ma servirsi un poco alla volta. Se possibile **prendi un poco alla volta** anche quando sei ospite da altre persone

- risposte alle domande

## La spesa Checklist

Guarda questo elenco di 13 idee per una spesa senza sprechi e spunta quelle che già adotti.

### Quante sono? Riprova a fine mese!

#### prima della spesa

- pianifica**, fatti un'idea dei prossimi pasti, soprattutto per chi e quando
- guarda **cosa hai già e cosa ti serve**, fatti una lista della spesa (mentale o scritta), è utile anche averne sempre una segnando le cose via via che vengono in mente. Puoi anche fare una foto di frigo o dispensa
- non fare la spesa a **stomaco vuoto!** (in Indonesia si dice "Lapar Mata" quando si fa la spesa con "gli occhi affamati", quando hai fame)
- fare **spese rare e molto grandi** può aumentare il rischio di dimenticare gli alimenti che si hanno in casa, lasciandoli sciupare o scadere, o di perdere il rapporto con le tue necessità quotidiane

#### la spesa

- al supermercato, se non ti serve molto, prendi il **cestello piccolo**. Un carrello grande (hanno sempre avuto le stesse dimensioni?) e di cui non senti il peso dà più facilmente la sensazione di aver comprato poco
- attieniti a quello di cui hai **bisogno/lista** della spesa e non comprare più del necessario
- resisti alle **offerte** e alle tentazioni, rischi il "prendi 3, paghi 2, sprechi 1" o di nutrire le farfalline
- valuta **dimensione e quantità** delle confezioni in base alle tue necessità, ma ricorda che il prodotto **intero** si conserva meglio (es. frutta e verdura, pane)
- non acquistare solo prodotti **esteticamente** perfetti, gli altri sono ugualmente buoni. Il grado di **maturazione** dipende anche dalle tue necessità: se li usi dopo poco, i prodotti molto maturi sono perfetti per alcune ricette
- non farti **tagliare** foglie, gambi, etc. (anzi, vedi se ne hanno degli altri da darti)
- evita di prendere il prodotto con **scadenza** più lontana se tanto lo consumi domani
- non **abbandonare** l'ultimo dello scaffale, la confezione ammaccata, con l'etichetta storta, o con altri problemi di confezione che non compromettono la sicurezza del prodotto

● **idee attuate: — su 13**

## Primavera: i Baccelli

circa 68% = scarto ancora commestibile

Prova a utilizzare il più possibile di ogni ingrediente, se utile **scomponendolo** nelle sue diverse parti per visualizzare meglio le caratteristiche e le possibili opzioni d'uso per ognuna di queste.

#### baccello (guscio)

fritto, patè, maionese vellutata, zuppa di pane, condimento per pasta, pesto, ripieno per pasta fresca, in umido, crocchette o polpette, frittata

**fave grosse o vecchie (seme)**  
vignarola romana, frittata siciliana o garmugia lucchese

**aglio** (germoglio), **asparagi** (gambi), **carote** (buccia, foglie), **cime di rapa** (gambi più fibrosi), **cipollotti e porri** (parti verdi e radici), **coste** (parti più coriacee), **fagioli freschi e piselli** (baccelli), **insalate e erbe** (foglie esterne o appassite), **kiwi** (buccia), **ravanelli** (foglie), **spinaci** (foglie più dure e gambi), etc.

Non è primavera? Sperimenta queste preparazioni **con ingredienti simili!**

#### ZUPPA DI PANE AI BACCELLI di Elisa Masoni

- 200 gr | **pane raffermo**
- 8 | **baccelli interi**
- 30 gr | pecorino
- 40 gr | panna
- aceto balsamico q.b.
- sale, pepe, olio evo q.b.

Sbucciare le fave, dividerle a metà e marinare con sale pepe e olio evo. Tagliare i baccelli e sbollentarli in acqua salata bollente, poi ghiacciarli in acqua fredda. Nel mentre, mettere a sciogliere a bagnomaria il pecorino con la panna fino a quando risulterà una crema liscia. Se l'aceto balsamico è troppo liquido, addensare sul fuoco fino ad ottenere una consistenza cremosa. Tagliare il pane a cubetti e tostare in pentola con olio insieme ai baccelli sbollentati e bagnare con l'acqua di cottura di questi ultimi, far cuocere fino a quando il pane non si sarà ammorbidito del tutto, poi frullare. Servire con sopra le fave, e fare con il cucchiaino delle venature di crema di pecorino e qualche goccia di aceto balsamico ridotto.

#### FRUTTA

In tutte le stagioni, è importante usare i frutti anche quando sono molto **maturi** (e quindi spesso al massimo del loro profumo e contenuto zuccherino, ovvero, perfetti per molte preparazioni), **danneggiati o ammaccati**, per trasformarli in: marmellate, torte, gelati, ghiaccioli, essiccati o, su suggerimento della chef, fare una bevanda con le bucce macerate 24h, o usare mezza banana schiacciata per sostituire l'uovo nei dolci (vedi anche [giorno 23](#))

● **ricetta + foto**

## Carni

Mentre il valore commerciale di un animale macellato spesso risiede in una sua minima porzione, causando così un grande spreco, la bontà e le possibilità d'uso riguardano molto di più.

Cuore, lingua, fegato, coda, trippa, cresta, bargigli, granelle, ali, animelle, cervello, rognone, polmone, midollo e via dicendo.

### Li consumi (se mangi carne) o li vedi spesso nei negozi o nei menu?

- ① la prossima volta che vai a fare la spesa (se mangi carne) cerca e prova delle frattaglie (spesso, insieme ai tagli più trascurati, sono anche più economiche delle parti più vendute!)
- ② prepara un piatto
- ③ prova a farlo assaggiare senza dichiarare cos'è...

Se decidiamo di mangiare un animale, valorizziamone e sfruttiamone ogni parte possibile.

#### Quanto cibo per produrre cibo!

Si stima che, in termini di calorie, rispetto a una quotidiana disponibilità per il consumo di 2000 kcal pro capite, nella produzione di carne e latticini si utilizzano circa 1700 kcal per nutrire gli animali ma dai prodotti ottenuti si ricavano solo 500 kcal.

Oltre a questo l'allevamento produce moltissimi **impatti** nocivi tra cui l'occupazione dei suoli, emissioni inquinanti e consumo idrico: per produrre un kg di carne di manzo si usano circa 15.500 litri di **acqua**, circa due autocisterne dei pompieri! (820 litri per un kg di mele)

Non esagerare con la carne!

# Seconda Settimana

- **se mangi carne: ricetta + foto**  
**altrimenti: fai un sondaggio tra le persone che conosci**



## L'occhio senza spreco

A turno, per una settimana tutte le persone che vivono con te diventano l'**occhio senza spreco**, che fa notare **cosa** si sta scartando o buttando e ne chiede le **ragioni**.

Sarà un supporto anche per l'elaborazione del **diario**

- **foto e descrizione delle 3 cause più sorprendenti**

## Il Censimento

### Zone Freddo: Frigo e Congelatore

- 1 apri il frigo
- 2 iniziando dall'alto tira fuori il contenuto di un ripiano/zona alla volta e appoggialo fuori (richiudi sempre lo sportello!)
- 3 esamina la **data di scadenza** (ricordati il quiz del [giorno 2!](#))
- 4 ma usa anche i **sensi**: guarda, tocca, annusa e in caso assaggiane una punta (e l'udito?) e sfrutta tutte le **conoscenze e informazioni** che hai o puoi trovare (come quelle diffuse in queste attività, es. [giorno 21](#))
- 5 raggruppa gli alimenti secondo un **semaforo**:  
**rosso = fuori gioco**  
 es. data scadenza passata + test sensoriale non superato, rigonfiamenti della confezione, impossibilità di isolare le parti compromesse, muffe, presenza di attività fermentativa non prevista (bollicine di gas)  
**arancione = rapidi**  
 es. aperto da un po', data di scadenza ravvicinata, avanzi  
**verde = c'è tempo**  
 es. confezione aperta ma prodotto più duraturo, scorte, TMC
- 6 ricolloca secondo la zona di conservazione e passa allo scaffale successivo

Fai lo stesso per il **congelatore**. Sono nella categoria arancione anche gli **UFO**, gli **Unidentified Frozen Object**, contenitori dal contenuto misterioso che deve essere controllato.

**Hai trovato più rosso, arancione o verde?**

**Hai scoperto qualche tesoro o orrore?**

- **foto del prodotto in condizioni migliori**

- sfrutta la regola **FIFO - First In First Out**, chi prima entra prima esce
- verifica che le **confezioni/contenitori** siano adeguati, facendo attenzione alle necessità di umidità, luce, ventilazione e al bisogno che siano ben chiuse o meno
- dedica uno **spazio** ai soli alimenti "arancioni"
- tieni gli alimenti chiusi/a scadenza lontana/scorte nelle **retrovie**, soprattutto quando ce ne sono di già aperti
- non appoggiare gli alimenti alla **parete posteriore** del frigo
- all'interno del frigo la **temperatura** varia (più bassa sopra i cassetti, più alta in alto, nei cassetti e nello sportello. Impostala intorno ai **+4-5 gradi** (ripianto centrale). Un frigo **troppo pieno** impedisce la corretta distribuzione della temperatura. Occhio all'**umidità**
- per frutta e verdura vedi il [giorno 23](#)

Senza abusarne, il **congelatore** può essere un ottimo alleato contro lo spreco. Quando lo usi:

- scrivi il **nome e la data** su ciò che congeli (contro gli UFO)
- congela suddividendo in un numero di **porzioni** adeguato (e considera che un cubo congela/scongela più lentamente di una tavoletta)
- puoi **ricongelare** gli alimenti dopo averli cotti; si possono **congelare** tante cose, anche, ad esempio, il latte, le erbe aromatiche (entrambi comodi nel portaghiaccio), alcuni formaggi, burro, uova, pane e molti frutti. **Scongela** in frigo (o nel microonde)

Il "Censimento" ti permetterà anche di sapere dove guardare quando qualcosa finisce o prima di fare la spesa

**Un alimento ben conservato dura di più!**

## Diamo i numeri

Fai un **sondaggio** tra le persone che conosci.

Globalmente, ogni anno, la quantità di cibo sprecato rispetto alla produzione per il consumo umano corrisponde in proporzione a:

- A** rompere due uova di una confezione da sei
- B** una delle due buste della spesa travolta da un'auto
- C** rovesciare un bicchiere del litro di latte
- D** due delle cinque patate arrosto rimaste, rubate dal piatto dalla persona con cui stai mangiando
- E** far cadere nel fiume un'albicocca del pranzo a sacco quando te ne rimangono sette

Per avere un'idea della scala del fenomeno a livello globale, orientativamente ogni anno per produrre gli alimenti che sprechiamo:

- **emettiamo** una quantità di **CO<sub>2</sub>** di poco inferiore a quella prodotta da USA o Cina
- **spendiamo** quanto il **PIL** di Paesi Bassi e Nuova Zelanda insieme
- **utilizziamo** 1/3 della **superficie agricola** disponibile

La risposta è nelle conclusioni.  
Dai la tua risposta prima di guardarla!

● **\_\_\_ risposte giuste su un totale di \_\_\_ partecipanti**

## No agli avanzi?

A casa tua non si amano gli avanzi ma ci sono?

### prevenzione

- ◆ poni maggior attenzione alla **quantità totale** (non cucinare troppo) e alle **porzioni** secondo i loro destinatari
- ◆ indaga su quali sono le **ragioni** più frequenti: A tavola senza fame? Non piace? È venuto male? Ci sono altre cose più attraenti? Un imprevisto? Ed elabora un **piano d'attacco**

### trasformazione, prova a

- ◆ **presentarli** in modo diverso: a volte non essendo appena preparati potrebbero non avere un aspetto tanto invitante... un po' di **cura** e qualche ritocco possono fare la differenza
- ◆ trasformarli in **un'altra ricetta**

### Com'è andata?

Ci sono classiche ricette **tradizionali** fondate sull'avanzo, dalla ribollita alle polpette. Ma con gli avanzi è possibile anche **sperimentare** preparazioni decisamente insolite o che poco hanno a che vedere con il piatto originale (vedi la ricetta del **giorno 27**)

Non **mettere da parte** gli avanzi per poi buttarli tra qualche giorno!

● **quale soluzione hai provato o trovato?**

## La spesa Analizzare lo scontrino

- ◆ quando torni a casa controlla lo scontrino e segna **le cose in più** rispetto alla lista (mentale, fotografica o scritta). Quante sono?
- ◆ confronta con frigo e dispensa e guarda se hai comprato cose che **non ricordavi/sapevi di avere**. Quante sono?
- ◆ prima della prossima spesa evidenzia sullo scontrino ciò che è stato **buttato senza essere finito** (o è stato finito con sforzo). Potevi risparmiare qualcosa?

Se ti interessa un'**offerta**, controlla che sia veramente vantaggiosa, ovvero che il **prezzo** del prodotto singolo/fuori offerta in periodo normale, sia effettivamente superiore a quello della stessa quantità in offerta. Al di là delle offerte, inoltre, quando confronti i prezzi, confronti confezioni dello stesso formato/quantità? Controlla e confronta i **prezzi al peso** oltre che quelli delle confezioni

### ● risposte alle domande

## Estate: il Cocomero

circa 48% = scarto ancora commestibile

**buccia** (secondo i casi con/senza strato verde)  
sottaceto, mostarda, chutney piccante,  
salsa BBQ/tzatziki, gazpacho, curry,  
cruda per insalata, saltata/canditi, marmellata,  
zuccata siciliana  
**semi**  
tostati, tisana, condimento aromatico  
**polpa che ha perso freschezza**  
cuocila! (es. arrosto, BBQ, torte)

**barbabietola rossa** (foglie con gambi),  
**bietole** (parti più coriacee), **cetrioli**  
(buccia), **ciliege** (picciolo), **fichi** (buccia),  
**frutti di bosco** (avvizziti o molto maturi),  
**funghi** (gambo), **meloni** (buccia, semi),  
**patate** (appassite, buccia - eliminare  
parti verdi e germogli), **peperoni** (buccia),  
**pesche** (buccia), **pomodori** (bucce,  
acqua, semi), **zucchine** (fiore e pedun-  
colo), etc.

Estate tempo di **succhi e centrifughe**?  
Riutilizza gli scarti per torte, biscotti,  
pancake, gelati, sorbetti...

Non è estate? Sperimenta queste  
preparazioni **con ingredienti simili!**

### GAZPACHO DI BUCCIA DI COCOMERO di Elisa Masoni

- 100 gr | **bucce**  
(e un poco in più per guarnizione)
- 80 gr | cetrioli
- 200 gr | pomodorini
- 100 gr | **pane raffermo**
- 50 gr | cipolla
- ½ spicchio | aglio
- 100 ml | aceto
- 50 gr | olio
- sale, pepe q.b.
- olio al rosmarino autoprodotta  
(facoltativo)

Tagliare la crosta del pane (vedi il **giorno 28!**) e mettere a mollo in aceto. Strizzare il pane e frullare insieme agli altri ingredienti, aggiustare di sale e pepe. Servire a temperatura ambiente con sopra un filo d'olio al rosmarino e pezzi di buccia a cubetti.

### MELANZANE

**buccia** paté, chips, condimento per pasta, frittelle,  
polpette di carne  
**intera avvizzita** crema per primi, involtini, caponata,  
hummus, al forno, fritta, grigliata

### ● ricetta + foto

## Pesci

Se mangi pesce, prepara un menu "**Fin-to-gill**", dalla pinna alla branchia. A seconda del pesce, ad esempio, puoi usare:

- ◆ **lische** — tostate, hone-senbei
- ◆ **teste** — fumetto, zuppa (se frullate)
- ◆ **scarti misti** — filtrati per sugo
- ◆ **pele** — chips
- ◆ **frattaglie** — patè, in padella, in umido
- ◆ **avanzi cotti** — sughi

### QUALE PESCE?

La prossima volta che comprerai pesce chiedi:

#### Lo conosco?

Generalmente conosciamo e consumiamo poche specie di pesci, contribuendo a portare gli stock ittici al sovrasfruttamento. Chiedi al pescivendolo e prova nuovi pesci, ad esempio il pesce azzurro, che oltre a essere molto nutriente, spesso è anche più economico.

#### Da dove viene questo pesce?

Scegli il pesce delle acque a te più vicine. Nonostante gli oltre 7.400 km di costa italiana, più di 2/3 di pesci consumati in Italia vengono importati.

#### Come viene pescato?

Molto pesce si spreca in mare a causa delle catture accessorie: soprattutto a causa di tecniche di pesca dannose e non selettive, vengono catturati organismi non oggetto di pesca o che non vengono immessi sul mercato. Questi, spesso ormai mortalmente feriti o già morti, vengono ributtati in mare o scartati a terra, ad esempio perché non commestibili, di scarso interesse commerciale, sotto la taglia minima

legale o non inclusi nella propria licenza. Inoltre pesca illegale, mancato rispetto dei diritti umani, conflitto con la sicurezza alimentare delle popolazioni locali e distruzione di habitat sono particolarmente frequenti per alcune specie.

#### È di allevamento?

Alcuni pesci, come per esempio i grandi e molto richiesti salmoni, spesso vengono allevati, utilizzando farmaci o mangimi non sostenibili, dannosi o danneggiando l'ecosistema circostante e diffondendovi malattie e parassiti. Inoltre in alcuni casi si usano mangimi prodotti con grandi quantità di pesci che sarebbero potuti essere consumati dalle persone invece di nutrire specie commercialmente più remunerative.

#### È la sua stagione? È la taglia idonea?

Sì, ci sono stagioni anche per i pesci! Pescare nelle fasi di riproduzione impedisce ai nuovi nati di crescere e dunque riprodursi. Ci sono regole per la pesca (e la vendita) di pesci al di sopra di una taglia minima. E, come per le verdure, la stagione aiuta anche a variare la dieta.

# Terza Settimana

- **se mangi pesce: ricetta + foto**  
**altrimenti: fai un sondaggio tra le persone che conosci**



## Preparare da mangiare: scarto?

- ① prepara qualcosa che includa una buona quantità di frutta o verdura da mondare
- ② coinvolgi se possibile almeno un'altra persona
- ③ dividetevi la frutta/verdura, serbandone una piccola parte, e mondatela senza guardarvi, mettendo lo scarto in un contenitore
- ④ confrontate lo "stile" di ognuno:  
**Avete lavorato in modo diverso?**  
Ognuno ha tolto/lasciato le stesse parti o quantità? Perché?
- ⑤ prendete ora quella lasciata da parte e cercate insieme il modo migliore di mondarla

Ricorda che i rifiuti **organici** lasciati con il materiale non differenziato non sono "innocui". Se non separati, adeguatamente trattati e smaltiti in impianti appropriati, in discarica possono inquinare suolo, acque e aria con i prodotti dei processi di decomposizione

Alcune delle parti generalmente scartate sono talmente **aromatiche** che possono essere sufficienti a dare carattere o trasformare un piatto. In alcuni casi puoi anche **conservarle** per averne sempre a disposizione, ad esempio: essiccate, in polvere, congelate, sottolio, sotto spirito o sotto sale. Questo vale anche per aromi fondamentali, trasformando scarti di cipolla, di pomodoro, degli ingredienti del soffritto o di funghi. È possibile anche produrre un dado granulare fai da te

- una foto del risultato di ogni stile di mondatura (uno per persona + quello finale)

## Il Censimento

Zone Temperate: la Dispensa

- ① identifica tutti i luoghi in cui vengono conservati gli alimenti (sportelli, scaffali, madie, cantine...)
- ② uno scaffale/zona per volta, tira fuori il contenuto e appoggialo su un ripiano
- ③ esamina la **data di scadenza** (ricordati il quiz del **giorno 2!**)
- ④ ma usa anche i **sensi**: guarda, tocca, annusa e in caso assaggiane una punta (e l'udito?) e sfrutta tutte le **conoscenze e informazioni** che hai o puoi trovare (come quelle diffuse in queste attività, es. **giorno 21**)
- ⑤ raggruppa gli alimenti secondo un **semaforo**:  
**rosso = fuori gioco**  
es. insetti non isolabili, test sensoriale non superato, muffe, impossibilità di isolare le parti compromesse, rigonfiamenti della confezione, presenza di attività fermentativa non prevista (bollicine di gas)  
**arancione = rapidi!**  
es. piccoli avanzati, prodotti dimenticati più o meno intenzionalmente, fondi di tipi diversi di pasta  
**verde = c'è tempo**  
es. scorte chiuse, prodotti in uso ma ben conservati
- ⑥ ricolloca e passa allo scaffale/zona successivo

Fai un balzo indietro e guarda le **indicazioni** date per le zone fredde (**giorno 9**)

Se vuoi tenere **scorte**, assicurati che vengano utilizzate in tempo

Per conservare in dispensa o frigo, riutilizza i **barattoli** di vetro, magari togliendo l'etichetta (un po' d'olio, magari avanzo di una preparazione, può aiutare con i residui di colla)

Il "Censimento" ti permetterà anche di sapere dove guardare quando qualcosa finisce o prima di fare la **spesa**

**Hai trovato più rosso, arancione o verde?**  
**Hai scoperto qualche tesoro o orrore?**

- foto del prodotto in condizioni peggiori



## Il percorso ad ostacoli degli alimenti

- ① prendi un foglio (se già usato sul retro, anche meglio)
- ② disegna una freccia orizzontale
- ③ quello è il viaggio del cibo lungo quel percorso che è la **filiera agroalimentare**. Il punto di arrivo è la tua pancia
- ④ da dove è partito?
- ⑤ segna quali tappe ci sono state in mezzo
- ⑥ non tutto quello che parte arriva in fondo: per ogni tappa pensa a 3 ostacoli, **cause di spreco**, ragioni per cui alimenti (o parti) ancora commestibili vengono buttati

Ripensa anche al diario (**giorno 1**), all'attività del **giorno 8**, al "Censimento" dei **giorni 9 e 16**

● foto del foglio

## Avanzi = <3

### Gli avanzi sono di fatto cibo già pronto!

Sul breve (frigo) o lungo (congelatore) periodo possono essere una risorsa ad esempio quando manca tempo, in caso di stanchezza o anche pigrizia, o per il pranzo a lavoro (vedi **giorno 11**).

- ◆ puoi anche cucinare intenzionalmente un po' **di più**, sfruttando al massimo il tempo della preparazione (vedi **giorni 27 e 30**)
- ◆ oppure diventare stratega lungimirante ispirandoti al **batch cooking**: cucinare in una volta i pasti per un periodo più ampio (spesso lo conosce bene chi è alle prese con lo svezamento). Effettivamente, c'è poca differenza tra cucinare due o sei porzioni, se si scelgono ricette adeguate (che devono anche tenere conto delle possibilità di conservazione nei modi e tempi desiderati)

- alcuni passaggi, come salatura o uso di certi aromi o ingredienti, possono essere rimandati a quando si utilizzerà il prodotto
- usa **contenitori riutilizzabili**, di vetro quando possibile (anche barattoli riutilizzati, vedi **giorno 16**)
- ricordati di dividere in **porzioni adeguate** e scegliere modi di **conservazione** adeguati ai tempi di consumo (es: 2 porzioni in frigo per i prossimi giorni, 4 porzioni congelate)
- gli **stampi** da muffin per alcune preparazioni possono aiutare a fare piccole quantità, rapidamente scongelabili
- se **congeli** non riempire il contenitore fino all'orlo, i liquidi si espandono
- controlla per tempo di avere **spazio** in frigo o in congelatore (e puoi integrare nel **batch cooking** gli ingredienti "arancioni" come il **giorno 25**)
- lo puoi fare anche con **salse o condimenti** (evitando così anche di comprarne pronti - che spesso sono più costosi, con più imballaggi e più ingredienti evitabili); o per avvantaggiarti su alcune parti di ricette più articolate

● foto del bottino di avanzi a fine pasto

## La spesa Salvare dallo spreco

Prova a **procurarti** alimenti che altrimenti sarebbero stati sprecati:

- ◆ verso l'orario di chiusura vai dal fornaio/fruttivendolo/mercato/dove ritieni opportuno e chiedi se hanno dell'invenduto e cosa ne fanno
- ◆ se non viene già utilizzato altrimenti (es. donato) e rischia di essere sprecato, chiedi se puoi acquistare qualcosa (è giusto ricevere uno sconto)

### Cos'hai recuperato?

- ◆ prepara una **ricetta!**

Anche i catering e show cooking SenzaSpreco e le Disco Soupe funzionano così! Recuperare alimenti a rischio spreco per sensibilizzare su quanto sprechiamo e per mostrare quanti piatti gustosi possiamo preparare per salvare questi alimenti, grazie al contributo delle persone partecipanti o con l'aiuto di chef. Ci saranno **eventi** dalle tue parti? Segui SenzaSpreco!

## Autunno: la Zucca circa 52% = scarto ancora commestibile

**semi**  
tostati e aromatizzati  
**filamenti**  
calde croccanti  
**buccia**  
chips, patè, muffin, impasto per pasta fresca, parmigiana, cheesecake salato / dolcetti al cioccolato

**finocchi** (fusto, foglie-barbe, esterno del grumolo), **sedani** (foglie, parti coriacee), **spinaci** (gambi, foglie più spesse o danneggiate), **uva** (appassita, foglie), **verza** (foglie esterne) etc.

Non hai "scarti" a sufficienza per realizzare subito la ricetta scelta? Lava taglia e congela e **metti da parte**

Non è autunno? Sperimenta queste preparazioni **con ingredienti simili!**

### GNUDI E VELLUTATA DI BUCCIA DI ZUCCA SEMI CROCCANTI di Matteo Gambi

- 300 gr | **buccia di zucca liscia**
- **semi della zucca**
- 100 gr | ricotta pecora
- 30gr | farina
- 40gr | parmigiano
- 1 | scalogno
- noce moscata
- cannella
- sale, olio q.b.

Raccogliere i semi della zucca. Sciacquarli per eliminare i residui di polpa. Asciugarli e condirli con sale olio e una leggera spolverata di cannella. Tostare in forno a 180 gradi per 20min. Tenere da parte i semi tostati. In una pentola rosolare lo scalogno, aggiungere 100 gr di buccia di zucca. Dopo una breve rosolata aggiungere acqua fino a coprire e cuocere per 30min. Quando la zucca sarà cotta. Passarla al passaverdure. Frullare la polpa con un po' di acqua ottenendo la consistenza di una vellutata. Tenere da parte. Cuocere la restante zucca in forno a 180° per 30min, condita con olio e sale. Frullare la zucca arrostita. Aggiungere la ricotta poi la farina, la noce moscata e il parmigiano. Con l'aiuto di due cucchiaini formare delle quenelle di impasto (gnudi). Cuocere gli gnudi nell'acqua di cottura della zucca (aggiungendo eventualmente altra acqua) Fino a che non vengono a galla. Velare il fondo di un piatto con la vellutata, impiattare al centro due gnudi e completare con i semi tostati alla cannella.

### MELE/PERE

**bucce**  
biscotti, frittelle, marmellate, canditi, caramellate, polpette di carne, salsa per carni, tisane, etc.  
**bucce+torsoli**  
addensante tipo pectina, aceto, centrifughe, gelatina

● **storia del recupero + ricetta + foto del bottino**

● **ricetta + foto**

## Latticini e Uova

### formaggi

- ◆ **conservarli** adeguatamente facendo attenzione a umidità/essiccamento, areazione, temperatura (prendi in considerazione ad esempio anche carta forno, panni cerati, tovaglioli di stoffa inumiditi o meno, e, per la mozzarella, il suo liquido. No plastica)
- ◆ ci sono tante ricette per utilizzare anche le **croste** (ben lavate o decerate), come quelle del parmigiano/grana (vendute anche a parte) perfette per il minestrone, grigliate, al forno
- ◆ se compare un po' di **muffa** sul formaggio non significa che tu lo debba necessariamente cestinare; a seconda dei casi potrebbe bastare tagliare la parte interessata, lavare la crosta, strofinare la crosta con olio d'oliva

### latte

- ◆ se il latte è **scaduto**: ha un odore acido o sgradevole? Ha un colore o consistenza alterata? Se portandolo a bollire, si separa e fa grumi? Buttalo. Se hai dubbi puoi usarlo per ricette con cottura
- ◆ ricordati che puoi **congelarlo**. In caso dividilo in dosi

### uova

- ◆ il **test**: per controllarne la freschezza prendi un uovo e mettilo in un contenitore con dell'acqua (almeno il doppio della sua altezza). Se rimane sul fondo è fresco, se sta in piedi meglio cuocerlo, se galleggia evita di mangiarlo.
- ◆ gli **albumi**: ti sono avanzati da una ricetta? Qualche opzione di uso: pasta fresca, soufflé, semifreddi, pancake, torte, lingue di gatto, rendere più soffici molte preparazioni, e, ovviamente, meringhe
- ◆ e i **gusci**? Sono ricchi di calcio e con le uova intere (sì, con il guscio) si può preparare il liquore all'uovo (tipo Vov)

- **se mangi formaggi: foto di soluzioni di conservazione**  
**altrimenti: fai un sondaggio tra le persone che conosci**

L'abitudine e il gusto: **fermentazione**.

Per molte persone il **kefir**, una bevanda di latte fermentato, potrebbe sembrare latte andato a male, e sapere che è prodotto da colonie di batteri potrebbe non migliorare la situazione. Ma è un alimento comune in molte zone dell'Asia centrale e Europa orientale, ha molti cugini in giro per il mondo (non ultimo lo yogurt), e è sempre più diffuso pure da noi anche a causa dei suoi benefici per l'organismo

# Quarta Settimana



## Leccapentole? Spatola? Maryse? Marisa?

Chi non lo conosce la prima volta può far fatica a capire a cosa serve... ma la forma di questo utensile, flessibile per **aderire** meglio, è pensata proprio per raccogliere perfettamente residui pastosi o liquidi (e molto altro). Pensa a dover fare la stessa cosa con un cucchiaino... anzi fallo!

### Per una sfida all'ultima goccia!

◆ prova a pulire l'avanzo sul fondo di un contenitore (la terrina dell'impasto, una pentola usata, un barattolo consumato, un vasetto di yogurt appena finito, ecc.) con il cucchiaino. Metti il bottino in una ciotolina

◆ quando pensi di aver finito, prova con il leccapentole e metti il nuovo bottino in una nuova ciotolina

### Il cucchiaino aveva veramente pulito tutto?

**Ridurrai lo spreco e pure il detersivo!**  
Meno residui, meno unto, lavaggio più veloce.  
(In alternativa, se pentole o stoviglie sono molto unte, aiutati con qualche scarto di frutta o verdura - come fare la scarperta)

Prova a organizzare una **sfida** con più concorrenti!

- foto di cucchiaino e leccapentole ognuno con il suo bottino

## Frutta e Verdura

Verifica che frutta e verdura siano conservate in modo adeguato, soprattutto facendo attenzione all'equilibrio tra disidratazione o eccesso di umidità, temperatura e schiacciamento, e considera che:

- ◆ le indicazioni per la conservazione (anche il fuori/dentro frigo) possono variare molto a seconda dello stadio di **maturazione** del prodotto, delle **esigenze**, ma anche della **stagione** e della **temperatura** e **umidità** della stanza; comunque ma nella maggior parte dei casi frutta e verdura appoggiate nude su un ripiano del frigo dureranno meno
- ◆ alcune opzioni di conservazione potrebbero essere:
  - in un panno umido
  - in acqua come i fiori
  - dentro un sacchetto di carta
  - in un contenitore ermetico con sopra un foglio di carta assorbente o un panno che assorba l'umidità in eccesso
  - in sacchetti con fori per far circolare aria
  - in un panno cerato (anche quando sono state già tagliate)
- ◆ il prodotto **intero** (togliendo eventuali parti o foglie ammuffite o altrimenti compromesse) dura di più
- ◆ i vegetali **interagiscono!** mele e banane (tra gli altri) a causa dell'etilene stimolano la maturazione; quindi, secondo necessità, tenerle separate o metterle insieme ad altri prodotti (es. previene la germogliazione delle patate - tienile al buio!)
- ◆ in inverno o quando la temperatura lo permette, sfrutta **l'esterno** come alternativa al frigo

- se hai una **carota** appassita fai questo esperimento: immergila in acqua fredda (puoi anche aggiungere del succo di limone o dell'aceto): se non è troppo appassita lentamente riacquisterà volume e consistenza. Funziona anche con altre verdure - prima di buttare una **banana** con la buccia nera aprila, dentro potrebbe essere perfetta, e comunque le banane molto mature con la polpa un po' più scura sono perfette per i dolci (vedi anche **giorno 6**)

**Di un frutto o ortaggio mal conservato si sfruttano peggio anche gli "scarti"!**

Sai che si possono **riprodurre** piante dagli scarti delle verdure? Prova ad esempio con: ananas, basilico, cavoli, cipolla, cipollotto, lattuga, menta, patata, porro, sedano, zenzero

### Hai scoperto cose nuove? Quali?

- risposte alle domande + foto abbinamento prodotto/soluzione di conservazione

## Sprecare cibo → Sprecare acqua

Quanta acqua consumiamo nella nostra quotidianità? Non solo l'acqua che beviamo!

Prova a farti un'idea di cosa succede anche solo nella **produzione** di beni o servizi.

Ci sono molti strumenti online, e, nonostante le differenze (anche metodologiche), aiutano certamente a dare una dimensione della questione. Puoi provare ad esempio con questi:

◆ il calcolatore di impronta idrica del progetto Aquapath ti dà un'idea dell'impatto di cibo, bevande e uso domestico (es. per igiene)

◆ la galleria dei prodotti (*product gallery*) di Water Footprint Network mostra l'acqua mediamente impiegata nella produzione di singoli alimenti (è in inglese ma i numeri parlano chiaro)\*

### Cosa hai scoperto sul tuo stile di vita dal punto di vista idrico? La tua cena di oggi quanta acqua ha consumato?

Se butti un alimento tutta quest'acqua sarà stata utilizzata **inutilmente!**

Come del resto tutte le altre **risorse** e gli **impatti** generati, siano esse ed essi naturali, economici, nutrizionali, energetici, sociali o ambientali.

\* trovi il link nelle conclusioni

- **risposte alle domande.**  
Se utilizzi strumenti diversi segnala quali

## Il giorno del menu svuotafrigo

Apri il frigo e prepara un menu a base di avanzi o alimenti "arancioni" (vedi [giorni 9](#) e [16](#)).

### Potresti farlo ispirandoti alle tapas spagnole, piccoli assaggi di tanti piatti diversi!

Può essere un **appuntamento fisso** prima di rifare la spesa! In modo da consumare quel che c'è, fare spazio e sapere meglio di cosa c'è bisogno

- **menu + foto**

La spesa

## Per un menu concatenato

Prova a fare la spesa comprando ingredienti per un menu a catena: una specie di gioco di incastri, di domino, in cui gli scarti o gli avanzi di una ricetta sono gli ingredienti per la successiva (vedi la ricetta del **giorno 27**), e così via.

Prova a preparare la **sequenza** più complessa e articolata che ti viene in mente!

### Catene inaspettate

Cos'hanno in comune hummus, pasta e ceci, mousse al cioccolato, maionese e meringhe? Se ad esempio usi i ceci per le prime due ricette, puoi usare la loro acqua di governo o di cottura (detta anche aquafaba) al posto della chiara d'uovo per le ultime tre

● menu + foto

## Inverno: i Carciofi

circa 60-66% = scarto ancora commestibile

**brattee** (dette foglie) **esterne e apice + gambi**: ripieno pasta fresca, gnocchi di pane, risotto, brodo per risotto  
**foglie esterne/coste**: gratin, crema  
**gambi**: patè, vellutata, condimento per pasta, saltati, fritti  
**fibra** (es. derivante da uso **passaverdure**): polvere aromatica  
**interi senza gambo**: ripieni  
**acqua di cottura**: risotto

### Considera gli scarti come nuovi ingredienti

**broccoli, cavolfiore, cavolo romano, cavolini di bruxelles** (foglie, coste, torsolo, foglie esterne del germoglio), **cardi** (foglie, parti coriacee), **sedani** (foglie, parti fibrose), etc.

Per i **risotti** puoi anche usare tutto il carciofo: brattee esterne e foglie per il brodo, gambi per la crema. Se ti avanza (o se ne hai fatto appositamente di più, vedi **giorno 18**), puoi trasformarlo anche in: arancini, timballi, riso al salto.

### Sfoglie di risotto al carciofo con foglie e brattee in crema e gambi fritti di Matteo Gambi

- **Risotto ai carciofi avanzato**
- **Foglie esterne, brattee e gambi di carciofo avanzati dalla preparazione del risotto**
- 1 spicchio d'aglio
- timo fresco
- origano fresco
- farina
- olio, sale q.b.

Tritare grossolanamente foglie e brattee e metterle a cuocere in acqua bollente. Quando saranno ammorbidite passarle al passaverdure e raccogliere la polpa. Tritare l'aglio finemente insieme al timo e all'origano. In una padella intiepidire (non deve friggere) un cucchiaio d'olio, aggiungere il trito. Togliere dal fuoco e lasciare riposare fino a raffreddamento. Unirlo alla crema di foglie. Regolare di sale, e tenere da parte.

In una pentola stracuocere il risotto avanzato con due mestoli d'acqua fino ad assorbimento. Freddare. Frullare. Stendere la crema sottilmente tra due fogli di carta forno aiutandosi con una spatola. Cuocere in forno a 130° per 1 ora (o comunque fino a che non si stacca facilmente dalla carta)\*. Tenere da parte le sfoglie. Pelare i gambi. Tagliarli a cubetti. Infarinarli e friggerli. Servire alterando a strati la cialda, la crema e i cubetti fritti.

\*VERSIONE CANNOLO O COPPETTA a metà cottura circa, quando la crema di riso comincia a essere asciutta e lavorabile, copparla e avvolgerla intorno a delle forme da cannolo o stenderla sul fondo di piccole ciotoline per ottenere delle semisfere. Continuare la cottura. Quindi farcire i cannoli coprendo le estremità con i gambi fritti. O riempite le semisfere con la crema e al centro i gambi.

### AGRUMI

**buccia (albedo+flavedo) - scarto spremuta**  
 sale aromatizzato, mostarda / pudding, frappè, biancomangiare, muffin, torte, biscotti, sorbetti / marmellata, canditi  
**scorza (flavedo)**  
 polvere, caramelle, aroma

Non è inverno? Sperimenta queste preparazioni **con ingredienti simili!**

● ricetta + foto

## Pane

### **mantenere fresco**

ogni pane è diverso ma spesso può durare anche molti giorni, dipende se è correttamente conservato (i pani precotti-surgelati-finiti di cuocere in negozio hanno poche speranze). Prova ad esempio a metterlo in un sacchetto di carta dentro ad uno di plastica, a riporlo in un contenitore chiuso di legno, o ad avvolgerlo in un panno

### **conservare**

prima che diventi troppo duro da tagliare, fanne: fette per seccarlo (ottime bruschette e base per altre lavorazioni) tostarlo, o congelarlo; cubetti tostati (ad esempio per zuppe, insalate o granola); pangrattato di diversa grandezza (per gnocchi di pane, panature, condimento pasta, etc.)

### **"rianimare"**

pane e panificati non più freschi o morbidi: in tostapane, padella o forno (se già in uso)

### **Trova o inventa una ricetta per trasformare il pane secco in qualcosa di completamente diverso**

(per ispirarti guarda cosa ha proposto la chef i [giorni 6 e 13](#))

Tante sono le **ricette tipiche** a base di pane raffermo, dall'antipasto al dolce. Basti pensare ai primi: canederli, capunsei, passatelli, spätzle, strangolapreti, etc..

● **ricetta + foto**

giorno 29  
**Fuori casa**



## a scuola o al lavoro

- ◆ se ti avanza un po' di **merenda**, del **panino**, della schiacciata, reincartali e tienili da parte. Potrebbe tornare utile più tardi, magari in caso di languorini
- ◆ gli **avanzi** sono il pranzo già pronto o a volte ottimi ingredienti per la merenda (es. in un panino) (vedi **giorni 11** e **18**). Scegli un contenitore che ti piaccia!
- ◆ **condividi** con gli altri
- ◆ se c'è un **frigo condiviso**, scrivere le date di apertura della confezione e ingresso in frigo degli alimenti, e mettere in evidenza cosa si mette a disposizione di tutti
- ◆ ci sarà un evento con **catering**? Una buona pratica può essere invitare i colleghi a portare un contenitore per gli avanzi

## al ristorante o a mensa

- ◆ **ordinare**: un piatto alla volta + valuta le mezze porzioni (anche se non costeranno la metà) + ricordati di stagionalità, provenienza, tagli della carne, specie di pesci
- ◆ **buffet**: prendi il cibo poco alla volta
- ◆ **vassoi**: se previsto ma non obbligatorio, prova a non prenderlo e guarda se ha un effetto su quanto lasci nei piatti
- ◆ **pane**: prendilo (e toccalo) se e quando ti serve. Altrimenti diventa solo una passeggiata prima del cestino
- ◆ **condividere**: se possibile offri agli altri quello che non mangerai
- ◆ **avanzi**: non essere timido, chiedi i tuoi avanzi da portare via  
(e anche se a volte si chiama doggy bag, è quasi sempre per gli umani!)

Se compri una **bottiglietta** d'acqua al giorno 5 giorni alla settimana, in un mese fanno 20... in un anno, togliendo qualcosa per ferie e vacanze, diciamo circa 200, che moltiplicato per tutti coloro che le usano fanno gli stimati 8 miliardi di bottiglie di plastica usate dagli italiani ogni anno. **Usa la borraccia!** Ormai ce ne sono di ogni forma e colore (anche se l'una non vale l'altra). Meno plastica (e meno soldi).

E chiedi l'acqua del **rubinetto!**

Ti capita di lasciare qualcosa nel piatto quando non sei a casa? Cosa fai? Hai mai chiesto di poter portare via i tuoi avanzi? Perché?

Ti servono veramente tutti quei **tovaglioli** di carta? (Puoi anche prendere in considerazione l'idea di portare il tovagliolo di stoffa da casa)

## feste

Sono grandi occasioni di spreco! Con qualcuna delle accortezze proposte in queste pagine (es. tentazioni e offerte nel fare la spesa, porzioni, cucinare troppo, non impiattare, prevenzione e gestione avanzi, conservazione) e un po' di ingegno è possibile arrivare più preparati anche a queste sfide

Possono infatti anche essere occasioni per preparare cose insolite e goduriose e **conservarne** una parte (**giorni 11** e **18**) per gustarle (senza sforzo) quando le feste sono ormai lontane

Ci sono **dolci** tipici delle feste, come colomba, pandoro e panettone, che è possibile trasformare in dessert completamente diversi: mousse, savarin, tiramisù, torte, brownies o palline gelato...

E ricordati di usare il più possibile ciò che c'è in frigo e congelatore, ci sarà più **spazio** per la spesa ma anche per gli avanzi.

Le dimensioni delle **stoviglie** sono costanti nel tempo e nello spazio? Hanno un'influenza su quanto mangiamo o beviamo (o compriamo)? Prova a usarne di più piccole, sprecherai meno e conterrai l'effetto abbuffata

## condividere

Offrire a qualcuno quello che per diverse ragioni non si consumerà (se conservato e presentato in modo adeguato!) è condividere degli alimenti, non dei rifiuti.

Ad esempio, un prodotto comprato per **prova** (non superata), gli avanzi del pranzo di **compleanno**, le scorte in frigo prima di andare in **vacanza**, regalali all'amica, il vicino o la zia

● **quali di queste hai provato? dove?**



giorno 30

# Com'è andata?



- ◆ Prendi il diario (giorno 1)
- ◆ Guarda cosa è successo in queste settimane
- ◆ Tira le somme

**C'è stato qualche cambiamento in questo periodo? Le quantità sono cambiate? Se lo spreco non è diminuito, perché non è successo?**

**Quali sono state le cause più ricorrenti?**

**La produzione di avanzi buttati è aumentata o diminuita?**

**Se avete fatto più diari, perché qualcuno spreca di più e qualcuno meno?**

**Prova a rifare il dibattito del giorno 3, direste tutti le stesse cose? Come si è evoluto il peso del sacchetto dell'organico?\***

\*ovviamente considera che dipende anche dal cambiamento della quantità e tipo di frutta e verdura consumata

#### IL PASTO FINALE

**Lo spreco è negli occhi di chi guarda**  
Come forse avrai intuito, ciò che ognuno ritiene uno scarto varia nello spazio e nel tempo, nelle diverse culture alimentari.

Cercando online o chiedendo ad amici, vicini o parenti che conoscano culture alimentari lontane da te nel tempo (un'altra generazione? 200 anni fa?) o nello spazio (un'altra regione? un altro paese?), trova una ricetta che appartenga a quella tradizione e utilizzi qualcosa che ritieni che venga invece abitualmente scartato.

Realizza la ricetta!

- **risposte alle domande + storia, identikit e foto ricetta**

Questo percorso è giunto al termine.

Ci auguriamo che abbia potuto aggiungere elementi nuovi alla prospettiva con cui guardate le vostre abitudini alimentari e il cibo che, in forme e scale diverse e in modo più o meno evidente, è un elemento centrale della nostra esistenza.

Forse, quindi, proseguirete per il vostro sentiero ma con una diversa consapevolezza, o magari deciderete di provarne altri alla luce di quanto sperimentato durante il percorso insieme.

In ogni caso crediamo che quantomeno guarderete in modo diverso un baccello o la buccia di un cocomero!

Quello dello spreco alimentare è un fenomeno vasto e trasversale per cause e impatti, e che va ben oltre la sua proporzione rispetto al cibo annualmente prodotto (vi ricordate le 2 uova su 6 del giorno 10?); speriamo che tutto questo abbia stimolato la vostra curiosità di esplorarne alcuni aspetti e la volontà di agire, e che ci saranno nuove occasioni per farlo insieme.

Buon proseguimento  
con gli occhiali SenzaSpreco



Alla base dell'elaborazione di questo percorso ci sono sicuramente l'esperienza, le attività svolte, i materiali e le persone incontrati nel tempo da SenzaSpredo. Qui di seguito si riportano le fonti specificamente legate ad alcuni dei contenuti presentati:

Aquapath, *Water Footprint calculator*, pagina web:  
<http://aquapath-project.eu/calculator-it/calculator.html>

Centro di ricerca Alimenti e Nutrizione (CREA), pagine web:  
<https://www.crea.gov.it/alimenti-e-nutrizione> e <https://www.alimentinutrizione.it>

Food and Agriculture Organization (FAO), pagina web:  
<http://www.fao.org/policy-support/policy-themes/food-loss-food-waste/en/>

Food and Agriculture Organization (FAO), *Food Wastage Footprint: Impacts on Natural Resources*, Summary Report, FAO, 2013

Hoekstra A.Y., Chapagain A.K., Aldaya M.M., Mekonnen M.M., *The water footprint assessment manual: setting the global standard*, Earthscan, 2011

International Monetary Fund, pagina web:  
[www.imf.org](http://www.imf.org)

Istituto di Servizi per il Mercato Agricolo Alimentare (ISMEA), pagina web:  
<http://www.ismeamercati.it/flex/cm/pages/ServeBLOB.php/L/IT/IDPagina/9471>

Legambiente e Altreconomia, *Acque in bottiglia*, 2018

Lundqvist, J. et al., *Saving Water: From Field to Fork – Curbing Losses and Wastage in the Food Chain*, SIWI Policy Brief, Stockholm International Water Institute (SIWI), 2008

Water Footprint Network, *Product gallery*, pagina web:  
<https://waterfootprint.org/en/resources/interactive-tools/product-gallery/>

## "Sabato" (tanti utili spunti per ricette e preparazioni!)

Bay, Allan, e Fabiano Guatteri, *Il gourmet degli avanzi*, Touring Editore, 2003

Casali, Lisa, *Ecocucina*, Edizioni Gribaudo, 2012

Casali, Lisa, e Tommaso Fara, *La cucina a impatto (quasi) zero. Scarti, avanzi e gustose ricette*, Gribaudo, 2010

Catani, Carlo, *Tempi di recupero. Scarti, avanzi e tradizione nelle cucine dei grandi chef*, Quinto Quarto, 2018

Minerdo, Bianca, *A tavola senza sprechi. 120 ricette del recupero*, Slow Food, 2016

Nucciotti, Letizia, *Avanzi popolo. L'arte di riciclare tutto quello che avanza in cucina. Storie, ricette e consigli*, Stampa Alternativa, 2009

Toscani, Mara, *Cucinare senza spreco: Consigli e ricette per non produrre scarti in cucina*, Demetra, 2019

Vanni, Manuela, *Cucina a impatto zero: preparare cibi sani e gustosi in modo sostenibile*, Giunti, 2019





un percorso per 30 giorni di attività,  
idee e riflessioni da fare a casa  
contro lo spreco alimentare  
a una o più voci