

LO SPRECO ALIMENTARE



IPSEOA MARCO POLO GENOVA

UDA

CLASSE 1 B

A.S.2018-2019

ALUNNI:

AKON MUSFIRAT NASRIN
CANGIALOSI FRANCESCA

CORONA ARAMIS

CORTES VILLACRES KAITLYN HELLEN

COSTANTIN DANIEL

CRISTOFORETTI GABRIELE

DELLEPIANE CAMILLA

DJALA KEVIN

FEDERIGI MATTEO

GALLIONE MIRKO

GOTTINGI ALESSANDRO

JOHANNESSEN ANDREA

LA CORTE PIETRO

LOBELLO GIANLUCA

LOZA CARLO

LUNARDI LUCIA

PELLERANO PAOLO

TASSONE SARA



MATERIE COINVOLTE:

SCIENZA DEGLI ALIMENTI : Prof. Bertini Marina

LINGUA INGLESE: Prof. Giansanti Paola

LINGUA FRANCESE: Prof. Vezzani Gabriella

LAB. CUCINA: Prof. Terrile Marco



CHE COS'E' LO SPRECO ?

E' il consumo delle risorse in quantità eccessiva.

Lo spreco avviene quando noi usiamo il cibo in maniera sbagliata, buttandone via gran parte o lasciandolo in frigo a marcire.

Le maggiori perdite alimentari avvengono durante il raccolto, quando i contadini scartano ortaggi scadenti per l'aspetto ma ancora molto buoni, oppure durante la catena agroalimentare, alla vendita e durante il consumo

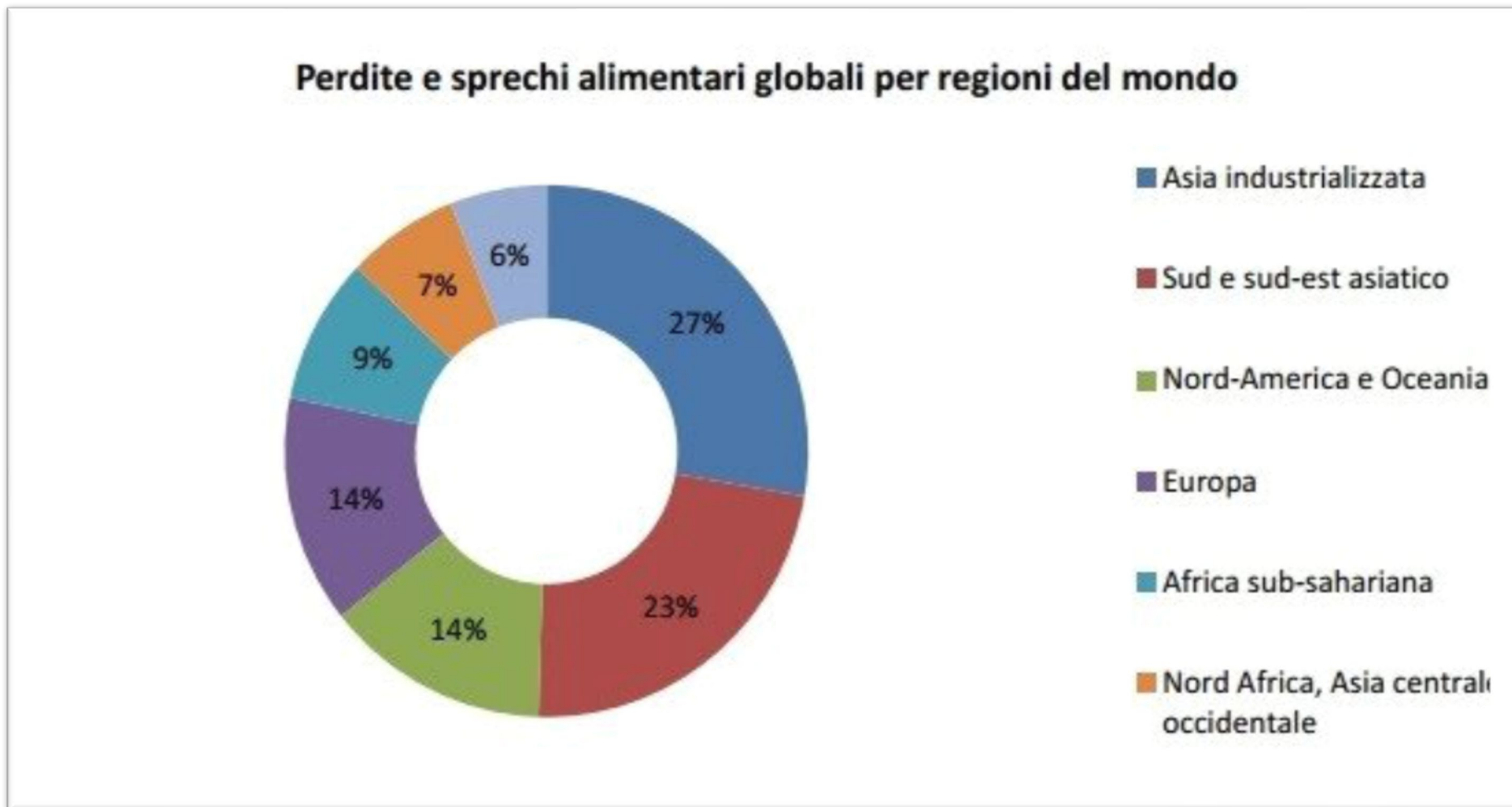
Oggi sprechiamo 1/3 del cibo prodotto, di cui l'80% potrebbe essere riutilizzato.



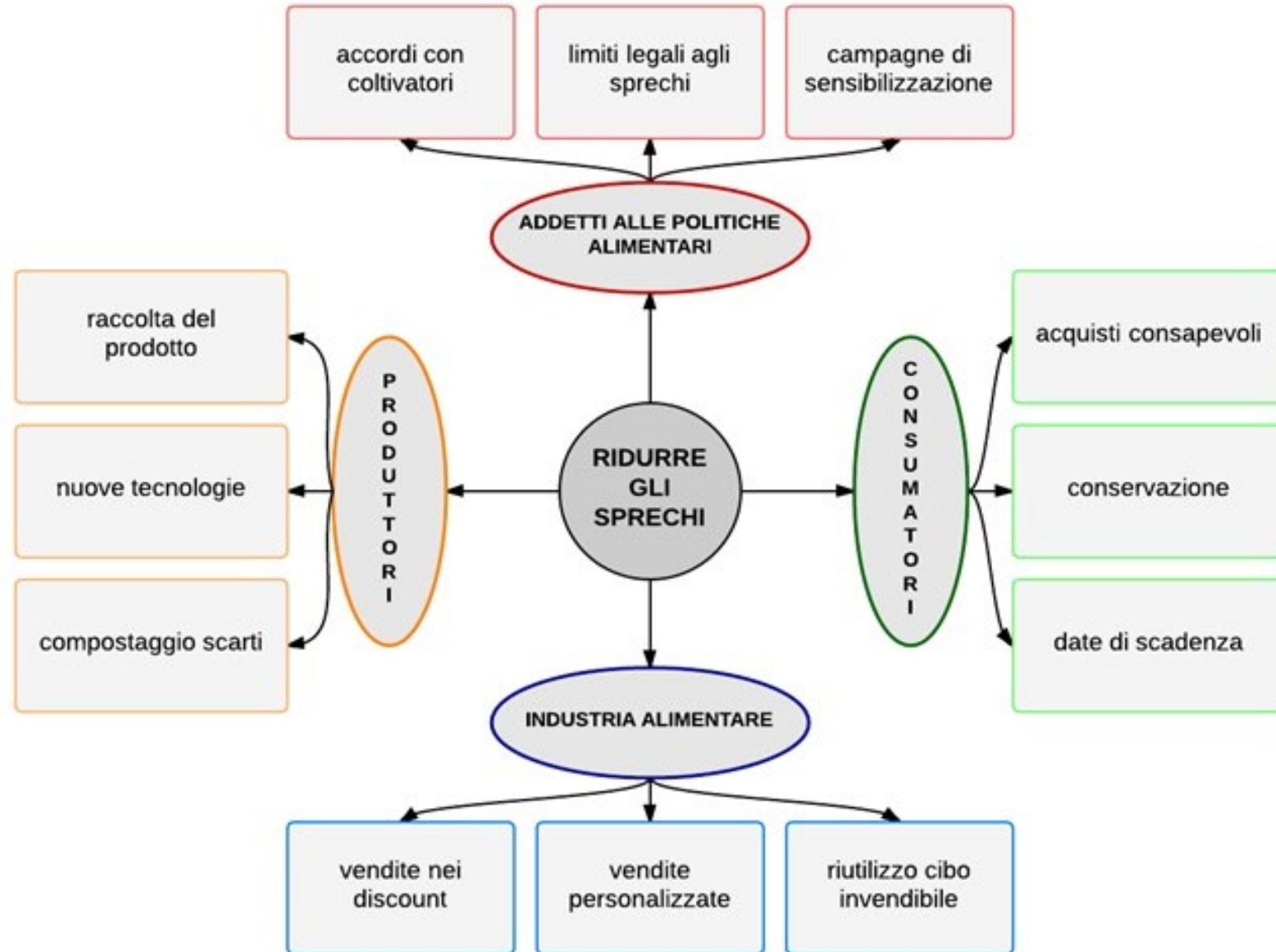
Categorie che sprecano di più



Il 56% dello spreco alimentare mondiale è riconducibile ai Paesi sviluppati, il 44% ai Paesi in via di sviluppo.



ECCO UNO SCHEMA CHE SPIEGA BREVEMENTE LO SPRECO ALIMENTARE





**In Italia quindi vengono
sprecati circa 85 kg di cibo
all'anno a famiglia e in tutto
il paese vengono sprecati 2,2
milioni di tonnellate
di prodotti alimentari**

Tutto questo cibo sprecato equivale a un costo complessivo di circa 8,5 miliardi di euro



Cosa fanno le cooperative di vendita di prodotti?

COOP ad esempio è una di queste cooperative e interviene per prevenire lo spreco alimentare o meglio per ridurlo. Ad esempio donano i prodotti rovinati che non possono più essere messi in produzione nonostante siano ancora buoni a delle associazioni che li danno ai bisognosi.



MODI PER RIDURRE LO SPRECO

1. Scrivere la lista della spesa e attenersi ad essa
2. Evitate di approfittare delle offerte speciali se temete di non riuscire a consumarle
3. Controllare le scadenze del cibo in frigo
4. Non scartare la frutta matura o ammaccata che potrebbe essere riutilizzato
5. Non servire porzioni abbondanti che possano avanzare nel piatto
6. Non buttare via gli avanzi ma conservarli in freezer per poterli riutilizzare .
7. Non tutti i cibi vanno a male nei giorni successivi alla scadenza. Per alcuni alimenti, infatti, il ritardo di 24/48 ore incide in bassissima parte sulla qualità del prodotto
8. I cibi che riportano la dicitura *“da consumare preferibilmente entro”*, possono essere consumati anche alcuni giorni successivi alla data indicata senza problemi per la salute



Con il cibo che finisce tra i rifiuti, si potrebbero sfamare 200 milioni di persone.



10 TIPS TO REDUCE FOOD WASTE

10 CONSIGLI PER RIDURRE LO SPRECO ALIMENTARE

1. Shop smart:

- ▶ Plan meals, use grocery lists, and avoid impulse buys. This way, you're less likely to buy things you don't need and that you're unlikely to actually consume. Buy items only when you have a plan for using them, and wait until perishables are all used up before buying more.



1 Acquista in modo intelligente:

- ▶ Pianifica i pasti, usa le liste della spesa e evita gli acquisti impulsivi. In questo modo è meno probabile che acquisti cose che non ti servono. Compra gli oggetti solo quando hai un piano per usarli e attendi fino a quando i deperibili siano esauriti prima di acquistarne altri.

2. Have a Plan B:

- ▶ Let's say you buy Camembert to make a fancy dish for that fancy dinner party — and then the dinner party is canceled. Don't toss the cheese! Instead, come up with a backup recipe and use it in a different dish (or just eat it plain, because c'mon — it's cheese).

2. Avere un piano B:

- ▶ Supponiamo che tu compri del formaggio Camembert per creare un piatto elaborato per una cena. Nel caso la cena venga annullata, puoi riutilizzare il Camembert per creare un altro piatto o degustandolo da solo -è formaggio!



3. Practice FIFO:

- ▶ It stands for First In, First Out. When unpacking groceries, move older products to the front of the fridge/freezer/pantry and put new products in the back. This way, you're more likely to use up the older stuff before it expires.

3. Pratica la FIFO:

- ▶ Quando si comprano dei prodotti, sistemare quelli più vecchi in primo piano per utilizzarli prima di quelli acquistati per ultimi.



4.

Monitor what you throw away:

- ▶ **Designate a week in which you write down everything you throw out on a regular basis. Tossing half a loaf of bread each week? Maybe it's time to start freezing half that loaf the moment you buy it so it doesn't go stale before you're able to eat it.**

4. Monitora quello che butti via:

- ▶ Indica in una settimana tutto ciò che butti via regolarmente. Butti mezza pagnotta di pane ogni settimana? Forse è il momento di iniziare a congelare la metà di quella pagnotta al momento in cui l'acquisti, in modo che non ammuffisca.



5. Take stock:

- ▶ **Note upcoming expiration dates on foods you already have at home, and plan meals around the products that are closest to their expiration. On a similar note, keep a list of what's in the freezer and when each item was frozen. Place this on the freezer door for easy reference and use items before they pass their prime.**

5. Fai il punto della situazione:

- ▶ Annota le prossime date di scadenza degli alimenti che hai già a casa, e pianifica i pasti intorno ai prodotti più vicini alla loro scadenza, in modo da non buttare via niente.



6. Designate one dinner each week as a “use-it-up” meal:

- ▶ Instead of cooking a new meal, look around in the cupboards and fridge for leftovers and other food that might otherwise get overlooked.



6. Programma i pasti:

- ▶ Ovvero organizzarsi per usare tutti i prodotti che potrebbero scadere da un giorno all'altro .

7. Eat leftovers:

- ▶ **Brown-bag them for work or school for a free packed lunch. If you don't want to eat leftovers the day after they're cooked, freeze and save them for later (just remember to note when you froze them so you can use them up in a timely fashion).**

7. Mangia gli avanzi:

- ▶ Sistemali in un porta pranzo da portare a scuola o al lavoro, e conservarli adeguatamente. Se non vuoi rimangiare gli avanzi il giorno dopo, congelali e conservali per dopo. (Ricordati di annotare quando li surgeli per consumarli in tempo utile).



8. Use it all:

- ▶ **When cooking, use every piece of whatever food you're cooking with, whenever possible. For example, leave the skin on cucumbers and potatoes, sauté broccoli stems along with the florets (they taste good too; we promise!), and so on. Bonus: Skins and stems often have provide additional nutrients for our bodies.**

8. Usa tutto:

- ▶ Quando cucini usa ogni pezzo di qualsiasi cibo con cui stai cucinando. Ad esempio: lascia la buccia alle zucchine e alle patate, e fai rosolare il gambo dei broccoli, così eviterai di sprecare ulteriore cibo.



9. Store better:

- ▶ If you regularly throw away stale chips/ cereal/ crackers/ etc., try storing them in airtight containers — this should help them keep longer (or, of course, just buy fewer of these products).

9. Conserva meglio:

- ▶ Se mangi regolarmente cereali e cracker, prova a metterli in un contenitore a chiusura ermetica dopo l'apertura, questo dovrebbe aiutarli a rimanerli più a lungo commestibili.



10. Repurpose leftovers scraps:

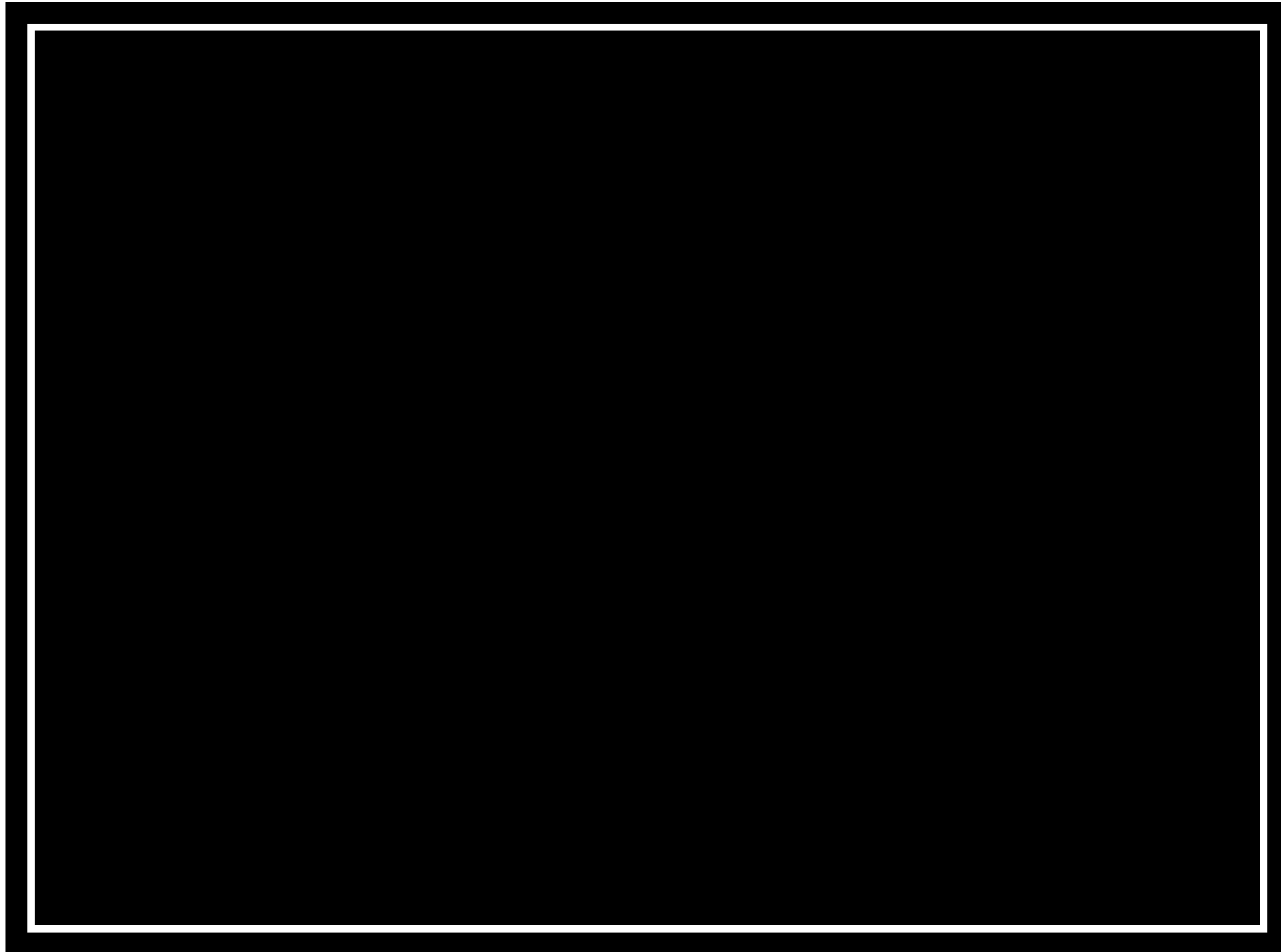
- ▶ Use vegetable and meat scraps in homemade stocks, and use citrus fruit rinds and zest to add flavor to other meals. Want more ideas? Check out these resources for using up food scraps.

10. Riutilizza gli avanzi

- ▶ Utilizzare gli avanzi di verdure e assieme alle scorze di limone e arancia per dare più sapore ai piatti.



Video: Le Gaspillage Alimentaire



Hai avanzato del pane? Qui per te la ricetta :

Bruschette con caponatina di verdure

➤ **ingredienti:**

- 4 fette di pane
- 3 pomodori perini
- 1 zucchina, 1 carota, 1 peperone
- 2 acciughe sott'olio
- cipolla, capperi, origano, sale e pepe q.b

➤ **Procedimento:**

Lavare e tagliare a cubetti le carote e le zucchine, scottare in acqua salata per qualche minuto, **scolare e raffreddarle sotto l'acqua fredda**. Lavare e tagliare a cubetti le rimanenti verdure, **unirle alle carote e zucchine**. Condire con olio, origano e cipolla, capperi e acciughe tritati finemente, aggiustare di sale e pepe. **Servire la caponata su bruschette di pane pugliese rafferma** con un filo d'olio extravergine d'oliva.



Hai avanzato degli spaghetti? Qui per te ricetta:

Frittata di pasta

► **ingredienti:**

- Spaghetti 350 g
- Parmigiano Reggiano da grattugiare 50 g
- Scamorza affumicata 100 g
- Timo 1 rametto
- Pepe nero 1 pizzico
- Pancetta affumicata 50 g
- Olio extravergine d'oliva 35 g

► **Preparazione:**

Pasta avanzata del giorno prima. **Taglia la scamorza e la pancetta. Sbatti le uova** in una ciotola, quindi **unisci la scamorza, la pancetta, il timo e infine il latte**. Mescola quindi il tutto con un pizzico di pepe. **In una padella** lascia imbiondire uno **spicchio d'aglio**, per toglierlo subito dopo, e **versargli gli spaghetti**. Falli soffriggere qualche minuto senza toccarli e poi **distribuisce il composto delle uova su tutta la superficie**. Lascia cuocere un paio di minuti, aggiungi il **formaggio grattugiato** e copri la padella con un coperchio. Fai **cuocere** la frittata per circa **15-20 minuti a fuoco moderato**. Aiutandoti con il coperchio gira la frittata e lasciala cuocere senza coperchio per ancora 5 minuti. Per assicurarti che la frittata di spaghetti sia cotta, scuotila avanti- indietro per verificare che sia ben staccata dal fondo. Quando la frittata è pronta, mettila in un piatto e tagliala come più ti piace.



Muffin con bucce di frutta

ingredienti

150 g farina integrale di grano duro
50 g farina di manitoba
200 g latte di riso
50 g sciroppo d'agave
25 g olio di semi di girasole
bucce di 3 mele tagliate finemente
mezza bustina lievito per dolci
buccia di 1 limone grattugiata finemente
un pizzico di noce moscata
un pizzico di sale integrale marino

Procedimento

In un mixer **frullate le bucce di mela** con quella di limone.

In una terrina, **unite le bucce alle farine**, allo sciroppo, al sale, alla noce moscata e infine al lievito per dolci, quindi mescolate il tutto per bene con un cucchiaino di legno.

A parte, con una frusta **mescolate energeticamente** il latte di riso e l'olio, quindi aggiungeteli al resto dell'impasto, mescolando in modo da ottenere un composto omogeneo senza grumi. Se risulta troppo cremoso, aggiungete ancora un paio di cucchiaini di latte vegetale.

Ora **versate il vostro impasto nei pirottini** che avrete posizionato nella teglia per muffin.

Preriscaldate il **forno a 180°C** (forno ventilato) e cuocete per 25-30 minuti quindi sfornate e fate raffreddare prima di gustare.



Ricetta con gli avanzi del cioccolato delle uova di Pasqua

OCCORRENTE:

- 1 . Stampi per ghiaccio o per cioccolatini
- 2 . Ciotoline per microonde
- 3 . Cioccolato delle uova di Pasqua
- 4 . Zuccherini e confettini
- 5 . Frutta secca
- 6 . Pezzetti di biscotti

PREPARAZIONE:

Mettere, poco alla volta, il cioccolato nelle ciotoline spezzettandolo e porre nel microonde alla potenza minima per 3 minuti.

Girare con un cucchiaio ogni minuto per evitare che si bruci sotto e rimanga solido sopra.

Intanto riponi confettini, pezzetti di biscotti, zuccherini e frutta secca sbriciolata all'interno dei contenitori.

Prendere la cioccolata fusa e colarla all'interno degli stampini.

Mettere in frigo per 20 minuti e gustare subito.

