

Ricettario sostenibile

Salviamo il cibo dalla spazzatura!



Lo spreco di cibo diminuisce inutilmente la disponibilità delle risorse idriche, agricole ed energetiche, aumentandone il prezzo e mettendo in seria difficoltà le popolazioni più povere del mondo.

Questo volantino vuole offrire uno spunto per diminuire lo spreco di cibo e di risorse, perché crediamo che le azioni a livello locale influenzino lo sviluppo globale (think global, act local!). Prendi ispirazione dai consigli che trovi all'interno, aggiungici un pizzico di fantasia e.. voilà! Avrai dato il tuo contributo per ridurre lo sfruttamento delle risorse!



Il Water footprint

In queste pagine troverai spesso un riferimento ai litri di acqua necessaria per produrre un dato alimento lungo tutta la filiera produttiva: questo è il cosiddetto **water footprint** (impronta idrica), che misura il volume totale di acqua dolce consumata per realizzare un dato alimento o prodotto in modo diretto o indiretto.

"I problemi legati all'acqua sono spesso strettamente collegati alla struttura dell'economia globale. Molti paesi importano da altri luoghi quei beni che richiedono una grande quantità d'acqua per essere prodotti. Questo mette sotto pressione le risorse idriche dei paesi esportatori dove troppo spesso scarseggiano meccanismi finalizzati a una saggia gestione e conservazione delle risorse d'acqua" sostiene il prof. Arjen Y. Hoekstra, inventore dell'indicatore Impronta Idrica e membro del Supervisory Council del Water Footprint Network.

Per maggiori informazioni sulla gestione delle risorse idriche, agricole ed energetiche visita il sito www.foodrightnow.it



Nel 2011 in Italia **20 milioni di tonnellate** di cibo sono state sprecate lungo tutta la filiera dal campo al punto vendita (Segrè e Falasconi)

Lo spreco alimentare annuo



Fonte: Barilla Center for Food and Nutrition, 2012

Nei Paesi industrializzati si buttano 222 milioni di tonnellate di cibo.

Una cifra pari alla produzione alimentare dell'Africa Subsahariana (circa 230 milioni di tonnellate).

Lo spreco di cibo è causa di un enorme spreco di risorse (idriche, agricole, energetiche, lavorative e finanziarie) e causa **un'inutile emissione di gas serra** che contribuiscono al **riscaldamento globale e al cambiamento climatico** che mette in difficoltà le popolazioni più povere.

* 84 mln di tonnellate di CO₂!

Se: 1 tonnellata di cibo gettato = **4,2** tonnellate di CO₂

Quanta CO₂ è stata prodotta in Italia nel 2011 dai soli rifiuti organici? _____*

Il cibo perso in Europa potrebbe nutrire 200 mln di persone: 1/4 delle persone denutrite del mondo!

Accorgimenti per non sprecare cibo

Mantieni la **temperatura** ottimale del **frigorifero** (tra 1 e 5 °C).

Se sulla confezione c'è scritto "**preferibilmente entro**": il prodotto si può consumare anche qualche giorno dopo la data di scadenza. Ad es., le uova possono essere consumate fino a una settimana dopo (meglio sode e ben cotte).


Riduci le porzioni servite: puoi sempre chiedere il bis!

Utilizza la **doggy bag**: al ristorante chiedi di portare a casa i tuoi avanzi!

I **rifiuti organici** di frutta e verdura (bucce, torsoli, parti ammaccate) possono essere usati come **concime** per le piante.

Suddividi le porzioni troppo grandi in porzioni più piccole e **congelale**!

Seguendo questi piccoli accorgimenti (e usando un po' di buon senso) puoi risparmiare fino a 1.600 € all'anno!



La **pasta** non condita, può essere utilizzata per gustosi sformati, per esempio con il pomodoro, le melanzane e la mozzarella.

Se è già condita invece, è ottima amalgamata con delle uova e passata in forno o in padella a formare una frittata di pasta. La pasta al ragù avanzata è ottima gratinata al forno con la besciamella!

Sbizzarrite la fantasia con le **verdure** cotte avanzate! Saltate in padella con aglio e peperoncino per un contorno sfizioso, come ripieno di una torta salata o come sugo per la pasta. L'importante è non farle finire nel cestino!




Quanta acqua serve per produrre...

Mezzo chilo di pasta? **780 litri**

Una fetta di pane? **40 litri**

Un pomodoro? **13 litri**

Una bistecca di manzo? **4.650 litri**



Il **pane** avanzato si presta a molteplici "ricicli": come pane per la bruschetta, come base per polpette dei più disparati gusti (con carne, formaggio, verdure, uova...). A mollo nel latte, può essere usato nella preparazione di ricette dolci al posto della farina accompagnato da uova, zucchero, pinoli, uvetta, amaretti, cacao amaro e olio di semi (attenzione però, il composto sarà più spugnoso!).

Il **riso** avanzato unito a mozzarella, uova sbattute e pangrattato può essere trasformato in buonissimi arancini di riso; unito alle uova sbattute e cotto nell'olio può diventare invece delle sfiziose frittelle.

Servono 1.700 litri
d'acqua per produrre
mezzo chilo di riso.
Sicuro di volerlo buttare?

Gettare nella spazzatura
300g di petto di pollo
avanzato significherebbe
sprecare i 1.170 litri d'acqua
usati per produrli!



Il **pesce**, il **pollo** e altri tipi di carni sono ottimi sminuzzati e messi nel mixer con erbette, pangrattato e altri condimenti a formare delle polpette da presentare come secondo piatto o aperitivo; oppure possono essere aggiunti alle verdure fresche per un'insalata più gustosa!



E se avanza del **vino**? Usalo per sfumare il sugo per la pasta, la carne e le verdure saltate in padella!



Il riciclo delle feste

Stuzzichini, primi piatti, secondi, contorni, formaggi, dolci... Quando si prepara il menù di una festa, il cibo sembra non bastare mai e le festività diventano così i periodi in cui lo spreco di cibo aumenta spropositatamente. Cosa fare per non sprecare? Il primo passo iniziale è sicuramente **programmare bene il menù**, il secondo è **conservare bene gli alimenti**, il terzo è .. **escogitare nuove ricette con cui riciclare il cibo avanzato!**

Sottaceti e i **salumi** possono diventare condimento per la pizza.

Qualsiasi **arrosto** o carne ripiena può diventare un buon polpettone.

Il **torrone** frantumato può diventare un semifreddo con cioccolato fondente.

Il **pandoro** a pezzi messo in un bicchiere può essere alternato ad una crema vanigliata a formare un tiramisù alternativo.

Il **cioccolato** delle uova di Pasqua può essere trasformato in un buon salame al cioccolato!

Realizza una delle ricette proposte, cercane di nuove o inventale tu!
Fai una foto al cibo che hai salvato e mandala a frn@cesvi.org
insieme a un breve messaggio: la pubblicheremo sul sito
www.foodrightnow.it e sui social network Cesvi!



ABOUT US – Questo ricettario è stato realizzato nell’ambito della campagna Food Right Now del Cesvi, per promuovere il diritto al cibo per tutti attraverso la sensibilizzazione dei giovani italiani ed europei sui comportamenti sostenibili. La campagna è attiva in Europa grazie alla collaborazione dei partner di Alliance2015 e al sostegno della Commissione Europea.



Alliance 2015

