







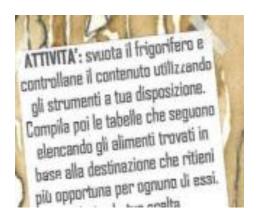
Pilastro spreco alimentare (a.s. 22-23)

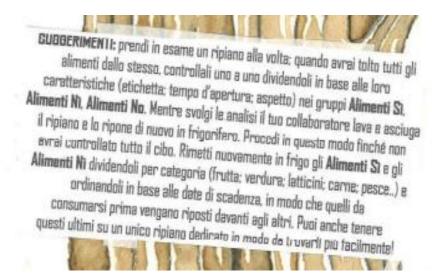
ISPEZIONE SUGLI ALIMENTI CONSERVATI A CASA

(durata una settimana dal al Gennaio 2023)

Tappa 1: nel frigorifero e in dispensa

Per lo svolgimento di questa indagine è indispensabile la collaborazione dei tuoi familiari: informali del lavoro e discutine con loro, se possibile, esegui l'ispezione con un familiare. Esegui l'ispezione all'inizio della settimana di indagine e poi ripetila a distanza di qualche giorno e all'ultimo giorno (ovviamente la seconda e terza volta limitatamente a ciò che è stato aggiunto nel frattempo). Lascia un foglio in cucina affinchè vengano segnate le informazioni richieste anche quando non sei presente personalmente. Poi riportale in queste tabelle.





ATTIVITA': svuota la dispensa e controllane il contenuto. Mano a mano che verifichi lo stato degli alimenti compila le tabelle di seguito.

STRUMENTI ESSENZIALI ETICHETTA: piccola etica E' indispensabile saper interpretare correttamente la data riportata sulle etichette degli alimenti. Attenzione! Esistono due diverse diciture riguardanti la data di scadenza, che hanno un significato molto diverso. "DA CONSUMARSI PREFERIBILMENTE ENTRO" si riferisce ad una valutazione che riguarda la QUALITA' dell'alimento "DA CONSUMARSI ENTRO" si riferisce alla SICUREZZA dell'alimento Nel primo caso il prodotto può essere consumato anche dopo il superamento della data riportata. Nel secondo caso no!

Occorre inoltre verificare anche lo stato degli alimenti già aperti o di quelli che presentano una confezione danneggiata. Altri strumenti per valutare il cibo sono: TEMPO: controlla se la confezione del prodotto riporta termini di consumo da rispettare dopo la sua apertura o comunque chiediti da quanto tempo è aperto

ANALISI SENSORIALE:

VISTA: controlla la presenza di segni visibili che possono far dubitare sulla sicurezza dell'alimento (colore o aspetto alterati; confezione gonfia; patine e "ospiti" inattesi*).

TATTO: la consistenza alterata è spesso indicativa di un prodotto non più buono OLFATTO: un cattivo odore inaspettato chiarisce infine tanti dubbi...

	LIH	LI HO SCELTI PERCHE'											
Elenco	Data ispezione	Indica se trovato in frigo (F) o in	Prodotto confezionato che non	Prodotto confezionato che non supera la data di	E' un prodotto fresco, conservato in buono stato (valutazione	Prodotto già aperto o consumato in parte, ma conservato in	Altro (scrivi il motivo in corrispondenza della rispettiva riga)						
ALIMENTI SI' (da consumare		dispensa (D)	supera la data di scadenza "entro"	scadenza "da consumarsi preferibilmente entro"	sensoriale con esito positivo), appena acquistato	ositivo), appena (valutazione							
senza urgenze)						,							

Aggiungi le righe di cui hai bisogno

	LI H	LI HO SCELTI PERCHE'											
Elenco	Data ispezione	Indica se trovato in frigo (F) o in	Prodotto confezionato con la data di	Prodotto confezionato che ha superato la	E' un prodotto già aperto e parzialmente	Prodotto (aperto o chiuso) con aspetto e	E' un prodotto fresco acquistato da	Altro (scrivi il motivo in corrispondenza					
ALIMENTI NI' (da consumare al più presto)		dispensa (D)	scadenza "entro" al suo ultimo giorno	data di "da consumarsi preferibilmente entro" da pochi giorni (SPECIFICARE quanti giorni)	consumato	consistenza leggermente alterati	qualche giorno	della rispettiva riga)					

Aggiungi le righe di cui hai bisogno

	LIH	LI HO SCELTI PERCHE'											
Elenco	Data ispezione	Indica se trovato in frigo (F) o in	Prodotto confezionato con la data di	Prodotto confezionato che ha superato la data	Prodotto con muffa / parti	Prodotto con colore /consistenza	Prodotto con confezione ancora chiusa, ma	Altro (scrivi il motivo in corrispondenza					
ALIMENTI		dispensa (D)	scadenza "entro" già superata	di "da consumarsi preferibilmente entro" da molto	marcescenti	/odore alterati (SPECIFICARE IL PROBLEMA)	alterata	della rispettiva riga)					
NO (da eliminare in parte o completamente			Superatu	tempo (settimane/mesi)		TET HOBELIVING							
SPRECO ALIMENTARE!				SPECIFICARE da quanto									

Aggiungi le righe di cui hai bisogno

INDAGINE SUGLI AVANZI DI CIBO PRODOTTI A CASA

(durata una settimana dal al Gennaio 2023)

TAPPA 2: ai fornelli e a tavola

Per lo svolgimento di questa indagine è indispensabile la collaborazione dei tuoi familiari. Lascia un foglio in cucina affinchè vengano segnale le informazioni richieste anche quando non sei presente personalmente. Poi riportale in queste tabelle (una per giorno).

GIORNO 1: Indagine eseguita in data

CIBO CUCINATO AVANZATO	QUANTITÀ espressa come numero di pezzi / peso in grammi / in piatti o cucchiai	MOTIVI I AVANZA		I E'		QUESTO CIBO E' STATO				
		Cucinato male (SPECIFICARE se troppo cotto, bruciato, troppo salato/insipido)	Cucinato in abbondanza	Mancanza di appetito	Mangiato altro	BUTTATO NEI RIFIUTI	DATO COME CIBO PER ANIMALI	CONSERVATO IN FRIGORIFERO (scrivi F) o CONGELATO (scrivi C) e consumato successivamente	USATO PER CREARE NUOVI PIATTI	

Aggiungi le righe di cui hai bisogno o togli quelle non compilate

GIORNO 2: Indagine eseguita in data

CIBO CUCINATO AVANZATO	QUANTITÀ espressa come numero di pezzi / peso in grammi / in piatti o cucchiai		MOTIVI PER CUI E' AVANZATO					QUESTO CIBO E' STATO			
		Cucinato male (SPECIFICARE se troppo cotto, bruciato, troppo salato/insipido)	Cucinato in abbondanza	Mancanza di appetito	Mangiato altro	BUTTATO NEI RIFIUTI	DATO COME CIBO PER ANIMALI	CONSERVATO IN FRIGORIFERO (scrivi F) o CONGELATO (scrivi C) e consumato successivamente	USATO PER CREARE NUOVI PIATTI		

Aggiungi le righe di cui hai bisogno o togli quelle non compilate

GIORNO 3: Indagine eseguita in data

CIBO CUCINATO AVANZATO	QUANTITÀ espressa come numero di pezzi / peso in grammi / in piatti o cucchiai	MOTIVI F AVANZA		l E'		QUES	TO CIB	O E' STAT	O
		Cucinato male (SPECIFICARE se troppo cotto,	Cucinato in abbondanza	Mancanza di appetito	Mangiato altro	BUTTATO NEI RIFIUTI	DATO COME CIBO	CONSERVATO IN FRIGORIFERO (scrivi F) o	USATO PER CREARE

	bruciato, troppo			PER	CONGELATO	NUOVI
	salato/insipido)			ANIMALI	(scrivi C) e	PIATTI
					consumato	
					successivamente	

Aggiungi le righe di cui hai bisogno o togli quelle non compilate

GIORNO 4: Indagine eseguita in data

CIBO	QUANTITÀ espressa come	MOTIVI F	I E'		QUESTO CIBO E' STATO						
CUCINATO	numero di pezzi / peso in	AVANZA									
AVANZATO	grammi / in piatti o cucchiai										
		Cucinato male (SPECIFICARE se troppo cotto, bruciato, troppo salato/insipido)	Cucinato in abbondanza	Mancanza di appetito	Mangiato altro	BUTTATO NEI RIFIUTI	DATO COME CIBO PER ANIMALI	CONSERVATO IN FRIGORIFERO (scrivi F) o CONGELATO (scrivi C) e consumato successivamente	USATO PER CREARE NUOVI PIATTI		

Aggiungi le righe di cui hai bisogno o togli quelle non compilate

GIORNO 5: Indagine eseguita in data

CIBO CUCINATO AVANZATO	QUANTITÀ espressa come numero di pezzi / peso in grammi / in piatti o cucchiai	MOTIVI F AVANZA	I E'		QUESTO CIBO E' STATO				
		Cucinato male (SPECIFICARE se troppo cotto, bruciato, troppo salato/insipido)	Cucinato in abbondanza	Mancanza di appetito	Mangiato altro	BUTTATO NEI RIFIUTI	DATO COME CIBO PER ANIMALI	CONSERVATO IN FRIGORIFERO (scrivi F) o CONGELATO (scrivi C) e consumato successivamente	USATO PER CREARE NUOVI PIATTI

Aggiungi le righe di cui hai bisogno o togli quelle non compilate

GIORNO 6: Indagine eseguita in data

CIBO CUCINATO AVANZATO	QUANTITÀ espressa come numero di pezzi / peso in grammi / in piatti o cucchiai	MOTIVI I AVANZA		l E'		QUEST	TO CIBO	O E' STAT	'O
		Cucinato male (SPECIFICARE se troppo cotto,	Cucinato in abbondanza	Mancanza di appetito	Mangiato altro	BUTTATO NEI RIFIUTI	DATO COME CIBO	CONSERVATO IN FRIGORIFERO (scrivi F) o	USATO PER CREARE

	bruciato, troppo			PER	CONGELATO	NUOVI
	salato/insipido)			ANIMALI	(scrivi C) e	PIATTI
					consumato	
					successivamente	

Aggiungi le righe di cui hai bisogno o togli quelle non compilate

GIORNO 7: Indagine eseguita in data

CIBO	QUANTITÀ espressa come	MOTIVI PER CUI E'				QUESTO CIBO E' STATO			
CUCINATO AVANZATO	numero di pezzi / peso in grammi / in piatti o cucchiai	AVANZATO							
		Cucinato male (SPECIFICARE se troppo cotto, bruciato, troppo salato/insipido)	Cucinato in abbondanza	Mancanza di appetito	Mangiato altro	BUTTATO NEI RIFIUTI	DATO COME CIBO PER ANIMALI	CONSERVATO IN FRIGORIFERO (scrivi F) o CONGELATO (scrivi C) e consumato successivamente	USATO PER CREARE NUOVI PIATTI

LA TUA RICETTA ANTISPRECO

Anche nella tua famiglia si prepareranno piatti seguendo le cosidette "ricette antispreco". Scegline uno e riporta le indicazioni per preparare un piatto usando gli avanzi di cibo o le parti di cibo che normalmente vengono scartate (per es. certe parti di verdure), affinchè si possa ridurre lo spreco alimentare. Segui la traccia fornita e, se decidi di realizzare il piatto, scatta delle foto da allegare.

TIPO DI PIATTO (antipasto, aperitivo, primo, secondo, dessert...):

TEMPI DI PREPARAZIONE:

INGREDIENTI (fai un elenco e indica le quantità)

••••

PROCEDIMENTO: descrivi accuratamente le fasi di preparazione eventualmente abbinate a FOTO

.....