



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 affinché vengano segnate le informazioni richieste anche quando non sei presente personalmente. Poi riportale in queste tabelle.

**ATTIVITA'**: svuota il frigorifero e controllane il contenuto utilizzando gli strumenti a tua disposizione. Compila poi le tabelle che seguono elencando gli alimenti trovati in base alla destinazione che ritieni più opportuna per ognuno di essi.

**SUGGERIMENTI**: prendi in esame un ripiano alla volta; quando avrai tolto tutti gli alimenti dallo stesso, controllali uno a uno dividendoli in base alle loro caratteristiche (etichetta; tempo d'apertura; aspetto) nei gruppi **Alimenti Si**, **Alimenti Ni**, **Alimenti No**. Mentre svolgi le analisi il tuo collaboratore lava e asciuga il ripiano e lo ripone di nuovo in frigorifero. Procedi in questo modo finché non avrai controllato tutto il cibo. Rimetti nuovamente in frigo gli **Alimenti Si** e gli **Alimenti Ni** dividendoli per categoria (frutta; verdura; latticini; carne; pesce...) e ordinandoli in base alle date di scadenza, in modo che quelli da consumarsi prima vengano riposti davanti agli altri. Puoi anche tenere questi ultimi su un unico ripiano dedicato in modo da trovarli più facilmente!

**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...




Aggiungi le righe di cui hai bisogno

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

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 affinché vengano segnalate 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 cucchiari	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 toglie quelle non compilate



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

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

GIORNO 4: Indagine eseguita in data .....

CIBO CUCINATO AVANZATO	QUANTITÀ espressa come numero di pezzi / peso in grammi / in piatti o cucchiari	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







# LA TUA RICETTA ANTISPRECO

Anche nella tua famiglia si prepareranno piatti seguendo le cosiddette “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), affinché 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

.....