

## Basta con lo spreco alimentare – Pianificare la spesa e cucinare in modo creativo

---

### Il cibo è prezioso e non va sprecato

Le economie domestiche svizzere producono ogni anno circa 780'000 tonnellate di rifiuti alimentari (fonte: Rifiuti alimentari, UFAM) – uno spreco che potrebbe in gran parte essere evitato, poiché ognuno di noi può fare qualcosa per evitare che cibo prezioso finisca nella spazzatura, in particolare ripensando al modo in cui fa la spesa e prepara i pasti.

### Compito 1

Che cosa si può escogitare, facendo (a) la spesa e (b) preparando i pasti per evitare che una parte degli alimenti finisca nei rifiuti? Prendi nota di almeno **tre idee** per ogni situazione.

#### Facendo la spesa:

---

---

---

#### Preparando i pasti:

---

---

---

### Compito 2

Ti ritrovi con resti di pane raffermo, di patate lesse, di pasta e di riso cotti. Trova **due ricette** per riutilizzare questo tipo di resti.

Ricette con resti di patate lesse	Ricette con resti di pasta
Ricette con resti di riso	Ricette con pane raffermo

## Basta con lo spreco alimentare – Pianificare la spesa e cucinare in modo creativo

---

### Compito 1

#### Facendo la spesa

- Controllo le provviste prima di uscire, pianifico i pasti della settimana e faccio una lista della spesa.
- Non acquisto troppo: mi attengo alla lista che ho fatto e compro solo il cibo che sarà effettivamente mangiato.
- Acquisto prodotti regionali e stagionali: sono freschi e si conserveranno più a lungo.
- Non mi lascio tentare: verifico bene le azioni promozionali (durata di conservazione), non compro confezioni troppo grandi e evito gli acquisti decisi lì per lì.
- Ogni frutto e ogni verdura sono unici in sé: modifico le mie aspettative, imparo a guardarli in un altro modo.

#### Preparando i pasti

- Applico il principio «dalla radice alla foglia» (root to leaf): utilizzo tutte le parti di un frutto o di una verdura e sbuccio con parsimonia.
- Pianifico bene le quantità e le adatto al numero di commensali: cerco di cucinare solo quanto verrà mangiato.
- Seguo le istruzioni che figurano sulle confezioni degli alimenti.
- Conservo e riciclo gli avanzi.
- Utilizzo per primi gli alimenti che non si conserveranno più per molto.

### Compito 2

Piatti con resti di patate lesse	Ricette con resti di pasta
Tortilla di verdure al forno	Gratin di pasta e prosciutto
Insalata di patate	Minestrone
Minestra di patate allo zenzero	Cornetti di pasta al forno
Purea di patate	Pasta alle carote

<b>Ricette con resti di riso</b>	<b>Ricette con pane raffermo</b>
Arancini con salsa al pomodoro	Gratin di pane e verdura
Peperoni ripieni con riso e pollo	Pane all'uovo in padella con salsa di mele
Riso al salto	Pappa al pomodoro
Crocchette di riso	Torta di pane