

# IL LIBRO DEL RISPAR MIO

*cibo, ambiente, persone*

Tante semplici azioni  
per sprecare meno cibo

\*Conservare  
\*Preparare  
\*Riutilizzare

**120 utili azioni  
contro lo spreco di cibo  
per risparmiare  
dentro e fuori casa.**



**Fondazione  
Barilla**  
il tuo cibo, la tua terra

# IL LIBRO DEL RISPAR MIO

cibo, ambiente, persone

Tante semplici azioni  
per sprecare meno cibo

\*Conservare  
\*Preparare  
\*Riutilizzare

**120 utili azioni  
contro lo spreco di cibo  
per risparmiare  
dentro e fuori casa.**



# INDICE

Clicca sul capitolo che vuoi esplorare

## INTRODUZIONE

a cura di: Fondazione Barilla  
Marta Antonelli  
Riccardo Valentini

7

## CONSERVAZIONE

12

## CUCINA A ZERO SPRECO

54

## AVANZI

80

## NUOVI ACQUISTI

96

## FUORI CASA

120

# INTRODUZIONE

a cura di Fondazione Barilla



Ridurre lo spreco alimentare è una grande opportunità per migliorare la qualità della nostra vita: ci permette non solo di valorizzare il cibo e tutelare il nostro pianeta ma anche di promuovere una vera e propria cultura del risparmio.

Un approccio più consapevole, infatti, potrebbe farci risparmiare fino a 500 euro all'anno a famiglia. Possiamo mangiare in modo più sano, aiutare l'ambiente e allo stesso tempo il nostro portafoglio.

Ogni piccolo gesto conta: dalla pianificazione più attenta dei pasti alla corretta conservazione degli alimenti, fino al riutilizzo degli avanzi o quelle parti di cibo, come bucce e gambi, che spesso consideriamo scarti.

Nelle pagine seguenti troverete consigli pratici e semplici azioni quotidiane basate su solide evidenze scientifiche. Buona lettura e buon risparmio!





# INTRODUZIONE

a cura di **Marta Antonelli**  
PhD, direttrice di ricerca Fondazione Barilla

Lo spreco alimentare è un problema sia ambientale che economico. Le perdite lungo la filiera e gli sprechi alimentari generano fino al 10% delle emissioni globali di gas serra.

Dimezzare lo spreco entro il 2030 è un Obiettivo di Sviluppo Sostenibile fissato dalle Nazioni Unite. Attraverso una collaborazione con altri gruppi di ricerca, abbiamo stimato che il nostro spreco alimentare in Italia vale fino a 500 euro l'anno\*, una cifra comparabile a quanto spende una famiglia per fare la spesa in un mese.

Prevenire e ridurre lo spreco alimentare è alla portata di tutti: insieme possiamo migliorare la qualità della nostra alimentazione, ridurre la pressione sull'ambiente e anche valorizzare il cibo che portiamo sulla nostra tavola. Per questo abbiamo realizzato una raccolta di 120 azioni utili, attraverso un'analisi approfondita e accurata della letteratura scientifica nazionale e internazionale. Un'opportunità da cogliere!

\*Queste elaborazioni si basano su uno studio condotto dall'Università di Bologna coordinato da Claudia Giordano, in collaborazione con la Fondazione Barilla.



# INTRODUZIONE

a cura di Riccardo Valentini  
Professore di Ecologia, Università della Tuscia,  
premio Nobel per la pace con IPCC



Ogni anno, circa un terzo del cibo prodotto a livello globale viene sprecato, dal campo alla tavola. Questo equivale a più di un miliardo di tonnellate di cibo, rappresentando una perdita enorme sotto il profilo etico, economico e, non ultimo, ambientale. Infatti, quando sprechiamo cibo dobbiamo pensare di star sprecando anche le risorse utilizzate per produrlo come acqua, terra ed energia.

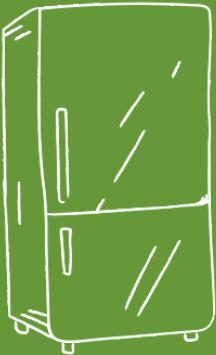
Con un approccio più consapevole, dalla cucina di casa fino al mercato e alla tavola del ristorante, possiamo prenderci cura della nostra Terra e contribuire a garantire un ambiente più sano per le generazioni a venire.

Questo libro è un invito all'azione, come protagonisti di un cambiamento positivo fatto di piccoli gesti con i quali arricchire la nostra quotidianità. Combattere lo spreco alimentare non è solo un atto di buon senso, ma anche un atto d'amore verso il nostro pianeta.



# CONSERVAZIONE

*Capitolo 01*



**TANTI CONSIGLI SEMPLICI E  
PRATICI PER PRESERVARE IN MODO  
CORRETTO LA FRESCHEZZA E  
LA SICUREZZA DEGLI ALIMENTI.**

1

**LA CONGELAZIONE  
È UNO DEI METODI  
PIÙ SEMPLICI E PRATICI  
PER CONSERVARE  
GLI ALIMENTI E  
PROLUNGARNE  
LA DURATA ANCHE DI  
PARECCHI MESI.**





## 1.1

Le bruciature da congelamento sono causate dall'esposizione diretta dei cibi congelati all'aria fredda e secca.

Questa li disidrata e causa cambiamenti nel loro sapore e colore, mantenendoli comunque **commestibili**.

Metti gli alimenti in un imballaggio adatto al freezer per proteggerne il gusto e l'aspetto.

*Verificare i tempi di congelazione di ogni alimento*

## 1.2

Se scongeli una pietanza, puoi congelarla di nuovo **solo** dopo averla cotta.





## 1.3

I cibi congelati hanno tempi di conservazione diversi. In generale, è bene che i cibi cotti non superino 1 o 2 mesi, mentre il pesce e la carne rossa andrebbero consumati entro 3 o 4 mesi, a seconda dei tagli e della tipologia.

Il burro e il pollame a pezzi si conservano fino a circa 9 mesi. Frutta e verdura durano più a lungo, tra gli 8 e i 12 mesi.

## 1.4

Puoi congelare alimenti anche a ridosso della scadenza. Ricordati però di consumarli subito dopo averli scongelati, perché rischiano di andare a male più in fretta rispetto a quelli congelati subito.





## 1.5

Il burro lasciato aperto in frigo rischia di ingiallire nel giro di poche settimane.

Per evitarlo, taglialo a cubetti e congelali in freezer singolarmente, avvolgendoli con pellicola trasparente o con un foglio di alluminio. Oppure lasciali su un piatto ben separati tra loro fino alla congelazione, per poi riporli in un contenitore ermetico.

→ *In questo modo, il burro può durare tra i 6 e i 9 mesi!*

## 1.6

Meglio congelare a crudo le carni bianche e rosse per mantenere a lungo le loro qualità nutritive e organolettiche.

Cuocerle prima della congelazione, invece, causa solitamente una perdita di umidità e il rischio di avere un prodotto finale più asciutto.





## 1.7

La verdura non si conserva tutta allo stesso modo: per ogni tipo di vegetale ci sono trucchi e procedure che garantiscono una congelazione ottimale e ne prolungano la durata senza alterare eccessivamente gusto e consistenza.

Online si trovano molti dati e tabelle che indicano i tempi e i tagli giusti.

## 1.8

Per congelare in modo ottimale la maggior parte delle verdure, esponile per pochi minuti a temperatura elevata e raffreddale immediatamente.

*Blanching*

Questa procedura si chiama **sbianchitura** e permette di preservare sapore, colore, consistenza e qualità nutrizionali di un alimento.



*Bollite in pentola  
o a vapore*





## 1.9

Le verdure a foglia, come bietà e spinaci, hanno una struttura delicata e, una volta congelate, perdono la loro croccantezza.

Mettile in freezer solo se prevedi di consumarle cotte.

## 1.10

Se vuoi congelare cavolfiori o broccoli, lavali e tagliali in cimette di dimensioni regolari e falli cuocere in acqua bollente o al vapore per pochi minuti.

Raffreddali poi immediatamente sotto l'acqua fredda e congelali.

Puoi effettuare lo stesso procedimento con altre verdure, come carote e sedano.

N.B.

Porri e cipolle vanno  
congelati crudi e già tagliati



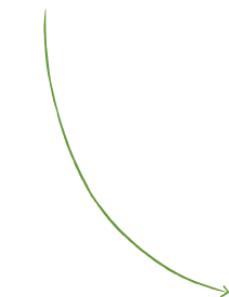
## 1.11

Sovraccaricare il freezer può causare rallentamenti nella congelazione e abbassare la qualità dei prodotti al suo interno.

Cerca di non congelare troppi alimenti tutti insieme.

## 1.12

Il metodo più sicuro per scongelare un alimento è metterlo in frigorifero, meglio su un piatto per evitare di spargere liquidi.





## 1.13

Se non hai tempo di aspettare che un alimento si scongeli lentamente in frigorifero, mettilo in un sacchetto a tenuta stagna e immergilo in acqua fredda. Questo metodo alternativo funziona al meglio con frutta e verdura.

## 1.14

I frutti rossi come more, lamponi e fragole hanno una struttura delicata. Se li hai congelati, la loro polpa perderà di consistenza e compattezza.

Potrai comunque usarla in diverse preparazioni, come composte e salse di accompagnamento, dolci e salate, o come ingrediente mischiato ad altri nei frullati.





2

**LA TEMPERATURA  
ALL'INTERNO DEL  
FRIGORIFERO NON È  
UNIFORME: SCEGLI IL  
POSTO GIUSTO PER  
OGNI ALIMENTO,  
PER CONSERVARLI AL  
MEGLIO E PIÙ A LUNGO.**

2.1

*Circa 2 °C*

Il punto più freddo del frigorifero è solitamente il ripiano inferiore, subito sopra il cassetto per le verdure; la parte centrale si aggira intorno ai 4-5 °C mentre l'ambiente meno freddo si trova nello sportello.

Conoscere queste temperature ti permetterà di mettere i cibi nei ripiani ottimali.

*A ogni cibo  
il suo ripiano!*





## 2.2

La carne e il pesce devono essere riposti nella parte più fredda del frigorifero, solitamente il ripiano più in basso.

Per evitare il rischio di contaminazioni e perdita di liquidi, è bene conservarli in un contenitore.

## 2.3

La parte centrale del frigorifero, di solito dai 4 ai 5 °C, è adatta per gli avanzi, le uova, i latticini e i dolci a base di creme e panna.





## 2.4

I cassetti del frigorifero sono stati progettati per favorire un livello più alto di umidità, importante per la buona conservazione di frutta e verdura.

## 2.5

L'interno della porta del frigo è il punto più caldo e soggetto a sbalzi di temperatura.

Meglio riporvi prodotti che non hanno bisogno di essere troppo freddi, come bibite, barattoli di marmellata e di salse già aperti.



## 2.6

Organizzare bene il cibo nel frigo è molto importante: se l'hai riempito troppo, rischi di aumentarne la temperatura e, in aggiunta, di bloccare le ventole, impedendo all'aria di circolare liberamente.

*Può portare alla formazione  
di ghiaccio e rovinare gli alimenti  
più delicati, come l'insalata*

## 3

**PUOI CONSERVARE  
AL MEGLIO GLI ALIMENTI  
IN FRIGORIFERO  
SEGUENDO PICCOLE E  
SEMPLICI ACCORTEZZE.**





## 3.1

Riponi sempre gli alimenti come carne e pesce in contenitori puliti o, meglio ancora, nelle loro confezioni originali, che riportano la data di scadenza e altre informazioni utili per la conservazione.

## 3.2

Per conservare il pesce fresco, prima di tutto evisceralo, poi lavalo sotto l'acqua corrente, finché l'interno non sarà ben pulito.

Asciugalo e avvolgilo in una pellicola e riponilo in un contenitore per rallentare il deterioramento ed evitare i cattivi odori in frigorifero.

*Meglio consumarlo  
entro 24 ore*





## 3.3

Per non far appassire gli ortaggi a cespo come insalata e radicchio e tratterne l'umidità, conservali in un canovaccio.

Riponili poi nell'apposito cassetto del frigorifero, in un contenitore o in un sacchetto.

## 3.4

Se l'insalata si affloscia, togli le parti marce e metti le foglie appassite in acqua fredda o in frigo in un contenitore chiuso per recuperare l'umidità persa.

Dopo qualche ora, l'insalata dovrebbe recuperare la sua **consistenza**.

*Provare anche con altri vegetali come sedano e carote*





## 3.5

Guarda il consiglio di  
**MARA MAIONCHI**

Le erbe aromatiche fresche possono essere conservate in un vaso con acqua, come se fossero dei fiori.

L'alternativa è avvolgerle in carta da cucina leggermente inumidita e chiuderle in un contenitore da mettere in frigo.



## 4

**NON TUTTI I VEGETALI VANNO CONSERVATI IN FRIGORIFERO: SCOPRI QUALI STANNO MEGLIO FUORI.**



## 4.1

Conserva le banane a temperatura ambiente e lontano dalla luce diretta del sole: in frigorifero non maturano in modo corretto e rischiano di annerirsi in breve tempo.

Tutto ciò non vale nel caso la banana sia eccessivamente matura: in quel caso il freddo può aiutare a estenderne la vita ancora per qualche giorno.

## 4.2

I pomodori si conservano meglio a temperatura ambiente perché il freddo rallenta la loro maturazione e riduce la percezione del loro sapore.

Mettili in frigo solo quando sono pronti per essere mangiati per evitare che marciscano, o se in casa fa troppo caldo.



## 4.3

Le **cipolle** non sono tutte uguali, ma è buona regola conservarle in un luogo buio, fresco e asciutto, lontano dalle patate.

Una volta tagliate, puoi riporle in frigo per diversi giorni, ben sigillate in contenitori ermetici.

## 4.4

Meglio conservare l'aglio in un luogo fresco, buio, asciutto e ventilato.

Infatti il freddo del frigorifero favorisce la crescita dei germogli e tende a far diventare verdi gli spicchi.





## 4.5

*Come le banane,  
il mango, la papaya*

La frutta di origine **tropicale** o **sub-tropicale**, si danneggia quando esposta al freddo per un tempo eccessivo.

Nel caso di anguria e ananas, se interi, conservali a temperatura ambiente. Mettili in frigo ricoperti da pellicola trasparente solo una volta aperti.

## 5

**CONSERVA AL MEGLIO  
GLI ALIMENTI CHE  
VANNO TENUTI  
A TEMPERATURA  
AMBIENTE. CON  
QUALCHE TRUCCO  
PUOI FARLI DURARE  
PIÙ A LUNGO.**





## 5.1

Normalmente il pane si conserva  
dai 2 ai 4 giorni a temperatura ambiente;  
per prolungarne la durata è importante  
preservare il più possibile la sua umidità.

Un buon metodo è chiuderlo in un  
sacchetto di carta e riporlo all'interno  
di un contenitore per il pane o simili.  
In alternativa, si può congelare.

## 5.2

La zucca intera può essere conservata fuori  
dal frigo. Una volta aperta, taglia quello che  
rimane in cubetti che puoi cuocere bene e  
poi congelare.





## 5.3

Alcuni frutti come mele, pere e banane, tendono a ossidarsi e scurirsi velocemente una volta tagliati.

Il colore non influisce sulla loro commestibilità, ma per rallentare questo processo e salvare l'estetica puoi cospargerne la superficie con del succo di limone o di ananas.

## 6

**LEGGERE CON  
ATTENZIONE LE  
DATE DI SCADENZA  
DEGLI ALIMENTI È  
FONDAMENTALE  
PER PREVENIRE LO  
SPRECO ALIMENTARE.**





## 6.1

La formula “da consumarsi entro” indicata nella data di scadenza significa che gli alimenti possono considerarsi sicuri **solo** fino alla data indicata e non oltre, anche se l’odore e l’aspetto sembrano ancora buoni.

## 6.2

La formula “da consumarsi preferibilmente entro”, o **TMC**, riguarda la qualità del prodotto, le cui caratteristiche sono garantite fino alla data indicata sull’etichetta.

Una volta superata, in base alla tipologia di prodotto, il cibo può essere comunque sicuro da consumare, anche se con alcune variazioni di sapore e consistenza.

*Termine Minimo  
di Conservazione*

# CUCINA A ZERO SPRECO

Capitolo 02



**SCOPRI IL POTENZIALE DI BUCCE,  
SCORZE, GAMBI E TANTO ALTRO,  
PER UNA CUCINA CREATIVA A  
ZERO SPRECO.**

1

**GAMBI, BACCELLI,  
SCORZE E BUCCE DI  
FRUTTA E VERDURA  
SONO QUASI TUTTI  
COMMESTIBILI E  
POSSENO ESSERE USATI  
IN PREPARAZIONI  
GUSTOSE E ANTISPRECO.**





## 1.1

Non buttare frutta e verdura con piccole imperfezioni o molto mature.

La frutta troppo matura può essere usata per la preparazione di frullati, dolci e confetture, mentre la verdura appassita è perfetta per la preparazione di minestroni e vellutate.

Se poi un frutto ha una parte annerita o ammaccata, può essere comunque consumato dopo averla rimossa.

## 1.2

*Sono buoni  
sia crudi che cotti!*

Per usare i gambi dei carciofi, rimuovi la parte fibrosa più esterna con un pelapatate e tagliali a pezzetti. Provali crudi in un'insalata o cotti al vapore.





## 1.3

Dopo aver rimosso con un pelapatate la parte più esterna, il gambo del broccolo è pronto per essere cotto e frullato con pomodori secchi e un filo d'olio.

Potrai creare una salsa per condire pasta, riso, orzo o farro, a cui unire le cimette sbollentate.

## 1.4

Usa le **foglie** del broccolo e del cavolfiore per preparare un minestrone o ripassale in padella con aglio, olio e spezie a piacere.





## 1.5

### *Come quelle del ravanello o del daikon*

Alcune foglie di verdure sono versatili e utili in molte preparazioni. Quelle piccole possono arricchire le insalate a crudo, mentre le più mature possono essere consumate previa cottura.

Puoi aggiungerle ai risotti oppure bollirle e ripassarle in padella per farne un contorno per i tuoi piatti.

## 1.6

Non solo quella bianca, ma anche la parte verde chiara dei porri va bene in cucina.

- ① Lava accuratamente i porri e tagliali a rondelle, eliminando solo la **parte finale** verde scura, più fibrosa.
- ② Salta le rondelle in padella con un filo d'olio e poca acqua, poi uniscile in teglia al composto della farinata o cecina, fatto di farina di ceci, acqua, sale e pepe.
- ③ Infine, metti il tutto nel forno già caldo per cuocere.
- ④ La parte finale verde scura dei porri si può unire invece ad altre verdure per la preparazione di un brodo.





## 1.7

Puoi preparare una calda tisana invernale mettendo a bollire le bucce ben lavate delle mele e quelle edibili di limone e arancia.

Aggiungi all'acqua di cottura spezie a piacere, come una stecca di cannella, chiodi di garofano o cardamomo.

Controllare  
sulla confezione

## 1.8

Se hai preparato un centrifugato di verdura, usa la polpa che rimane dentro alla centrifuga per cucinare dei burger vegetali, con uova e pangrattato, oppure uniscili a delle uova sbattute per una frittata ricca di fibre.

**1.9***Guarda il consiglio di***MARA MAIONCHI**

Con le bucce di carote avanzate puoi preparare un **pesto** → *Ottimo da spalmare su cracker e crostini*

Lava bene le carote prima di sbucciare e frulla le bucce con olio, sale e qualche mandorla, aggiungendo aglio e peperoncino a piacere.

**1.10**

Se sono ancora freschi e belli verdi, puoi tritare i ciuffi delle carote, del sedano o dei finocchi per preparare un pesto alternativo da abbinare a carni, crostini, verdure e panini.





## 1.11

La buccia della zucca è commestibile e, in alcune varietà particolarmente tenera.

Per questo, può essere mangiata cucinandola intera o a fette, senza necessità di pelarla.

- Delica
- Hokkaido
- Butternut

## 1.12

Per mangiare i baccelli di piselli e fave, puliscili eliminando il filamento centrale e le estremità più dure e sbollentali in acqua.

Tagliali e saltali in padella con aglio, olio e spezie a piacere. Per un tocco di sapore in più, prova ad aggiungere pomodori secchi o pomodorini tagliati a metà.





## 1.13

Le bucce di anguria sono perfette per preparare una confettura dal gusto delicato. Inizia rimuovendo la parte verde delle bucce e taglia a tocchetti.

Metti tutto in una pentola con una mela sbucciata e tagliata a cubetti, zucchero, acqua, scorza grattugiata, succo di limone e spezie a piacere.

Cuoci il composto, mescolando di tanto in tanto, e la confettura è pronta.

## 1.14

Anche le bucce di cipolla e aglio sono commestibili. Lavale accuratamente, asciugale e mettile in forno per farle seccare, facendo attenzione alle bruciature.

Una volta raffreddate, sbriciolale e usa questa polvere come insaporitore.





## 1.15

Per una versione zero sprechi della ricetta risi e bisi puoi usare anche i baccelli dei piselli. Falli bollire insieme ai piselli e frullali fino a ottenere una crema.

Filtrala in un colino a maglie strette per rimuovere le parti più fibrose e uniscila al riso in cottura.

## 1.16

Della zucca non si butta (quasi) niente. Lava e asciuga bene le bucce e i semi, taglia le bucce a strisce sottili e poi inforna con olio, sale e spezie a piacere.

Le bucce diventeranno simili a chips, mentre i semi tostati sono buoni sia con il loro guscio che senza, come spuntino o ingrediente per insalate o vellutate.





## 1.17

I gambi del prezzemolo vengono spesso trascurati, ma possono essere usati in vari modi in cucina.

Puoi aggiungerli interi a fondi di cottura, brodi e zuppe per arricchirne il sapore, o tritarli finemente per insaporire salse o marinature di carne e pesce e, se sono teneri, per le insalate.

## 1.18

Se hai in casa mele o pere farinose e non ti piace la loro consistenza, puoi cucinarle in padella o al forno, oppure usarle per salse e succhi.



2

**PERFINO L'ACQUA  
DI COTTURA PUÒ  
DIVENTARE UN  
INGREDIENTE UTILE  
PER LE TUE RICETTE.**

**2.1**

*Meglio non salata*

L'acqua di cottura o di conservazione dei ceci, detta aquafaba, può essere conservata fino a 4 o 5 giorni in un recipiente chiuso in frigorifero e usata in moltissime ricette.

Ad esempio, se montata con delle fruste elettriche, si trasforma in un composto spumoso per sostituire le uova in preparazioni come maionese, meringhe, mousse al cacao o pancake.





## 2.2

Se l'acqua di cottura delle verdure non è troppo amara, non buttarla. Usala piuttosto come base per preparare zuppe, vellutate, risotti e minestroni.

## 3

**GLI SCARTI DEL PESCE,  
COME PELLE, LISCHE,  
TESTE E CARAPACI,  
POSSENO DIVENTARE  
UNA RISORSA PER LE  
TUE PREPARAZIONI.**





## 3.1

Carapaci, teste e lische dei crostacei sono perfette nella preparazione del tradizionale fumetto di pesce per insaporire i risotti o fare un sugo per la pasta.

## 3.2

Anche la pelle del pesce può essere un ingrediente in cucina.

Dopo averla pulita e squamata, stacala e disponila su carta forno e spennella con un filo d'olio.

In pochi minuti di forno, avrai **chips** fragranti da mangiare come spuntino o da aggiungere ai tuoi piatti di pesce.

*Per dare  
croccantezza!*





## AVANZI

*Capitolo 03*



**OTTIMIZZA IL TUO TEMPO  
E I TUOI ACQUISTI, STIMOLANDO  
LA CREATIVITÀ IN CUCINA E  
SFRUTTANDO GLI AVANZI.**

1

**DAI NUOVA FORMA  
AL CIBO AVANZATO  
E RICORDATI CHE PUOI  
CONGELARE QUELLO  
CHE RIMANE.**



## 1.1

La conservazione dei cibi preparati in casa richiede particolare attenzione.

Per mantenere la temperatura costante all'interno del frigo ed evitare condense, aspetta che abbiano raggiunto la temperatura ambiente e riponili in contenitori con coperchio.

*Non lasciare gli alimenti su un piatto scoperto*

## 1.2

Il risotto avanzato è un'ottima base per preparare un veloce sformato dove mettere anche la verdura che trovi in frigo.

- ① Unisci in una ciotola il riso con uova e formaggio grattugiato, aggiungi a piacere delle verdure già cotte o scottate in padella, mescola bene il tutto e versalo in uno stampo da forno.
- ② Per ottenere croccantezza, cospargi la superficie di pangrattato, formaggio grattugiato e olio.
- ③ Metti tutto nel forno già caldo finché la superficie non sarà ben dorata.



## 1.3

Se ti avanzano dei legumi cotti, puoi preparare una crema per condire la pasta, riscaldandoli e frullandone una parte con un po' di acqua di cottura della pasta.

In alternativa, frullali con un cucchiaio di tahina (pasta di sesamo), succo di limone e un pizzico di sale per creare un semplice hummus.



## 1.4

Se hai molte cipolle da consumare velocemente, puoi cuocerle con zucchero e aceto per creare una marmellata agrodolce da abbinare a carne e formaggi.





## 1.5

Le banane molto mature ma prive di muffa possono essere usate per preparare un frullato, un banana bread o dei pancake.

Oppure frullate, ancora congelate, per fare un gelato.

## 2

**ANCHE UN SINGOLO  
INGREDIENTE  
AVANZATO PUÒ ESSERE  
LA BASE PER NUOVE  
PREPARAZIONI.**





## 2.1

Prova a usare i biscotti rotti e le briciole che si trovano in fondo alle confezioni in modo creativo, ad esempio aggiungendoli ai frullati, nello yogurt o sul gelato.



## 2.2

Il pane raffermo è la base di molte ricette tradizionali come la panzanella.

Se vuoi prepararla, ammolla il pane in acqua e aceto e uniscilo a cipolla a fettine sottili, pomodori e olive. Condisci con olio, sale e spezie e fai riposare per qualche ora.





## 2.3

Se hai del pane secco che non sai come utilizzare, prova a preparare un fresco gazpacho ammollando il pane e frullandolo poi con pomodori, cetrioli, peperoni e un pizzico di sale. Aggiungi un filo d'olio prima di servire.

## 2.4

Non sai cosa fare con le croste di parmigiano avanzate?

Dopo averle pulite e tagliate a dadini, mettile nel forno a microonde per pochi minuti e trasformale in chips.

Controllare  
sull'etichetta

"Croste Edibili"



## 2.5

Il cioccolato va conservato in un luogo fresco e asciutto. Se messo in frigorifero o conservato a lungo a una temperatura superiore ai 20 gradi può formarsi una patina bianca dovuta ai grassi o agli zuccheri che si spostano sulla superficie.

Non preoccuparti, puoi mangiarlo comunque. Se ne hai molto da smaltire, usalo per una torta, una mousse o un salame di cioccolato.

## 3

**NON BUTTARE IL VINO AVANZATO, USALO PER LE TUE PREPARAZIONI.**





## 3.1

*Farlo riposare  
brevemente prima  
di berlo!*

Il vino rosso avanzato può diventare un ottimo **vin brûlé**.

- 1 Per cominciare, lava un'arancia e un limone, rimuovi la scorza e tienila da parte, dopo aver controllato che sia edibile.
- 2 Lava poi una mela e tagliala a rondelle sottili. In una pentola, versa dello zucchero e aggiungi stecche di cannella, chiodi di garofano, la mela, le scorze di agrumi e altre spezie a piacere.
- 3 Versa il vino nella pentola, coprila con un coperchio e cuoci senza far bollire per mescolare tutti gli aromi.

## 3.2

Puoi congelare il vino avanzato in vaschette per il ghiaccio e usare i cubetti per cucinare in seguito, così da poterli aggiungere a salse, zuppe e risotti senza dover aprire una nuova bottiglia.



# NUOVI ACQUISTI

*Capitolo 04*



**IMPARA A GESTIRE IN MODO  
EFFICIENTE QUELLO CHE HAI IN  
CASA ORGANIZZANDO I PASTI,  
LA SPESA E LA DISPENSA.**

1

**PIANIFICARE I PASTI  
E FARE UNA SPESA  
CONSAPEVOLE AIUTA A  
RIDURRE GLI SPRECHI.**





## 1.1

Prima di fare la spesa è sempre utile controllare accuratamente quali alimenti sono presenti in casa, per sapere cosa manca e cosa c'è già, magari nascosto nel fondo degli scaffali della dispensa o del frigorifero.

## 1.2

La pianificazione aiuta a non sprecare!

Preparare un piano dei pasti, tenendo conto anche di quelli fuori casa e delle preferenze di tutti i membri della famiglia, può aiutare a capire quali alimenti acquistare per migliorare la varietà dell'alimentazione.





## 1.3

Scegli ricette che prevedono ingredienti simili per ottimizzare il consumo di alimenti e ridurre il rischio di spreco.

Ad esempio, se hai comprato dei carciofi usali un giorno per un risotto e il giorno dopo per un contorno saltato in padella.

→ *Piccolo trucco antispreco:  
cucina una volta, mangia due*

## 1.4

Fare la spesa frequentemente aiuta ad acquistare con più accuratezza quello che serve, evitando sprechi.



## 1.5

La maturazione di alcuni frutti come banane, cachi, mele, pesche, kiwi, mango o avocado continua anche dopo la raccolta.

Cerca di sceglierli già maturi se prevedi di mangiarli nel giro di pochi giorni. Nel caso contrario, acquistali più acerbi, per farli maturare fuori dal frigo.

## 1.6

Fai in modo che non sia solo l'estetica a guidare le tue scelte: piccole imperfezioni non incidono necessariamente sulla qualità dell'alimento.





## 1.7

La lista della spesa è un valido alleato contro lo spreco alimentare.

Se non hai questa abitudine, prova a inserirla nella tua routine.

## 1.8

Quando fai la spesa, controlla la data di scadenza sulle confezioni per assicurarti di acquistare alimenti che sarai in grado di consumare in tempo.

Anche le confezioni devono essere integre, per garantire una corretta durata di conservazione.





## 1.9

Prodotti confezionati che presentano l'involucro leggermente ammaccato ma integro, sono ancora consumabili nei limiti di **scadenza**.

*A volte sono anche  
→ a prezzi scontati!*



## 1.10

L'ossigeno causa il deterioramento della qualità dei cibi. Grazie alla tecnica del sottovuoto, puoi conservarli più a lungo e mantenere il sapore e il gusto.

Se acquisti salumi o formaggi che non vuoi mangiare subito, chiedili già confezionati in questo modo.





2

**INCLIDI I SURGELATI  
NELLA TUA SPESA O  
CONGELA I PRODOTTI  
FRESCHI POCO  
DOPO L'ACQUISTO,  
PER PRESERVARE LE  
QUALITÀ NUTRIZIONALI  
E IMPEDIRE CHE  
DEPERISCANO PRIMA DI  
ESSERE CONSUMATI.**

2.1

Se hai acquistato in quantità abbondanti cibi freschi, congela poco dopo l'acquisto la quantità di cui non hai immediatamente bisogno, per estenderne la durata di conservazione, riducendo al minimo lo spreco alimentare.

→ *Pasta fresca o ripiena confezionata,  
carne o pesce del banco frigo,  
prodotti di gastronomia*





## 2.2

Se hai acquistato della verdura che non prevedi di consumare nell'arco di pochi giorni, congelala subito.

Tagliala in piccoli pezzi, lava la accuratamente, sbollentala velocemente, se necessario, e mettila in contenitori appositi o nei sacchetti da freezer, indicando la data di congelazione.

In questo modo, può durare anche un anno!

Vedi sbianchitura  
a pagina 21

## 2.3

Guarda il consiglio di  
**MARA MAIONCHI**

Quando hai grandi quantità di agrumi, come arance o limoni, e temi di non riuscire a consumarli tutti ancora freschi, spremili e congelane il succo in sacchetti appositi o nello stampino per il ghiaccio: saranno sempre pronti per insaporire le tue ricette dolci o salate o da aggiungere in succhi e frullati.

*Spremi gli agrumi  
in eccesso*





## 2.4

Mele, pere, uva, fichi, banane e mango sono frutti adatti alla congelazione.

Meglio invece tenere anguria, ananas e kiwi fuori dal freezer, perché il loro elevato contenuto d'acqua porta alla formazione di cristalli che ne danneggiano la struttura.

È possibile, tuttavia, congelarli per prevenire sprechi, meglio usarli solo per frullati o puree.

## 3

**DOPO L'ACQUISTO,  
CONSERVA NEL MODO  
PIÙ APPROPRIATO  
LA TUA SPESA E  
PROGRAMMA AL  
MEGLIO IL  
SUO CONSUMO.**





## 3.1

Quando porti a casa prodotti freschi, consuma prima quelli che si conservano per meno tempo, come latte e formaggi morbidi, le verdure più deperibili come broccoli, funghi, cavolini di Bruxelles, asparagi, spinaci, i frutti rossi e la frutta matura.

Consuma invece successivamente gli alimenti più duraturi, come i formaggi a pasta dura, carote, peperoni, barbabietole, radicchio e frutti tipo mele, pere o arance.

## 3.2

Guarda il consiglio di  
**MARA MAIONCHI**

Riponi con cura i prodotti appena acquistati e posizionali in bella vista, assicurandoti che non rimangano nascosti in punti poco visibili.

Cerca di mettere davanti, sia in frigorifero che in dispensa, gli alimenti che scadono prima seguendo il metodo FIFO  
first-in-first-out *Primo dentro, primo fuori*

In questo modo, anche prendendoli distrattamente, userai per primi quelli con una durata inferiore.





## 3.3

Una volta in freezer, pesce e carne macinata possono durare fino a 3 o 4 mesi, mentre tagli di carne come arrosti, bistecche e costole dai 4 ai 12 mesi.

Ricordati sempre di segnare sulla confezione la data di congelazione e, quando scongeli, di verificare che non ci siano odori sgradevoli o alterazioni nel colore.

## 3.4

Quando trasporti alimenti surgelati dal supermercato a casa, soprattutto se fa molto caldo, mettili in borse termiche refrigerate posizionandoli tutti all'interno della stessa busta.

Una volta a casa, riponili subito in frigo e in freezer.





## 3.5

L'olio extravergine di oliva va conservato in un luogo fresco e asciutto lontano da fonti di calore, per evitare che si ossidi e irrancidisca.

Mettilo possibilmente in contenitori di vetro scuri che lo proteggano dalla luce.

## 3.6

Quando fai una spesa con prodotti freschi e fuori fa molto caldo, assicurati che sia l'ultimo impegno della tua giornata e, quando torni a casa, riponila in frigo il prima possibile.



# FUORI CASA

*Capitolo 05*



**SCOPRI LE DIVERSE STRATEGIE  
PER EVITARE GLI SPRECHI  
QUANDO MANGI FUORI CASA.**

1

**CON PICCOLE  
ACCORTEZZE, PUOI  
RIDURRE LO SPRECO  
ALIMENTARE ANCHE  
AL RISTORANTE,  
IN MENSA O IN UFFICIO.**





## 1.1

Se non riesci a finire la tua ordinazione al ristorante, chiedi una *doggy bag* per portare a casa gli avanzi e mangiarli in un altro momento.

## 1.2

Informati sui **piatti del giorno**: a volte sono ricette speciali con ingredienti freschi che devono essere consumati velocemente. In questo modo, potresti assaggiare qualcosa di nuovo e aiutare il ristorante a combattere gli sprechi.





## 1.3

Quando sei a un buffet, usa i piatti piccoli da contorno o da dessert: eviterai di prendere troppe cose.

Se ti accorgi di avere ancora fame, puoi sempre fare altri giri!

## 1.4

Se ti avanza qualcosa a cena, portalo come pranzo in ufficio il giorno dopo, oppure cucina direttamente una porzione in più per risparmiare anche tempo.





## 1.5

Per il pranzo in ufficio, prova a usare un contenitore con sezioni al suo interno per dosare le porzioni in base alle tue necessità ed evitare sprechi.

Se sono troppo abbondanti, infatti, rischi di dover buttare quello che avanza.

## 1.6

Se dove lavori c'è un frigorifero, controlla periodicamente se hai dimenticato qualcosa al suo interno e assicurati di finirlo prima che vada a male.





## 1.7

Quando sei in compagnia, condividi il cibo che arriva a tavola: avrai la possibilità di assaggiare più cose, riducendo il rischio di spreco.

## 2

**RIDURRE LO SPRECO  
DI CIBO DEI BAMBINI  
PUÒ CONTRIBUIRE A  
UN'ALIMENTAZIONE  
PIÙ BILANCIATA  
E RISPETTOSA  
DELL'AMBIENTE E A  
INSEGNARE IL VALORE  
DEL CIBO ALLE NUOVE  
GENERAZIONI.**





## 2.1

Coinvolgere i bambini nel momento della preparazione dei pasti insegna loro l'importanza del cibo, come viene prodotto e come si possono ridurre gli sprechi.

In questo modo li aiuterai anche a familiarizzare con gli ingredienti che gradiscono meno, riducendo nel tempo il rischio di avanzi nel piatto.

## 2.2

Coinvolgere i bambini nella pianificazione dei pasti e nella spesa non solo aiuta a combattere lo spreco alimentare, ma li educa anche sulle caratteristiche degli alimenti e sull'importanza di una dieta equilibrata.

Inoltre, partecipando attivamente a queste attività, i bambini diventano più responsabili e rispettosi del cibo, aumentando la loro propensione a mangiare ciò che hanno scelto e riducendo gli avanzi.



## 2.3

Per la merenda dei tuoi figli a scuola, proponi porzioni adeguate alle loro esigenze, così da mantenere in equilibrio il loro “orologio della fame” ed evitare che arrivino senza appetito ai pasti.



## 2.4

Mangiare in compagnia ha una grande valenza educativa per i bambini: osservando i comportamenti degli altri, specialmente se coetanei, saranno più inclini ad assaggiare cibi nuovi, allargando nel tempo i loro orizzonti culinari e riducendo gli sprechi.





3

**BUFFET E GRANDI  
EVENTI CON CATERING  
COME COMPLEANNI,  
MATRIMONI O ALTRE  
CELEBRAZIONI,  
GENERANO SPESO  
AVANZI DI CIBO  
ANCORA BUONO:  
SCOPRI COME NON  
BUTTARLI!**

3.1

Quando organizzi una festa o un ricevimento a buffet, pensa alla possibilità di offrire agli ospiti il cibo avanzato da portare a casa.

Idea

*Farlo trovare già confezionato  
su un tavolo vicino all'uscita*





## 3.2

Alcune organizzazioni no-profit recuperano le eccedenze alimentari provenienti da eventi, meeting e catering, donandole a enti caritatevoli.

Se stai organizzando un evento di grandi dimensioni, informati sulla loro presenza nella tua città.





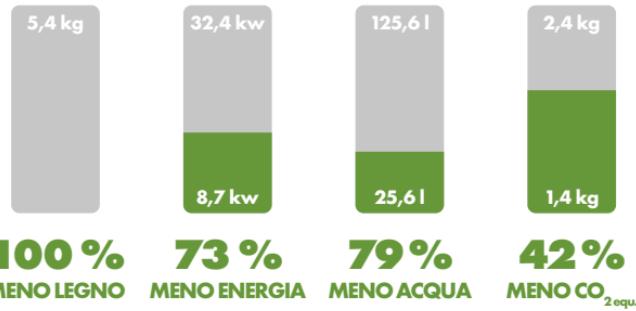
Questo lavoro è il risultato di un'attenta analisi della letteratura scientifica. Abbiamo trasformato i dati e il linguaggio tecnico in semplici azioni per rendere più comprensibili concetti complessi e diffondere maggiore consapevolezza.







Il libro che stai sfogliando è stato stampato su carta 100% riciclata e mediante un processo rispettoso dell'ambiente.



● Carta Steinbeis

● Carta da fibre vergini

Potenziali di risparmio per 500 fogli di carta Steinbeis per stampa e copia in formato DIN A4.  
Confronto tra la produzione di carta da fibre vergini e carta Steinbeis per stampa e copia.  
(Fonte: IFEU Heidelberg GmbH, 2017/2022)





# Fondazione Barilla

*il tuo cibo, la tua terra*

**Ridurre lo spreco alimentare è una grande opportunità per migliorare la qualità della nostra vita: ci permette non solo di valorizzare il cibo e tutelare il nostro pianeta ma anche di promuovere una vera e propria cultura del risparmio.**



**Fondazione  
Barilla**

*il tuo cibo, la tua terra*