



Un po'
MENO SPRECO
più gusto

BASTA POCO PER FARE

una grande differenza

La tua guida per ridurre lo spreco alimentare a casa tua.

Basta poco per fare una grande differenza. Il nostro obiettivo è minimizzare lo spreco alimentare ovunque possibile. Che si tratti di un pane che sta diventando un po' secco o di verdure che stanno perdendo la loro freschezza, un po' di creatività può far risaltare il loro delizioso sapore! Questa guida ti aiuterà a ridurre lo spreco alimentare, a scoprire nuove ricette creative per pianificare in anticipo e a fare acquisti in modo più sostenibile.



Quali sono i vantaggi per te?

Informazioni sullo spreco alimentare	3
11 suggerimenti per ridurre lo spreco alimentare	6
2 idee per ricette antispreco	11



Spreco alimentare: perché è un problema?

Quando del cibo ancora fresco non viene consumato e viene buttato diventa spreco alimentare. Ciò contribuisce a circa l'8% delle emissioni globali di gas serra. Lo spreco di cibo può essere dovuto a un acquisto eccessivo, a una conservazione scorretta o semplicemente ad una cottura eccessiva. Sprecando cibo, perdiamo pasti nutrienti, sprechiamo le risorse utilizzate per produrlo (come energia e acqua) e, quando il cibo si decompone nelle discariche, contribuiamo al rilascio di gas serra.





Perché il cibo fresco viene sprecato

"Dalla fattoria alla tavola", lo spreco si genera in ogni fase del processo

- Nel campo: Frutta e verdura possono rimanere non raccolte perché la produzione è eccessiva o perché hanno un aspetto non proprio perfetto.
- Nelle aziende: durante il processo di lavorazione, alcuni alimenti potrebbero non giungere ai rivenditori a causa delle dimensioni o dell'aspetto.
- Nei negozi: i supermercati a volte buttano via gli alimenti vicino o oltre la data di scadenza il termine minimo di conservazione, anche se sono ancora buoni da mangiare.
- Nelle nostre case: il 60% degli sprechi alimentari avviene a casa. Tutti noi a volte compriamo più del necessario, dimenticando quello che c'è nel frigorifero o cucinando più di quanto possiamo mangiare.



40%

Il 40% di cibo prodotto nel mondo viene sprecato.



La missione di cameo per ridurre lo spreco alimentare

La lotta allo spreco alimentare è parte del nostro DNA. Nonostante gli sprechi alimentari avvengano in diverse fasi del nostro processo di produzione negli anni abbiamo raggiunto un'elevata efficienza nella nostra filiera produttiva e, all'interno della Carta della Sostenibilità ci siamo posti un obiettivo di ulteriore riduzione attraverso:

25%



Di riduzione dello spreco alimentare nei nostri processi: questo è il nostro obiettivo.

Produzione efficiente:

perfezioniamo continuamente i nostri processi produttivi per ridurre gli sprechi.

Inventario intelligente:

miglioriamo la gestione delle nostre scorte per evitare la sovrapproduzione.

Donazioni di cibo:

collaboriamo con numerose istituzioni sociali del nostro territorio donando loro le nostre eccedenze.

Distribuzione delle eccedenze:

collaboriamo con Too Good To Go per ridistribuire una parte dei nostri prodotti prossimi alla scadenza.



Le ricette contenute in questo opuscolo sono state create insieme a Too Good To Go.

11 CONSIGLI E TRUCCHI

per gli sprechi alimentari

Siete pronti a fare qualche magia in cucina? Siamo qui per aiutarvi con consigli e trucchi per mantenere i vostri cibi favolosamente freschi, creare pasti creativi e trasformare gli avanzi in deliziose scoperte.

Acquisti intelligenti

Per ridurre gli sprechi in casa potete iniziare cambiando il modo in cui fate la spesa: evitate di fare acquisti eccessivi, non andando al supermercato quando avete fame e concentrandovi solo su ciò che vi serve. Come beneficio extra, ciò consente di risparmiare denaro e di limitare gli acquisti impulsivi. Potete anche pianificare pasti per la settimana scrivendo quanto dovete cucinare, per chi e gli ingredienti di cui avete bisogno. Poi, prima di andare a fare la spesa, prendetevi qualche minuto per controllare cosa avete già in casa e per fare una lista della spesa basata su ciò che vi serve davvero.

1.



Familiarizzare con il cibo

Come si fa a sapere se un alimento è davvero scaduto? Le date di scadenza "da consumare entro" indicano la data oltre la quale consumare il prodotto può costituire un rischio per la nostra salute. La dicitura "da consumarsi preferibilmente entro" indica la stima del produttore sul periodo di migliore qualità del prodotto e il cui consumo non rappresenta un rischio perché riguarda la possibile scomparsa di alcune proprietà organolettiche come gusto, fragranza e aspetto. Molti prodotti sono ancora buoni dopo la data di scadenza, quindi usate i sensi della vista, dell'olfatto e del gusto per verificare se il cibo è ancora commestibile.

2.



Esplora le ricette online

Non sapete cosa fare con il cibo nel vostro frigorifero? cameo offre una varietà di ricette gustose per aiutarvi a sfruttare al meglio i vostri ingredienti. Scoprite alcune delle nostre preferite in questa guida, oppure cercate semplicemente "ricette con avanzi alimentari" sul nostro sito web per trovare altre idee. Potreste trovare un nuovo piatto preferito!



Congela per conservare la freschezza

Conservate il cibo nel congelatore per mesi di freschezza! Se avete avanzi o ingredienti prossimi alla data di scadenza, metteteli in freezer. Il congelamento prolunga la durata di molti alimenti, consentendo di gustarli senza il rischio che vadano a male. È possibile congelare una vasta gamma di alimenti, dalle verdure, alla carne e al pesce freschi, ai frullati e allo yogurt. Spinaci, broccoli, fagiolini, asparagi e zucca sono verdure adatte al congelamento. Al contrario, le insalate ad alto contenuto d'acqua come cetrioli, cavoli e lattuga tendono a diventare mollicce. Lo stesso vale per la frutta: mentre i frutti ad alto contenuto di acqua come anguria, mele e pere spesso diventano mollicci nel congelatore, i frutti di bosco, l'ananas e le banane si congelano benissimo. Uno dei modi migliori per tenere traccia degli alimenti surgelati è etichettare la confezione con il prodotto e la data di cottura o congelamento. Anche se in teoria il congelamento può prolungare la durata di conservazione di un prodotto all'infinito, alcuni alimenti perdono sapore e consistenza con il passare del tempo. Per questo motivo, è meglio controllare per quanto tempo si può congelare ogni prodotto, per garantire la migliore qualità.



Traccia i tuoi sprechi

Buttare via i soldi non ha senso. Ma quando sprechiamo cibo, è quello che facciamo! Utilizzate un'app per monitorare il costo dei vostri sprechi alimentari o fate un elenco mensile di tutto il cibo che buttate via. È sorprendente vedere quanto viene sprecato! NoWaste, nosh e Kitche sono ottime app per tenere traccia dei vostri acquisti, delle date di scadenza e del contenuto del frigorifero e della dispensa.

Provate le soluzioni dolci

Tutti noi siamo colpevoli di aver lasciato i prodotti troppo maturi nel cesto della frutta di tanto in tanto. La cottura al forno è un modo fantastico per consumare frutta e verdura un po' scadute. Pensate al Banana Bread, ai muffin alle zucchine, alla torta di carote e al crumble di mele. Trasformando i vostri scarti avanzati in strudel, potrete concedervi un buon cibo evitando gli sprechi.

6.



Valorizzare i pasti

Utilizzate gli ingredienti avanzati per dare un tocco di classe ad altri piatti. Potete utilizzare gli avanzati di cibo, per arricchire la pizza surgelata con condimenti extra come verdure, carne o formaggi che avete a portata di mano. Potete anche utilizzare alcuni semplici metodi di conservazione fai-da-te, come la salamoia, la marmellata e l'essiccazione degli avanzati in forno.

7.



Preparate una zuppa sostanziosa

Avete un cassetto delle verdure pieno di avanzati? Arrostitetele e frullatele con erbe e spezie per creare una zuppa sostanziosa e saporita. È un modo semplice e delizioso per sfruttare al meglio ciò che avete.











8.

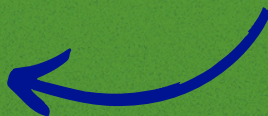
9.

Conservare bene

Conservando gli alimenti in modo corretto, è possibile aumentarne notevolmente la durata. Il pane è uno degli alimenti che più spesso viene sprecato. Per sfruttare al meglio la vostra pagnotta, conservatela a temperatura ambiente, in un sacchetto ermetico o in una cassetta per il pane; può anche essere conservata in freezer per un massimo di sei mesi! Quando conservate frutta e verdura, fate attenzione ai tipi di frutta e verdura che tenete uno accanto all'altro. Alcuni frutti rilasciano gas etilene, che può accelerare il processo di maturazione dei prodotti vicini. Tenete le mele che producono etilene, le banane mature e i pomodori lontani dai frutti di bosco freschi sensibili all'etilene.

				
	X	✓	X	X
	✓	✓	✓	✓
	X	✓	X	X
	X	✓	X	X

*Conserva la
frutta e verdura
nel modo giusto.*



Condividere o donare

Donare è un vantaggio per tutti: aiuta l'ambiente, aiuta i bisognosi e fare una buona azione ci fa sentire bene! Se vi ritrovate con del cibo in più, prendete in considerazione l'idea di dividerlo con i vicini, gli amici e i familiari o di donarlo a un'organizzazione locale. In questo modo non solo si contribuisce a ridurre i rifiuti, ma si sostiene anche la comunità o si ha la possibilità di condividere un momento di piacere con gli amici.

10.



11.

Organizza una cena tra amici

Come consiglio alternativo per evitare gli sprechi alimentari, prendete in considerazione l'idea di organizzare un party di condivisione. È un modo fantastico per utilizzare gli avanzi e creare piatti deliziosi.

Invitate gli amici e incoraggiateli a portare i loro ingredienti avanzati. Insieme, potrete gustare una varietà di piatti assicurandovi che nulla vada sprecato. Non solo ridurrete gli sprechi alimentari, ma vi divertirete anche a condividere e assaporare le creazioni culinarie degli altri.





INGREDIEN TI VERSATI LI

Scopri nuovi utilizzi di ingredienti quotidiani



CARAMELLO DORATO *con bucce di banana*

Per il caramello:

- 2 bucce di banana
- 250 ml di acqua
- 130 g di zucchero semolato
- 2 bustine di zucchero vanillinato

Preparazione:

Lavare e tagliare a pezzi le bucce di banana. Far bollire 150 ml di acqua in una pentola e cuocere le bucce per 15 minuti a fuoco medio. Ridurre in purea con un frullatore a immersione e filtrare attraverso un setaccio fine.

Cottura:

Scaldare 100 ml di acqua e lo zucchero in una pentola fino a raggiungere l'ebollizione. Lasciare sobbollire per 5-6 minuti, mescolando di tanto in tanto. Aggiungere la purea di bucce di banana quando lo zucchero diventa sciropposo. Continuare a mescolare finché il composto non si addensa. Riempire i vasetti e lasciare raffreddare.



Consiglio di preparazione:

Congelate le banane a pezzi prima che si anneriscano e usatele per preparare un cremoso gelato alla banana. Questo caramello è il topping perfetto!





IMPERFETTA MA BUONISSIMA

Assaporate il gusto sorprendente di prodotti unici.



PIZZA MARGHERITA

con caponata di verdure

Per la caponata:

- 100 ml di olio d'oliva
- 3 cucchiaini di aceto balsamico
- 1 cucchiaino di miele
- Sale fino a piacere
- Pepe a piacere
- 1 spicchio d'aglio
- 1½ kg di verdure miste, ad esempio melanzane, zucchini, funghi, pomodori, cipolla
- Basilico

Preparazione:

Per il condimento, mescolare olio d'oliva, aceto, miele e spezie in una ciotola. Sbucciare e spremere l'aglio nella miscela.

Verdure:

Lavare e tagliare le verdure. Salare le fette di melanzana e lasciarle scolare su un setaccio. Asciugare con carta assorbente. Scaldare l'olio d'oliva in una padella grande. Saltare le verdure e metterle in una ciotola. Cospargere di basilico e versare la marinata. Marinare in frigorifero per 2-3 ore.

Pizza:

Cuocere la pizza secondo le istruzioni della confezione. Mettere un po' di rucola sulla pizza e poi le verdure marinate. Cospargere di parmigiano e servire calda.

Per la pizza:

- cameo Pizza Margherita Ristorante o Regina
- Un mazzetto di rucola
- Un po' di parmigiano



Lo sapevate?

Oltre alla pizza, le verdure sono una fantastica aggiunta per molti piatti. Si possono gustare nelle insalate, nella pasta, nelle omelette, nelle frittate, sui panini o sui toast, o come contorno per completare qualsiasi pasto. Potete usare le verdure per le vostre salse. Spesso sono più gustose quando sono un po' troppo mature, perché sono più saporite.



