



Il diario dello spreco alimentare

Come compilare Waste Notes

1) *Leggi il decalogo*

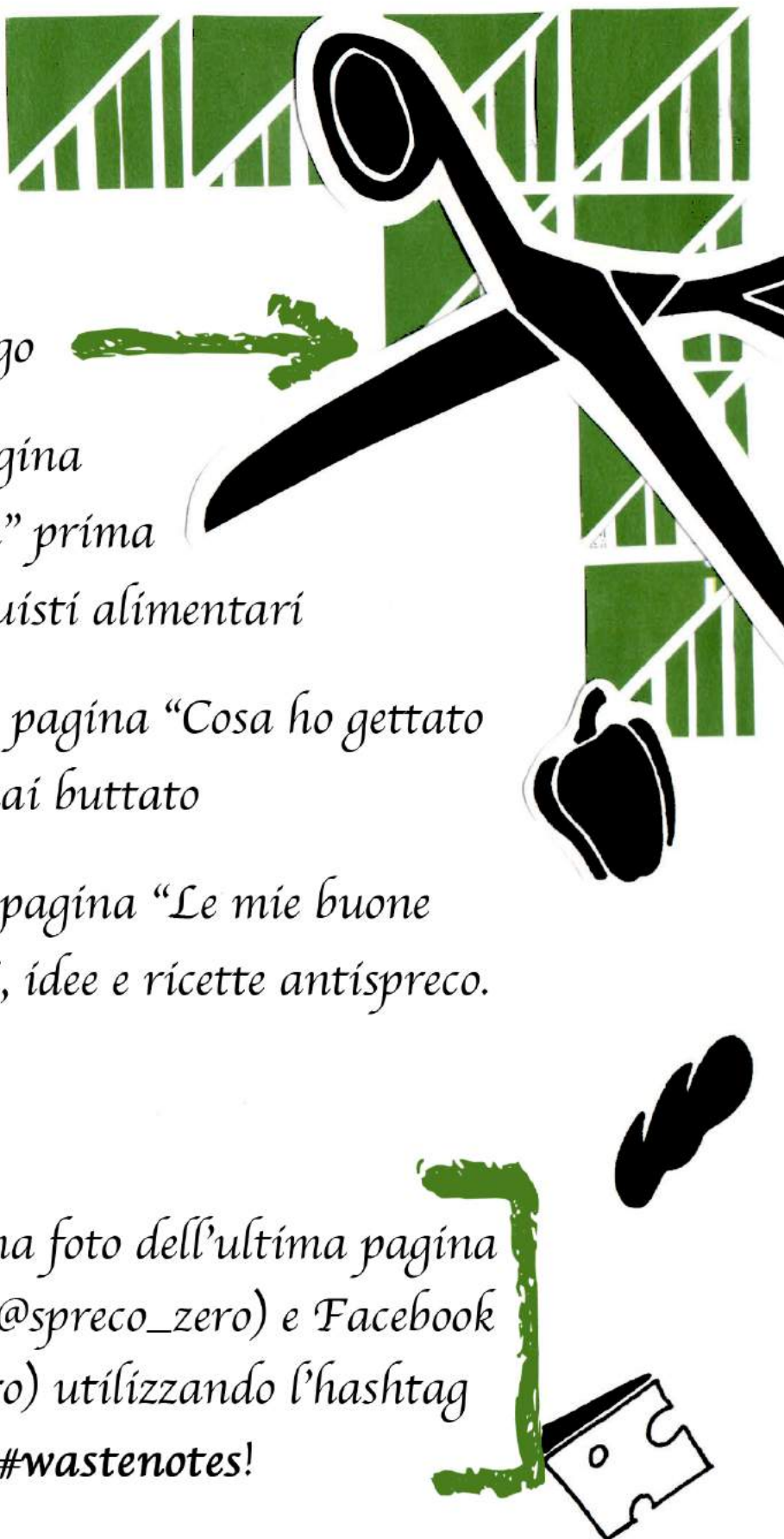
2) *Compila la pagina*

*“Lista della spesa” prima
di fare i tuoi acquisti alimentari*

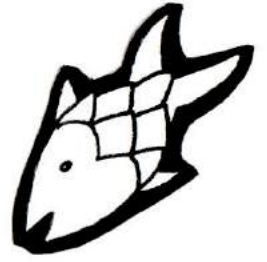
3) *Appunta nella pagina “Cosa ho gettato
oggi?” i cibi che hai buttato*

4) *Riporta nella pagina “Le mie buone
pratiche” consigli, idee e ricette antispreco.*

*Condividi una foto dell'ultima pagina
su Twitter (@spreco_zero) e Facebook
(Spreco Zero) utilizzando l'hashtag
#wastenotes!*

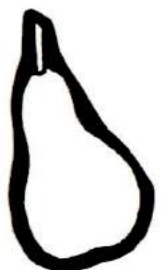


Decalogo



1. Quando fai la spesa, fai sempre una lista dell'occorrente
2. Liberati dalle sirene del marketing
3. Leggi bene le etichette dei cibi che vuoi acquistare
4. Prediligi alimenti locali e di stagione
5. Conserva bene gli alimenti in frigo e freezer
6. Usa la fantasia con gli avanzi dei cibi del giorno prima
7. Condividi con i vicini il cibo in eccesso
8. Al ristorante chiedi la family bag
9. Insegna ai tuoi figli il valore del cibo
10. Pensa e agisci sostenibile e circolare

Andrea Segré
fondatore Last Minute Market



Lista della spesa

Cosa mi serve oggi:

Giorno 1



Blank lined paper with a red spiral binding on the left side.

Giorno 2

1 Kg Patate
Farina
Petto di Pollo
Miele
Salmone
Latte

Giorno 3

Lista della spesa

Cosa mi serve oggi:

Giorno 4



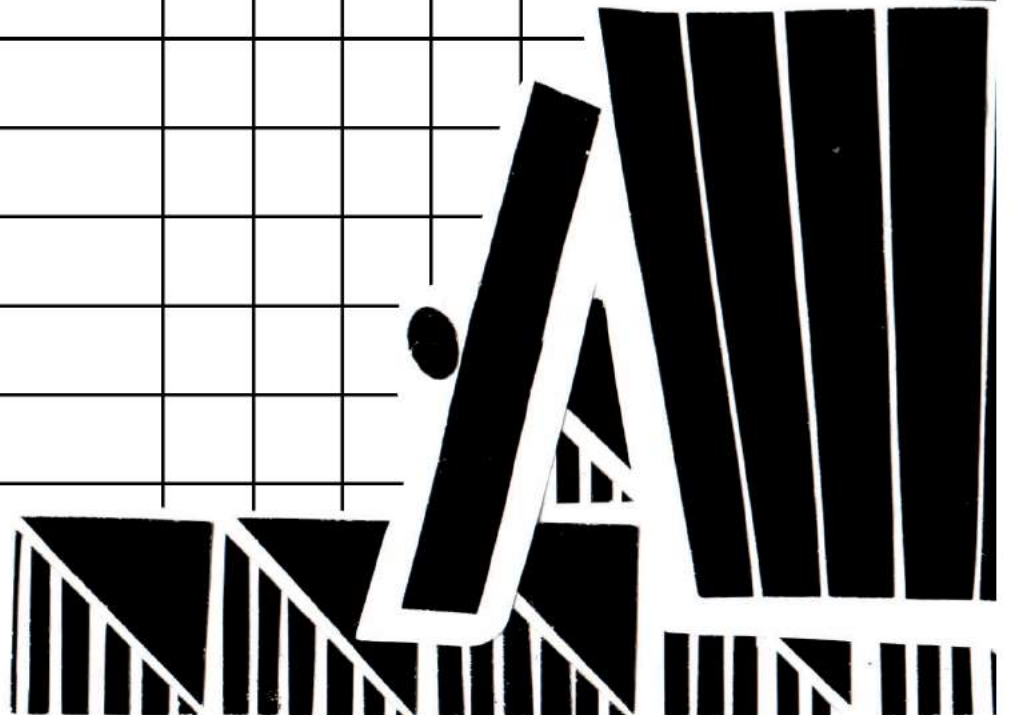
Giorno 5



Giorno 6

1 Kg Patate
Farina
Petto di Pollo
Mele
Salmon
Latte

Giorno 7





Giorno 2

[illegible]

Giorno 3

[illegible]

Che cosa ho gettato oggi?

Annota alimenti, quantità e motivazione

Giorno 4

Elenco alimenti

	È scaduto	Non mi piace	Ho cucinato troppo	Ho acquistato male	È avariato	Altro



Giorno 5

	Scaduto	Non mi piace	Cucinato troppo	Acquistato male	Avariato	Altro





Giorno 6

[illegible]

Giorno 7

[illegible]



Consigli e ricette antispreco





FriGame

Il gioco del frigo
e il gusto del cibo
se impari le regole...

Un progetto CONAD
by Last Minute Market
per campagna Spreco Zero

**TROVA I 5 ERRORI
NEL FRIGORIFERO!**



SOLUZIONI 1. La temperatura del frigorifero è troppo alta. 2. Nel ripiano superiore i panini sono ammassati. 3. I prodotti parzialmente utilizzati devono essere conservati in contenitori chiusi. 4. Gli alimenti crudi devono essere onservati in contenitori chiusi, le carni e il pesce sono da conservare nei ripiani più freddi del frigorifero. 5. Il latte è scaduto.



comieco
Consorzio Nazionale Recupero e Riciclo
degli Imballaggi a base Cellulosica

COME SPRECARE MENO SOLDI E CIBO

I consigli di Comieco per utilizzare al meglio gli imballaggi a casa

L'IMBALLAGGIO SVOLGE UN RUOLO IMPORTANTE ANCHE NELLE NOSTRE CASE E AIUTA A CONSERVARE I PRODOTTI.

L'imballaggio può allungare la vita del prodotto, sia dal punto di vista tecnologico, sia proponendo al consumatore una migliore porzionatura e conservazione. Il gradimento del **packaging cellulosico** si lega principalmente alle performance e alle caratteristiche del materiale: leggerezza, flessibilità, praticità, convenienza e sicurezza per il consumatore.

CONSIGLI UTILI PER UTILIZZARE AL MEGLIO LE INFORMAZIONI SULLE CONFEZIONI, O LE CONFEZIONI STESSE.

Frutta e verdura non deperiscono più rapidamente nel loro imballaggio originale: **conserva il prodotto come l'hai comperato**, ricordandoti di riporlo in frigo se quando l'hai acquistato era in fresco.

Leggi attentamente sull'etichetta delle confezioni:

- la **data di scadenza** riportata sulla confezione
- le **istruzioni per la conservazione e l'uso**.

Non fare tagli o buchi alla confezione originale: il prodotto non deve respirare.

Non avere fretta di togliere i prodotti dalla loro confezione: il prodotto si conserva meglio nella sua **confezione originale**, non serve solo per trasportare il cibo a casa.

Se un prodotto va conservato **in frigorifero** controlla sull'etichetta l'indicazione in quale scomparto metterlo (il ripiano più in basso è il più freddo).

Utilizza i supporti indicati o forniti per **richiudere l'imballo una volta aperto** (cercali bene, ci sono quasi sempre!)

Le api appena nate imparano l'importanza di mantenere pulito il mondo che le circonda. Come primo lavoro fanno le spazzine, pulendo la cella da cui sono uscite preparandola alla deposizione dell'uovo che darà vita ad una sorella.

API A SPRECO ZERO

La pulizia anche di una sola cella è fondamentale per tutto l'alveare. Abbiamo imparato da

loro che non sprecare e non lasciare traccia di ciò che consumiamo è vitale per il futuro. Con questa confezione possiamo gustare ottimo miele e compostare il bicchiere per arricchire la terra. Non sarà sprecata una singola goccia poiché i residui di miele faciliteranno i processi di digestione della carta.





LE PILLOLE ANTISPRECO GRANAROLO



Temperatura frigorifero

Controlla la temperatura del tuo frigorifero. Basta un termometro ad alcool in una vaschetta d'acqua se il frigo non la segnala. Non deve superare i 4° per garantirti una buona conservazione di tutti gli alimenti anche oltre scadenza.



Disposizione degli alimenti in frigo

Disponi gli alimenti secondo quanto segnalato dal costruttore del tuo frigorifero: in basso le verdure e gli alimenti avanzati cotti, salendo i formaggi, la carne e il pesce, le uova (da non mettere nello sportellone) e gli yogurt. Dureranno di più.



Disposizione per data di scadenza

Può sembrare scontato, ma tendiamo a non farlo. Disponiamo gli alimenti nel frigorifero per data di scadenza. Avanti quelli in scadenza, dietro gli altri, come nei supermarket. Risparmieremo soldi e sprecheremo meno.



Pulizia del frigorifero

Il frigorifero andrebbe pulito ogni 15 giorni. La pulizia è un modo efficace per garantire a se stessi cibi sicuri e che durano di più.



Il rispetto per le risorse parte dalla terra: il biologico

La scelta di coltivare e allevare secondo i principi del biologico riguarda sia la salvaguardia della fertilità dell'ambiente, sia il rispetto per chi coltiva e chi si nutre di quei prodotti.

Il biologico

Rispetta le piante: piante coltivate con metodo biologico sviluppano autonomamente le difese immunitarie e vengono aidate nella crescita solo con fertilizzanti organici, nella totale assenza di antiparassitari, erbicidi e pesticidi chimici.

Rispetta la terra: la rotazione delle colture permette il giusto riposo della terra e il ripristino naturale degli elementi nutritivi utili alla loro crescita.

Rispetta la stagionalità: la materia prima viene coltivata, raccolta e lavorata assecondando i ritmi della natura e mai forzata chimicamente.

Rispetta e preserva la biodiversità: l'uso di pesticidi chimici, tipico delle colture non biologiche, determina la scomparsa di insetti utili e la depauperazione del suolo.

Rispetta chi coltiva: coltivare senza l'utilizzo della chimica evita il contatto dell'agricoltore con sostanze dannose per la sua salute.

Rispetta chi se ne nutre: le differenze ingredientistiche tra prodotto biologico e convenzionale riflettono un'impostazione che mira a garantire la genuinità degli alimenti biologici, pur mantenendo un'offerta varia.

Il biologico a differenza del convenzionale

Vieta l'uso di OGM e derivati

Vieta l'uso di certi tipi di additivi e coadiuvanti tecnologici

Vieta l'uso di coloranti ed esaltatori di sapidità

Consente solo gli aromi naturali

Inoltre, tutti i prodotti biologici sono certificati da Organismi di Controllo autorizzati dal Ministero delle Politiche Agricole e Forestali che effettuano controlli diretti ogni anno, certificando che l'azienda sia conforme al sistema biologico e che rispetti gli impegni presi.

Camst è la maggiore impresa della ristorazione a capitale italiano, con un fatturato di Gruppo di oltre 600 milioni di euro, 13.000 dipendenti, 115 milioni di pasti prodotti all'anno nel Centro e nel Nord del Paese. Da oltre 70 anni tradizione, buona cucina, materie prime controllate, sicurezza e qualità certificata sono i punti fermi di Camst, che investe sulle persone e porta ogni giorno la qualità della cucina di casa nelle scuole, nelle aziende, nella città, negli ospedali, nelle fiere, offrendo servizi personalizzati per ogni esigenza del cliente.

Decalogo Antispreco

- 1) Doniamo le materie prime prossime alla scadenza ad enti accreditati che le ridistribuiscono.
- 2) Ogni nostro acquisto è effettuato rispettando ordini dei clienti e esigenze dei menù, in modo da non acquistare mai nulla in più di quanto necessario.
- 3) Pensiamo ad impostare i nostri menù in modo che rispondano alla domanda e al consumo del cliente.
- 4) Privilegiamo acquisti di materie prime locali e di stagione.
- 5) Regaliamo le "io non spreco bag" ai più piccoli, in modo possano trasportare alimenti non deperibili che potranno mangiare a casa.
- 6) Incoraggiamo e sviluppiamo progetti di educazione alimentare sulla riduzione degli sprechi.
- 7) Sosteniamo e partecipiamo a progetti di economia circolare.
- 8) Promuoviamo la sostenibilità ambientale.
- 9) Doniamo tutte le nostre eccedenze alimentari, nel rispetto della legge, ad enti benefici.
- 10) Gestiamo tutta la logistica utilizzando tecnologie che razionalizzano le scorte delle materie prime e delle scadenze.

Waste Notes è un'iniziativa Spreco Zero 2017/2018

Ministero dell'Ambiente e della Tutela del Territorio e del Mare
nell'ambito del progetto Reduce / Dipartimento di Scienze e
Tecnologie Agroalimentari – Università di Bologna,
con Last Minute Market.

Contatti e approfondimenti su
www.sprecozero.it

Illustrazioni di Giorgia Arcella per il progetto REDUCE
Promosso dal Ministero dell'Ambiente e della Tutela del Territorio e del Mare