

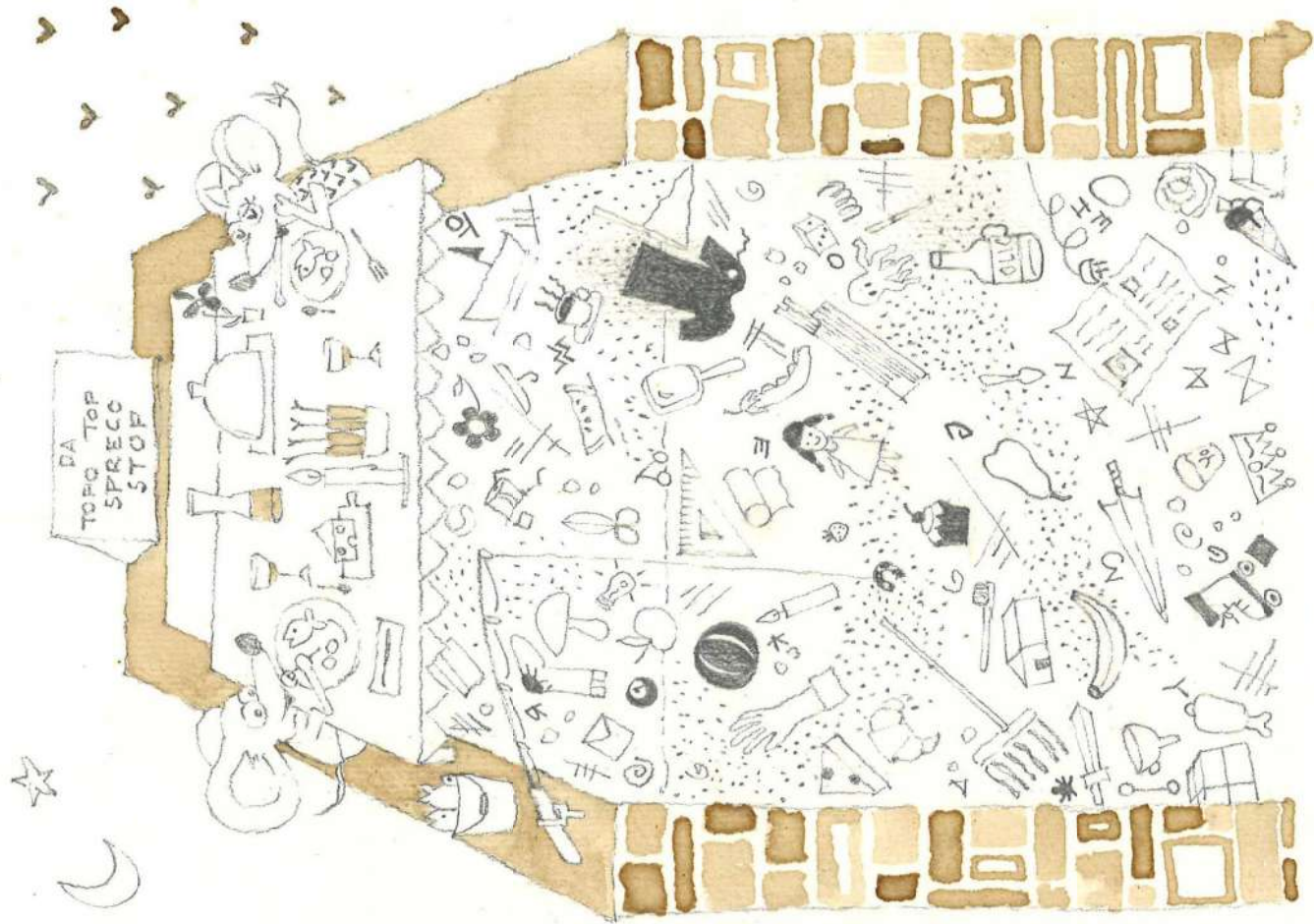
Diario del Giovane Investigatore

Un viaggio alla
scoperta dello
spreco alimentare
domestico per imparare
come combatterlo





Lui è TOPO TOP, campione
antispreco ed ottimo chef:
riesce sempre a preparare
leccornie recuperando tutti
gli alimenti che
rischierebbero altrimenti
di andare buttati



Cerca nella discarica tutto ciò che si può
mangiare e divertiti a colorarlo!

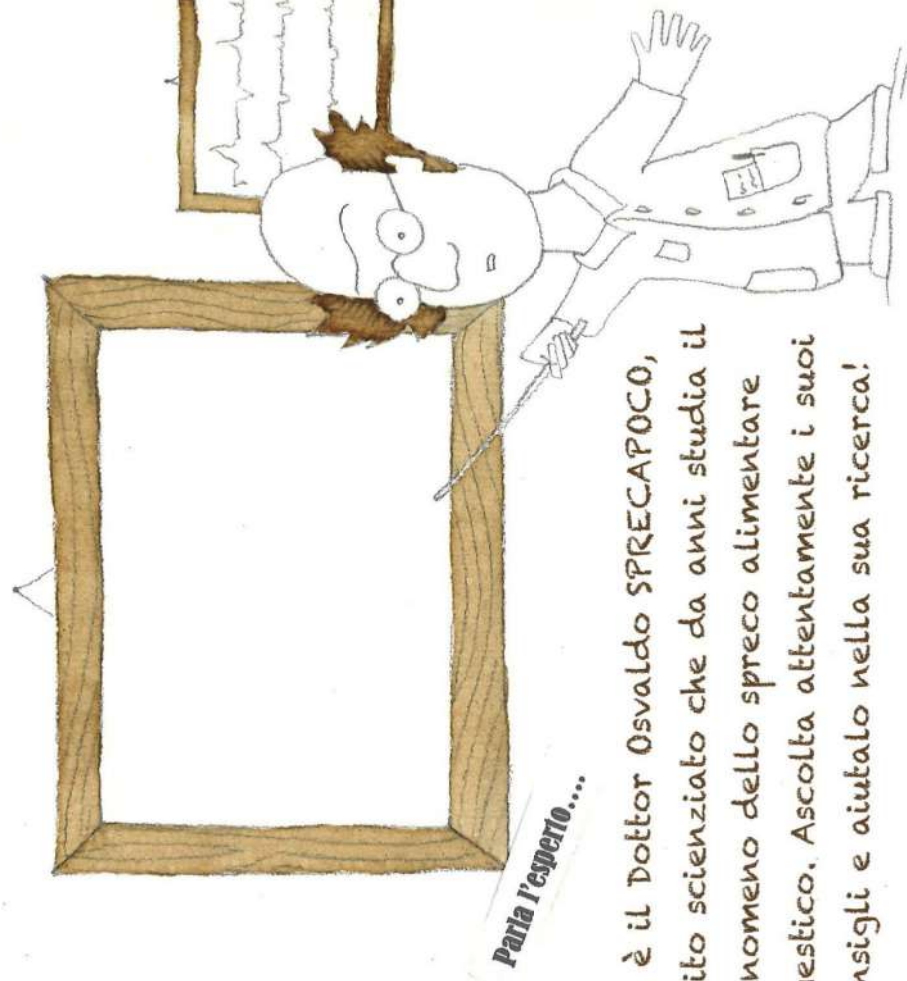
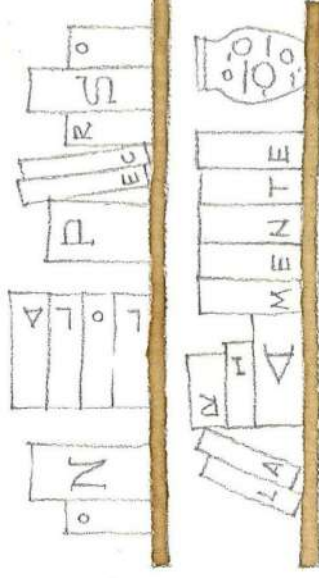
Secondo te che cos'è lo spreco alimentare?

...E che faccia ha?

Descrivi brevemente e completa la figura.



Anagramma Le lettere
presenti su ogni gruppo
di libri (2; 4; 6; 10)



Lui è il Dottor Osvaldo SPRECAPOCO,
emerito scienziato che da anni studia il
fenomeno dello spreco alimentare
domestico. Ascolta attentamente i suoi
consigli e aiutalo nella sua ricerca!



DA
TOPPO TOP
SPRECO
STOP
SPRECO

Caro Topo Top,
la situazione è
diventata
insostenibile.
Abbiamo bisogno
subito di rinforzi.

Dottor
Nonni

Sei stato selezionato per aiutare
Topo Top e il Dottor Osvaldo Sprecapoco
ad approfondire le indagini!
Dovrai indagare il fenomeno dello spreco
alimentare all'interno della tua casa.
Completa la scheda di arruolamento

Scheda dell'Investigatore

Nome: _____ (Come mi vedo:)

ETA': _____ Sesso: _____

Peso: _____ Altezza: _____

Segni Particolari: _____

Abilità: _____

Punti Deoli: _____

Nome in codice: _____

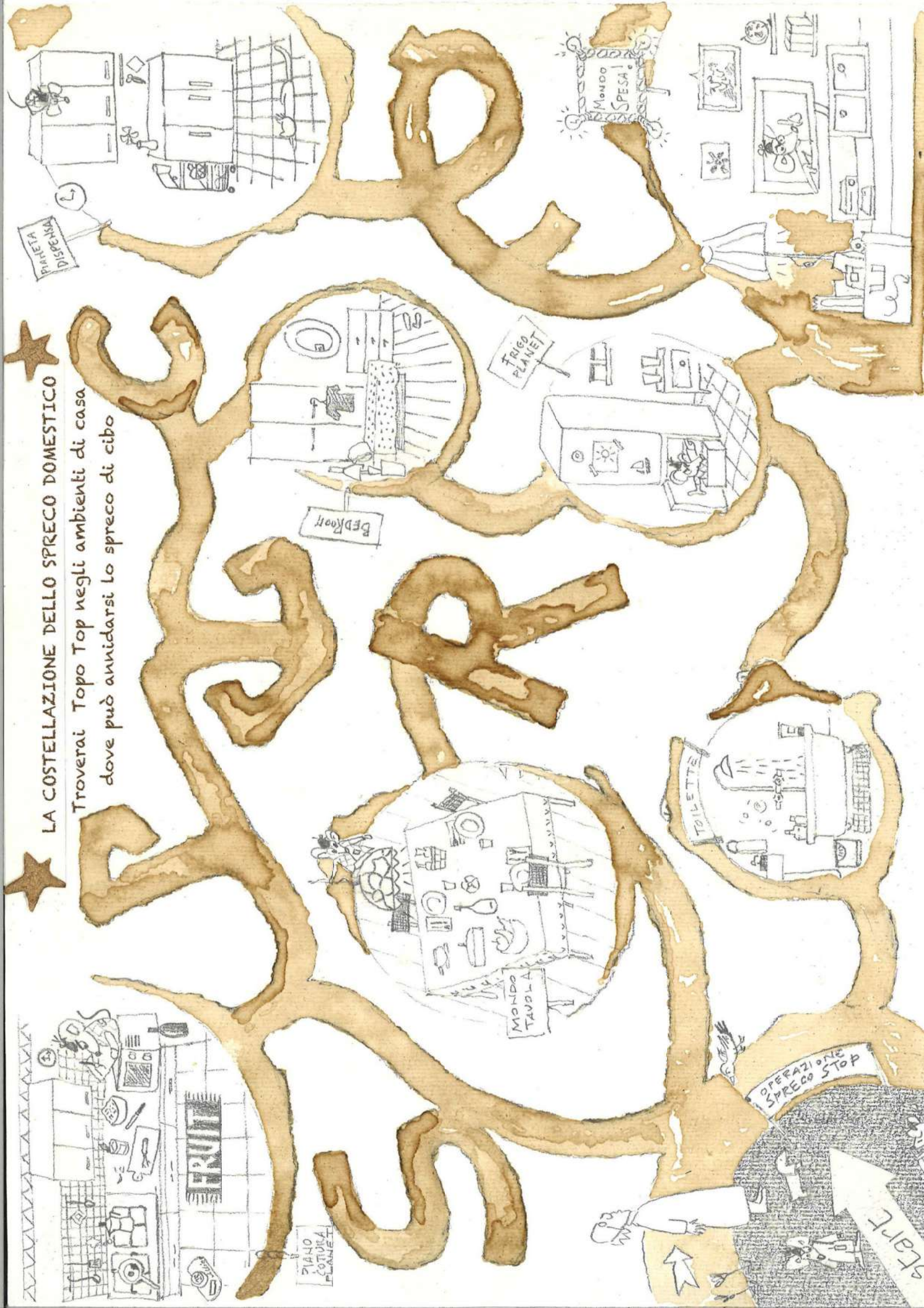
Data: _____

Firma d'approvazione: _____

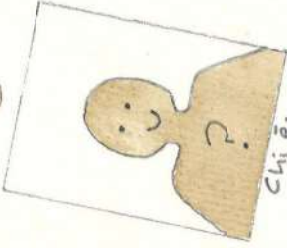
S.O.S. SPRECO IN ALIMENTO!

LA COSTELLAZIONE DELLO SPRECO DOMESTICO

Troverai Topo Top negli ambienti di casa dove può annidarsi lo spreco di cibo



HA INIZIO LA NOSTRA INDAGINE! Esamineremo uno ad uno i luoghi di casa tua dove c'è rischio che si generi dello spreco, per verificare la presenza di alimenti o bevande non più commestibili. Il percorso potrà a volte riferirsi a più luoghi, accomunati dalla modalità di ricerca e dalle misure da attuarsi per prevenire che il cibo venga gettato senza senso. Avremo la necessità di controllare, misurare, pianificare... pertanto la ricerca richiederà l'aiuto di collaboratori fidati, da scegliere tra le mura domestiche. Compila le loro schede.



Chi è: _____

Ruolo Strategico: _____

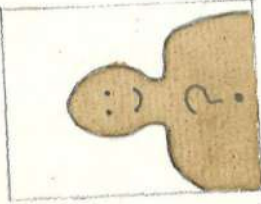
Punti di Forza: _____



Chi è: _____

Ruolo Strategico: _____

Punti di Forza: _____



Chi è: _____

Ruolo Strategico: _____

Punti di Forza: _____





ALIMENTI SI'

=

Alimenti buoni,
ancora perfettamente
mangiabili

TAPPA 1 E TAPPA 2: FRIGORIFERO E DISPENSA...



ALIMENTI NI'

=

Alimenti a rischio
di essere buttati,
da utilizzare nel breve periodo

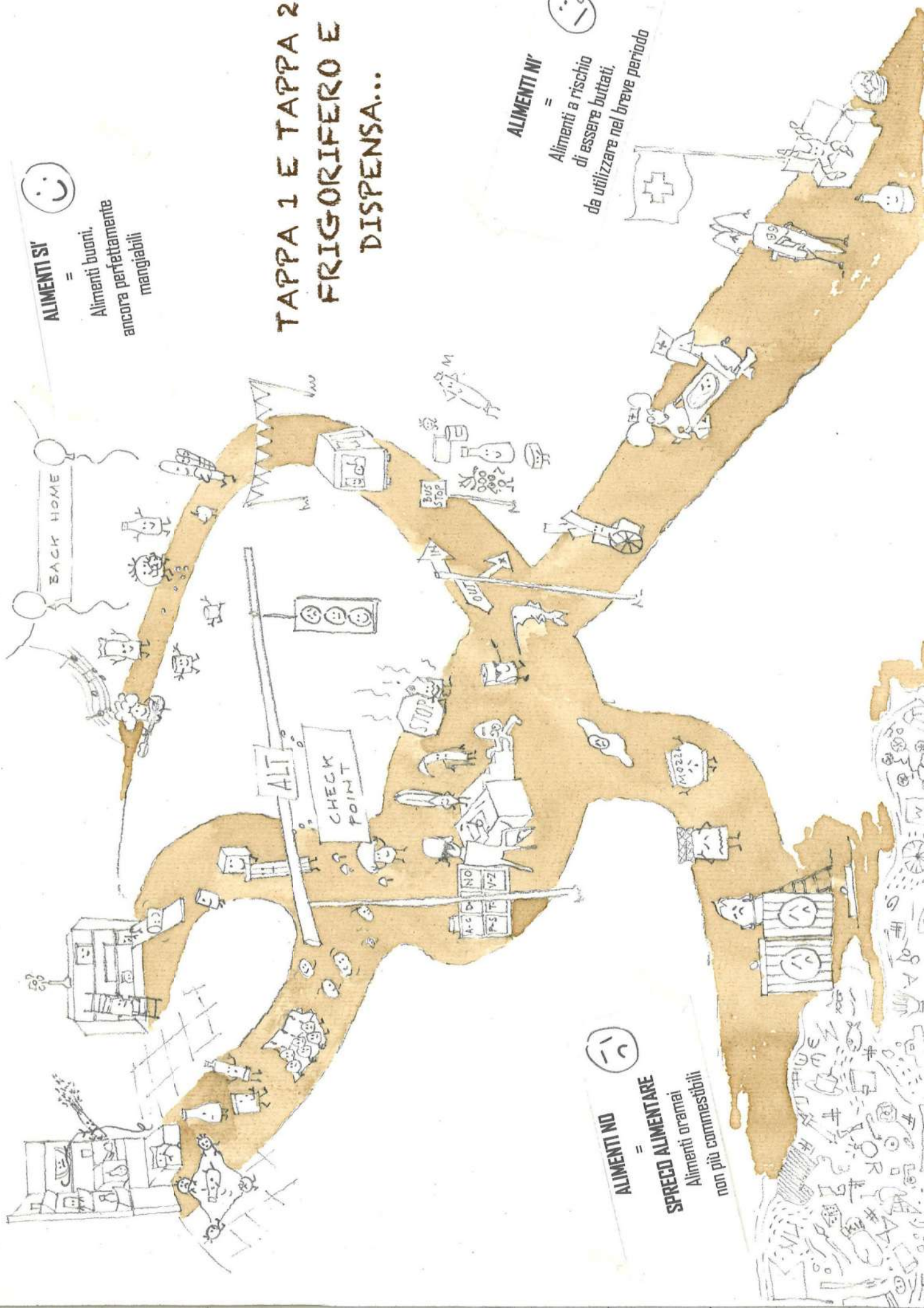


ALIMENTI NO

=

SPRED ALIMENTARE

Alimenti ormai
non più commestibili



Come hai potuto notare gli alimenti possono essere indirizzati a

3 diverse destinazioni a seconda che siano:

Ancora buoni e perfettamente consumabili
"salvabili", da utilizzarsi nel breve periodo

Non più commestibili: SPRECO ALIMENTARE!

Spesso un'errata valutazione ci può portare a buttare via del cibo che potrebbe ancora essere mangiato...
...Vediamo come si riconosce:

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!

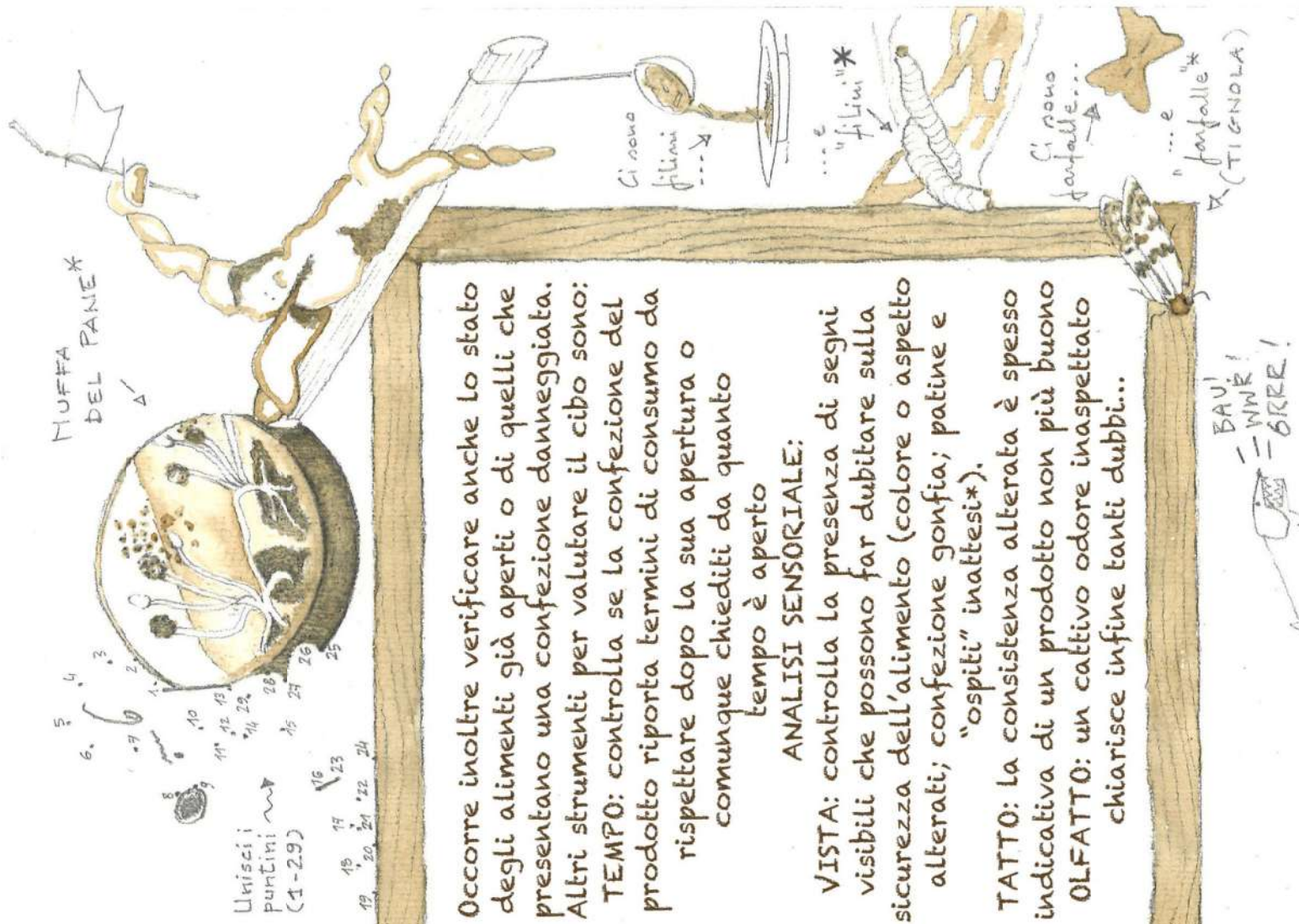
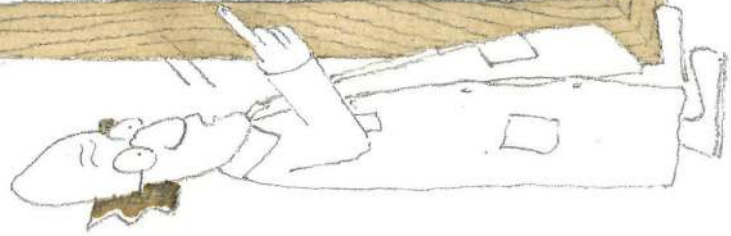
Occorre inoltre verificare anche lo stato degli alimenti già aperti o di quelli che presentano una confezione danneggiata. Altri strumenti per valutare il cibo sono: **TEMPO:** controlla se la confezione del prodotto riporta termini di consumo da rispettare dopo la sua apertura o comunque chiedi da quanto 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*).

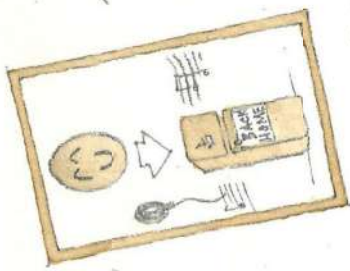
TATTO: la consistenza alterata è spesso indicativa di un prodotto non più buono
OLFATTO: un cattivo odore inaspettato chiarisce infine tanti dubbi...

l'esperto insegna...



Alimenti Sì!

si torna in frigorifero!



ELENCO ALIMENTI:

LI HO SCELTI PERCHÉ:

NON SUPERA LA DATA DI SCADENZA "ENTRO"

VALUTAZIONE SENSORIALE CON ESITO POSITIVO

E' UN "DA CONSUMARSI" PREFERIBILMENTE ENTRO

E' STATO APPENA ACQUISTATO

ALTRO (SPECIFICA NELLA RIGA)



Quello che è "Sì" oggi... può diventare "NI" domani!

ATTENZIONE!

Se hai trovato tutti alimenti Sì... CONGRATULAZIONI!



Tappa 1
Operazione
Frigorifero

ATTIVITÀ: 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. Motiva la tua scelta.

COLLABORATORE SCELTO:

ALIMENTI NI ALIMENTI NO
Da consumarsi
nell'immediato

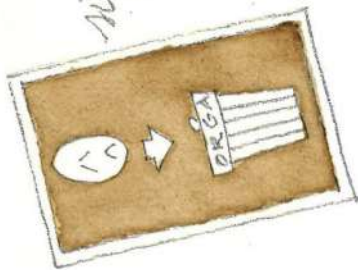


WANTED

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 Sì**, **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 Sì** 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!

Alimenti No!
si finisce nel pattume...
UNO SCELTI PERCHÉ:

diretti in padella!



LI HO SCELTI PERCHÉ:

[illegible]

ELENCO ALIMENTI:

ELENCO ALIMENTI:

LI HO SCELTI, PERCHÉ:

ELENCO ALIMENTI:											
LA DATA "ENTRO" SI	RIFERISCE AD OGGI										
CONFEZIONE ALTERATA											
ASPETTO ALTERATO											
CATTIVO ODORE											
ALTRO (SPECIFICA NELLA RIGA)											

LA DATA "ENTRO" SI
RIFERISCE AD OGGI

CONFEZIONE ALTERATA

ASPETTO ALTERATO

CATTIVO ODORE

ALTR0 (SPECIFICA
NELLA RIGA)

N. N. si P_{no} Spreccarelli

NON SI PUO' BUTTARE!!!

ATTENZIONE:

ATTENZIONE: quando possibile, conserva le etichette alimentari in una busta. Sul retro di ognuna annota l'alimento a cui si riferiva e la destinazione che hai scelto per lo stesso (**Alimenti Ni**, **Alimenti No**). Se le etichette sono di plastica puoi scrivere i dati su un pezzo di nastro carta che attaccherai dietro la stessa.....Ti serviranno per un **gioco!!**

Come ho trovato gli alimenti?
Erano in ordine? Erano troppi?
Ce ne erano molti già aperti?

LE MIE OSSERVAZIONI:

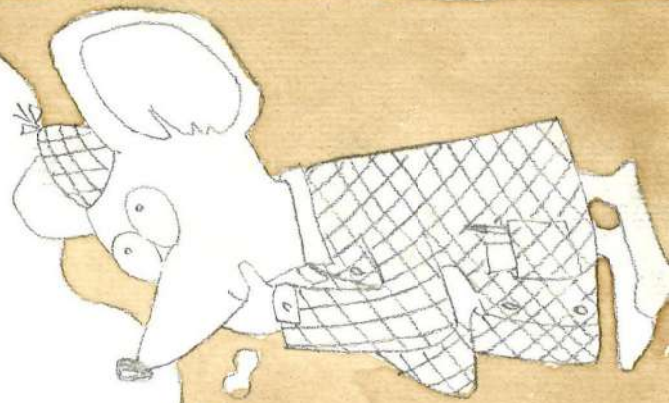
Per migliorare la situazione
propongo LE MIE SOLUZIONI:



Operazione
Dispensa

ATTIVITA': svuota la dispensa e controllane il contenuto.
 Mano a mano che verifichi lo stato degli alimenti
 compila le tabelle di seguito.

COLLABORATORE SCELTO:



ni torna in dispensa
LI HO SCELTI PERCHÈ:

17 OCT 1955

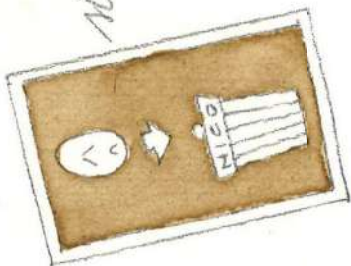
E' UN "DA CONSUMARSI
PREFERIBILMENTE ENTRO"
NON SUPERATO
VALUTAZIONE SENSORIALE
CON ESITO POSITIVO
E' STATO APPENA
ACQUISTATO
CONFEZIONE INTEGRA
ALTRO (SPECIFICA
NELLA RIGA)

ELENCO ALIMENTI:

OGNI GIORNO VALE

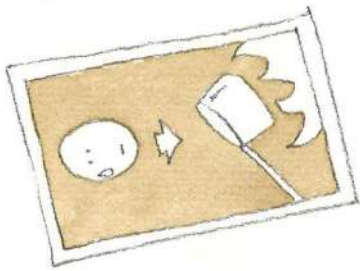
Alimenti No 1

ni finisce nel pattume..



Alimenti N°1!

diretti in padella!

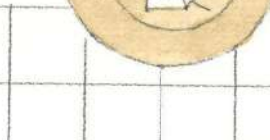


E' Più

DIFFICILE

TROVARE

LI HO SCELTI PERCHÉ:

ELENCO ALIMENTI: 	GIA' APERTO E CONSUMATO PARZIALMENTE	ASPETTO E CONSISTENZA LIEVEMENTE ALTERATI	E' UN "DA CONSUMARSI PREFERIBILMENTE ENTRO" SUPERATO DA POCO	ACQUISTATO DA QUALCHE GIORNO	ALTRO (SPECIFICA NELLA RIGA)

ELENCO ALIMENTI:



Sicuramente troverai pochi alimenti che interessano questa pagina: di solito in dispensa si trovano cibi più durevoli che in frigorifero: si tratta di prodotti secchi che contengono poca acqua o di alimenti in confezioni che ne garantiscono una vita più lunga!

L'esperto informa...

QUALCOSA DA GETTARE!!!

LI HO SCELTI PERCHÉ:

ALTRI (SPECIFICARE NELLA RIGA)				
CATTIVO ODORE				
ASPETTO ALTERATO				
CONFEZIONE ALTERATA				
DIMENTICATO IN FONDO AL RIPIANO DA UNA VITA...				

ELENCO ALIMENTI:



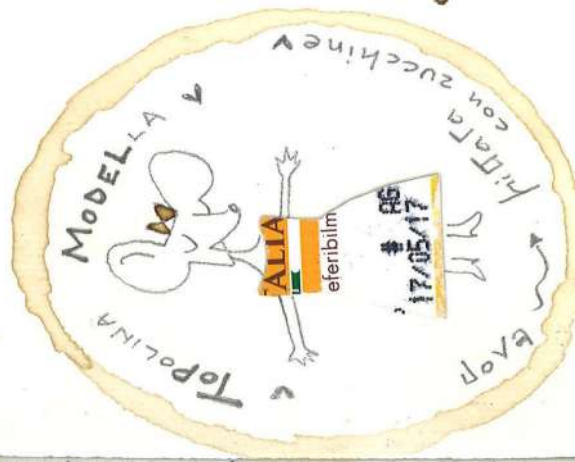
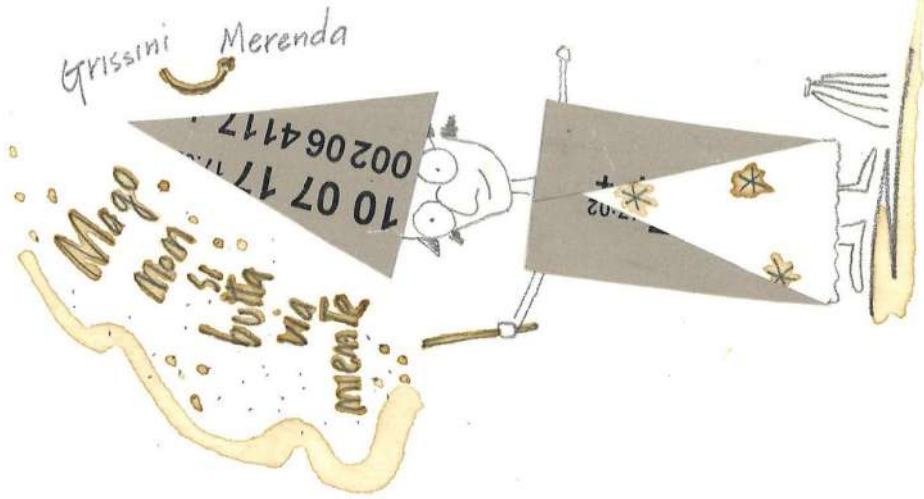
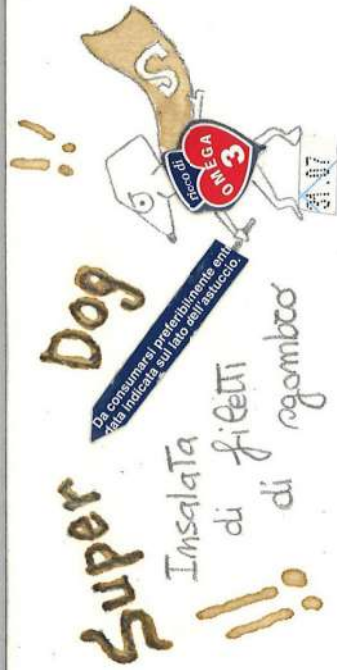
Come ho trovato gli alimenti?
Erano in ordine? Erano troppi?
Ce ne erano molti già aperti?
LE MIE OSSERVAZIONI:

Per migliorare la situazione
propongo LE MIE SOLUZIONI:





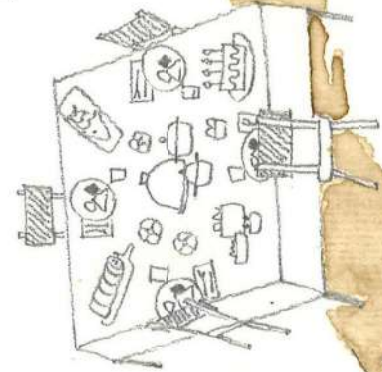
Utilizza le etichette relative alla scadenza degli alimenti che hai conservato per ricreare i personaggi del diario: ritagliale e completale a tuo piacimento e accanto, seguendo le note che hai in precedenza scritto sul retro, riporta il nome dell'alimento a cui si riferiscono e la destinazione che ha seguito
(Alimenti SI', Alimenti Ni', Alimenti NO)



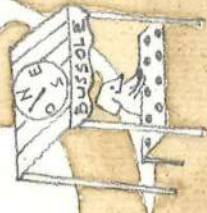
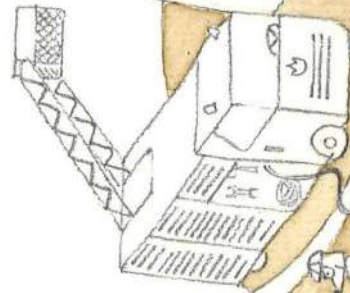
Controlla se l'etichetta riporta indicazioni sulla conservazione dell'alimento dopo l'apertura:
....frigorifero o dispensa?

TAPPA 3 E TAPPA 4 COTTURA E TAVOLA...

IL
TROPPA
STROPPIA



DALLA
PADELLA
ALLA
BEACE



AVAZZ -
RECUPERO

Hanno proprio
perso la bussola



ALIMENTI SI'

=
Cibo che finisce comunque
per essere mangiato



ALIMENTI NO

=
SPRECO ALIMENTARE

Cibo non consumato perché
cotto male o cucinato in quantità eccessive.



In cucina anche la migliore intenzione può portare a un totale disastro:
 L'improvvisazione, la distrazione o una valutazione errata delle quantità di cibo da preparare possono spesso trasformare il cibo in spreco alimentare...
 Ecco tutti gli strumenti di cui hai bisogno PER EVITARE CHE SUCCEDA...

STRUMENTI ESSENZIALI

BILANCIA: permette di misurare la giusta quantità di cibo da cucinare, in modo da evitare di esagerare nelle porzioni

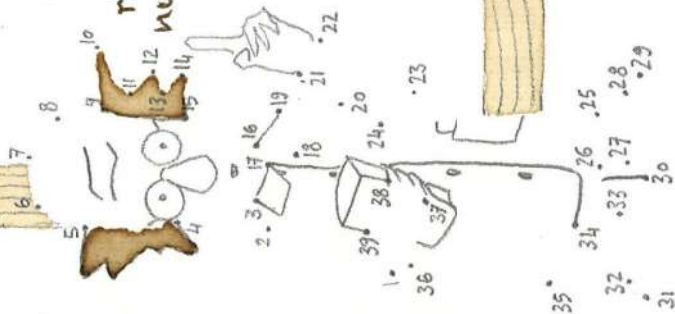
RICETTE: suggeriscono gli ingredienti e i passaggi da seguire per preparare correttamente una pietanza, ma fai attenzione! Le quantità indicate si

riferiscono sempre ad un numero preciso di persone!

PAROLE D'ORDINE:

Cura; Rispetto; Metodo; Passione

Unisci i
punti
(1-32)



L'esperto consiglia...



ATTIVITA': Quando in casa rimangono degli avanzi di cibo, annotali nelle tabelle che seguono, segnando, se riesci, anche il peso. Scrivi poi anche il motivo per cui quel cibo non è stato mangiato e quale fine ha fatto.
 COLLABORATORE SCELTO:.....

Alimenti

È RIMASTO PERCHÉ:

NON AVEVO FAME				
NON MI PAICEVA				
HO PREFERITO ALTRO				
PORZIONE ABBONDANTE				
E' RIUSCITO MALE				
ALTRO*				

ELENCO AVANZI/PESO:

* Alto:

Che fine fanno gli avanzzi:

* Alto:

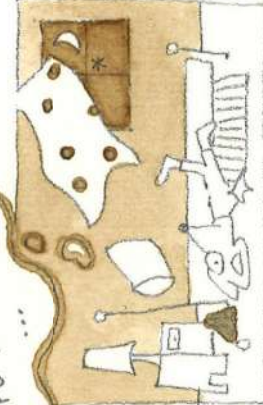
Che fine fanno gli avanzi:-

Anche oggi pesce ??..

... L'AVEVO
MANGIATO
ANCHE A
SCUOLA ...



... HO
MANGIATO
TROPPO A MERENDA ...



DEVO AVER MANGIATO PESANTE...

non commutati.

E' RIMASTO PERCHÉ:

NON AVEVO FAME				
NON MI PAICEVA				
HO PREFERITO ALTRO				
PORZIONE ABBONDANTE				
E' RIUSCITO MALE				
ALTRO*				

ELENCO AVANZI/PESO:

TROPPO
SALATO ...

LEGATARIO (ii)
HABITANT
LUCRAT



...Non
Lo MANGIO
MAI!

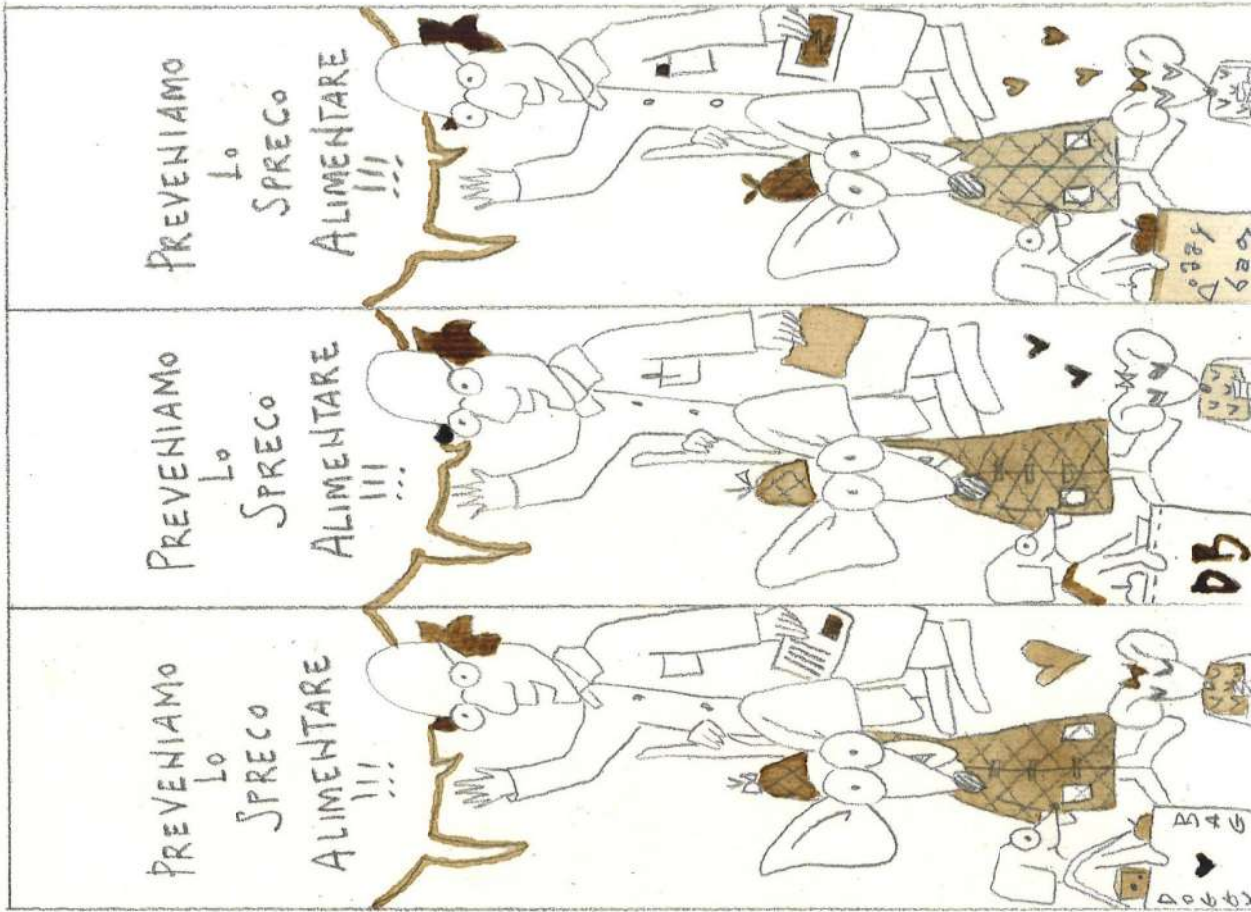
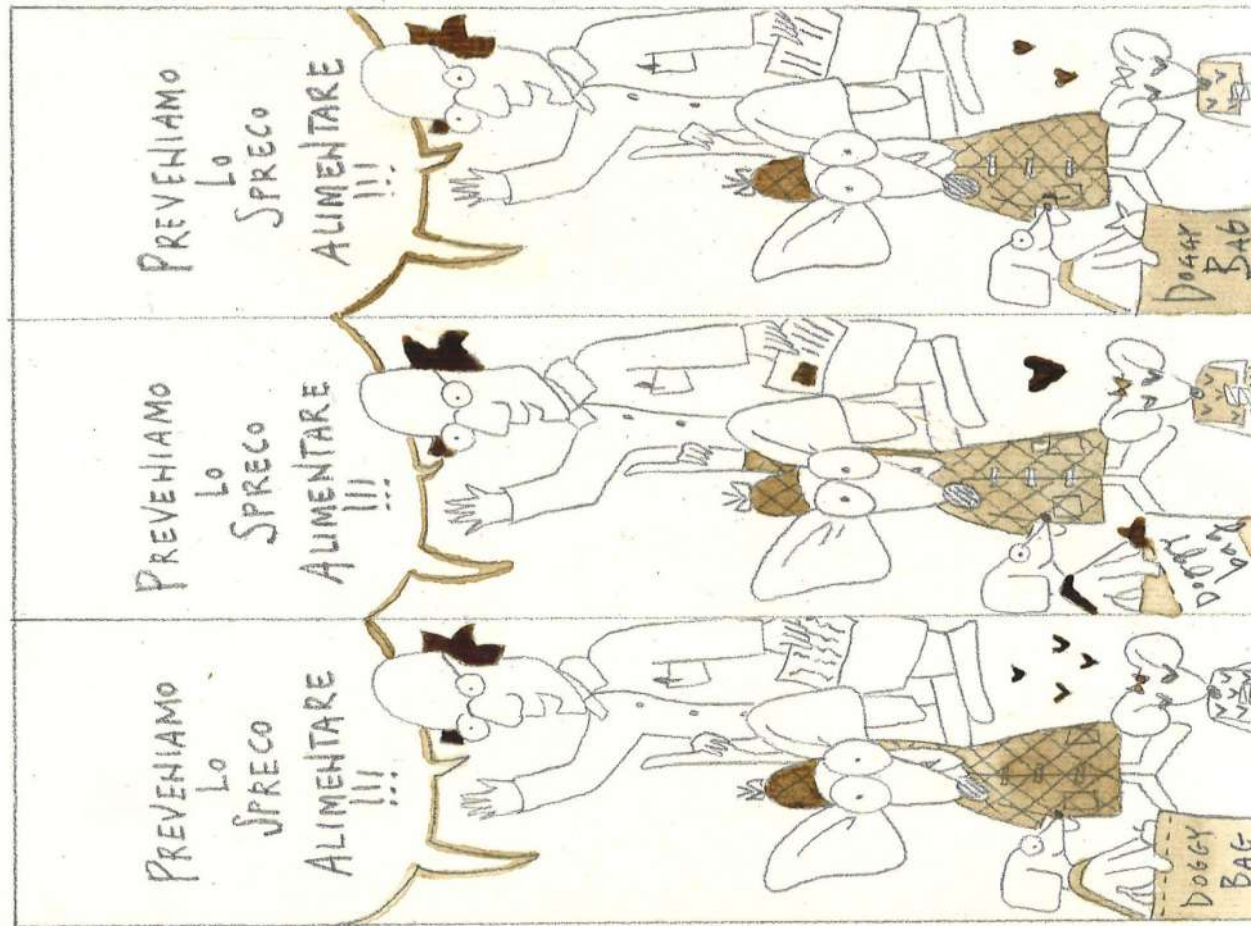
Per migliorare la
situazione propongo
LE MIE SOLUZIONI:

Come ho trovato gli alimenti?
Erano cucinati bene? Erano troppi?
LE MIE OSSERVAZIONI:



Le tue ricette possono servirti anche per confezionare dei golosi pensieri, come torte e biscotti, per familiari e amici.

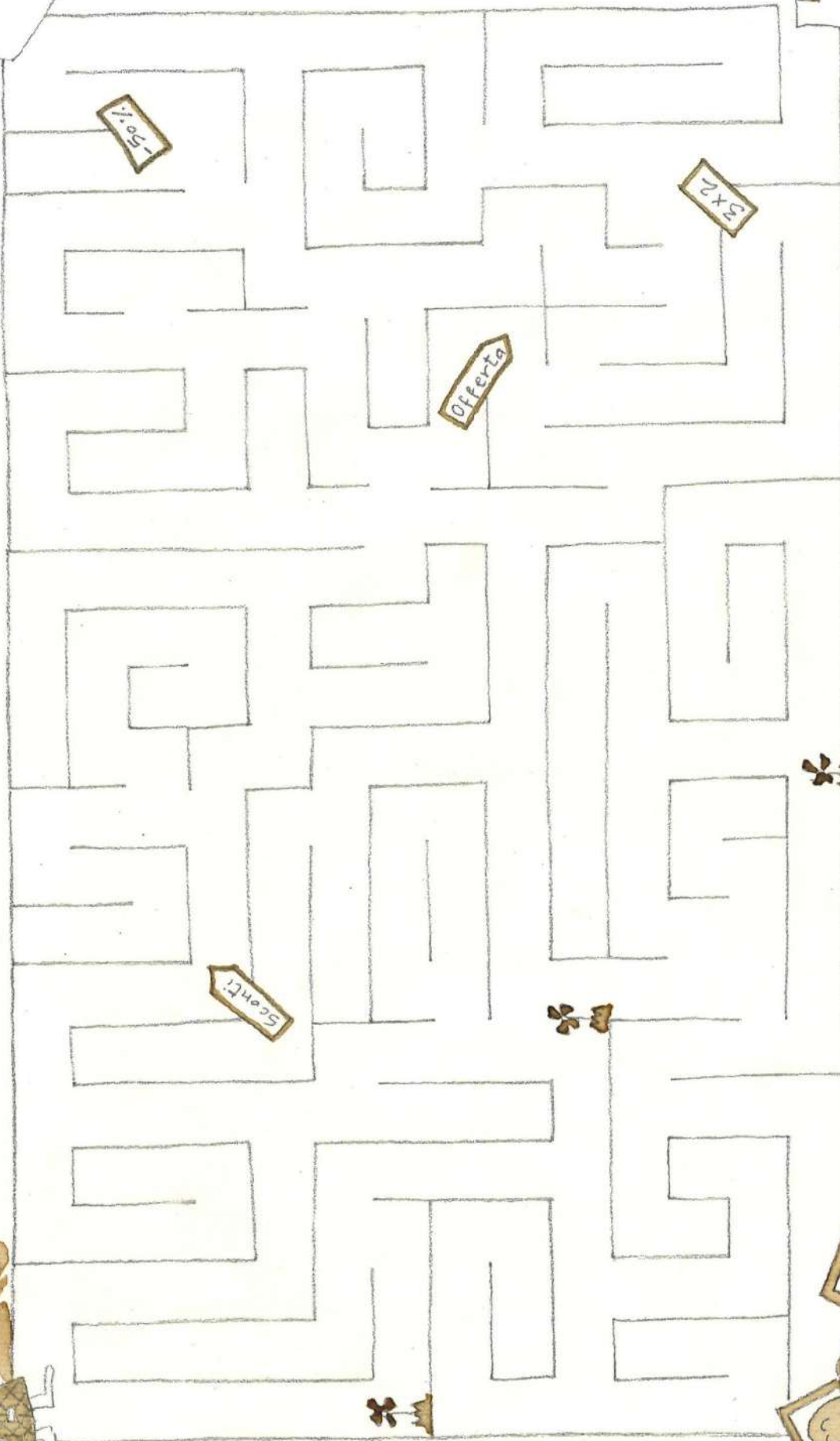
Ritaglia i segnalibri qui sotto e donali insieme alle tue preparazioni. Potrai così condividere la tua LOTTA CONTRO LO SPRECO ALIMENTARE!!



LISTA DELLA SPESA

Insalata
Latte
Pane
Mele
Pesce

Organizzare la spesa è indispensabile per evitare di comperare troppo cibo, che rischierebbe poi di non venire mangiato...Quando fai la spesa fai attenzione a cosa compri! Le offerte sono spesso convenienti, ma ti serve tutta quella quantità di cibo? Se pensi di non riuscire a consumarla non prenderla, altrimenti puoi rischiare di sprecarla!



Aiuta Topo Top a raggiungere la spesa che corrisponde alla sua lista!



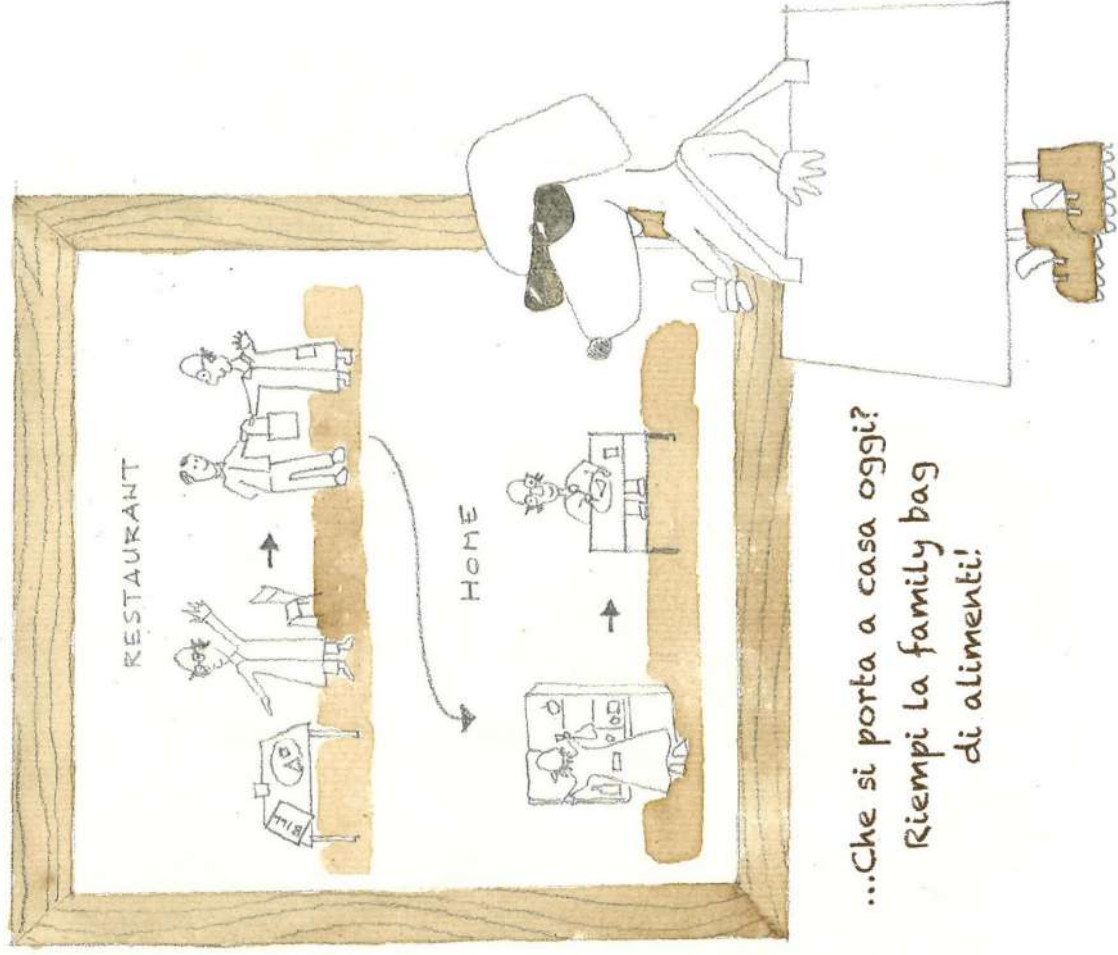
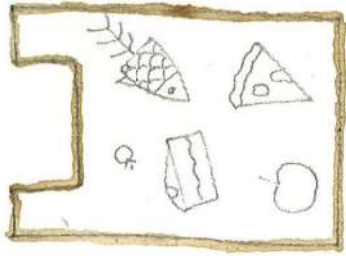
ATTIVITA': compila le due liste in modo attento, rispettando le reali esigenze di casa (ti possono servire per 2 spese o nel caso di acquisti in 2 negozi diversi).

Collaboratore scelto:.....

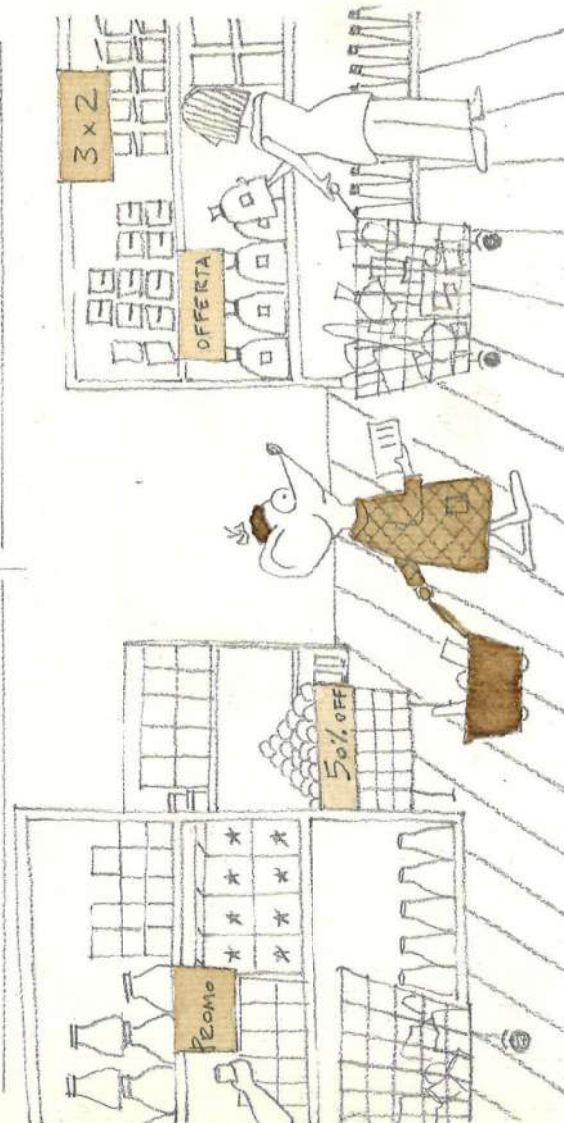
Oggi mi serve:

Oggi mi occorre:

Ma c'è un'altra borsa da riempire, oltre a quella della spesa: si tratta della FAMILY BAG!! È uno strumento essenziale che ti permette di recuperare gli avanzi quando mangi fuori casa.



...Che si porta a casa oggi?
Riempi la family bag
di alimenti!



...Non ci crederai,...Tutte le immagini
del diario sono state realizzate con
materiali che puoi trovare in dispensa!
Prova a dipingere anche tu usando
pigmenti e pennelli naturali!

Ti servono

Caffè d'orzo diluito in acqua
= Colore!

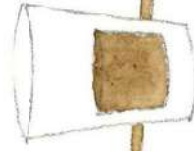
Pasta lunga cruda tipo spaghetti
= Pennelli!

L'intensità del colore varia in rapporto
alla quantità d'acqua che usi per
diluire il caffè.

Per riprodurre il fiore sulla lettera di
Topo Top della pagina accanto usa
come timbro il gambo di un radichchio
bagnato nel colore.

Per un miglior risultato usa carta
ruvida e pesante.

Buon
Divertimento!



Mia Corvi

La passione

che io ho

è

inimitabile...

concludo

in

amore.

La minirione è oramai in

la parte

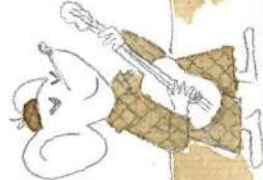
e però l'ha di

vepo

Non

Tuo, Top

Topo

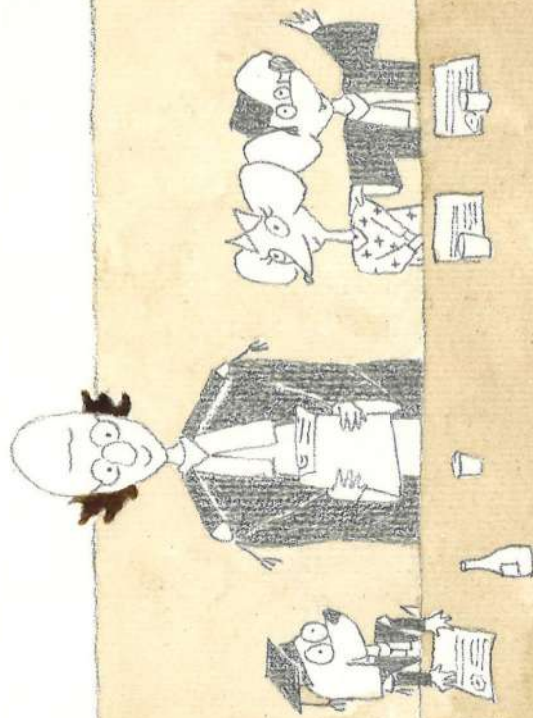


Congratulazioni!

Hai affrontato brillantemente
tutte le tappe del percorso!

Il tuo contributo è stato
indispensabile ed ora sei a

pieno titolo un
SUPER DETECTIVE
ANTIPIRECO!!!



Certificato di Super Detective Antispresco

Il Comitato Scientifico

*Dottor
Nombouffrommiescife*



Note

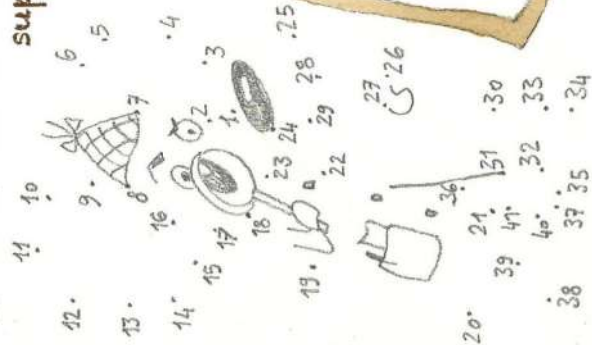
calcoli, domande, dubbi e scarabocchi.....

I nostri consigli...

Di seguito ti proponiamo le nostre regole d'oro per evitare la formazione di spreco alimentare. Se hai trovato ulteriori soluzioni, aggiungile nelle righe finali! ...qua e là troverai anche qualche domanda che il Dottor Osvaldo SPRECAPOCO non manca mai di fare Alle proprie reclute!!

Tappa 1: frigorifero

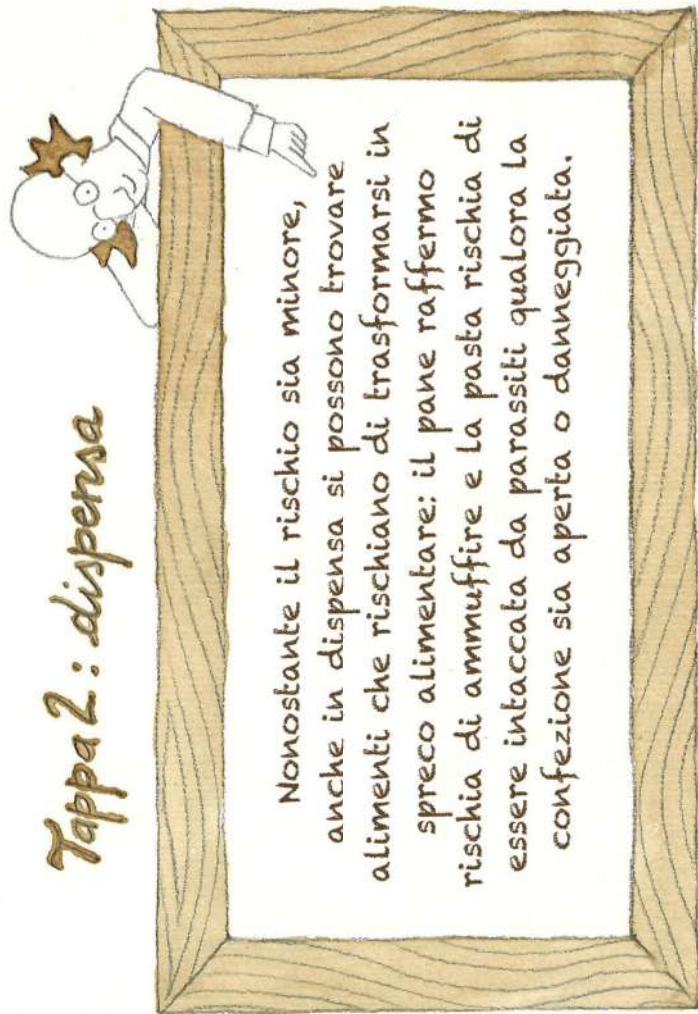
1. Tieni separate le diverse tipologie di alimenti (frutta, verdura, carne, latticini...)
2. Sistema le confezioni in base alle date di scadenza, ricordando di conservare prima quelle con durata di conservazione più breve.
3. Riponi gli alimenti parzialmente consumati su un unico ripiano
4. controlla che la temperatura del frigo non superi i 4 gradi



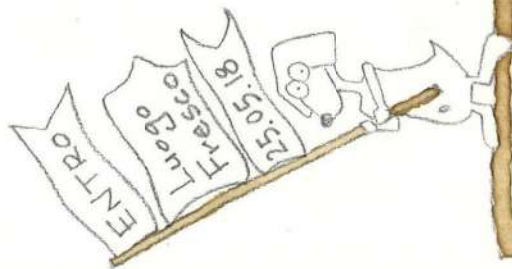
Gli alimenti nel tuo frigorifero sono ben visibili e spostati in modo da riconoscere quelli da consumare prima? - sempre - spesso - a volte - mai



Tappa 2: dispensa



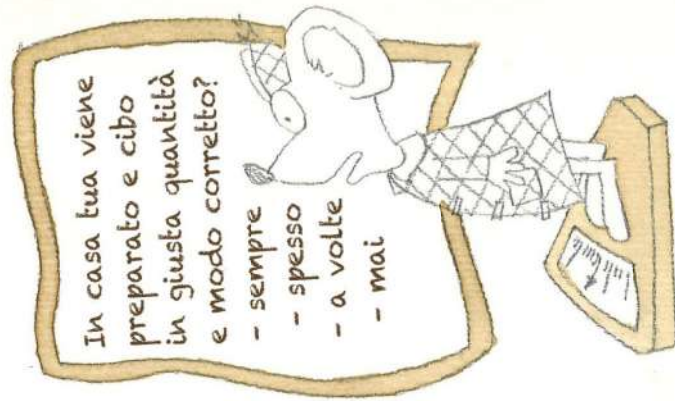
1. Evita di acquistare scorte eccessive
2. Controlla e ordina periodicamente gli alimenti
3. Riponi le confezioni aperte vicine tra loro e davanti a quelle ancora sigillate in modo da poterle riconoscere e consumarle per prime



Nella tua dispensa gli alimenti sono ordinati per scadenza e per tipo? - sempre - spesso - a volte - mai

Tappa 3: cottura

1. Prepara cibo in giusta quantità a seconda del numero di commensali
2. Quando cucini dedicati alla preparazione del piatto senza distrazioni
3. Sbizzarrisciti con ricette anti-spreco, cercando di utilizzare gli ingredienti che hai già in frigo



Tappa 4: tavola

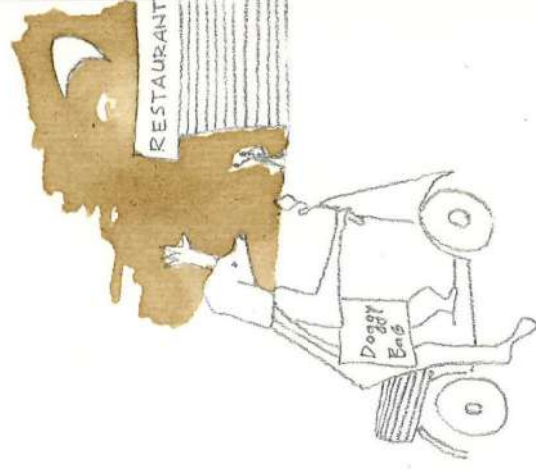


Capita in famiglia di buttare del cibo che potrebbe essere recuperato/ancora mangiabile/ancora buono?
- sempre - spesso - a volte - mai

1. Conserva correttamente il cibo rimasto
2. Consuma gli avanzi dei piatti quanto prima
3. Riponi nel congelatore il cibo che ritieni di non riuscire a consumare purchè non si tratti di alimenti scongelati

Tappa 5: spesa e Doggy Bag

1. Attieniti ad acquistare gli alimenti indicati nella lista della spesa
2. Attento alle promozioni (es. 3x2): fanno risparmiare, ma col rischio di sprecare³
3. Fai la spesa a stomaco pieno, altrimenti incorri nel rischio che decida la tua pancia!



Capita di comperare alimenti non previsti nella lista della spesa?
- sempre - spesso - a volte - mai