

STOP

allo SPRECO
ALIMENTARE



Classe 5[°]A
Scuola Primaria
"Brillarelli"



Attività Laboratoriale svolta dagli alunni della 5°A

Berardi Alessandro

Bernardi Giulia

Cardoni Miriam

Dimasi Raffaele

Fiore Michele

Magagnini Giorgia

Moutabir Sami

Mulas Arianna

Renelli Alessandra

Sergi Danilo

Silvestrini Linda

Tarsi Diana

Tenti Rebecca

Tolu Matteo

Tribuzi Rossella

Varriale Martina

Varriale Stefano

Per cominciare ...

CHE COSA È

LO SPRECO

ALIMENTARE?

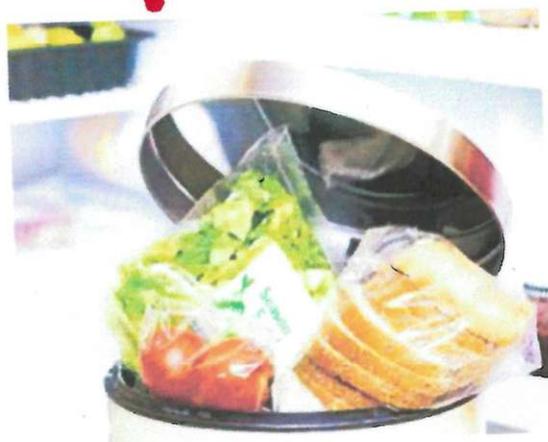
Iniziamo la nostra attività in classe osservando delle immagini.

Pensiamo e facciamo una distinzione...

RIFIUTO

O

SPRECO ?



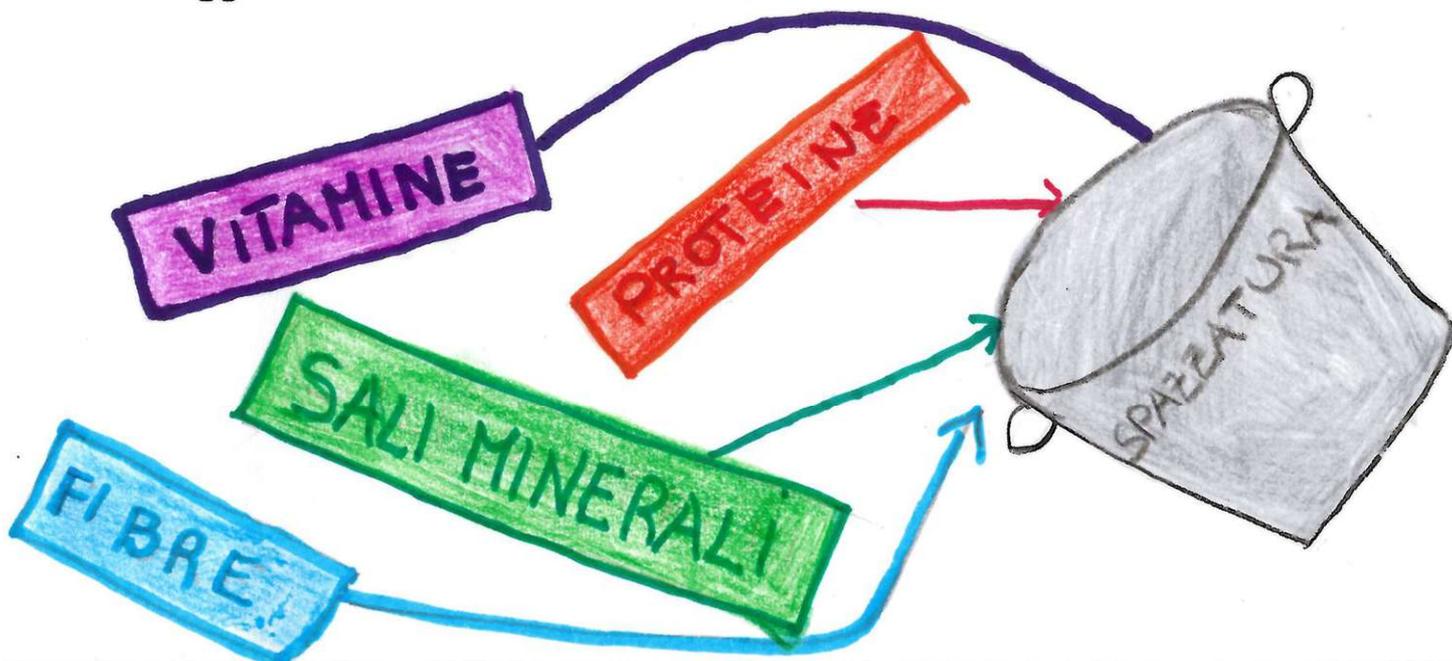
Il rifiuto è quella parte del prodotto alimentare che scartiamo e gettiamo via perchè non si può mangiare.

Lo spreco invece è costituito da quei prodotti o "avanzi" di alimenti che si possono recuperare e anche consumare.

Lo spreco alimentare quindi è l'insieme di tutto quel cibo che non riusciamo a consumare perchè "scaduto" oppure "avanzato"... e che quasi automaticamente gettiamo nel bidone della spazzatura.



N.B.: Pensate un po' che gli alimenti che più facilmente fanno questa brutta fine sono frutta, verdura, pane fresco e formaggi.



Vogliamo saperne di più... e cerchiamo informazioni sul web

Sprego Alimentare in "CIFRE"

- In Italia una famiglia riesce a fare 11 kg di rifiuti alimentari in un anno e che per ogni persona si sprecano 146 kg di cibo.
- In Europa questi rifiuti sono addirittura 37,7 milioni di tonnellate, per il 42% prodotti dalle famiglie che oltre agli scarti (bucce, scarti di verdure...) buttano soprattutto avanzi di piatti già cucinati e cibi ancora confezionati!!!
- Se poi pensiamo che 1/3 del cibo che produciamo in tutto il mondo finisce nella spazzatura ...e che tutto questo sprego pesa circa 1,3 miliardi di tonnellate... allora ci spaventiamo!!!

AIUTO!!
37,7 M, 1,3 B, 146 kg

Tutto questo cibo sprecato
potrebbe sfamare le
persone che in tutto
il mondo soffrono
la Fame.

Un bambino è
costretto a cercare
cibo nella spazzatura →



Molte
persone stanno
in fila ad
aspettare di
← ricevere un
posto.

Le conseguenze dello SPRECO ALIMENTARE condizionano molto l'ambiente in cui viviamo basta pensare al...

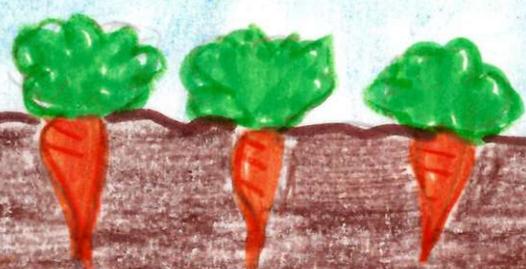
Problema dello smaltimento dei "RIFIUTI" e dell'inquinamento.

Infatti anche se, in gran parte delle città italiane, ci si impegna a fare la raccolta differenziata, solo una parte dell'umido prodotto viene recuperato come compost o sottoforma di energia.

Tutto il resto finisce nelle discariche dove i rifiuti vengono accumulati in grandi quantità. Ed è qui che, purtroppo, questi scarti ammassati cominciano a "fermentare" rilasciando un gas (metano) che, per il nostro pianeta, è molto più dannoso dell'anidride carbonica CO_2 , responsabile dell'effetto serra.



COMPOST



Non diammo l'etichetta di nome che mangiamo ma molto spesso non lo siamo. (Alessandra)

NOI SPRECHIAMO PERCHÉ CUCINIAMO MOLTO
DOPPIE LE COSE CHE RESTANO LE BUTTIAMO
MICHELE

Remano me si spreca hanno neanche le cucine
frutto tanto cibo che non ci piace e non
buttano tutto via. MATTEO

Perché tutto questo spreco?

Pensiamo:

- alle nostre abitudini alimentari,
- a quando mangiamo a scuola e a casa,
- a quando siamo al supermercato... e facciamo acquisti.

PERCHÉ AVETE COMPRATO DELLE
COSE IN ABBONDANZA CHE PERO NON
CONSUMATE ENTRA LA DATA DI SCADENZA
STEFANO

NOI SPRECHIAMO
MOLTO CIBO PERCHÉ
ANDANDO AL SUPERMER-
CATO ACQUISTIAMO TUTTE
LE COSE IN OFFERTA,
ANCHE SE NON RIUSCIAMO
A MANGIARLE TUTTE.
MIRIAM

Credo che la maggior parte delle volte,
noi sprechiamo perché ci lasciamo attrarre
dagli sconti o offerte e poi i cibi compra-
ti restano nel frigo e così quando spa-
rano siamo costretti a buttarle.
Un altro caso, è quando a mensa, il
cibo non ci piace e lo lasciamo lì.
RE BECCA

MOLTO CIBO CHE NON HO
LUSCIAMO A MANGIARE.
Danilo

Perché noi non riusciamo
a mangiare tutto quello che
compriamo? Giulia B

Sprechiamo il cibo perché alcune volte non stiamo
attenti alla data di scadenza
Danda

Noi sprechiamo perché alcune vol-
te i cibi preparati non sono graditi
e neanche sono cucinati in grande

Lo spreco deriva dalle offerte che non riusciamo
a resistere (Alessandra)

Perché noi sprechiamo perché
non mangiamo tutto quello che
compriamo e quando lo mangiamo
non ci piace. Rossella

Noi sprechiamo per vari motivi: come dare retta alle
offerte, non avere una lista per la spesa precisa
o perché alcuni cibi non incontrano i nostri gusti
o vengono cucinati in abbondanza.

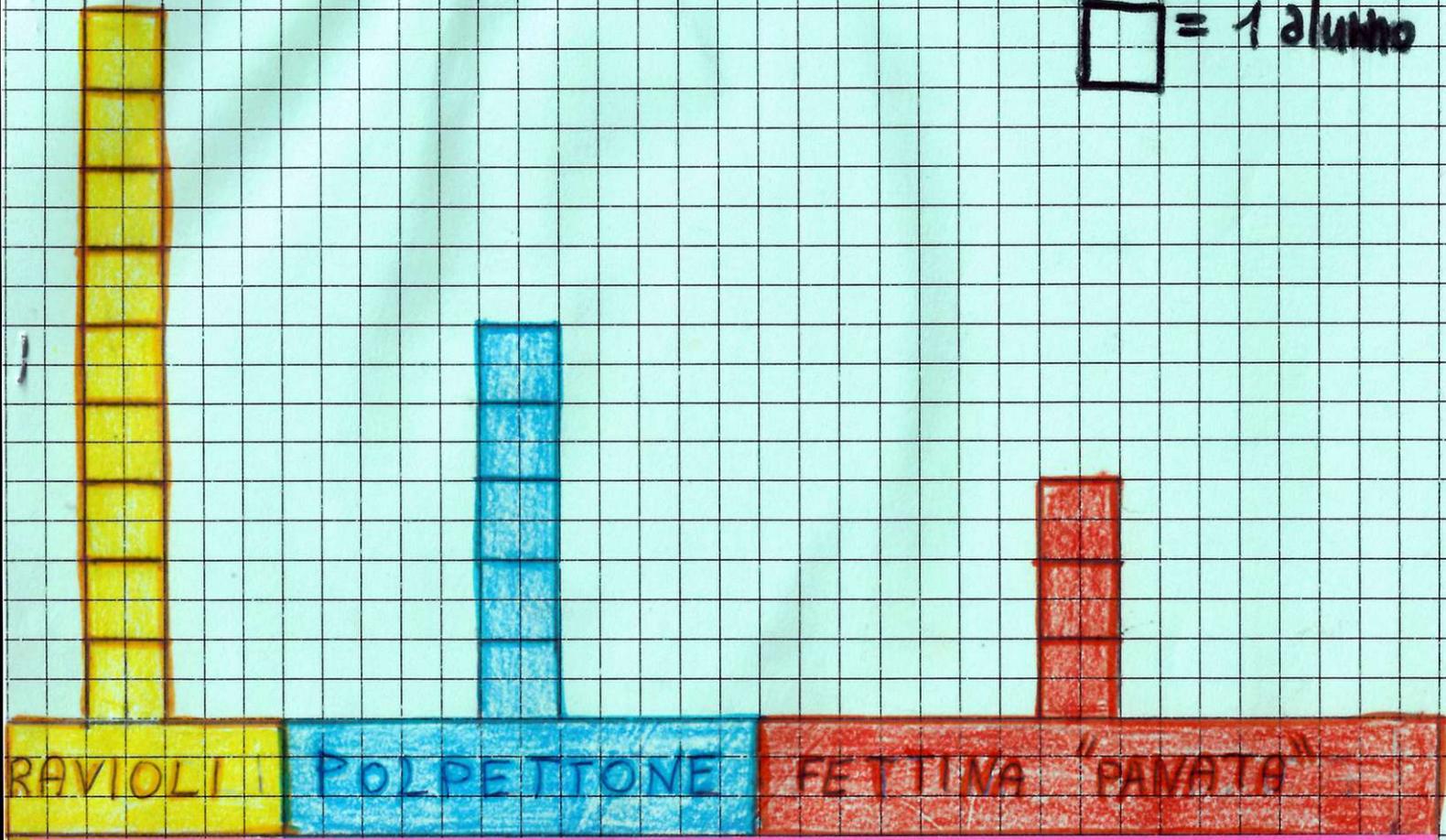
a fare la spesa vediamo delle offerte e ci
precipitiamo a comprare prodotti che non
ci servono. I cibi che hanno degli sconti
hanno scadenza breve e così non riusciamo
a mangiarli e li buttiamo. Rossella

Noi sprechiamo perché il cibo che si cucina per i
diversi pasti del giorno, non lo consumiamo tutto, massima
parte rimane (in famiglia molto spesso si finisce il
rimanente il giorno dopo, nelle mense o nei ristoranti
non si recupera e si butta). GIORGIA

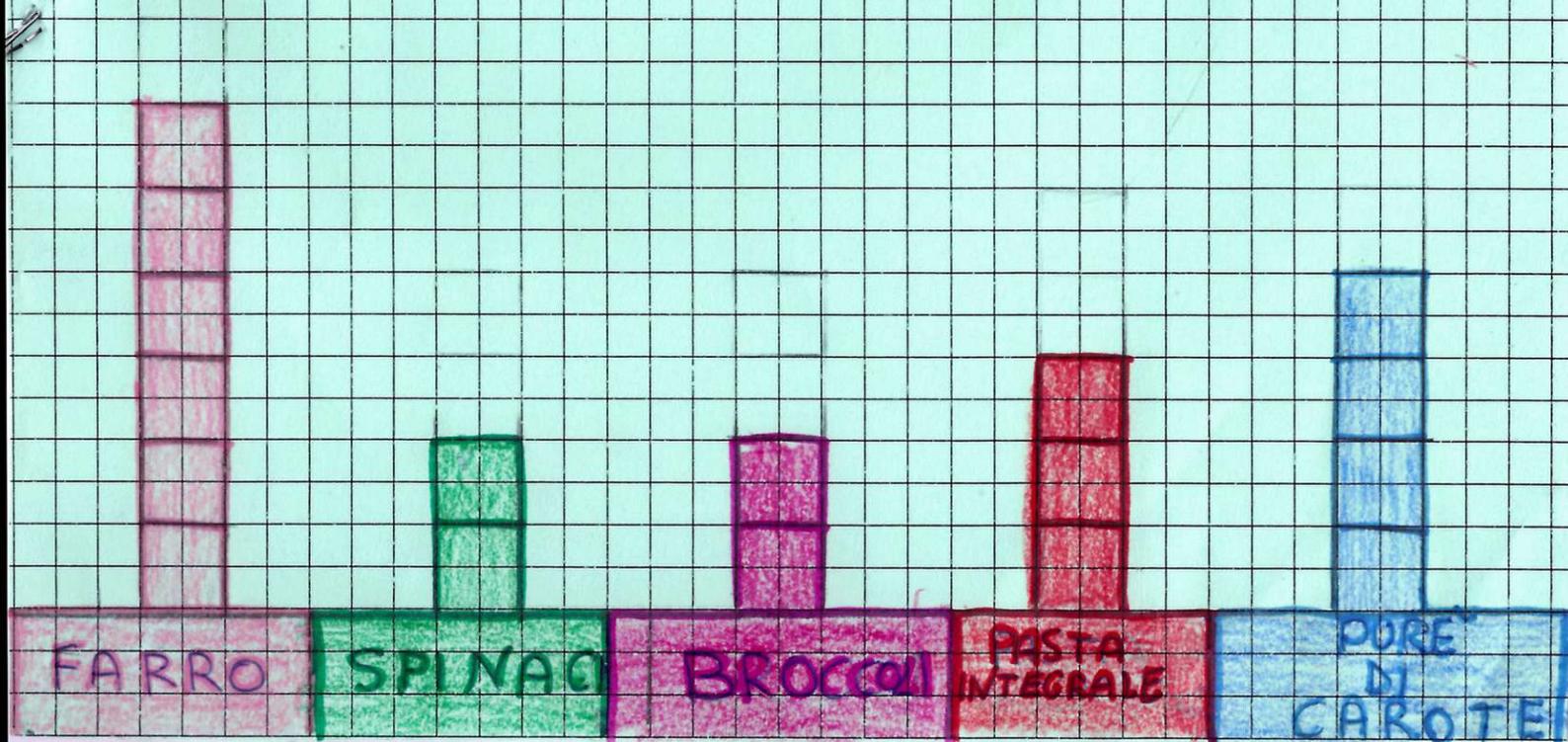
Sprechiamo perché ci
sono molte offerte
che ci spingono a
comprare cibi che
non ci servono e
per questo dopo dubbia-
mo buttarli via. ALESSANDRA

I CIBI CHE PREFERIAMO

□ = 1 alunno



I CIBI CHE NON CI PIACCIONO



Facciamo un'indagine a mensa: raccogliamo i dati e rappresentiamo con due grafici le preferenze date ai cibi che ci piacciono e a quelli che non incontrano i nostri gusti.

Conclusione:

I cibi che ci piacciono di più sono:

- i ravioli al sugo - n. 9 preferenze
- polpettone - n. 5 preferenze
- fettina "panata" - n.3 preferenze

I cibi che non ci piacciono sono:

- farro - n.6 preferenze
- purè di carote - n.4 preferenze
- pasta integrale - n.3 preferenze
- broccoli e spinaci - n.2+2 preferenze

N.B: Quindi i giorni in cui nel menù ci sono: farro, pasta integrale, broccoli e spinaci vediamo che di cibo ne avanza di più ... sarebbe meglio cucinarne di meno!

SCHEDA 11



INTERVISTA PER CHI UTILIZZA LA MENSA SCOLASTICA

Utilizzi il servizio di mensa? SÌ NO

Da quanto tempo?

Che cosa gradisci maggiormente?

Cosa di meno?

Ci sono cibi presenti nel menù che non mangi affatto?

Perché? Non mi piacciono Sono allergico Sono intollerante

Seguo una dieta particolare Altro

Ci sono cibi che scarti?

Se sì, perché?

Pensi che all'interno della tua mensa si sprechi troppo cibo?

Hai qualche consiglio da dare?

Abbiamo scoperto che sprechiamo tanto cibo e a volte non ce ne accorgiamo nemmeno, ma adesso che conosciamo le conseguenze del nostro comportamento, vogliamo impegnarci per ridurre lo spreco alimentare e diventare dei consumatori più "attenti".

**PER RIDURRE LO
SPRECO ALIMENTARE**

Ci confrontiamo e discutiamo su cosa si può fare...

Evviva! Abbiamo deciso di scrivere un "Manuale del Bravo Consumatore" dove poter raccogliere alcune regole da seguire, secondo noi preziose, che possono aiutare tutti quelli che lo leggono a ridurre lo spreco alimentare nella vita di tutti i giorni.

Abbiamo uno Slogan!

IL NOSTRO

DEVI

MANUALE

CONSULTARE



AIUTIAMO IL MONDO!

DIAMO VALORE AL CIBO

RECUPERIAMO GLI "AVANZI"

PER RIDURRE LO SPRECO

AUMENTARE !!

Filastrocca del "Bravo Consumatore"

Contro lo spreco alimentare

tante cose tu puoi fare.

Inizia pure con una lista essenziale e "attenta"

e la spesa ne sarà contenta.

Poi l'etichetta devi guardare

se il cibo non vuoi buttare.

E alle offerte sensazionali ti diciamo di non badare

se grandi quantità non riesci a mangiare.

Il frigo e la dispensa puoi organizzare

con le confezioni che farai ruotare.

E quando a pranzo e a cena troppo cibo non riesci a mangiare

ricordati che con gli avanzi tante ricette anti-spreco puoi creare.

Infine ascolta ... se proprio l'avanzo non sei riuscito ad evitare

ricordati sempre che lo puoi *donare!*

Testo collettivo - Classe 5°A

"AVANZI" alla
...
RISCOSSA!



"Piccolo Manuale"



DEL "BRAYO CONSUMATORE"

*...da utilizzare quando vuoi trovare idee e suggerimenti su
come ridurre gli sprechi alimentari e recuperare gli "avanzi".*

Ideato e creato dalla classe V[°]A
"Progetto Oro della Terra"
a.s. 2014/2015

A decorative wavy line at the bottom of the page.

Lista per oggi e
domani

h PANINI

1 l di latte

1 kg di pasta

1 etto di salame

1 mozzarella

4 mele

2 banane

NON ESAGERARE
CON LA
QUANTITÀ!

A Casa...

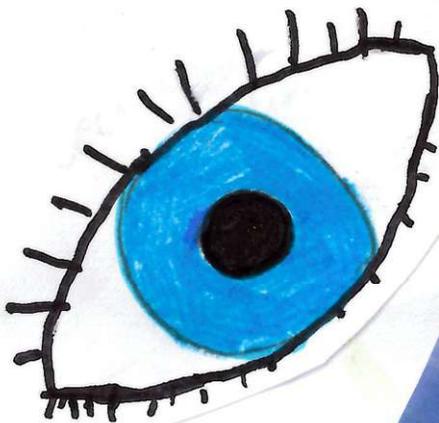
Prima di fare la spesa controlla bene cosa ti serve e cosa hai già.

Compila sempre una lista della spesa in base ai pasti programmati della giornata o della settimana e al numero dei componenti della famiglia.

Vicino ai prodotti da acquistare ti conviene annotare anche la quantità così risparmierai tempo e denaro!

Al Supermercato...

Preferisci prodotti freschi di stagione e possibilmente "sfusi", cioè senza confezione, così oltre a comperare la quantità che ti serve non accumuli gli involucri che diventano subito "rifiuti".



Ricordati che le etichette vanno sempre lette perché rappresentano la carta d'identità degli alimenti e ti danno tutte le informazioni sulla provenienza e la qualità dei prodotti.

Particolare attenzione devi fare alle scadenze e al loro vero significato.

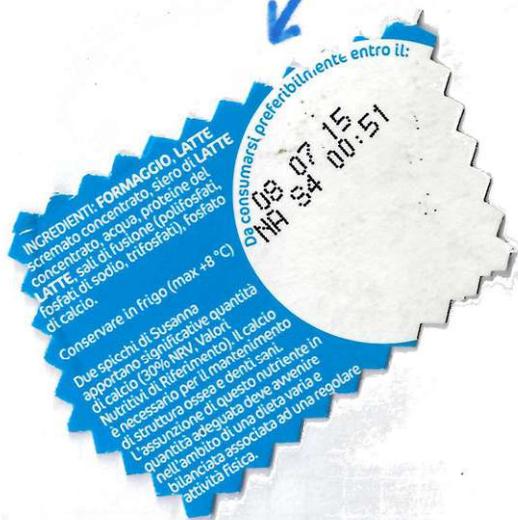
Per esempio...

"Da consumare entro il..."

"Significa che l' alimento può essere consumato solo fino al giorno indicato (come per il latte, lo yogurt) .

"Da consumare preferibilmente entro il..."

indica la data fino alla quale il prodotto conserva le sue qualità specifiche (tipo la fragranza, l'aroma...) ma lo puoi mangiare anche dopo!



FAI ATTENZIONE



alle OFFERTE SPECIALI!!



3 x 2



Quando sei nel supermercato fai attenzione alle offerte speciali e alle confezioni risparmio perchè spesso si tratta di prodotti con scadenze brevi.

Approfitta degli sconti solo quando questi prodotti sono nella tua lista della spesa e solo se sei sicuro di poterli consumare, magari anche nell'arco di una settimana.

CONTROLLA IL TUO FRIGO!
SISTEMA I CIBI NEL POSTO
GIUSTO E GONGELA QUELLI CHE



NON RIESCI A CONSUMARE.

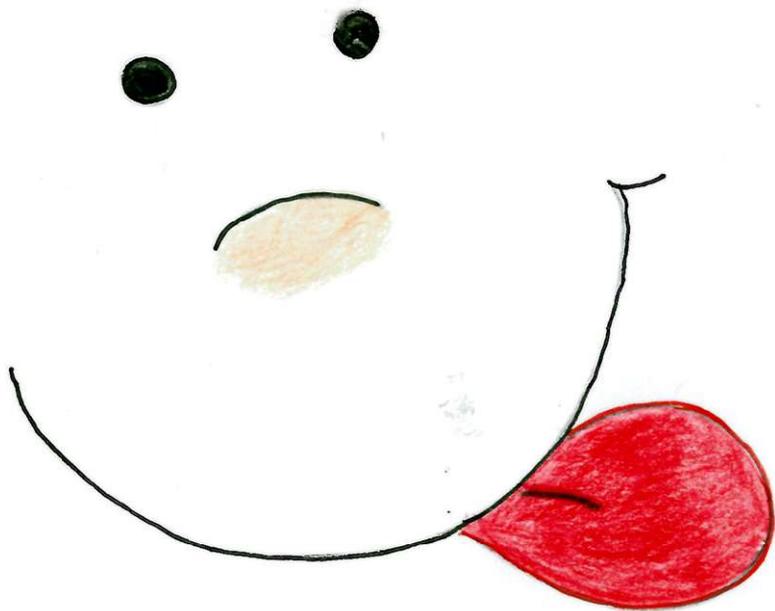
QUESTO È IL METODO

GIUSTO PER POTERLI

CONSERVARE!

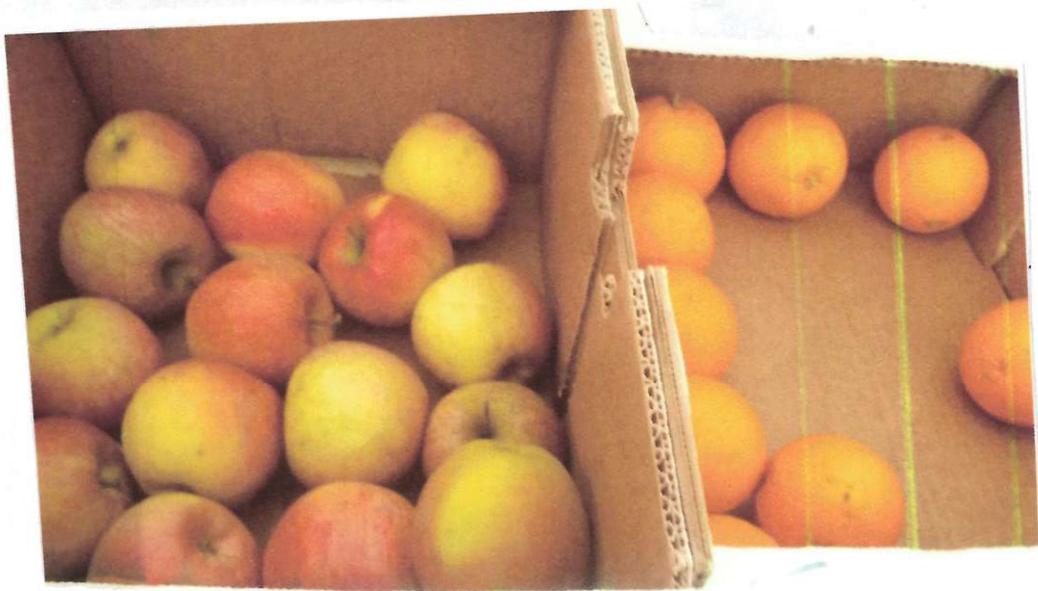
"AVANZI"...

BUONI DA MANGIARE!



SLURP!

Ti presentiamo la nostra prima ricetta "antispreco", una ricetta speciale perchè è stata ideata e sperimentata da noi! Considerato che il nostro Istituto Comprensivo partecipa al progetto "Frutta nelle scuole", che distribuisce a tutti gli alunni frutta fresca da consumare a merenda, spesso ci capita di avere in classe diverse mele, pere e arance avanzate. Così abbiamo pensato di recuperare questa frutta, prima di vederla ammuffita, preparando una gustosa macedonia!



"Macedonia Variopinta"

Ingredienti:

- n. 4 mele avanzate
- n. 4 arance avanzate
- n. 15 noci
- 1 limone (succo)
- 3 cucchiaini abbondanti di zucchero
- un po' di fiocchi di avena

Occorrente:

Una ciotola, un coltello, un cucchiaino e uno schiaccianoci.

Come si fa:

All'inizio prendiamo le mele, ben lavate, le tagliamo a pezzi non tanto piccoli (noi abbiamo lasciato la buccia) e le mettiamo nella ciotola. Poi sbucciamo le arance, dividiamo gli spicchi a metà e li uniamo alle mele. Ora aggiungiamo lo zucchero, spremiamo il limone e mescoliamo il tutto... infine mettiamo una spolveratina di fiocchi d'avena.

Finalmente la nostra macedonia è pronta per essere servita ai nostri compagni. Buon Appetito!

Creata e realizzata da:

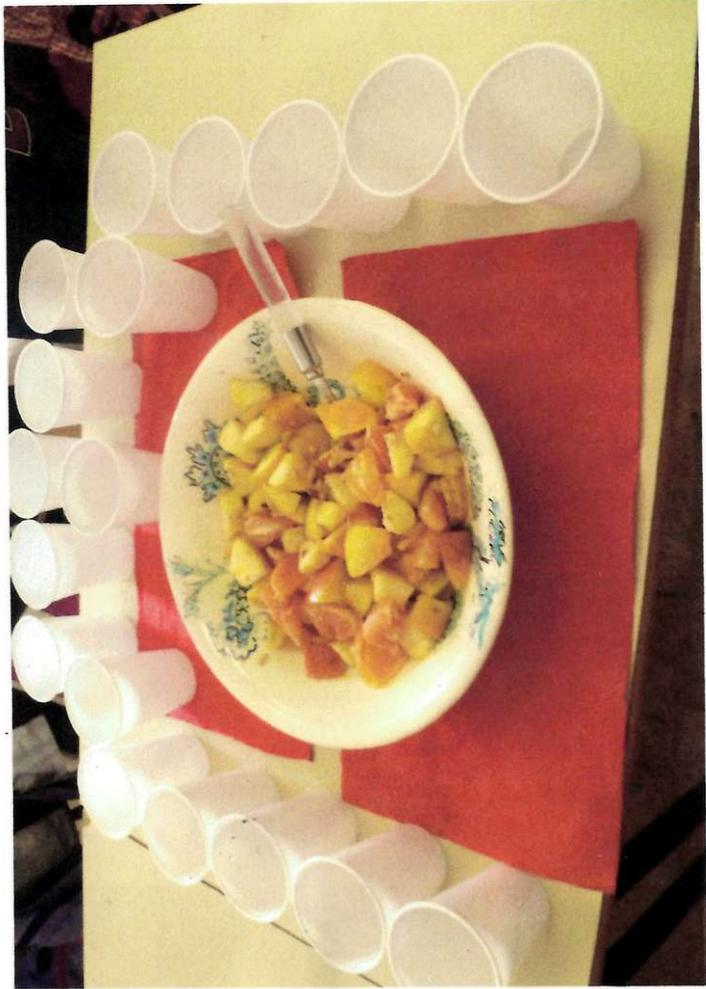
Alessandra Renelli
Linda Silvestrini
Danilo Sergi

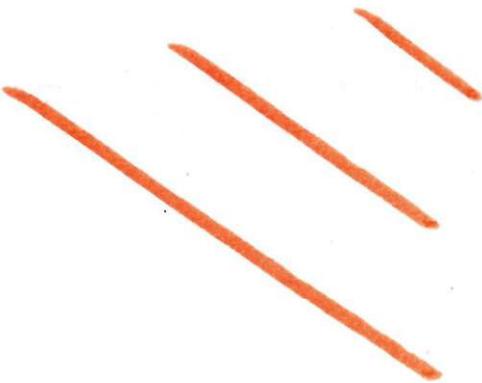
CHE
BUONA!!

Durante la preparazione...

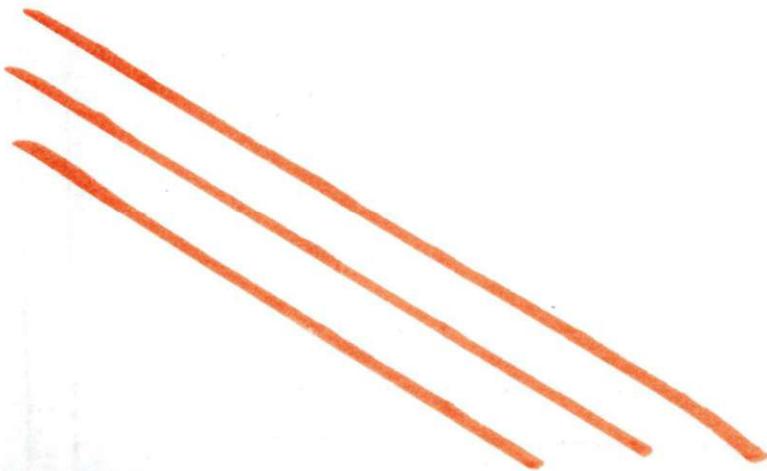


Ecco la nostra Macedonia!





**ADESSO CHIEDIAMO AI NOSTRI GENITORI ED AI
NOSTRI NONNI DI SUGGERIRCI ALCUNE RICETTE
PER RECUPERARE GLI AVANZI**



RICETTA: Barehette di pasta

INGREDIENTI:

1 piatto di pasta asciutta avanzata, 

4 pomodori molto grossi,  X 4

1 scatole di salmone, 

50g di burro, 

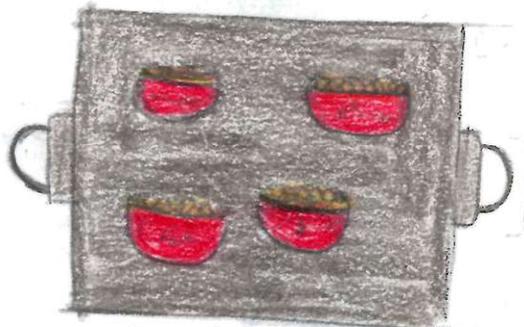
una mozzarella, 

mezzo bicchiere d'olio  ← OLIO

sale e pepe,  

Ricetta di:

NONNA FRANCA



↓
GIRA

PROCEDIMENTO:

Lavate i pomodori, tagliateli a metà e svuotateli. Mettete sale e pepe e un po' d'olio nei pomodori. Tagliate la mozzarella ed il salmone, aggiungete la pasta avanzata e mescolate, infine riempite con il composto preparato i pomodori. Prendete una teglia imburrata, mettete i pomodori e infine un po' d'olio sopra i pomodori.

RICETTA: Insalata di pollo

INGREDIENTI:

avanzi di pollo lessato, 

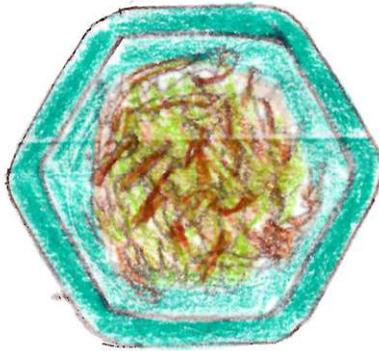
2 cespi di lattuga freschissima, 

2 uova, 

olio d'oliva, 

sale, 

succo di mezzo limone. 



Ricetta di ---
NONNA FRANCA

↓
GIRA

PROCEDIMENTO:

Disossare il pollo, eliminare la pelle e tagliare a striscioline. Lavare la lattuga, le foglie più belle tagliarle a striscioline. Mettere pollo ed insalata in un grande piatto e mescolate. Per la maionese: in una ciotola mettere i 2 tuorli d'uovo, salare leggermente e cominciare a mescolare con un cucchiaino di legno, aggiungendogli olio goccia a goccia. Montatela fino a quando ne avrete ottenuta mezza tazza, aggiungere un po' di limone ed riprendere ad aggiungere l'olio. Mettere la maionese nella ciotola del pollo e dell'insalata e l'altra rimanenza metterla sopra e mettere in frigo.

DIANA

RICETTA: Crocchette di spinaci con carne

INGREDIENTI:

250 g di carne arrostita o bollita avanzata 

800 g di spinaci 

40g di burro 

1 cucchiaino di Farina 

$\frac{1}{2}$ di latte 

sale 

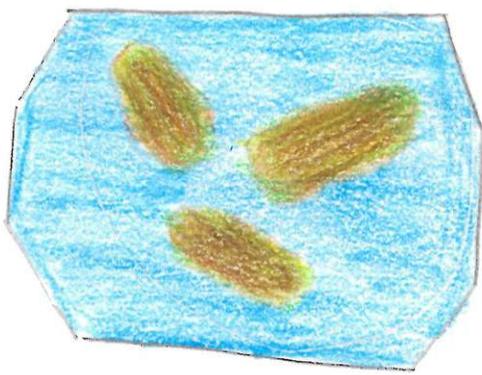
1 uovo 

pangrattato 

olio d'oliva 

N.B. PROCEDIMENTO

Si procede allo stesso modo di quando si fanno le polpette.



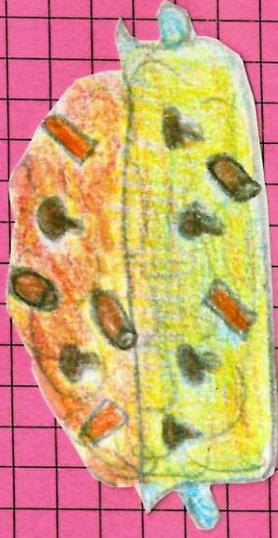
Ricetta di...
NONNA FRANCESCA

HAI DELLA POLENTA AVANZATA?
NIENTE PAURA...

POLENTA "PASTICCATA"

INGREDIENTI:

- polenta avanzata
- ragù con funghi e carote
- una salsiccia di testa
- noce moscata
- mozzarella
- un testoda forno



COME SI FA:

Si prende la polenta avanzata e si versa nel testo da forno. Poi si ricopre con il ragu' con i funghi e le carote, si tagliano le Salsicce già cotte e si aggiungono sopra il ragu'. Infine si mette una spolveratina di noce moscata e un po' di mozzarella tagliata. Si inforna a 180°, e quando si forma una crosticina in superficie, finalmente la nostra polenta è pronta.

BUON APPETITO!

RICETTA di MAMMA LUCIANA
(Colonnale)

TORTA RUSTICA "SVUOTA-FRIGO"

Ingredienti:

- affettati ammollati (prosciutto, lornea, salame, formaggi...)
- spinaci lessati
- uova sode
- formaggi
- mozzarella

Procedimento:

Prendere la pasta sfoglia stesa in una tegame, mettere dentro tutti gli ingredienti, fare un ripieno, coprire con la pasta sfoglia, spennellare con tuorlo d'uovo e mettere in forno preriscaldato a 200°. Ed ecco la torta rustica!!!

Ricetta: mamma Daniela
(Alessandro)

DALLA SARDEGNA...
GRAZIE A MAMMA Mirella!

DAMIZO

RICETTA: "Frittata Pizzerella"

INGREDIENTI:

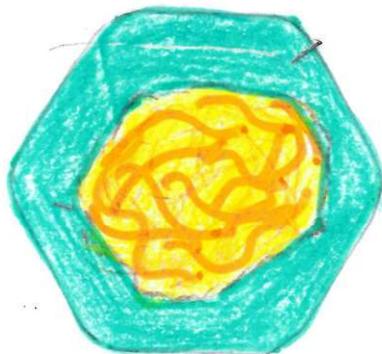
Spaghetti avanzati con: sugo oppure bianchi 

4 uova 

olio d'oliva 

formaggio tagliato a pezzetti 

un po' di sale 



Ricetta di
MAMMA MIRELLA

GIRA



DALLA SARDEGNA...
GRAZIE A MAMMA Mirella!

COME SI FA LA FRITTATA PAZZERELLA

Per prima cosa devi mettere l'olio sulla pentola, e dopo sbatti le 4 uova in una ciotola. Si versano gli spaghetti e le uova sbattute in una padella e subito dopo si aggiunge i pezzetti di formaggio. In seguito si aggiunge olio e così la FRITTATA PAZZERELLA è pronta.

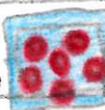
DALLA SARDEGNA...
GRAZIE A MAMMA Mirella!

Denilo

RICETTA: La pasta con le polpette

INGREDIENTI:

Polpette avanzate, possibilmente con il sugo



pasta



Cipolla



Ricetta...
Mamma
Mirella

COME SI FA LA PASTA CON LE POLPETTE

Si prende l'acqua e la mette a bollire, poi
cuoci la pasta e
nel frattempo riscaldi le polpette (metti un
po' di cipolla) Poi unisci il tutto e la
pasta con le polpette e prante!

Ricetta Povera ma Sostanzosa!

IL PANGOTTINO

Ingredienti

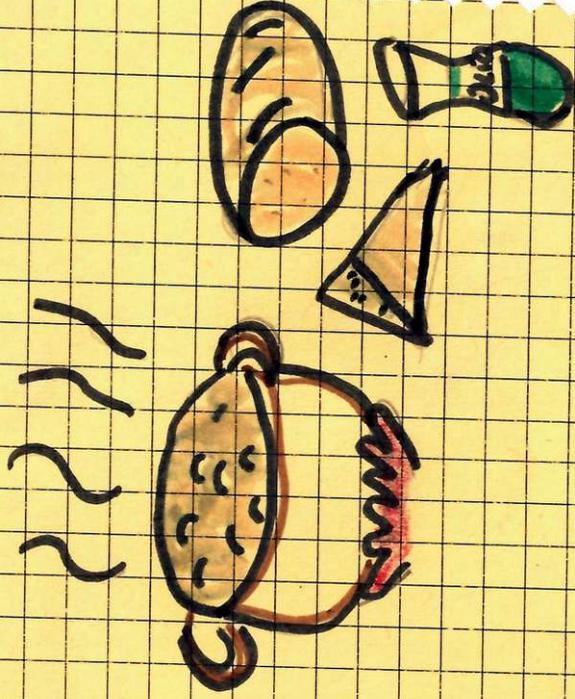
PANE DURO

ACQUA

OLIO

FORMAGGIO

TUORLO D'UOVO



COME SI FA

Questa è una ricetta che veniva preparata dai nostri nonni, che si faceva per non buttare il pane duro.

Il pane-duro veniva messo dentro la pigna, una specie di bicchietto, insieme all'acqua, che si faceva cuocere vicino al fuoco. Quando era ben cotto si metteva su un piatto, con un filo d'olio e si metteva il formaggio e che se lo poteva permettere si metteva il tuorlo d'uovo.

Dina
(Bisnonna di Rossella)

"AVANZI"...

PREZIOSI RIMEDI NATURALI

Ecco una ricetta per curare la gola
infiammata:

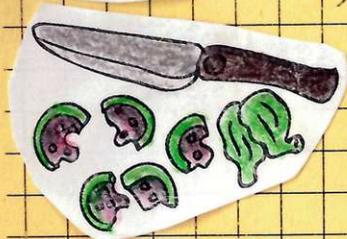
INGREDIENTI:

- FICHI SECCHI
"AVANZATI"
- LATTE
- MIELE





Prendere dei fichi secchi
1) e tagliarli in piccole
parti.



Mettere i fichi secchi in
un pentolino con il
2) latte e far bollire per
una decina di minuti.



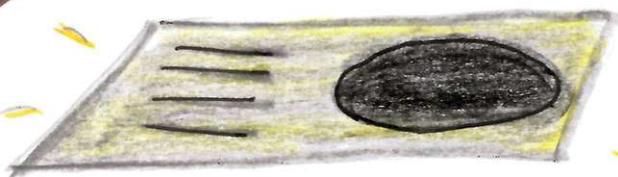
3) Aggiungere un
cucchiaino di
miele e poi
usate il
preparato
per fare sciacqui e gargarismi.

"Anticalcare naturale"

Hai per caso della polpa di pomodoro che non puoi più mangiare? Tranquilla il tuo lavello farà brillare!

Distribuisci su tutto il lavello di acciaio inox gli avanzi di pomodoro (bucce, succo, semi o polpa) strofina delicatamente e lascia passare qualche minuto.

Risciacqua bene il tuo lavello e vedrai che risultato è assicurato!



"AVANZI"...

da CONDIVIDERE E DONARE



"Iniziativa salvaspresco"

Ti presentiamo la nostra proposta per recuperare gli "avanzi" dei pasti che consumiamo a mensa e quindi ridurre lo spreco alimentare.

Ci siamo interessati al problema dello spreco alimentare fin dai primi anni della scuola primaria, perchè avevamo notato che alla fine di ogni pranzo consumato a mensa, le inservienti gettavano nel bidone della spazzatura il cibo avanzato, a volte anche non sporzionato. Attraverso le nostre insegnanti abbiamo sollevato più volte questo problema suggerendo: variazioni al menù (per sostituire quei cibi che non erano di nostro gradimento) e di donare gli "avanzi" di cibo a ricoveri per anziani, fattorie, canili ect...

Con enorme dispiacere abbiamo saputo che esiste una legge europea che impedisce al cibo avanzato di uscire dal locale mensa se non "sanificato da ditte specializzate".

Comunque non ci arrendiamo e, anche se siamo arrivati in classe quinta, vogliamo impegnarci a migliorare la situazione, così abbiamo pensato di portare questa questione al Consiglio Comunale dei Ragazzi e delle Ragazze delegando il nostro compagno di classe Stefano Varriale (Consigliere).



Intervento del nostro Consigliere al C.C.R.R.

Buongiorno , colleghi consiglieri , la mia classe ed io volevamo proporre un altro progetto da realizzare che ha come finalità quella di ridurre lo spreco alimentare.

Noi come classe che frequenta la scuola a tempo pieno, usufruiamo del servizio mensa e abbiamo visto che il cibo che "avanza" dopo pranzo spesso viene buttato nell'organico.

Volevamo chiedere al Comune e all'ufficio che gestisce la mensa se è possibile recuperare gli avanzi di cibo per ridurre la quantità dello spreco .

Abbiamo pensato che il cibo avanzato potrebbe essere donato alle persone che sono in difficoltà , e gli scarti recuperati per sfamare gli animali (ad esempio fattorie , canili...).

Sappiamo che ci sono delle organizzazioni specializzate come la Caritas, il banco Alimentare e diversi siti internet che lavorano per donare ciò che non mangiamo, quindi proponiamo di cercare un modo per non buttare tanto cibo nella spazzatura!

Grazie, e speriamo che questa nostra proposta abbia un esito positivo.