



Consigli e Ricette Antispreco

2024/25



sodexo

It all starts with the everyday

Indice

L'Alimentazione Sostenibile

I numeri dello spreco alimentare oggi

Il peso delle parole

Da lunedì a venerdì: il pranzo sostenibile

Buone abitudini anche a casa

Consigli facili da mettere in pratica

Le ricette senza sprechi di Sara: torta con arancia e cioccolato

Le ricette senza sprechi di Sara: muffin di carote e mandorle

La ricetta del nutrizionista Antonio Galatà e dello Chef Andrea Palmieri

Leggere le etichette dei prodotti alimentari

Oltre il Cibo. Il Banco Alimentare



L'alimentazione sostenibile

Come le nostre scelte quotidiane possono avere un impatto positivo



Per Sodexo e il Banco Alimentare della Regione Lazio, il rispetto del cibo nasce dal riconoscimento del suo **valore nutrizionale, ecologico ed etico**.

Siamo consapevoli che le nostre scelte alimentari influenzano quotidianamente la salute del pianeta e il nostro benessere, per questo motivo siamo chiamati ad assumerci **un impegno verso la sostenibilità ambientale**, di cui siamo tutti responsabili. Piccoli cambiamenti delle nostre abitudini quotidiane possono avere un grande impatto.

È per questo motivo che la **lotta allo spreco alimentare** è parte integrante dei programmi di educazione alimentare e ambientale proposti nelle scuole. Programmi che mirano ad educare i bambini e le bambine sull'importanza di adottare **abitudini salutari e durature, per il bene di tutti**.

Questa **seconda edizione del ricettario antispreco** ha lo scopo di rinnovare riflessioni e suggerimenti pratici, facilmente applicabili nella vita quotidiana, sul tema del cibo e del suo utilizzo consapevole.

Scopriremo che esistono ricette non solo benefiche per noi e per l'ambiente, ma anche capaci di offrire soluzioni gustose e sane. **Imparare a utilizzare tutto il cibo cucinato, riducendo gli scarti**, può infatti diventare un'opportunità per ideare nuove e creative ricette oltre che far bene a noi e al pianeta.

Riconoscere il valore del cibo significa non accettare che esso venga sprecato. Ecco perché il "ricettario antispreco" è uno strumento per promuovere una riflessione verso chi è in difficoltà.

I dati raccolti dalla **Fondazione Banco Alimentare sul territorio nazionale parlano di recuperi che superano le 110.000 tonnellate di cibo**, e di un aiuto concreto verso circa 1.750.000.

Sodexo si impegna a contrastare lo spreco alimentare sensibilizzando i bambini nelle scuole e le loro famiglie, affinché il rispetto del cibo diventi il primo passo consapevole verso abitudini più sane e sostenibili.

Fare la spesa in modo responsabile, conservare correttamente gli alimenti e prestare attenzione alle etichette e alle scadenze sono azioni fondamentali per costruire un futuro migliore.

INSIEME CONTRO LO SPRECO ALIMENTARE



I numeri dello spreco alimentare oggi

La fotografia che molti non conoscono



Il paradosso è che a fronte di oltre 100 milioni di persone in Europa a rischio povertà assoluta ci sono circa 88 tonnellate di cibo che vengono sprecate ogni anno.

Lo spreco alimentare oggi in Italia



Il Rapporto 2024 dell'Osservatorio Internazionale Waste Watcher ha rivelato che rispetto al 2023 abbiamo un **aumento di spreco alimentare del 40%**.



Inquadra il QR Code per saperne di più

Lo spreco alimentare in Italia è stato misurato in 683,3 gr a testa a settimana nel 2024 contro i 469,4 del 2023 nello stesso periodo

Secondo i dati del **Rapporto Istat 2024**, l'incidenza della povertà assoluta individuale in Italia è cresciuta del + 2,7 % nel periodo compreso tra il 2014 e il 2023, passando nello specifico dal 4,9 % al 7,6 %.

Per «povertà assoluta» si intendono le famiglie e le **persone che non possono permettersi le spese minime per condurre una vita accettabile**



Che cosa sprechiamo di più?

Sembra incredibile ma sprechiamo maggiormente gli alimenti che fanno bene alla nostra salute

frutta

pane

verdura

Il peso delle parole

Perdite, sprechi e scarti, eccedenze



Le parole sono importanti perché ci aiutano a comprendere quali sono le situazioni critiche in cui il cibo non può più essere consumato e quando può ancora essere recuperato.

PERDITE ALIMENTARI (food losses): si riscontrano durante le fasi di produzione, semina, coltivazione, raccolta, trattamento, conservazione e prima trasformazione;

SPECHI DI CIBO O SCARTO (Food waste - Plate waste): si verificano nell'ultima parte della catena alimentare, ovvero: distribuzione, vendita e consumo finale.

In particolare se ci riferiamo al momento del consumo finale del pasto in un ristorante o mensa, se il consumatore lascia degli avanzi nel piatto questi sono considerati scarti che vanno raccolti nei rifiuti organici e non possono essere recuperati. Sono dunque degli sprechi di cibo.

Un'eccedenza d'acquisto oppure la mal conservazione dei prodotti nel nostro frigorifero di casa o dispensa sono tra le cause principali che portano a gettare il cibo nella spazzatura *



ECCEDENZE ALIMENTARI (Unserved Food): si riscontrano nel caso in cui, alimenti avviati alla distribuzione di un supermercato o cucinati in un ristorante non sono stati distribuiti. Sono però stati conservati correttamente nel rispetto delle regole igienico-sanitarie e il cibo è salubre. In questo caso gli alimenti sono potenzialmente riutilizzabili, attraverso il recupero e la donazione.

* **Fonte** CREA crea.gov.it – Ente di ricerca italiano dedicato alle filiere agroalimentari, vigilato dal Ministero dell'Agricoltura
SPRECO ALIMENTARE: PRIMO STUDIO ITALIANO DETTAGLIATO - SPRECO ALIMENTARE: PRIMO STUDIO ITALIANO DETTAGLIATO - CREA)

Da lunedì al venerdì, il pranzo sostenibile



La mensa scolastica

L'intero servizio di ristorazione, dalla scelta e lavorazione delle materie prime alla distribuzione, è strutturato in modo da controllare efficacemente la preparazione dei pasti e quindi l'eliminazione o la riduzione al minimo dello scarto di cibo.



Questo processo lo chiamiamo **«waste in mind»**: perché le nostre cuoche e i nostri cuochi **«hanno sempre in testa la preoccupazione di come evitare lo spreco»**, e lo fanno in ogni fase del loro lavoro, ovvero:

PIANIFICAZIONE
DEL MENU



PREPARAZIONE
DEI PASTI



ANALISI E
CONTROLLO

Cosa succede quando si presentano eccedenze alimentari, ovvero pietanze cucinate ma non distribuite?

Attiviamo programmi di recupero e redistribuzione, garantendo sempre la massima sicurezza alimentare. Queste iniziative sono organizzate insieme alla Municipalità e al Banco Alimentare.



Buone abitudini anche a casa

I consigli dell'esperta della cucina senza sprechi



A casa



La rubrica di Sara Razza,
esperta di cucina senza
sprechi

"Ognuno di noi può contribuire a ridurre gli sprechi partendo dalla quotidianità"

Una corretta conservazione è fondamentale per raggiungere zero rifiuti in cucina: fatta la spesa è importante porre rapidamente gli alimenti alle giuste temperature. **Segui la regola FIFO:** first in, first out, ovvero gli alimenti acquistati prima vengono cucinati per primi per evitare che scadano.

Da dove si inizia?

Dalla **dispensa di casa:** partiamo controllandola regolarmente, verifichiamo anche cosa abbiamo in frigorifero e freezer prima di fare la spesa.

Al supermercato, poi, e su alcune app spesso si possono trovare prodotti in offerta con scadenza ravvicinata, se li acquisti risparmi e salvi un prodotto dal cestino! Ricorda che la dicitura **"da consumarsi preferibilmente entro"** non è una data di scadenza, ma il prodotto è ancora sicuro, potrebbero solo essersi perse alcune caratteristiche organolettiche.

Qualche giorno prima di andare in vacanza, non comprare alimenti freschi e finisci quello che hai in frigo. Se ti avanzano delle verdure puoi tagliarle e conservarle in freezer per delle minestre. Puoi anche preparare e congelare dei pasti pronti con quello che hai in frigorifero, così al tuo rientro non dovrai pensare subito a fare la spesa o cucinare.

Consigli facili da mettere in pratica

Impariamo ad utilizzare tutto



A casa

SAVE THE PLANET

Non sbucciare frutta e verdura: eviterai gli sprechi e farai il pieno di nutrienti, antiossidanti, vitamine, minerali e fibre. Frutta e verdura molto mature possono essere utilizzate per fare dolci, zuppe, frullati e un polpettone.

Se utilizzi cetrioli e agrumi non buttare la buccia, ma immergila in un recipiente con acqua e ghiaccio: otterrai un'ottima acqua aromatizzata rinfrescante

Conserva la buccia delle verdure e utilizzala per fare un **brodo vegetale**. Con la maggior parte delle foglie delle verdure (esempio: carote, finocchi, sedano) puoi fare un buon pesto oppure un trito per insaporire i secondi di pesce o carne.

Se ti rendi conto **che la verdura sta appassendo** cuocila e congelala

Con la pasta o il risotto avanzati, il giorno dopo puoi creare una frittata di pasta o una pasta pasticciata, delle polpette o un timballo di riso

Con la carne, il pesce e le verdure avanzati con l'aiuto del frullatore e della tua fantasia puoi creare delle polpette o un polpettone



Col pane raffermo prepara i crostini o il pangrattato

Utilizza il caffè rimasto nel filtro della moka come concime per le piante o come scrub per il corpo

Le Ricette senza sprechi di Sara



TORTA CON ARANCIA E CIOCCOLATO FONDENTE

Ingredienti Torta per 8 porzioni

4 uova a temperatura ambiente
200 g di zucchero semolato
scorza grattugiata di 2 arance non trattata
200 ml di succo di arancia filtrato
140 ml di olio di semi
350 g di farina 00
cioccolato fondente
1 bustina di lievito per dolci (16 g)
1 pizzico di sale

Ingredienti Ganache:

400 g di cioccolato fondente tra il 60 e il 65% di cacao
200 g di panna fresca



Procedimento Ganache:

- Tritate grossolanamente il cioccolato e raccoglietelo in una ciotola.
- Versate la panna in una casseruola e portatela al limite del bollore (cercando di non superare la temperatura di 85°).
- Versatela sul cioccolato e mescolate con una frusta fino a ottenere un composto liscio e denso e fate raffreddare.

Procedimento torta:

- Montare le uova con lo zucchero, il sale e la scorza grattugiata dell'arancia.
- Lavorate fino a ottenere una massa spumosa. Senza smettere di lavorare unite l'olio a filo e quindi il succo d'arancia.
- Quando saranno ben amalgamati aggiungete la farina setacciata con il lievito e mescolate.
- Per ultime unite $\frac{3}{4}$ delle gocce di cioccolato e amalgamare.
- Versare il composto ottenuto in uno stampo a cerniera di circa 22 cm di diametro imburrato e infarinato e livellate.
- Distribuite sulla superficie le gocce di cioccolato rimaste e cuocete nel forno già caldo a 180° per circa 50-60 minuti controllando la cottura con uno stecchino che infilato nel dolce dovrà uscire asciutto.
- Fate raffreddare completamente la torta prima di rimuoverla dallo stampo.
- Posarla su un piatto di portata e ricoprirla con la ganache.
- Fare raffreddare e servire



Le Ricette senza sprechi di Sara



MUFFIN DI CAROTE E MANDORLE



Ingredienti Torta:

per 10 porzioni

2 uova a temperatura ambiente

200 g di zucchero semolato

200 g burro

200 g di farina 00

200 g mandorle non pelate

200 g carote non pelate

1 bustina lievito



Procedimento:

- Lavare le carote, tritarle comprensive della buccia
- Tritare le mandorle
- Montare le uova con lo zucchero, fino a ottenere una massa spumosa, di seguito unire il burro a temperatura ambiente e continuare a mixare.
- Quando saranno ben amalgamati aggiungete la farina setacciata con il lievito e mescolare.
- Continuare a mixare aggiungendo separatamente prima le carote poi le mandorle lasciandone un poco a parte.
- Versare il composto ottenuto in pirottini di carta decorare la superficie con qualche granello di mandorla.
- Infornare a 180° per 40 minuti

La ricetta di Antonio Galatà e Andrea Palmieri



Antonio Galatà

Biologo Nutrizionista
Ambasciatore della Dieta
Mediterranea Italia (DAFNE)
Presidente AINC (Associazione
Italiana Nutrizionisti in Cucina)
e noto volto televisivo



 Chef

Andrea Palmieri

Chef, docente e viso della televisione
presente nei programmi Tv
**Geo&Geo, Linea Blu, Domenica
IN e Ricette all'italiana**



Da quest'anno Galatà e Palmieri saranno anche sulla pagina Facebook della ristorazione delle scuole del Municipio I: <https://www.facebook.com/tuttiatavolaroma/>

"Ogni scelta del singolo può fare la differenza: ridurre gli sprechi è il primo passo al quale è chiamato ognuno di noi. Riutilizzare le bucce delle verdure è una mossa alla portata di tutti, e può fare la differenza.» Dott. Galatà

Guardiamo il video per scoprire come!

**Inquadra il QR CODE e
segui la video ricetta consigliata**



Saper leggere le etichette dei prodotti

Anche da qui possiamo evitare gli sprechi



Per essere consapevoli delle nostre scelte al momento della spesa

- **Tutte le informazioni devono essere stampate in modo chiaro e leggibile**, in carattere pari o superiore a 1,2 mm e a 0,9 mm per le confezioni più piccole.
- **Devono riportare un marchio commerciale** (Art.1 Reg. 1169/2011) e il nome del prodotto e specificare correttamente ogni sua caratteristica, dalla tipologia dell'alimento all'elenco degli ingredienti.
- **L'elenco degli ingredienti** è riportato in ordine decrescente di quantità. In cima alla lista è specificato ciò che più incide sul prodotto. Gli allergeni sono evidenziati perché ad essi va posta maggior attenzione in caso di patologie.
- **Gli additivi sono contrassegnati da una "E"** e seguiti da un numero identificativo.
- **Sull'etichetta è indispensabile la data di scadenza tassativa oppure la dicitura "da consumarsi preferibilmente entro"**. Sono esenti da questo obbligo gli ortofrutticoli freschi, i vini, l'aceto, il sale da cucina e gli zuccheri allo stato solido.
- Per carne, pesce, frutta e verdura fresche, miele e olio extravergine d'oliva, **è obbligatorio indicare il luogo** e la provenienza del prodotto.
- Riportano la **quantità netta** del prodotto.
- Riportano le **condizioni di conservazione** e uso.
- Riportano la **dichiarazione nutrizionale** con indicati il valore energetico e le quantità di grassi, acidi grassi saturi, carboidrati, zuccheri, proteine e di sale

Oltre il cibo



Come sostenere il Banco Alimentare

È dalle industrie alimentari che Banco Alimentare ha cominciato a ricevere le prime donazioni di prodotti alimentari all'inizio della sua attività. Attualmente sono circa un migliaio le aziende donatrici delle loro **eccedenze**.

Banco Alimentare recupera giornalmente da numerose insegne della Grande Distribuzione Organizzata alimenti freschi e con **TMC superato**. Grazie alla Legge 166/2016, sono sempre più numerosi gli ortomercati e i supermercati che decidono di donare i propri prodotti invenduti ma ancora buoni. L'accresciuta sensibilità anche nel settore della ristorazione commerciale e collettiva, permette a **Banco Alimentare recupera porzioni di cibo cotto e fresco, come dalle mense scolastiche dove opera Sodexo**.

Il cibo recuperato viene poi donato alle Organizzazioni Partner Territoriali che aiutano persone e famiglie in difficoltà.

SE ANCHE TU VUOI AIUTARE A CAMBIARE IL MONDO IMPEGNATI IN PICCOLI GRANDI GESTI: SALVA IL CIBO DALLO SPRECO E AIUTA CHI SI TROVA IN DIFFICOLTÀ.

Banco Alimentare crede fermamente che la scuola, per la sua valenza educativa sia luogo privilegiato per l'**educazione alimentare**, la sensibilizzazione sul **contrasto allo spreco alimentare** e la **promozione della cultura del valore del cibo**. È fondamentale indirizzare le giovani generazioni ad un consumo consapevole e quindi equilibrato.

Non lasciare che il cibo venga sprecato: aiuta, anche tu, il Banco Alimentare del Lazio a recuperarlo ogni giorno.

Fai una donazione. Con il tuo contributo Banco Alimentare del Lazio può continuare ad alimentare la speranza di oltre 110mila persone in difficoltà che vivono a Roma e in tutta la Regione.

Bonifico bancario:

Intestato a Banco Alimentare del Lazio ODV

>>BANCO BPM SPA

IBAN: IT85S0503403207000000018218

>>BANCA INTESA SANPAOLO

IBAN: IT70Z0306909606100000009999

Conto corrente postale

con bollettino di C/C postale n° 000034539015

intestato a Banco Alimentare del Lazio ODV.

Wishraiser

Puoi sostenere il Banco Alimentare del Lazio anche su Wishraiser con una donazione continuativa e partecipare a tutte le estrazioni per vincere un viaggio. Per farlo, clicca [qui](#).

Lasciti testamentari

Con una donazione o con il testamento, puoi fare un lascito di una parte dei tuoi beni e/o valori a favore di Banco Alimentare del Lazio ODV. Per maggiori informazioni scrivi a raccoltafondi@lazio.bancoalimentare.it.

Banco Alimentare del Lazio - Organizzazione di Volontariato (ODV)

Telefono: 06.45.75.35.60 – Email: segreteria@lazio.bancoalimentare.it



CONTINUA A SEGUIRE I CONSIGLI PER NON SPRECARE SULLA
PAGINA FACEBOOK DELLA RISTORAZIONE
SCUOLE DI ROMA MUNICIPIO I: "TUTTI A TAVOLA ROMA"



Banco Alimentare del Lazio ODV
Viale Giuseppe Stefanini 35,
00158 Roma RM
+39 06 45753560
segreteria@lazio.bancoalimentare.it
bancoalimentare.it/lazio



It all starts with the everyday

Direzione Centro-Sud
Viale Avignone, 12
00144 Roma
It.sodexo.com