

STOP ALLO
SPRECO
ALIMENTARE



Co-funded by
the European Union

SEMPLICI
PASSI,
GRANDE
IMPATTO



CONSIGLI PER RIDURRE
GLI SPRECHI
ALIMENTARI IN CASA

SVILUPPATO NELL'AMBITO DEL PROGETTO "GREEN AND SUSTAINABLE FOOD EDUCATORS"

CONTENUTO

Consigli su come conservare
correttamente i diversi tipi di alimenti

Come organizzare correttamente il tuo
frigorifero

Modi intelligenti per utilizzare gli scarti
alimentari

L'obiettivo di questi materiali è promuovere competenze
ecologiche per un sistema alimentare più sostenibile, un
consumo responsabile e un'economia circolare.



SVILUPPATO NELL'AMBITO DEL PROGETTO
"GREEN AND SUSTAINABLE FOOD EDUCATORS"
2025

Esplora oggi stesso la piattaforma del progetto
per accedere a guide complete e micro-lezioni
innovative progettate per
Green and Sustainable Food Educator.





CONSIGLI SU
COME
CONSERVARE
CORRETTAMENTE
I DIVERSI TIPI DI
ALIMENTI

CIRCA IL 30 PERCENTO DI TUTTI GLI SPRECHI ALIMENTARI AVVIENE NELLE CASE

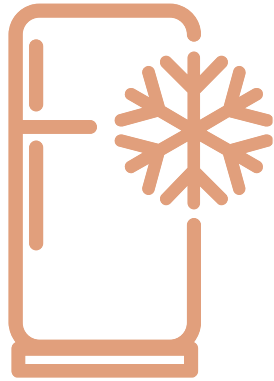


Una causa dello spreco
alimentare è la temperatura di
conservazione non corretta

Compriamo più cibo al
supermercato di quanto
possiamo consumare.
Anche le confezioni non aperte
vengono buttate via in base alla
data di scadenza.

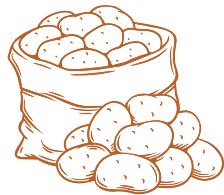
Ci sono avanzi nei piatti e il
cibo pronto del giorno prima
rimane in frigo quando
abbiamo voglia di mangiare
qualcos'altro il giorno dopo.

Il cibo può anche
deteriorarsi
chimicamente

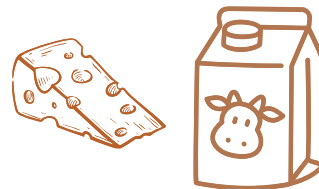


Il motivo per cui il cibo viene conservato in frigorifero è quello di prevenire o rallentare non solo la crescita dei microbi, ma anche il deterioramento chimico

Ad esempio, le patate diventano acquose al freddo



Il latte diventa acido a causa della fermentazione dell'acido lattico



Marmellate, succhi, pane e frutta ammuffiscono



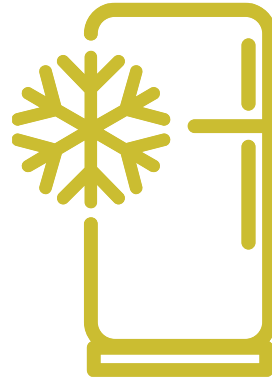
I grassi irrancidiscono quando gli acidi grassi insaturi si ossidano. Il burro irrancidisce quando è troppo caldo, il formaggio ammuffisce.



Il cibo si deteriora più spesso quando al suo interno proliferano microbi: gli alimenti ricchi di proteine, come la carne o le uova, marciscono.

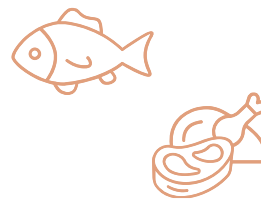
IL CONGELATORE A **-18 GRADI C**

LA TEMPERATURA DEL FRIGORIFERO
DOVREBBE ESSERE COMPRESA TRA
+2 E +6 GRADI C



Il pesce fresco, il pesce
affumicato a freddo e salato
sottovuoto, la carne fresca
intera e la carne macinata
devono essere conservati a

**massimo
di +3 gradi
C**



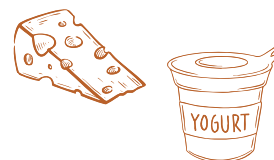
**massimo
di +6 gradi
C**



Latte, margarina e alimenti e
pasti pronti confezionati in
un involucro protettivo

Succo fresco, yogurt
pastorizzato e molti
formaggi

**al di sotto
di +8 gradi
C**



La data di scadenza o la data di consumo di un prodotto finito acquistato in un negozio sono valide solo se l'alimento è stato conservato alla temperatura di conservazione specificata dal produttore in ogni momento

e

non è stata interrotta la catena del freddo.



La carne fresca, il pesce o i crostacei acquistati al banco dei prodotti freschi devono essere preparati il giorno stesso dell'acquisto, anche se possono essere conservati a una temperatura sufficientemente bassa.

Molti alimenti, come le verdure e l'olio da cucina, dovrebbero essere conservati in una credenza o in una dispensa fresca, ma nella maggior parte delle case le uniche opzioni per conservare le verdure e l'olio da cucina sono il frigorifero o la temperatura ambiente.

Ad esempio, l'olio da cucina può essere conservato in entrambi i contenitori, ma non deve essere vicino ai fornelli o esposto alla luce.

IMMAGAZZINAMENTO INTELLIGENTE



IMMAGAZZINAMENTO INTELLIGENTE



VERDURE DA RADICE: MANTENETELE AL FRESCO E AL BUIO

Gli ortaggi da radice come carote, patate, barbabietole e pastinache durano più a lungo se conservati in un luogo fresco, asciutto e buio, idealmente una cantina o una dispensa.

Se conservati in frigorifero, potrebbero ammorbirsi o germogliare prematuramente.

Conservateli in un sacchetto traspirante (come carta o iuta) per consentire la circolazione dell'aria ed evitare l'accumulo di umidità.

VERDURE A FOGLIA VERDE: MANTIENI LA FRESCHEZZA CON UN PANNO UMIDO

Le verdure delicate come lattuga, spinaci e cavolo riccio possono appassire rapidamente se esposte all'aria secca.

Per conservarle, avvolgete le foglie in un canovaccio umido o in un tovagliolo di carta, quindi riponetele in un contenitore o in un sacchetto di plastica aperto nel cassetto delle verdure del frigorifero.

Questo le mantiene idratate senza inzupparle.





IMMAGAZZINAMENTO INTELLIGENTE

BACCHE: MANEGGIARE CON CURA

Le bacche sono fragili e soggette a muffa. Non lavarle prima dell'uso, poiché l'umidità in eccesso ne accelera il deterioramento. Conservale in un contenitore traspirante, come una scatola rivestita di carta con piccoli fori per l'aria. Anche un risciacquo con aceto (1 parte di aceto e 3 parti di acqua) prima di riporle può contribuire a prolungarne la durata.

ERBE FRESCHE: TRATTALE COME FIORI

Le erbe aromatiche tenere come prezzemolo, coriandolo e basilico durano più a lungo se conservate come un bouquet. Tagliate i gambi e metteteli in verticale in un bicchiere d'acqua, copriteli senza stringere troppo con un sacchetto di plastica e conservateli in frigorifero. Cambiate l'acqua ogni pochi giorni. Le erbe aromatiche legnose come rosmarino e timo possono essere avvolte in un asciugamano umido e conservate nel cassetto del frigorifero.

TENERE SEPARATI I FRUTTI CHE MATURANO

Alcuni frutti, come mele, banane, avocado e pomodori, producono gas etilene, che accelera la maturazione (e il marciume) di frutta e verdura vicine. Tenete questi alimenti separati da prodotti più delicati come verdure a foglia verde o bacche.



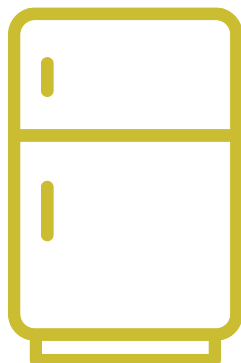
COME ORGANIZZARE CORRETTAMENTE IL TUO FRIGORIFERO



PERCHÉ ORGANIZZARE IL TUO
FRIGORIFERO?

SECONDO GLI STUDI,
UN FRIGORIFERO ORGANIZZATO PUÒ RIDURRE
LO SPRECO ALIMENTARE FINO AL 20%

UN FRIGORIFERO ORGANIZZATO TI
AIUTA A VEDERE CHIARAMENTE COSA
HAI, COSA STA PER SCADERE E COSA
DOVREBBE ESSERE USATO PER PRIMO



PULIZIA DEL FRIGORIFERO E ALTRI PREPARATIVI

SVUOTARE COMPLETAMENTE IL
FRIGORIFERO E PULIRE TUTTI I RIPIANI, I
CASSETTI E LE PORTE CON ACQUA E
SAPONE DELICATO

CONTROLLA LE DATE DI SCADENZA E BUTTA
VIA QUALSIASI CIBO SCADUTO O ANDATO A
MALE

DOPO LA PULIZIA, IMPOSTA IL
FRIGORIFERO SU UNA
TEMPERATURA OTTIMALE,
SOLITAMENTE

intorno
ai 3-4
gradi C



CIBO AVANZATO

IL CONTROLLO DELLE PORZIONI È
FONDAMENTALE

tra +6 e +60
gradi C

PER RISCALDARE
IL CIBO, DEVE ESSERE
RAFFREDDATO
RAPIDAMENTE IN
FRIGORIFERO O NEL
CONGELATORE

alla giusta temperatura
può essere
conservato per
3-4 giorni

GLI ALIMENTI CHE SI
RAFFREDDANO A
TEMPERATURA AMBIENTE
RIMANGONO NELLA
ZONA DI PERICOLO



CONGELARE IL CIBO
IN PICCOLE PORZIONI UTILIZZABILI
IN MODO DA NON DOVERLO SCONGELARE
ULTERIORMENTE



CONGELAMENTO





UNA STRATEGIA
INTELLIGENTE E QUOTIDIANA
PER RISPARIARE, RIDURRE
GLI SPRECHI E AVERE
SEMPRE QUALCOSA DI
DELIZIOSO
A PORTATA DI MANO

Congelare il cibo in piccole porzioni utilizzabili

*Utilizzare contenitori o sacchetti per congelatore e
premere per far uscire l'aria in eccesso per
evitare ustioni da congelamento*

*Appiattisci i sacchetti di zuppe o salse per
risparmiare spazio: si impilano facilmente!*

*È una buona idea
segnare la data di congelamento sulla scatola*

*Controllare di tanto in tanto il contenuto del
congelatore*

Utilizzare gli alimenti in ordine di età



ALIMENTI DIVERSI
POSSONO ESSERE
CONGELATI
PER
DIVERSI
PERIODI DI TEMPO

FILETTI DI PESCE POSSONO ESSERE CONSERVATI A -18 GRADI 2-3 mesi

PANE 2-3 mesi

CARNE MACINATA E PIATTI CUCINATI 3 mesi

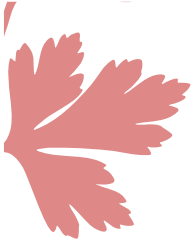
FRUTTA E VERDURA 8-12 mesi

POLLO A PEZZI 9 mesi

MANZO 16-12 mesi

FORMAGGIO 1-2 mesi





COSA CONGELARE



FORMAGGIO GRATTUGIATO

Congelare in piccole porzioni, così da poter scongelare solo ciò di cui si ha bisogno

PANE AVANZATO

Tagliare a fette prima di congelare, in modo da poter prelevare solo pochi pezzi alla volta. Ottimo per toast, french toast o pangrattato

BANANE MATURE

Sbucciare e congelare intere per frullati o prodotti da forno (come il banana bread!). Tagliare a fette prima di congelare per un utilizzo più semplice.

ERBE FRESCHE

Tritate erbe aromatiche come prezzemolo, aneto o basilico e congelatele in vaschette per il ghiaccio con acqua o olio d'oliva. Perfette da aggiungere a zuppe o salse in seguito.



PASTI CUCINATI

Gli avanzi di verdure, stufati, zuppe e salse sono ottimi candidati per il congelamento. Lasciateli raffreddare completamente prima di congelarli.







FERMENTAZIONE
PER AGGIUNGERE
SAPORE E
DURATA DI
CONSERVAZIONE



LA FERMENTAZIONE NON
SOLO IMPEDISCE LO
SPRECO DI CIBO, MA NE
ESALTA ANCHE IL SAPORE
E IL VALORE NUTRIZIONALE.



Gli alimenti fermentati possono durare
settimane o addirittura mesi.

- Cavolo → Trasformalo in crauti usando solo sale e un barattolo pulito
- Carote e ravanelli → Possono essere fermentati in salamoia per ottenere dei sottaceti piccanti
- Frutta troppo matura → Usala per preparare aceto di frutta fatto in casa o marmellate fermentate

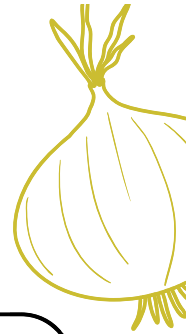


MODI
INTELLIGENTI
PER UTILIZZARE
GLI SCARTI
ALIMENTARI

M



PER CUCINARE E PREPARARE IL CIBO



BRODO VEGETALE

Conserva le bucce di cipolla, le cime di carota, le estremità di sedano, i gambi dei funghi, le bucce d'aglio, i gambi delle erbe aromatiche, ecc. e farli bollire fino a ottenere un brodo denso e fatto in casa.

CROSTINI O PANGRATTATO

Pane rafferma? Prepara crostini, pangrattato o persino budino di pane.

SCORZA DI AGRUMI ZUCCHERO/SALE

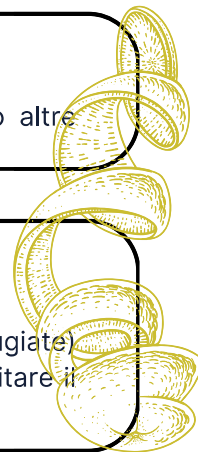
Bucce secche di limone, lime o arancia. Macinatele e mescolatele con zucchero (per dolci) o sale (per condire).

RIUTILIZZO DELLA SALAMOIA DEI SOTTACETI

Riutilizza la salamoia avanzata per mettere sottaceto altre verdure come cipolle, carote o jalapeño.

"MAIALE SFILACCIATO" CON BUCCIA DI BANANA

Sembra assurdo, ma le bucce di banana (pulite e grattugiate) possono essere saltate in padella con le spezie per imitare il maiale sfilacciato nei piatti vegani.





PER CUCINARE E PREPARARE IL CIBO

CROSTE DI FORMAGGIO DURO (COME IL PARMIGIANO)

Aggiungete le croste di formaggio a zuppe, stufati o sughi per la pasta durante la cottura. Si sciolgono lentamente e conferiscono ai piatti un ricco sapore umami. Basta rimuoverle prima di servire.

RASPI D'UVA O TORSOLI DI MELA PER L'ACETO

Fermenta gli scarti di frutta (raspi d'uva, torsoli di mela, bucce di pesca) con zucchero e acqua per preparare l'aceto di frutta. Utilizzalo per condimenti, marinade o per pulire.

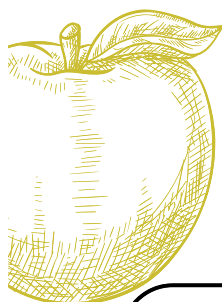
BUCCE DI PATATE PER PATATINE FRITTE

Invece di buttare via le bucce delle patate, condiscile con olio d'oliva e spezie e cuocile in forno fino a quando non diventano croccanti. Uno spuntino gustoso e a zero sprechi.

CIME DI AGLIO E CIPOLLA PER INFUSIONE IN OLIO

Le cime verdi dei germogli di aglio o cipolla possono essere mescolate con olio e sale per creare un infuso saporito, perfetto come olio di finitura per verdure o pane.





PER CUCINARE E PREPARARE IL CIBO

FRUTTA TROPPO MATURA PER LA PELLE DI FRUTTA

Frullate la frutta troppo matura con un goccio di succo di limone, stendetela sottile su carta da forno e fatela essiccare in forno o nell'essiccatore. Arrotolatela fino a ottenere una polpa di frutta secca: uno snack sano e portatile.

SOTTACETI DI SCORZA DI ANGIURIA

La spessa buccia bianca dell'anguria può essere sbucciata, tagliata a pezzetti e messa sottaceto con aceto, zucchero e spezie: uno spuntino croccante e aspro, molto apprezzato in diverse cucine.

PANNOCCHIE DI MAIS PER SCORTE DI MAIS

Dopo aver mangiato le pannocchie, non buttarle via: falle sobbollire con acqua, aglio ed erbe aromatiche per ottenere un brodo di mais sorprendentemente dolce e saporito. Ottimo per zuppe o risotti.

INFUSI DI GUSCIO DI NOCE

I gusci di arachidi o noci (crudi, non salati) possono essere fatti sobbollire in acqua per ottenere un infuso delicato dal sapore di nocciola, che alcune culture usano nei brodi o per mettere in ammollo i cereali.



PER GIARDINO E COMPOST



COMPOST

Il classico. Scarti di frutta/verdura, fondi di caffè, gusci d'uovo: tutti ottimi per il compostaggio.

FONDI DI CAFFÈ PER PIANTE

La spessa buccia bianca dell'anguria può essere sbucciata, tagliata a pezzetti e messa sottaceto con aceto, zucchero e spezie: uno spuntino croccante e aspro, molto apprezzato in diverse cucine.

FERTILIZZANTE A BASE DI GUSCI D'UOVO

Schiacciateli e mescolateli al terreno per ottenere un apporto di calcio.

RIGENERARE LE VERDURE DAGLI SCARTI

Fai ricrescere cipolle verdi, sedano, lattuga o persino patate dagli scarti della cucina sul davanzale della finestra.



TRUCCHI PER LA CASA

ESTREMITÀ DI CETRIOLO PER TONICO VISO

Conservate le estremità e le bucce dei cetrioli, immergetele in acqua con un goccio di aceto di mele e conservatele in frigorifero. Otterrete un tonico viso naturale e rinfrescante, con proprietà idratanti e lenitive.



DETERGENTE ALL'ACETO DI AGRUMI

Immergere le scorze di agrumi nell'aceto per 2 settimane = detergente completamente naturale.

POT-POURRI O PENTOLE PER LA COTTURA A FUOCO LENTO

Fate sobbollire scorze di agrumi, torsoli di mela e stecche di cannella per un profumo accogliente per la casa.



TINTURA DI BUCCIA DI CIPOLLA

Bollitele per ottenere una tintura naturale per tessuti o per le uova di Pasqua

PARTNER DEL PROGETTO



RASEKO



CONTATTACI

Euro-Idea Fundacja Społeczno-Kulturalna
Kraków (Poland)
+48 795071528
euroidea.fsk@gmail.com
greaseproject.netsons.org



Suggerimenti per ridurre gli sprechi alimentari in casa © 2025 di GREEN AND SUSTAINABLE FOOD EDUCATORS_KA220-VET - PARTENARIATI DI COOPERAZIONE NELL'ISTRUZIONE E FORMAZIONE PROFESSIONALE. PROGETTO N. 2022-1-FI01-KA220-VET-000085304 è concesso in licenza CC BY-NC-SA 4.0. Per visualizzare una copia di questa licenza, visitare <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>



**Co-funded by
the European Union**

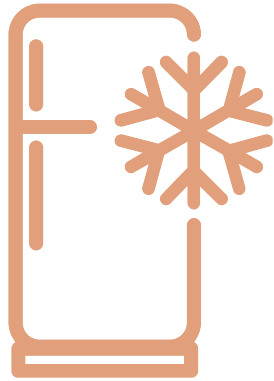
Finanziato dall'Unione Europea. I punti di vista e le opinioni espressi sono tuttavia esclusivamente quelli dell'autore/degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione Europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione Europea né l'EACEA possono essere ritenute responsabili per essi.



**Co-funded by
the European Union**

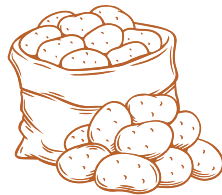
SVILUPPATO NELL'AMBITO DEL PROGETTO "GREEN AND SUSTAINABLE FOOD EDUCATORS"

TRUCCHI PER LA CASA



The

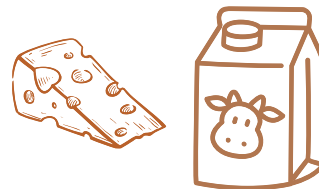
For example, potatoes become watery in the cold,



Jams, juices, bread and fruit go moldy.



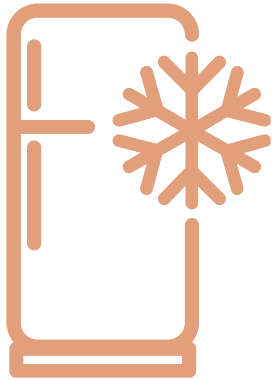
Milk sours as a result of lactic acid fermentation. Jams, juices, bread and fruit go moldy.



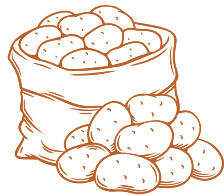
Fats go rancid or rancid when unsaturated fatty acids oxidize. Butter gets rancid when it is too warm, cheese gets moldy

Food spoils most often when microbes grow in them: foods rich in protein such as meat or eggs rot.

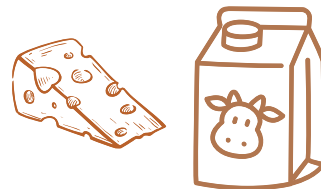




ssssSSSS



Jams, juices, bread and fruit
go moldy



Fats go rancid or rancid when
unsaturated fatty acids oxidize.
Butter gets rancid when it is too
warm, cheese gets moldy

Fmeat or eggs rot.

