i-REXFO

increase in reduction and recovery of expired food

LIFE 16 ENV/IT/000547

Co-finanziato dalla Commissione Europea nell'ambito del programma per l'ambiente e l'azione per il clima (LIFE 2014-2020)

I NOSTRI PARTNERS

www.irexfo.eu

ZERO SPRECHI NEL CARRELLO

Una dispensa di **utili consigli** da seguire per fare una **spesa consapevole** e imparare l'importanza della **cucina circolare**.

i-REXFO

increase in reduction and recovery of expired food

LIFE 16 ENV/IT/000547

LO SAPEVI CHE...

Un quarto della popolazione mondiale è a rischio povertà? Allora perché **un terzo di tutto il cibo** prodotto nel mondo si perde o **finisce in discarica?**

Ogni anno per produrre quel cibo che finisce in discarica si impiegano **250 miliardi di m³** di acqua, utilizzando **il 30%** della superficie agricola mondiale e rilasciando **3,3** miliardi di tonnellate di gas climalteranti.

La perdita economica è pari a circa **750 miliardi** di dollari l'anno*.

Una delle cause, è anche una **pianificazione errata della spesa alimentare**: per la poca consapevolezza circa la **scadenza**, gli acquisti eccessivi e la **poca abitudine a conservare e consumare gli avanzi**.

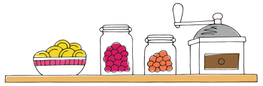
SAI COSA FA i-REXFO?

*(fonte FAO)

Il progetto i-REXFO **sensibilizza i consumatori incentiva la vendita e l'utilizzo di cibo in via di scadenza** o esteticamente non appetibile, aumentando le donazioni delle eccedenze di cibo agli enti caritatevoli e ai banchi alimentari.

Queste azioni sono sostenute economicamente, grazie alla raccolta e all'impiego del cibo scaduto per la **produzione di biogas ed energia elettrica in impianti di digestione anaerobica**, **che utilizzano il digestato** risultante **come fertilizzante**, chiudendo il ciclo.

www.irexfo.eu



CONSIGLI IN DISPENSA

Bastano piccoli accorgimenti quotidiani per **innescare il cambiamento**. **Azioni semplici** che fai ogni giorno possono **fare la differenza,** per **ridurre** gli **sprechi** alimentari e **aiutare l'ambiente**.

1. COSA FARE PRIMA DI FARE LA SPESA

PRIMA DI TUTTO CONTROLLA QUELLO CHE HAI IN DISPENSA E IN FRIGORIFERO
Pane, frutta, latte e derivati, salumi, ecc... vicini alla scadenza, sono ancora buoni e possono essere subito consumati.

SUBITO DOPO FAI UNA LISTA DELLE COSE CHE TI OCCORRE ACQUISTARE
Pensa alle quantità, tenendo conto di consumare gli alimenti deperibili che hai in dispensa prima della loro scadenza.

NON ANDARE A FARE LA SPESA A STOMACO VUOTO
Potresti comprare più del necessario! Rischiando di dover buttare molti alimenti.

2. DONA UNA SECONDA VITA AI PRODOTTI ALIMENTARI

ABITUATI A CUCINARE GLI AVANZI IN GUSTOSE RICETTE
In casa gli avanzi non mancano mai: quelli del giorno prima o dalla cena troppo abbondante. **Le uova in scadenza o il pane raffermo**, ad esempio, **sono utili** per preparare **tantissime ricette**.

FRUTTA E VERDURA NON HANNO DATA DI SCADENZA
Frutta e verdura, anche se poco gradevoli alla vista, **costano meno e possono trasformarsi in ottime marmellate o minestroni**.

ACQUISTA ANCHE I PRODOTTI VICINI ALLA SCADENZA!
Molti negozi li offrono a **prezzi scontati**: acquistarli è un modo per **risparmiare ed evitare sprechi inutili!**

3. COME CONSERVARE "BENE" GLI ALIMENTI PER BUTTARNE IL MENO POSSIBILE

Il frigorifero è il posto migliore per conservare anche prodotti come le **uova** e gli **insaccati stagionati** perché garantisce una temperatura costante.

Utilizzare sempre contenitori ermetici per conservare gli alimenti, **o incartarli accuratamente ne prolunga la freschezza**, anche quando vuoi congelarli.

Alimenti delicati come fragole, frutti di bosco o more **vanno maneggiati il meno possibile** e lavati solo poco prima di essere mangiati: una volta umidi si ammuffiscono velocemente.

Le verdure come **melanzane**, **cetrioli**, **pomodori**, **peperoni** etc... possono essere conservate a **temperatura ambiente** senza problemi. Mentre broccoli, cavolfiori e tutti i **vegetali a foglia** si conservano bene **in frigorifero** perché si deteriorano più velocemente. **Cipolle** e **aglio** vanno tenuti **al riparo dalla luce**, in un ambiente fresco e asciutto. Verdure come **carote** e **ravanelli** possono stare **in frigo**.

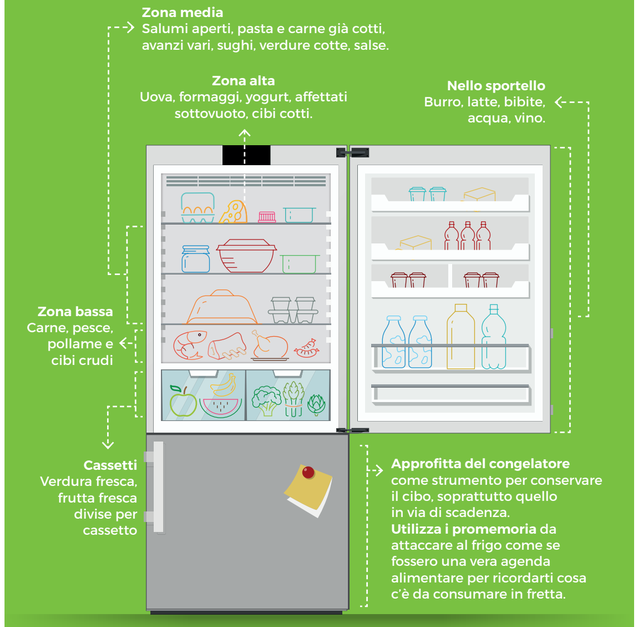
Per evitare di buttare il pane, è meglio acquistarlo fresco, e una volta a casa, **affettarlo e congelarlo** riponendolo in **buste ermetiche**. Scongelato a temperatura ambiente sarà buono come appena comprato.

La carne cruda e il pollame si mantengono molto bene **nel congelatore**. Una volta scongelati vanno **consumati entro 24 ore**. Invece gli alimenti pronti vanno consumati velocemente dopo lo scongelamento. È meglio non utilizzare i sacchetti dei prodotti crudi per conservare gli alimenti pronti.

Frutta e verdura andrebbero tenute separate nel frigo.
Ognuna nei cassetti appositi se il tuo frigo ne dispone, altrimenti, conserva mele, banane, pere etc... fuori dal frigo dove si mantengono bene per una settimana.

SAI COME DISPORRE GLI ALIMENTI, NEL TUO FRIGORIFERO, NEL MODO CORRETTO ?

Prima di tutto leggi le scadenze e **riponi gli alimenti** appena acquistati sul retro e quelli **in scadenza in primo piano** per consumarli per primi!



SAI LEGGERE BENE LA DATA DI SCADENZA DEI PRODOTTI ALIMENTARI?

SE LEGGI **"DA CONSUMARE PREFERIBILMENTE ENTRO IL..." PUOI ANCORA MANGIARE IL PRODOTTO** ANCHE SUPERATA QUELLA DATA.

SE LEGGI **"DA CONSUMARE ENTRO..." O SE TROVI LA DATA DI SCADENZA SOLO IMPRESSA SIGNIFICA CHE È TASSATIVA**, E UNA VOLTA SUPERATA, NON È PIÙ POSSIBILE CONSUMARE IL PRODOTTO

"DA CONSUMARE PREFERIBILMENTE ENTRO IL..." INDICA LA DATA FINO ALLA QUALE UN ALIMENTO CONSERVA LE SUE QUALITÀ SPECIFICHE.

Puoi consumare l'alimento anche dopo la data indicata se è stato ben conservato e se la confezione è integra, probabilmente però, le sue qualità organolettiche hanno iniziato a degradarsi.
Verifica sempre se la confezione è intatta, **controlla** se **l'aspetto**, **l'odore** e **il gusto** sono o meno accettabili, **prima di buttare** un prodotto il cui termine è superato. **Puoi congelarne una parte** e utilizzarlo fino a **tre mesi** dopo la data di scadenza **per preparare piatti da cuocere**. Questo vale anche per il latte pastorizzato e per lo yogurt, se utilizzati in ricette che ne prevedono la cottura.

"DA CONSUMARE ENTRO..." INDICA LA DATA FINO ALLA QUALE IL PRODOTTO SI PUÒ CONSUMARE IN MODO SICURO.

È un termine tassativo che appare su alimenti rapidamente deperibili come pesce e carne freschi, formaggi o affettati. **Tutti i cibi venduti a peso o confezionati possono essere consumati entro 3-5 gg dall'acquisto** conservandoli in frigorifero, senza lasciarli fuori per più di un'ora.
Non vanno consumati oltre la data di scadenza perché potrebbero risultare pericolosi per la salute anche se non riportano alterazioni evidenti.

Puoi congelare questi alimenti in modo corretto ed estenderne la durata **assicurandoti di seguire le istruzioni presenti sulla confezione**, per esempio "congelare entro la data di scadenza" oppure "scongelare completamente il prodotto prima di utilizzarlo e consumarlo entro 24 ore".

SAI CHE CI SONO ALIMENTI CHE NON SCADONO?

Sale, **zucchero**, **aceto** etc... **non riportano alcuna data di scadenza in etichetta**. In questi casi, si tratta di prodotti che puoi consumare quando vuoi, perché non presentano problemi di deterioramento.