

i-REXFO

increase in reduction and recovery of expired food



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

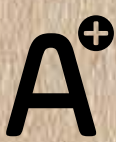
LIFE 16 ENV/IT/000547



www.irexfo.eu



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI
DI PERUGIA



www.a-piu.it

REGUSTO BAG

SCOPRI DI +

SCOPRI DI +

i-REXFO

increase in reduction and recovery of expired food

7 CONSIGLI CREATIVI IN CUCINA CONTRO LO SPRECO:

1. Utilizza le foglie esterne dell'insalata, più dure e di solito scartate, per prepararci un risotto.
2. Le bucce di banana, tagliate a pezzettini in una casseruola, puoi soffriggerle con un po' di cipolla, acqua, sale e curry e far cuocerle per circa 1 ora. Da accompagnare con riso bianco.
3. Il pane raffermo puoi utilizzarlo per fare delle polpette con cacio e uova e servirle con salsa di pomodoro.
4. La pasta avanzata puoi utilizzarla per preparare una frittata di pasta in padella o un timballo al forno.
5. Gli avanzi di carne o pesce puoi recuperarli come ingrediente nella pasta fredda insieme a delle verdure.
6. Le mele mature in forno puoi farle diventare un invitante dessert se servite con uvetta e biscotti sbriciolati.
7. Le scorze delle arance possono essere conservate in freezer per poi caramellarle e conservarle in barattoli ermetici.

SCOPRI DI +



minimo impatto



SCOPRI DI +

increase in reduction and recovery of expired food

LIFE 16 ENV/IT/000547



i-REXFO

REGUSTO BAG



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

LIFE 16 ENV/IT/000547



www.irexfo.eu

Lo sai che ogni italiano getta
76 CHILI DI CIBO ALL'ANNO?

i-REXFO

Increase in reduction and recovery of expired food

7 CONSIGLI UTILI

PER CONOSCERE LE ETICHETTE

"ENTRO LA DATA DI SCADENZA" E

"DA CONSUMARSI PREFERIBILMENTE ENTRO..."

1. La data di scadenza indica il limite oltre il quale il prodotto non può essere consumato.
2. "Da consumarsi preferibilmente entro", si riferisce al prodotto che oltre la data riportata, può essere consumato senza rischi per la salute.
3. Puoi congelare il tuo prodotto, qualora possa essere conservato in freezer, anche l'ultimo giorno in cui può essere consumato.
4. Oltre il termine minimo di conservazione, il prodotto può aver modificato alcune caratteristiche organolettiche come il sapore e l'odore.
5. Molti prodotti, come lo yogurt possono essere consumati anche fino a 10 giorni dopo la data di scadenza.
6. Esistono poi cibi che possono essere consumati fino a 2 mesi dopo la data di scadenza come il riso e il tonno in scatola.
7. Ci sono alimenti, come le uova o il salmone, che devono essere consumati perentoriamente entro la scadenza perché a rischio intossicazione.

Fai del bene e non sprecare,
PER TE E PER IL PIANETA.

i-REXFO

Increase in reduction and recovery of expired food