



# Consigli e Ricettario Antispreco



# Indice

**La mensa Sostenibile**

**I numeri che ci spaventano**

**Il peso delle parole**

**Meno sprechi, un sogno possibile?**

**Il cambiamento parte da noi, oggi**

**Lotta allo spreco in famiglia ...**

**Conservare per risparmiare**

**Usiamo tutto, ma proprio tutto!**

**Le ricette da fare a casa**

**Storie di etichette**

**Non scartiamo subito**

**Oltre il cibo**



# La mensa sostenibile

Il rispetto del pianeta inizia a tavola con noi



**Il rispetto del cibo** per Sodexo e per il Banco Alimentare della Regione Lazio corrisponde alla consapevolezza dell'importanza del valore nutrizionale, ecologico ed etico.

**Le scelte alimentari** quotidiane di ognuno di noi sono sempre più determinanti per la **salute nostra e del nostro pianeta** in un'ottica di attenzione alla **sostenibilità ambientale** in cui siamo tutti responsabili.

Per questo motivo la **lotta allo spreco del cibo** è inserita nei programmi di educazione alimentare e ambientale proposto nelle scuole e rivolto a tutti i bambini e bambine affinché possano apprendere **abitudini salutari** durature.

Questa guida è stata pensata e realizzata per offrire spunti di riflessione sull'argomento e soluzioni pratiche dalla facile e immediata applicazione nella vita di tutti i giorni.

Scopriremo infatti che esistono ricette che oltre ad essere **salutari per noi e per l'ambiente** possono offrire soluzioni alimentari sane e gustose. L'idea, ad esempio, **di imparare ad usare tutto il cibo cucinato senza produrre scarti** può rappresentare uno stimolo per la creazione di nuove e interessanti ricette.

Riconoscere il **valore del cibo** significa non accettare che questo possa essere scartato, ecco perché il "**ricettario antispreco**" vuol essere uno strumento che stimola la riflessione rivolta verso chi ha meno.

I numeri raccolti dalla **Fondazione Banco Alimentare** sul territorio nazionale ci raccontano di ben 110.000 tonnellate di cibo recuperato nel 2022 e di ben 1.750.000 persone bisognose raggiunte attraverso un lavoro costante e capillare.\*

Sodexo vuol **contrastare lo spreco alimentare** iniziando a sensibilizzare i bambini nelle scuole e le relative famiglie affinché il rispetto del cibo sia il primo passo, consapevole, verso abitudini sane e sostenibili. La giusta spesa, la corretta conservazione, l'attenzione alle etichette e alle scadenze sono il primo passo verso un futuro migliore.

\* Resultati 2022 DEF (bancoalimentare.it)



# I numeri che ci spaventano

Un paradosso da conoscere



122 milioni di persone in Europa sono a rischio povertà o esclusione sociale (24,4% popolazione)

55 milioni non possono permettersi un pasto di qualità ogni due giorni

Intanto...

88 tonnellate di cibo vengono sprecate ogni anno.

Questo fenomeno è il **paradosso** dello spreco

5,6 milioni di italiani sono in **povertà assoluta** (ISTAT 2020), 1 milione in più rispetto al 2019

Gli alimenti che vengono maggiormente sprecati sono:

frutta

pane

verdure

Proprio quegli alimenti alla base della piramide alimentare e del modello mediterraneo che più ci fanno bene.



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



# 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](http://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)

# Meno sprechi, un sogno possibile?

La fame nel mondo, una sfida da vincere



## Nel mondo

Ridurre gli sprechi alimentari è una pratica quotidiana alla portata di tutti ed è un'abitudine estremamente vantaggiosa per **la salute, per il pianeta e per le economie delle famiglie.**

La conservazione del cibo, in tutti i suoi metodi, è una pratica culinaria che risale ai tempi dell'antico Egitto, in particolare usata per **il grano, elemento nutrizionale determinante.** Le riserve di grano venivano predisposte per contrastare il rischio di carestie. Oggi, anche per via della posizione geografica, in queste zone esiste una grande emergenza alimentare che colpisce ben 50 milioni di persone soggette alla mancanza di cibo. In molte altre parti del mondo la siccità, gli impatti del cambiamento climatici e le guerre causano ancora troppe carestie e la mancanza di accesso all'alimentazione.

Proviamo dunque ad osservare **cosa facciamo e cosa possiamo fare noi** per implementare la **lotta contro lo spreco alimentare** nella vita di tutti i giorni, a **scuola e a casa.**



# Il cambiamento parte da noi, oggi!

## Limitiamo lo spreco in mensa ...



### 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 produzione corretta di cibo 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

Le materie prime vengono ordinate secondo le quantità necessarie. La «spesa» viene fatta attraverso un software che elabora gli ordini in base al menu e al numero di pasti, invia ai fornitori gli ordini in maniera automatica, senza bisogno di stampare carta, evitando così l'uso di questa importante risorsa.

Quando arrivano i prodotti vengono subito sistemati nei magazzini e nelle celle frigorifere, conservati correttamente per salvaguardare la loro integrità e bontà.

### PREPARAZIONE DEI PASTI

La lavorazione avviene con l'aiuto di macchinari che ne riducono lo scarto, la preparazione e distribuzione si compie secondo le quantità prenotate affinché venga prodotto solo ciò che è necessario.

### ANALISI E CONTROLLO

A fine servizio le cuoche e i cuochi controllano sempre la situazione e verificano se ci sono stati scarti o eccedenze. Analizzano i motivi e attuano correttivi sui menu se necessario oppure contattano il Banco Alimentare se ci sono «eccedenze».

### *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.

# Lotta allo spreco in famiglia ...

A casa, tutti preparati per difendere il nostro pianeta



Dalla spesa alla dispensa...

abitudini sane e sostenibili, che fanno anche risparmiare!

## PIANIFICHIAMO I PASTI SETTIMANALI

Riuscire a pianificare i pasti di un'intera settimana ci consente di evitare acquisti inutili con benefici anche in termini economici

## FACCIAMO LA SPESA QUANDO NON ABBIAMO FAME

Diverse ricerche hanno ormai dimostrato che fare la spesa quando si ha fame porta all'acquisto di alimenti sbagliati e in quantità eccessive

## SURGELATO AMICO

Surgelare la verdura significa farla durare più a lungo mantenendo inalterato l'apporto nutrizionale e il gusto

## COMPRIAMO IL NECESSARIO

Acquistare la frutta in modo oculato per evitare di vederla marcire nei contenitori. Pane, frutta e verdura, infatti, sono gli alimenti più presenti tra gli scarti

## 6 consigli zero sprechi

1

Prepariamo con anticipo il menù settimanale

2

Facciamo sempre la lista della spesa e compriamo solo quello che ci serve

3

Serviamo porzioni non eccessive nei piatti, per non avanzare nulla

4

Se abbiamo cucinato in eccesso, surgeliamo il nostro cibo, oppure usiamolo per nuove ricette

5

Prepariamo dolci, frullati o zuppe utilizzando frutta e verdura troppo mature o ammaccate.

6

Distinguiamo tra tmc (*termine minimo di conservazione*) e data di scadenza (*entro il*)

# Conservare per salvaguardare gli alimenti



## Abitudini in cucina ...

conservare correttamente significa far durare più a lungo il prodotto

### **CARTA DA FORNO PER IL FORMAGGIO**

Conservare il formaggio in frigorifero (nel piano più alto) sostituendo la pellicola trasparente, con la quale è venduto, con la classica carta da forno

### **PROLUNGHIAMO LA VITA DELLE BANANE**

Il processo di invecchiamento delle banane è contrastabile mantenendole in un luogo senza sbalzi di temperatura (non in frigo) e coprendo il “picciolo” con una pellicola trasparente che limita l'emissione naturale del gas che accelera il processo di maturazione del frutto

### **BASILICO NEL GHIACCIO**

Il trucco per far durare più a lungo il sapore della foglia di basilico è quello di conservarla in uno stampino di ghiaccio ricoperto di olio, nel freezer



# Conservare per risparmiare



Ecco altri preziosi consigli per diventare campioni di riduzione degli sprechi:

## **Conservare gli alimenti secondo le indicazioni**

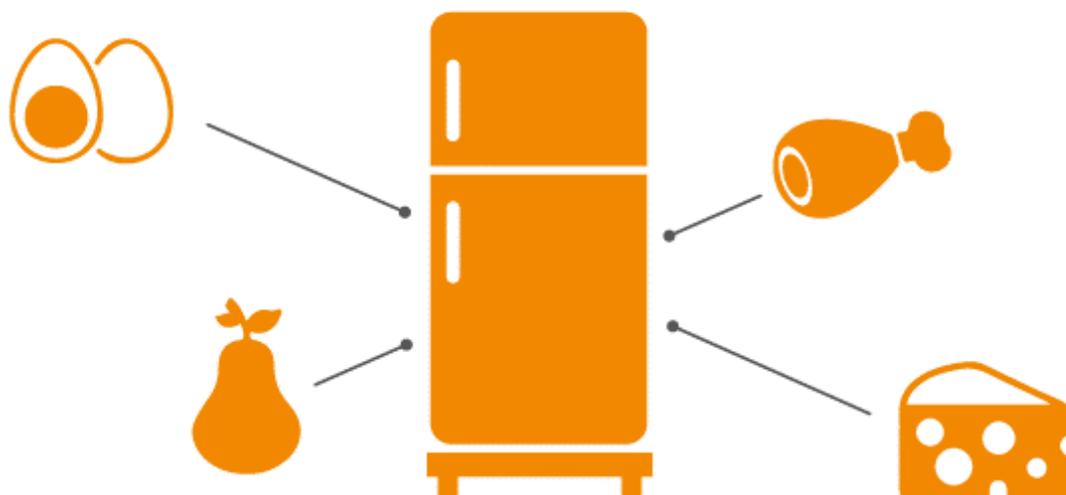
Seguiamo le modalità di conservazione fornite sulla confezione per evitarne il deterioramento. Per gli alimenti conservati al freddo in frigorifero, ogni ripiano ha una sua temperatura che permette di conservare in maniera ottimale tutti i cibi.

## **Riporre in contenitori ermetici**

Gli alimenti acquistati in confezione non richiudibile e non interamente consumati è bene riporli in appositi contenitori.

## **Tenere frutta e verdura ben in vista.**

La frutta più matura può essere utilizzata per preparare frullati o dessert. La verdura che inizia ad appassire può essere usata per gustose zuppe minestre.



# Usiamo tutto, ma proprio tutto!



## Il Ricettario Antispreco

Abbiamo chiesto consigli ed idee a....  
**Livia Enea, cuoca Sodexo presso la Scuola Regina Elena Roma, Municipio I**

Questo sono ricette che si possono fare a casa usando tutto la parte di un ingrediente oppure riusando in maniera creativa pane o quello che si è cucinato in più.

*Dai consigli alla pratica per diventare campioni di antispreco!*

## Zuppa di pane raffermo (8 persone)

### Ingredienti:

- 800 gr. di pane raffermo
- 3 litri di brodo vegetale
- 100 gr. di parmigiano
- 500 gr. di salsa di pomodoro o sugo avanzato
- Olio e.v.o. q.b
- 40 gr. di burro
- Sale q.b.
- Prezzemolo q.b.

### Preparazione:

Tagliare il pane a pezzetti, mettere in una pentola con brodo vegetale e cuocere per 30/35 minuti.

Aggiungere il sale e il burro e mescolare.

Togliere dal fuoco, aggiungere la salsa di pomodoro cotta/sugo, parmigiano e spolverare con prezzemolo. Aggiungere olio e.v.o. a fine cottura.



# Usiamo tutto, ma proprio tutto!



## Polpettone di carne e verdure avanzate (8 persone)

### Ingredienti:

- 600gr di carne (pollo, tacchino, manzo, suino ecc.)
- 3 uova per impasto
- 50 gr. di parmigiano
- 200 gr. di pane raffermo
- Spinaci/bieta cotti avanzati q.b.
- 2 uova sode



### Preparazione:

Macinare la carne, unire prezzemolo, pane ammorbidito nell'acqua tiepida, parmigiano, uova per impasto, sale e olio extravergine di oliva. Mescolare il tutto fino ad ottenere un impasto omogeneo.

Stendere l'impasto su una teglia formando un rettangolo e cospargere di bieta/spinaci cotti. Adagiare anche le uova sode e arrotolare l'impasto.

Infornare a 180° per 45 minuti.

Servire con le verdure preferite.

# Usiamo tutto, ma proprio tutto!



## Frittata di spaghetti (o altra pasta avanzata)

### Ingredienti:

- 500 gr. di pasta cotta avanzata in bianco o al sugo
- 2 uova
- 100 gr. di prosciutto cotto
- 100 gr. di mozzarella
- Parmigiano

### Preparazione:

In una ciotola unire la pasta cotta avanzata alle uova, il prosciutto cotto a dadini, la mozzarella a dadini e il parmigiano.

Cuocere l'impasto in una padella o in una teglia da forno fino a completa doratura.



# Usiamo tutto, ma proprio tutto!



## Il Ricettario Antispreco

Siamo andati a cercare altre ricette antispreco intervistando altri cuochi ... qui vi presentiamo le proposte di Vincenzo, che unisce la ricchezza della tradizione culinaria napoletana - la sua origine - a quella della Toscana, ove lavora.

### Cuoco Vincenzo Varriale, detto «Enzino»

#### Involtini con le foglie del cavolfiore o del cavolo cappuccio

Si possono usare le foglie esterne del cavolfiore o quelle esterne del cavolo cappuccio – che in altre preparazioni potrebbero risultare più dure e per questo vengono scartate : per non buttarle ma usarle in maniera creativa basta lessarle e usarle per farci un involtino: buonissimo con un ripieno di carne o di verdure!

#### Ingredienti:

- Foglie esterne del cavolfiore o del cavolo cappuccio

#### Per il ripieno

- verdure cotte che avete cucina in abbondanza oppure
- carne che vi è rimasta (pollo, tacchino, manzo, suino ecc.)
- olio evo
- sale qb

#### Preparazione:

Lessate le foglie del cavolo fino a quando risulteranno morbide, scolatele e riponetele una accanto all'altra su un canovaccio per farle raffreddare.

In una ciotola amalgamate gli ingredienti: se avete della carne passatela al mixer. Potete aggiungere del formaggio, delle patate, a piacere. Se avete delle verdure già cotte, sminuzzatele e amalgamatele con dell'olio evo.

Preparate una teglia, ungetela e adagiatevi sopra le foglie. Su ogni foglia mettete un cucchiaino di ripieno. Avvolgete la foglia su se stessa, così da chiudere l'involentino e fermatelo con uno stuzzicadenti. Completate con un filo d'olio in superficie, aromi a piacere (meglio usare le erbe aromatiche al posto del sale) ed infornate a 180° per 25 minuti.

Se preferite potete cuocere gli involtini in padella, con un soffritto e della salsa di pomodoro.

# Usiamo tutto, ma proprio tutto!



## Aperitivo viola e croccante

Se dovete preparare un piatto con la sola polpa di melanzane e volete evitare di buttare la buccia, potete fare così: pelate subito le melanzane e tenete da parte la buccia. Tagliate la buccia a striscioline e poi friggetela: potrete servire così un ottimo aperitivo croccante e colorato!

## Pesto con foglie di lattuga

Avete comprato troppa lattuga e vi è rimasta nel frigorifero per qualche giorno? Oppure state facendo una preparazione dove dovete usare solo le foglie più tenere scartando quelle esterne?

Ecco la soluzione per evitare di buttare via le foglie esterne della lattuga: lavatele l'insalata, asciugatela bene.

Mettete nel mixer dell'olio e dei pinoli: frullate.

Poi aggiungete l'insalata tagliate a strisce grossolane e frullate di nuovo.

Ecco il vostro pesto con foglie di lattuga

## Pesto con foglie di lattuga // variante con gambi di broccoli

Potete seguire lo stesso procedimento usando i gambi dei broccoli al posto delle foglie di lattuga.

Da provare anche questa versione !



## Il menu del 29 di settembre



Il **29 settembre** è la data scelta dalla FAO (l'organizzazione mondiale dell'alimentazione) per stimolare il dibattito sugli sprechi e sensibilizzare tutti su questo tema: è un modo per porre l'attenzione sui danni causati dalle perdite di cibo e promuovere sistemi alimentari più equi.

**Nel Municipio I**, venerdì 29 settembre 2023, viene proposto nelle scuole un menu speciale per questa occasione: il **"Menu Antispreco"**.

Il menu proposto nasce per sensibilizzare i bambini, i ragazzi e le loro famiglie su questo tema importante e sarà realizzato attraverso un adattamento di **due famose ricette "antispreco"**: la **Pasta alla Picchiapò** e il **Gateau di Patate**.

Entrambi sono piatti di recupero: **il primo tipico della tradizione romana del '900**, veniva realizzato di lunedì per recuperare il lesso del brodo della domenica, **il secondo è invece un piatto goloso e molto conosciuto nelle cucine italiane**, la classica ricetta "svuotafrigo".

Queste ricette vengono realizzate, nelle scuole del municipio I e servite da Sodexo, dalle nostre cuoche e cuochi utilizzando esclusivamente prodotti freschi e preparati in giornata, come ogni giorno.



# La ricetta da fare a casa



## PASTA ALLA PICCHIAPO' (per 6 persone)

La pasta alla picchiapò è una ricetta di recupero della tradizione romana. Realizzata con il lesso del brodo e con le patate del brodo.

Il lesso viene realizzato a partire da acqua fredda poi portata ad ebollizione. Storicamente preparata di lunedì, a partire dalla carne del brodo della domenica.

### Ingredienti:

- 1kg di manzo per bollito
- 200gr di pomodorini
- 1 cipolla bianca
- Sedano, Carote q.b.
- 150gr di patate
- Alloro q.b.
- Sale q.b. (mettetene poco)
- 6 cucchiaini di Olio extravergine di oliva
- 500gr di pasta di semola



### Procedimento:

- Versare l'olio in una padella e far soffriggere la cipolla con sedano e carota, aggiungere i pomodorini tagliati e il lesso del brodo avanzato a pezzetti e le patate lesse anch'esse del brodo
- Far insaporire e aggiungere l'alloro
- Scolare la pasta e unirla al sugo

# La ricetta da fare a casa



## GATEAU DI PATATE (per 6 persone)

Il gateau di patate è una ricetta golosa che consente di recuperare formaggi e affettati avanzati nel nostro frigorifero.

### Ingredienti:

- 1,2kg di patate
- 200gr di mozzarella
- 200gr di prosciutto cotto
- 200gr di latte
- 2 uova
- 30gr di pangrattato
- 25gr di olio extravergine di oliva



### Preparazione:

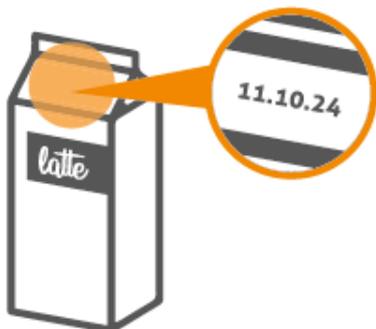
- Lavare e lessare le patate, togliere la buccia e ridurle in purea. Unire le uova, il latte, il prosciutto cotto a pezzetti, la mozzarella a pezzetti
- Disporre il composto su una teglia precedentemente oliata, cospargere con pangrattato e cuocere in forno statico a 180° per 40 minuti circa

# Storie di etichette

“Entro il” o “TMC”?



Quando scade posso ancora mangiarlo?



La **data di scadenza (consumare entro)** indica il limite oltre il quale il prodotto non deve essere consumato, perché rischioso per la salute.

**Entro il** non ammette proroghe

Il **termine minimo di conservazione (TMC – consumare preferibilmente entro)** indica che il prodotto, oltre la data riportata, va incontro alla progressiva modifica di alcune proprietà organolettiche, come il sapore o la croccantezza. Ma può essere consumato o donato ancora per diverso tempo (da qualche giorno ad alcuni mesi!) senza rischi per la salute.



Un alimento che ha superato il TMC **non** è scaduto

**Lo sapevi che...**

Il caffè macinato, il cacao, il the, gli infusi ecc, possono essere consumati anche 12 mesi dopo il termine minimo di conservazione. L'importante che la confezione sia integra, senza presenza di muffe o insetti.

# Non scartiamo subito



## Il termine minimo di conservazione (tmc)

Sulle etichette e le confezioni dei prodotti a lunga conservazione non è riportata la data di scadenza, ma il termine minimo di conservazione. È indicato con l'espressione **«consumarsi preferibilmente entro»**. Ed è la data fino alla quale il prodotto alimentare – ferme restando adeguate condizioni di conservazione - mantiene tutte le sue proprietà specifiche, compresi i caratteri organolettici: aspetto, colore, forma, sapore e consistenza.

### UN ALIMENTO CHE HA SUPERATO IL TMC NON È SCADUTO!

I prodotti con TMC che hanno raggiunto o superato la data indicata, se adeguatamente conservati, **NON SONO DANNOSI PER LA SALUTE DEI CONSUMATORI** e possono quindi essere ancora consumati e donati a chi ne ha bisogno.

Non c'è alcun divieto né per il consumo, né alcun rischio per la salute

**Ma è sempre bene fare molta attenzione alle indicazioni di estensione TERMINE MINIMO DI CONSERVAZIONE per del consumo e utilizzo**

Ad esempio:

• <b>Pane confezionato</b> (pan carrè, pane a fette ecc)	7	giorni
• <b>Acqua confezionata in bottiglia</b>	12	mesi
• <b>Confetture e conserve</b> (legumi, pelati, passate, verdure, ecc)	1-2	mesi
• <b>Bevande e bevande UHT</b> (succhi di frutta, latte)	6	mesi
• <b>Prodotti surgelati</b> (verdure, pesce, gelati)	1-2	mesi
• <b>Prodotti in polvere liofilizzati</b> (eccetto i prodotti per la prima infanzia)	6	mesi
• <b>Salse, spezie ed erbe aromatiche</b> (maionese, ketchup, senape)	6	mesi
• <b>Uova in guscio</b> (conservazione in frigorifero previa cottura)	7	giorni
• <b>Pasta secca, riso, cous cous, semola e farine</b> (Biscotti secchi, mousli, cereali per la colazione, cracker, grissini ecc.)	1-2	mesi
• <b>Dolci confezionati</b> (merendine, panettoni, dolci a base di cioccolato, ecc)	1-2	mesi
• <b>Farine e cereali</b>	1-2	mesi
• <b>Caffè macinato, cacao, the, infusi</b>	12	mesi
• <b>Oli, grassi</b>	12	mesi
• <b>Conserve sott'olio</b> (tonno, carciofi, funghi)	12	mesi

Ricordatevi però **SEMPRE** di osservare molto bene il prodotto alimentare nella sua integrità in modo da non riscontrare muffe, insetti, rigonfiature anomale della confezione e cattivi odori.



### Lo sai che in Italia è stata approvata una Legge per ridurre lo Spreco di cibo?

È la **Legge 166/2016 (LEGGE GADDA)**, entrata in vigore il 14 settembre 2016, che fornisce la definizione di Termine Minimo di Conservazione e ribadisce ufficialmente che gli alimenti, anche oltre il TMC, possono essere donati a condizione che l'alimento sia correttamente conservato e l'imballaggio, a contatto con lo stesso, sia integro.

# 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](mailto:raccoltafondi@lazio.bancoalimentare.it).

**Banco Alimentare del Lazio - Organizzazione di Volontariato (ODV)**

Telefono: 06.45.75.35.60 – Email: [segreteria@lazio.bancoalimentare.it](mailto:segreteria@lazio.bancoalimentare.it)



**Il Banco Alimentare del Lazio è una delle 21 organizzazioni appartenenti alla Rete Banco Alimentare, guidata dalla Fondazione Banco Alimentare Onlus ed opera dal 1997 sull'intero territorio della Regione Lazio. Nel 2022 il Banco Alimentare del Lazio ha distribuito circa 7.000 TONNELLATE di cibo a oltre 110.000 PERSONE, collaborando con 450 ORGANIZZAZIONI.**



Banco Alimentare del Lazio ODV  
Viale Giuseppe Stefanini 35,  
00158 Roma RM  
+39 06 45753560  
[segreteria@lazio.bancoalimentare.it](mailto:segreteria@lazio.bancoalimentare.it)  
[bancoalimentare.it/lazio](http://bancoalimentare.it/lazio)



It all starts with the everyday

Direzione Centro-Sud  
Viale Avignone, 12  
00144 Roma  
[It.sodexo.com](http://It.sodexo.com)