



# Consigli e Ricette Antispreco

2024/25



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](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)

# 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



**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](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)**



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