



Consigli e Ricettario Antispreco

2025/26

Indice

Cucinare senza sprechi

- *Una buona cucina, amica del pianeta*

Il nostro impegno contro lo spreco

- *Gli chef ambassador di Cook for Change 2025*

I consigli dei nostri chef:

- *Angela Cavallaro: la vellutata di fave*
- *Armando Oliverio: crema di baccelli di piselli*
- *Marco Zuin: i canederli alla rapa rossa*
- *Davide Nencini: la panzanella toscana*
- *Michele Di Donato: il pancotto della tradizione*
- *Roberto Gallo: la coda del porro*
- *Franca Zanella: chips di bucce di patata*
- *Gaetano Piazza: un fumetto di pesce branzino*
- *Leonardo Buoso: il cavolo rosso*
- *Marco Rezza: gelatina di peperoni*
- *Samuel De Milato: i broccoli*

Consigli Pratici: pianifica, conserva, trasforma

Il significato delle parole

Non scartiamo subito

Oltre il Cibo. Il Banco Alimentare

Cucinare senza sprechi:

Una buona cucina, amica del pianeta



Perché scegliere la Sostenibilità

Ogni giorno, con quello che mettiamo nel piatto, possiamo **prenderci cura del nostro pianeta**. Mangiare in modo sostenibile significa scegliere cibi che fanno bene a noi e all'ambiente che lasceremo ai nostri figli. Anche le piccole scelte quotidiane di ognuno possono fare una grande differenza.

Come mangiare rispettando l'ambiente

Per aiutare il pianeta a tavola, possiamo consumare meno carne rossa e più verdure, cereali e legumi. Dare spazio a frutta, verdura, pasta, riso, orzo e quinoa è più semplice di quanto pensiamo. Scegliere prodotti locali, quelli del nostro territorio, significa **meno inquinamento** e aiutare chi lavora vicino a noi.

Esaltare il gusto e il piacere a tavola

La cucina rispettosa dell'ambiente è anche buonissima! **Non rinunciamo al gusto**, anzi: scopriamo sapori e profumi più autentici. Ingredienti stagionali, spezie come la curcuma e semi nutrienti rendono i nostri piatti più vari, gustosi e sani per tutta la famiglia.

Non sprecare in cucina

In cucina, ogni avanzo può diventare un tesoro! Usare tutto e trasformare gli scarti in nuovi piatti fa sorridere il pianeta e il portafoglio di casa. Questo ricettario presenta alcuni modi per trasformare quello che abbiamo in frigorifero in piatti deliziosi che piaceranno a tutti, **senza sprecare nulla**.

Il Banco Alimentare del Lazio

Il ricettario nasce in collaborazione con il **Banco Alimentare del Lazio**, partner fondamentale nelle attività antispreco sul territorio del Comune di Roma, per un impegno concreto contro lo spreco alimentare.



Il nostro impegno per la sostenibilità

Gli chef Ambassador di Cook for Change 2025



COOK FOR CHANGE- Le ricette che salvano il pianeta

Undici chef italiani hanno partecipato alla sfida culinaria internazionale di Sodexo, **Cook for Change**, presentando ricette sostenibili, sane e gustose. In questo ricettario troverete i loro preziosi consigli per recuperare quelle parti di alimenti che spesso, nelle cucine di casa, siamo abituati a scartare.

Suggerimenti creativi con cui possiamo divertirci a sperimentare.
Buona lettura!



Gaetano Piazza



Armando Oliverio



Franca Zanella



Leonardo Buoso



Samuel De Milato



Michele Di Donato



Davide Nencini



Marco Rezza



Roberto Gallo



Marco Zuin



Angela Cavallaro

In cucina, come nella vita, nulla è davvero uno scarto.
Tutto può trasformarsi in una nuova opportunità.

I Consigli dei nostri chef Cook for Change



LA VELLUTATA DI FAVE - utilizzo integrale al 100%

Chef Angela Cavallaro



Ingredienti

500 g di fave fresche
(con baccello)
Acqua q.b.
Menta fresca
Sale e pepe q.b.
Olio extravergine d'oliva

Le fave sono legumi ricchi di proteine, fibre e ferro e sono molto versatili in cucina perché si prestano a zuppe, puree, contorni e primi piatti.

Preparazione: sgranare le fave e tenere da parte sia i semi che i baccelli

Cottura in due tempi (molto importante):

- Lessare i semi di fava in acqua bollente salata per 5 minuti
- Lessare i baccelli separatamente per 15 minuti
- Non buttare l'acqua di cottura: è preziosa per dare sapore e può essere riutilizzata

Preparazione della crema di baccelli:

- Passare i baccelli cotti al setaccio per eliminare i filamenti più duri e fibrosi
- Si otterrà in questo modo una purea liscia e cremosa

Assemblaggio finale:

- Unire i semi di fava cotti alla purea di baccelli
- Frullare tutto insieme aggiungendo menta fresca, sale, pepe e un filo d'olio
- Passare il composto in un colino fine per eliminare eventuali residui
- Se necessario, allungare con l'acqua di cottura tenuta da parte per ottenere la consistenza desiderata

Servire: Completare con foglie di menta fresca e un filo d'olio a crudo

Il consiglio di Angela: *Con lo stesso metodo si possono preparare creme e puree da utilizzare come base per risotti, condimenti per pasta o contorni sorprendenti.*

I Consigli dei nostri chef Cook for Change



LA CREMA DI BACCELLI DI PISELLI

Chef Armando Oliverio



Ingredienti:

Bacelli di piselli freschi (la quantità che avete dopo aver sgranato i piselli)
Acqua per la cottura (o vaporiera)
Sale

I piselli sono legumi dolci e delicati e possono essere utilizzati per preparare vellutate, brodi vegetali o saltati in padella, riducendo gli sprechi. Ricchi di proteine vegetali.

Preparazione dei baccelli: Dopo aver sgranato i piselli, tenere da parte tutti i baccelli.

Estrazione della polpa (la parte più importante):

- Con un cucchiaino, grattare entrambi i lati del baccello, raschiando la polpa verde dalla parte interna e raccogliere tutta la crema che ne esce

Cottura (due metodi possibili):

- **Al vapore** (consigliato): cuocere la polpa grattata in vaporiera per **10 minuti**. Questo metodo preserva meglio i valori nutrizionali
- **Sbollentata:** immergere in acqua bollente salata per **10 minuti**

Utilizzo: La crema è pronta! Ha un sapore dolce e vegetale, versatile in cucina.

Come utilizzarla:

1. Per guarnire risotti e primi piatti
2. Su bruschette per un antipasto sorprendente
3. In sac à poche per decorazioni gourmet e finger food
4. Come base per vellutate dal sapore delicato

I Consigli dei nostri chef Cook for Change



CANEDERLI ALLA RAPA ROSSA – come recuperare il pane raffermo

Chef Marco Zuin



Ingredienti

120 g di pane raffermo
60 g di rapa rossa cotta
2 uova
40 g di formaggio grana grattugiato
10 g di prezzemolo tritato
20 g di latte
Sale e pepe q.b.

Il pane raffermo non è uno scarto, può essere il protagonista della ricetta dei canederli. L'85% della preparazione infatti è composto da pane avanzato, trasformato in un piatto della tradizione rivisitato con creatività.

Ammorbidire il pane: una volta tagliato a fette, mettere il pane raffermo in una ciotola con il latte e lasciarlo ammorbidire.

Preparare la crema: Frullare la rapa rossa cotta insieme alle uova fino ad ottenere una crema liscia e omogenea di colore viola.

Creare l'impasto:

- Unire la crema di rapa e uova al pane ammorbidito
- Aggiungere 20 g di grana grattugiato, il prezzemolo tritato, sale e pepe
- Mescolare bene tutti gli ingredienti

Regolare la consistenza:

- Se l'impasto risulta troppo morbido: aggiungere pan grattato
- Se troppo duro: aggiungere un po' di latte
- L'impasto deve essere manipolabile per formare le palline

Formare i canederli: Con le mani, creare delle palline di dimensioni uniformi.

Cottura: Portare a ebollizione una pentola d'acqua salata e cuocere i canederli per 3-4 minuti. Saliranno in superficie quando saranno pronti.

Condimento finale:

- Fondere il burro in padella con la salvia fresca
- Scolare i canederli e ripassarli nel burro alla salvia

I Consigli dei nostri chef Cook for Change



PANZANELLA TOSCANA - Il pane raffermo che rinasce

Chef Davide Nencini



Ingredienti

Pane raffermo
2-3 pomodori maturi
1 cetriolo
1 cipolla rossa
Basilico fresco
Olio extravergine d'oliva
Aceto
Sale q.b.

La panzanella è l'esempio perfetto di come la cucina tradizionale sia già antispreco per natura. Il pane secco, diventa il protagonista di un piatto fresco, colorato e pieno di sapore.

Rinascita del pane:

- Tagliare il pane raffermo a fette grosse
- Immergerlo in acqua per 1-2 minuti
- Strizzarlo molto bene con le mani per eliminare l'acqua in eccesso

Asciugatura:

- Stendere il pane strizzato su una teglia
- Condire con un filo di aceto e lasciare riposare per 10 minuti in modo che asciughi

Preparazione delle verdure:

- Tagliare i cetrioli a rondelle
- Tagliare i pomodori a cubetti
- Affettare la cipolla a striscioline sottili
- Tagliare il basilico

Assemblaggio:

- In una ciotola capiente, unire il pane preparato e tutte le verdure
- Aggiungere olio extravergine d'oliva abbondante e sale
- Mescolare bene e lasciare riposare per almeno 15-20 minuti prima di servire

Il riposo è fondamentale: Permette al pane di assorbire tutti i sapori

I Consigli dei nostri chef Cook for Change



PANCOTTO DELLA TRADIZIONE

Chef Michele Di Donato



Ingredienti

Pane raffermo q.b.

1 patata

1 cipolla

2-3 pomodorini

Verdure a foglia verde

(spinacino, bietolina rossa, cime di rapa, borragine o finocchietto selvatico)

Olio extravergine d'oliva

Sale q.b.

Il pancotto è un piatto della tradizione contadina che recupera il pane raffermo trasformandolo in una minestra ricca e nutriente. Un esempio perfetto di come la cucina povera sia in realtà cucina intelligente: nulla si butta, tutto si trasforma. Persino le bucce delle patate diventano una croccante guarnizione.

Preparazione:

- Pulire e lavare tutte le verdure
- Pelare le patate conservando le bucce (ci serviranno dopo!)
- Tagliare le patate a cubetti

Soffritto:

- Tritare finemente la cipolla
- Farla appassire in una pentola a fuoco basso con olio evo

Base del brodo:

- Lavare i pomodorini, tagliarli a metà e farli stufare insieme alla cipolla
- Aggiungere i cubetti di patate e farli insaporire
- Coprire con acqua, salare e portare a cottura le patate

Cottura delle verdure: Quando le patate sono quasi cotte, aggiungere le verdure a foglia e farle cuocere nel brodo.

La risottatura del pane (il passaggio fondamentale):

- Mettere il pane raffermo nel brodo un po' alla volta
- Farlo "risottare", mescolando continuamente
- Continuare fino a quando il pane non ha incorporato tutto il brodo
- Il risultato sarà una consistenza cremosa e avvolgente

Mantecatura: Mantecare con olio evo a crudo per dare ulteriore cremosità.

I Consigli dei nostri chef Cook for Change



La coda del porro possiamo farla diventare protagonista

Chef Roberto Gallo



Il porro

Ingredienti:

Code verdi del porro
Bucce di carote, patate, cipolle,
Rape
Acqua
Sale q.b.

Il porro è ricco di vitamine minerali e fibre, con proprietà diuretiche, depurative e digestive. La parte verde scura superiore - le cosiddette "code" - viene normalmente scartata perché ritenuta troppo dura e fibrosa, eppure concentra molti dei nutrienti preziosi dell'ortaggio. Buttare le code verdi significa sprecare non solo sapore, ma anche benessere.

Procedimento per due ricette

MINISTRA DI BUCCE E CODE

Pulizia accurata: Lavare molto bene tutte le bucce e le code del porro. Lasciarle a bagno in acqua e Amuchina per **20 minuti**.

Cottura: Mettere tutto in una pentola con acqua e cuocere come una normale minestra.

Frullatura: A cottura ultimata, frullare tutto fino ad ottenere una crema.

Filtraggio (opzionale): Passare al colino per eliminare le fibre più grosse.

Risultato: Un brodo saporito e nutriente da usare come base o come zuppa vera e propria.

POLVERE AROMATICA DISIDRATATA

Lavare bene le code del porro e asciugarle.

Disidratarle completamente (in forno a bassa temperatura o con essiccatore).

Tritarle fino a ridurle in polvere fine.

Utilizzo: Come insaporitore naturale per piatti, risotti, carni, verdure.
Una sorta di dado vegetale fatto in casa!

I Consigli dei nostri chef Cook for Change



CHIPS DI BUCCE DI PATATE - Il tesoro nascosto del tubero

Chef Franca Zanella



Ingredienti:

Bucce di patate
Olio extravergine d'oliva
Sale q.b.
Rosmarino fresco

Le bucce di patate sono tra gli scarti più comuni in cucina, eppure rappresentano la parte più ricca di fibre e nutrienti del tubero. Quello che normalmente finisce nell'umido diventa uno snack croccante e saporito, perfetto come antipasto, contorno o decorazione gourmet.

Procedimento

Lavaggio accurato: Lavare molto bene le patate sotto acqua corrente prima di pelarle, eliminando ogni residuo di terra. La pulizia è fondamentale per utilizzare le bucce.

Pelatura: Pelare le patate conservando tutte le bucce in una ciotola.

Condimento:

- Mettere le bucce in una vaschetta
- Condirle con olio extravergine d'oliva, sale e rosmarino fresco
- Mescolare bene affinché siano uniformemente condite

Cottura al forno:

- Preriscaldare il forno a **180°C**
- Distribuire le bucce su una teglia foderata con carta da forno, cercando di non sovrapporle
- Cuocere per **15-20 minuti**, controllando verso la fine per evitare che si brucino
- Devono risultare croccanti e dorate

Servire: Le chips sono pronte quando sono belle croccanti. Si possono gustare subito o conservare in un contenitore ermetico.

Il consiglio dello chef: Non buttate nemmeno l'acqua di cottura delle patate! Può essere riutilizzata per legare impasti di pane, pizza o focacce, aggiungendo sapore e nutrienti. In cucina antispreco, tutto ha un valore.

I Consigli dei nostri chef Cook for Change



FUMETTO DI PESCE branzino - Zero sprechi dal mare

Chef Gaetano Piazza



Ingredienti:

Lische e testa di branzino (o orata)
Acqua q.b. (senza sale!)
Verdure a piacimento (carota, sedano, cipolla)
Aromi: prezzemolo, timo, alloro

Del branzino non si butta nulla. La pelle diventa chips croccanti perfette per aperitivi o decorazioni gourmet, mentre lische e testa si trasformano in un fumetto profumato, base ideale per risotti di pesce. Un recupero totale che valorizza ogni parte del pesce.

Preparazione: Mettere lische e testa del branzino in una pentola capiente.

Aromatizzazione: Aggiungere le verdure a piacimento e gli aromi freschi (prezzemolo, timo, alloro).

Cottura:

- Coprire con acqua fredda (importante: senza sale!)
- Portare a bollore e far sobbollire per **45 minuti**
- Durante la cottura tutto diventerà molto morbido

Filtraggio: Passare il brodo al colino per eliminare tutti i residui solidi (lische, verdure, aromi)

Utilizzo: Il fumetto è pronto! Perfetto per risotti di pesce al posto del brodo vegetale, zuppe o come base per sughì.

I Consigli dei nostri chef Cook for Change



TORSOLO DI CAVOLO ROSSO - Nessuna parte va sprecata

Chef Leonardo Buoso



Ingredienti

Torsolo centrale del cavolo rosso
Acqua per la bollitura
Sale q.b

Il cavolo rosso è un ortaggio invernale dal caratteristico colore viola intenso, ricco di antiossidanti, vitamina C e proprietà antinfiammatorie. In cucina si utilizza interamente: le foglie esterne più dure sono perfette per preparare brodi e zuppe, mentre il torsolo centrale può essere grattugiato o cotto a lungo per ammorbidirsi.

Preparazione del torsolo:

- Separare il torsolo centrale dalle foglie del cavolo rosso e affettarlo

Bollitura:

- Portare a ebollizione una pentola d'acqua salata e immergere i pezzi di torsolo
- Cuocere fino a quando non risultano teneri e poi scolare bene

Utilizzo:

- Il torsolo bollito è ora pronto per essere utilizzato in diverse preparazioni
- Può essere aggiunto ad esempio alle polpette, tritato finemente e mescolato all'impasto
- Oppure può essere utilizzato in altre ricette come ripieni, torte salate o polpettoni

Il consiglio dello chef

Il torsolo, una volta bollito e ammorbidito, diventa incredibilmente versatile. Non limitatevi a un solo utilizzo: sperimentate aggiungendolo a tutte quelle preparazioni dove volete dare colore, sapore e sostanza. La cottura in acqua è la chiave per trasformare questa parte "dura" in un ingrediente morbido e gustoso che arricchisce qualsiasi piatto.

I Consigli dei nostri chef Cook for Change



GELATINA DI PEPERONI - Colori e sapori dal recupero *Chef Marco Rezza*



Ingredienti

Scarti di peperoni
(bucce e filamenti interni, senza semi)
Agar Agar per addensare

Gli scarti dei peperoni come bucce e filamenti interni sono spesso buttati via, ma possono diventare un ingrediente prezioso. Marco Rezza li recupera per preparare una gelatina colorata e saporita, perfetta per decorare e insaporire i piatti.

Preparazione:

- Raccogliere bucce e filamenti dei peperoni, eliminando i semi
- Conservare tutti gli scarti in una ciotola

Cottura a secco:

- Mettere i filamenti in una padella senza olio
- Scottarli leggermente per dare più colore
- Questo passaggio intensifica il sapore e il colore della gelatina

Frullatura:

- Trasferire tutti gli scarti scottati nel mixer
- Frullare fino ad ottenere un composto liscio e omogeneo

Addensamento:

- Aggiungere l'agar agar al composto frullato
- Mescolare bene per incorporarlo uniformemente

Solidificazione:

- Versare il composto in uno stampo o contenitore
- Lasciar raffreddare e solidificare in frigorifero

Il consiglio dello chef

- La gelatina ottenuta è versatile e bellissima: può essere tagliata a cubetti per decorare piatti, usata come condimento colorato o spalmata su crostini

I Consigli dei nostril chef Cook for Change



GAMBO DI BROCCOLO - Zero sprechi, massimo sapore

Chef Samuel De Milato



Ingredienti

Gambi di broccolo
Olio extravergine d'oliva
Sale q.b.
Spezie a piacimento

Per l'insalata cruda:

Arancia
Pompelmo
Fiori di zucca tostati

Per la crema:

Brodo vegetale
1 patata
Bucce di limone

Il broccolo è un ortaggio che si può utilizzare al 100% senza creare alcuno spreco. Il gambo, che di solito viene buttato, è invece prezioso: una volta pelato diventa versatile e gustoso. Le cimette verdi sono la parte più conosciuta, ma anche le piccole foglie e le infiorescenze più sottili possono essere recuperate per insaporire insalate crude o saltate in padella.

Insalata cruda con agrumi

Preparazione del gambo:

- Pelare il gambo del broccolo eliminando la parte esterna più dura
- Tagliare finemente il gambo a fettine sottili

Composizione dell'insalata:

- Disporre il gambo tagliato fine in una ciotola
- Aggiungere spicchi di arancia e pompelmo
- Completare con fiori di zucca tostati
- Condire con olio e sale

Chips croccanti di gambo

Preparazione:

- Pelare il gambo del broccolo
- Tagliarlo a bastoncini regolari

Cottura al forno:

- Preriscaldare il forno a **180°C**
- Disporre i bastoncini su una teglia con carta da forno
- Infornare fino a quando diventano croccanti
- Condire con olio, sale e spezie a piacimento



Consigli Pratici anche a casa



**Pianifica, conserva, trasforma:
la cucina antispreco inizia da qui.**

Questo ricettario ci accompagna a dare nuova vita al cibo nelle nostre case, trasformando gli eventuali avanzi in piatti deliziosi. Evitare lo spreco alimentare è un gesto buono per l'ambiente, un'occasione creativa per creare nuove ricette e per risparmiare sulla spesa.

Come avere un frigorifero, perfettamente organizzato!

Sapevi che ogni ripiano ha la sua temperatura ideale?

Ecco come sfruttarlo al meglio:

Ripiani alti: qui vanno i piatti pronti e gli avanzi che dobbiamo finire presto. Così li abbiamo sempre sott'occhio!

Parte centrale: è il luogo perfetto per uova, formaggi, salumi e quei dolci golosi.

Ripiano basso (la zona più fredda): conserviamo qui carne e pesce crudi, così restano freschi e sicuri insieme alla verdura.

Un frigorifero ben organizzato significa meno sprechi, cibo più fresco e una cucina che funziona alla perfezione!

- **Non sbucciamo la frutta e verdura:** nella buccia si trovano fibre, vitamine e antiossidanti. Usiamo quella molto matura per dolci, frullati o zuppe.
- **Le bucce di cetrioli e agrumi** in acqua e ghiaccio diventano una bevanda rinfrescante; quelle degli agrumi candite, un ingrediente per i dolci. Conserviamole anche per fare brodo vegetale o pesto con foglie di carote, finocchi o sedano.
- **Se la verdura appassisce,** cuociamola e congeliamola.
- **Con pasta o riso avanzati** possiamo preparare frittate, timballi o polpette. Avanzi di carne, pesce o verdure si trasformano facilmente in polpettoni.
- **Il pane raffermo** diventa crostini, pangrattato e molto altro come suggerito in questo ricettario
- **Il caffè usato** può anche essere un ottimo concime



Il significato delle parole

Perdite, sprechi e scarti, eccedenze



PERDITE ALIMENTARI

(Food Losses)

Perdite che avvengono nelle prime fasi della produzione, come semina, coltivazione, raccolta e conservazione iniziale. Il prodotto diventa non utilizzabile per il consumo umano.



PRODUZIONE



DISTRIBUZIONE



CONSUMO

SPRECHI DI CIBO

(Food Waste - Plate Waste)

Scarti generati alla fine della filiera, durante distribuzione, vendita o consumo, come gli avanzi lasciati nel piatto al ristorante o in mensa.

ECCEDENZE ALIMENTARI

(Unserved Food)

Alimenti pronti per la vendita o preparati in mense che non sono stati serviti o venduti, ma restano sani e recuperabili per donazione o riuso.



RECUPERO



Il **Banco Alimentare del Lazio** recupera le eccedenze alimentari delle mense attraverso il programma **Siticibo**, che coordina la raccolta di cibo ancora buono grazie all'impegno dei volontari e alla collaborazione con mense aziendali, ospedaliere e altre strutture di ristorazione collettiva. Gli alimenti raccolti vengono poi distribuiti gratuitamente a mense dei poveri e ad altre organizzazioni caritatevoli, che li offrono alle persone in difficoltà.

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:

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

Conto corrente postale

con bollettino di C/C postale n° 000034539015

intestato a Banco Alimentare del Lazio ODV.

Puoi sostenere il **Banco Alimentare del Lazio** anche direttamente dal nostro sito con una donazione continuativa. Il tuo contributo ci aiuta ogni giorno a recuperare e distribuire cibo a chi ne ha più bisogno. Per farlo, clicca qui."

Link poi sarebbe questo: https://bit.ly/Dona_Ora_BancoAlimentareLazio

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.

Banco Alimentare del Lazio - Organizzazione di Volontariato (ODV)

Telefono: 06.45.75.35.60 – Email: segreteria@lazio.bancoalimentare.it



SEGUICI SULLA NOSTRA PAGINA FACEBOOK
TUTTI A TAVOLA



E SUL SITO
www.ristorazioneroma.com

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
bancoalimentare.it/lazio



It all starts with the everyday

Direzione Centro-Sud
Viale Avignone, 12
00144 Roma
It.sodexo.com