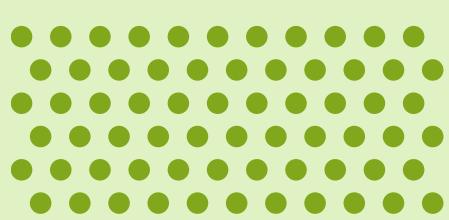


# NIENTE PIÙ spreco ALIMENTARE

LIBRETTO CON CONSIGLI E RICETTE





Nell'anno 2023 in Slovenia  
sono state sprecate  
poco meno di

**165.000 tonnellate di cibo,**

che significa, in media,

**78 chilogrammi per persona.**

Circa la metà dei rifiuti alimentari  
avviene nelle famiglie.

La parte non commestibile (bucce, ossa, noccioli,  
gusci d'uovo) rappresenta 63% di tutti i rifiuti alimentari,  
mentre la parte commestibile  
rappresenta il restante 37%.

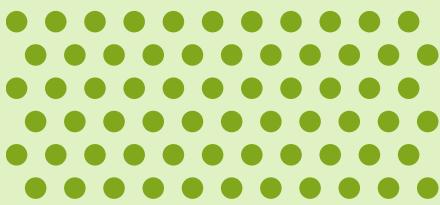
Ciò significa che l'anno scorso, in media,  
ogni persona ha sprecato

**29 chilogrammi di cibo ancora commestibile.**

Possiamo fare la nostra parte per ridurre la quantità di  
parte commestibile dei rifiuti alimentari.



# CONSIGLI PER RIDURRE LO SPRECO ALIMENTARE



- **Pianificate** (pianificate i pasti e acquistate con moderazione. Guardate nel frigorifero prima di andare a fare la spesa).
- **Conservate il cibo correttamente**
- **Congelate**
- **Informatevi** (imparate a leggere bene le date di scadenza).
- **Siate parsimoniosi** (utilizzate tutte le parti della frutta e verdura).
- **Siate intraprendenti** (se qualche alimentare sta per andare a male, potrebbe esserci un modo per salvarlo).
- **Siate creativi** (cucinate dei capolavori con gli avanzi).
- **Organizzatevi** (preparate solo la quantità di cibo che potete mangiare).



# QUANTITÀ RACCOMANDATA DI CIBO A PERSONA

## **Carne (cruda)**

- Carne disossata (p.e. carne macinata) 120-150 g
- Arrosto 150-200 g
- Carne con l'osso 150-200 g

## **Verdura (cruda)**

- Come contorno 150 g

## **Cereali**

- Come contorno 50-80 g
- Come piatto principale 75-100 g

## **Pasta**

- Secca come contorno 50-80 g
- Secca come piatto principale 100-125 g
- Fresca come contorno 80-100 g
- Fresca come piatto principale 100-125 g

## **Legumi (secchi)**

- Come piatto principale 60-100 g

## **Patate**

- In forno, gratinate, bollite a pezzi 150-200 g
- In insalata, fritte, per zuppa 200-250 g



# COME MISURARE FACILMENTE LE PORZIONI?

## IL PALMO DELLA MANO

1 porzione di proteini  
(carne, pesce)



## UN PUGNO CHIUSO

1 porzione di verdura o frutta



## UNA MANCIATA

1 porzione di carboidrati  
(patate, riso, pasta)



## UN POLLICE

1 porzione di grassi  
(formaggio, olio, burro, noci)



# COME CONGELARE CORRETTAMENTE IL CIBO?

- **Pollo crudo (intero):** 1 anno
- **Bistecche, costate e arrosti crudi:** 4-12 mesi
- **Carne macinata cruda:** 3-4 mesi
- **Salsiccie:** 1-2 mesi
- **Gulasch, stufato, ecc.:** 2-3 mesi
- **Pollo crudo a pezzi:** 9 mesi
- **Pancetta:** 1-2 mesi
- **Manzo e maiale cotti:** 2-3 mesi
- **Pollame cotto:** 4 mesi
- **Pane:** 2-3 mesi
- **Stufati:** 2-3 mesi
- **Pasta per biscotti:** 3 mesi
- **Frutta:** 8-12 mesi
- **Verdure:** 8-12 mesi



# DATE DI SCADENZA DEGLI PRODOTTI ALIMENTARI

- **“da consumarsi preferibilmente entro il”**

Indica gli alimenti non deperibili dal punto di vista microbiologico, è la data minima di conservazione. Per questi prodotti, anche dopo la data di scadenza, la sicurezza non è in discussione, ma la qualità sì. Ciò significa che dopo questa data il cibo inizia a perdere gusto, consistenza, odore e valore nutritivo, ma è ancora commestibile. Una volta aperto questo alimento, seguire le istruzioni sulla confezione, come “consumare entro tre giorni dall'apertura”.

- **“da consumare entro”**

Indica gli alimenti deperibili, come pesce fresco, carne macinata fresca, ecc. Quando aprite questi alimenti, seguite le istruzioni riportate sulla confezione, come “refrigerare” o “conservare a 2-4 °C”, altrimenti il cibo si deteriora più rapidamente e potreste essere intossicati. Se invece si congelano correttamente subito dopo l'acquisto, la durata di conservazione può essere superiore alla data di scadenza.



# CONSUMO DEGLI ALIMENTI DOPO LA DATA DI SCADENZA

- **I salumi secchi e gli insaccati** scaduti potranno essere utilizzati ancora per qualche settimana. Evitare quelli che hanno la muffa verde, mentre se si è formata della muffa bianca i salumi e gli insaccati non sono dannosi, basta pulirli, spellarli e possono essere mangiati. Se il salame o la salsiccia secca sono andati a male, avranno un odore e un sapore sgradevoli.
- **I latticini** hanno solitamente una data di scadenza che include alcuni giorni di riserva. I latticini che hanno superato la data di scadenza e non sono acidi, ammuffiti o in confezioni gonfie possono essere utilizzati per la cottura. **La cagliata** si manterrà in frigorifero per circa 10-14 giorni dopo la data di scadenza, **il latte** sarà buono per circa una settimana e **lo yogurt** sarà buono per altri 7-10 giorni. **Il formaggio** in confezione integra può essere utilizzato per almeno due settimane (formaggio a pasta molle) dopo la data di scadenza, mentre il formaggio a pasta dura (ad esempio parmigiano) anche tutto l'anno. Se avete già aperto la confezione, utilizzate il formaggio a pasta molle entro pochi giorni, mentre quello a pasta dura durerà qualche mese.
- **Le verdure in salamoia** possono essere conservate in frigorifero per un massimo di 12 mesi. Se nel frigorifero trovate dei cetriolini sottaceto o olive "dimenticate" potete mangiarle senza preoccupazioni. Naturalmente, se la muffa non ha ancora iniziato ad accumularsi sui bordi del bicchiere.
- **I prodotti in conserva** sono sterili e possono essere utilizzati per diversi mesi dopo la data di scadenza. Ma attenzione: se la lattina è gonfia significa che è rovinata, quindi bisogna buttarla.

# INVECE DI SCARTARE, NUOVI PIATTI PROVIAMO A CREARE

In cucina ci capita spesso di avere avanzi di alcuni alimenti, come verdure, frutta e pane. Con un po' di fantasia, possiamo utilizzarli per preparare nuovi piatti, riducendo notevolmente gli sprechi alimentari e risparmiando allo stesso tempo. Abbiamo raccolto **12 ricette** con gli alimenti che più spesso ci avanzano nelle nostre cucine.

**Crocchette di patate**

**Chips di verdure**

**Cubetti di verdure**

**Polpette di lesso**

**Pane vecchio appena sfornato**

**Chips di polenta**

**Crackers alla pizza dal pane raffermo**

**Pane alla banana**

**Torta all'anguria**

**Cheesecake al cioccolato senza cottura**

**Budino di riso**

**Caramelle alla frutta**



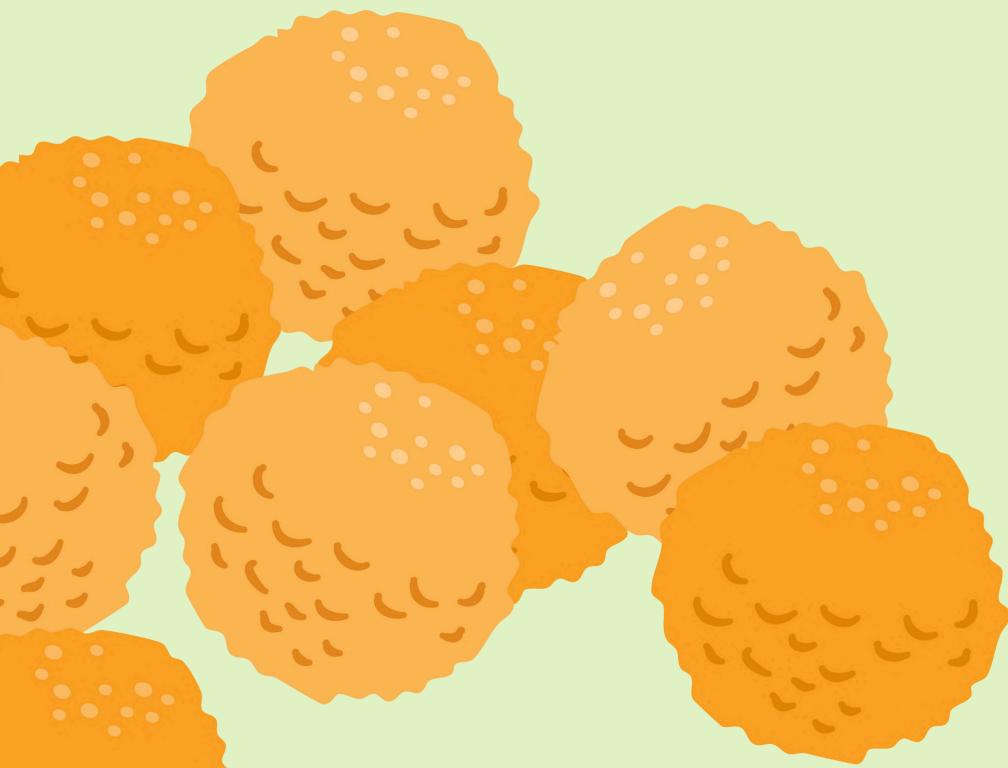
# CROCCHETTE DI PATATE

Le verdure sono in cima alla lista degli alimenti sprecati. Le patate lesse avanzate possono essere trasformate in deliziosi involtini o polpette.

## Ingredienti:

- 400 g di puree di patate
- 400 g di prezzemolo tritato
- 100 g di parmigiano grattugiato
- 200 g di pangrattato
- olio per friggere
- formaggio (facoltativo)

Mescolare tutti gli ingredienti in una ciotola. Formare dei involtini o palline. Se si desidera, aggiungere un pezzo di formaggio al centro. Figgere le crocchette o semplicemente saltarle in padella.



# CHIPS DI VERDURE

Chips di verdure è un modo gustoso e sano per utilizzare ogni parte della verdura. Sono un'aggiunta gustosa all'hummus o allo tzatziki e possono essere condite secondo i propri gusti. Inoltre, è possibile utilizzare quel pezzo di parmigiano dimenticato.

## Ingredienti:

- buccia di zucca
- gambi di broccoli e cavolfiori
- 4 cucchiai di olio d'oliva
- parmigiano grattugiato
- sale, pepe, aglio in polvere, paprica affumicata

Tagliare la buccia di zucca, i gambi dei broccoli e del cavolfiore a fette per ottenere la forma del chips. Disporli in una ciotola e irrorarli con olio d'oliva. Aggiungere il parmigiano grattugiato finemente e il condimento a piacere e mescolare bene. Disporre le fette sulla teglia in modo che non si sovrappongano l'una all'altra. Inforare a 220 °C per 15-20 minuti, finché non saranno croccanti e dorate.



# CUBETTI DI VERDURE

Con i cubetti di verdure surgelati, preparati dagli avanzi di verdura di brodo, potrete sempre gustare piatti perfettamente conditi.

## Ingredienti:

- carote
- gambi di sedano
- prezzemolo
- cipolla
- aglio
- porro

Frullare le verdure rimaste dopo la cottura del brodo di manzo, versarle in vaschette per cubetti di ghiaccio e lasciare congelarle durante la notte. I cubetti di verdure possono poi essere utilizzati per condire vari piatti come risotti, gulasch, carne, ecc.



# POLPETTE DI LESSO

Riusate il lessò e le carote avanzate dalla preparazione del brodo.

## Ingredienti:

- 250 g di lessò avanzato
- 1 uovo
- 1 spicchio di aglio tritato
- 1 cucchiaio di prezzemolo
- sale e pepe
- pangrattato
- olio di oliva
- carote rimaste
- 2 cucchiaini di miele
- 3 cucchiaini di senape

Frullare il lessò, aggiungere un uovo, aglio, prezzemolo e sale e pepe. Formare le polpettine, passarle nel pangrattato e cuocerle in una padella unta con olio di oliva. Prendere le carote rimaste dalla preparazione del brodo, tagliarle a rondelline e passarle in padella con un filo d'olio, sale, pepe, prezzemolo, un cucchiaino di senape e un cucchiaino di miele scuro. Per concludere, guarnire con un po' di maionese fatta in casa.



# PANE VECCCHIO APPENA SFORNATO

Non buttate via una vecchia pagnotta! Questo consiglio, che farà rivivere anche la baguette più secca, vi cambierà la vita.

## 1. Mettere il pane sotto l'acqua

Aprire il rubinetto con acqua corrente e spingere brevemente la pagnotta direttamente sotto di esso. Tenere la parte tagliata lontana dall'acqua, ma va bene se l'interno della pagnotta si bagna.

## 2. Asciugare il pane nel forno

Mettere la pagnotta umida in forno preriscaldato a 200 °C per 7-8 minuti. La pagnotta uscirà dal forno come nuova: morbida all'interno, con una crosta croccante all'esterno e un ottimo profumo in cucina.

## 3. Buon appetito!

Come funziona? L'acqua si trasforma in vapore, che reidrata l'interno del pane, mentre il calore del forno indurisce la crosta.



# CRACKERS ALLA PIZZA DAL PANE RAFFERMO

Quando si parla di sprechi alimentari, il pane è al terzo posto. Ad esempio, puoi preparare questi cracker croccanti con il pane raffermo.

## Ingredienti:

- 250 g di pane secco, tagliato a cubetti
- 250 g di passata di pomodoro
- 4 cucchiai di olio d'oliva
- sale, pepe e origano quanto basta
- 40 g di parmigiano

Aggiungere gli altri ingredienti al pane raffermo tagliato a cubetti e strofinare bene con le mani. Foderare una teglia con carta da forno e stendere sopra l'impasto di pane in modo sottile, irrorare con olio e infornare per 20 minuti a 200 °C.



# CHIPS DI POLENTA

Spesso succede che prepariamo troppa polenta. Ecco una proposta come servirla in un modo unico.

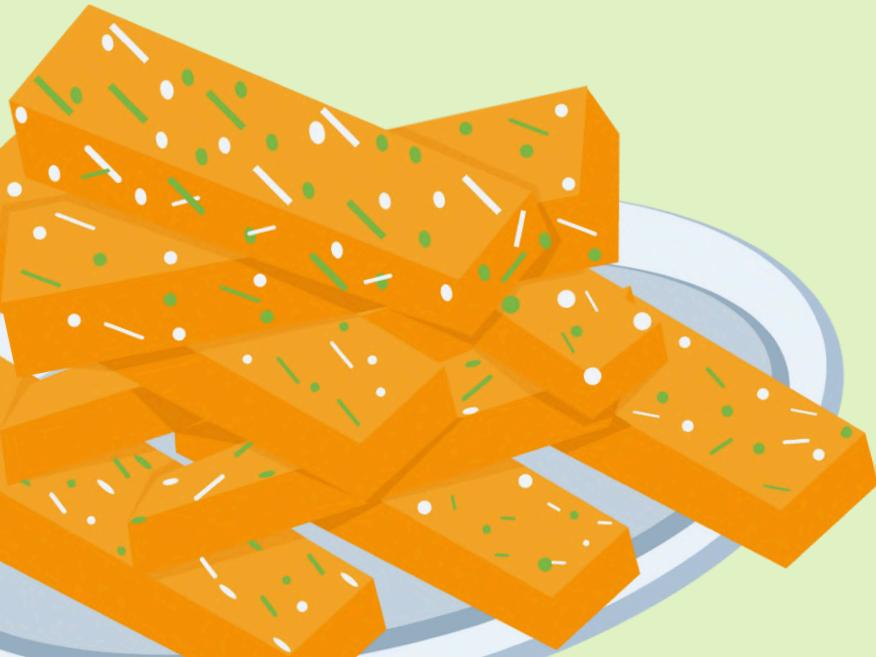
## Ingredienti per chips:

- polenta cotta

## Ingredienti per la salsa:

- 250 g di mascarpone
- 3 cucchiai di gorgonzola morbido
- 50 g di noci d'oro

Schiacciare la polenta cotta con una forchetta. Se la polenta è troppo dura, aggiungere un po' di acqua calda. Stendere il composto ottenuto tra due fogli di carta da forno a uno spessore di 3 mm. Cuocere la polenta in forno per 20 minuti a 200 °C. Quando si è raffreddata, romperla in pezzi più piccoli. Per il ripieno, mescolare tutti gli altri ingredienti in un robot da cucina.



# PANE ALLA BANANA

Usate le banane troppo mature per preparare un semplice pane alla banana che sarà la colazione perfetta da gustare con la vostra tazza di caffè mattutina. È ottimo anche con crema di formaggio o burro di arachidi.

## Ingredienti:

- 3 grandi banane ben mature
- 75 ml di olio vegetale
- 40 g di zucchero di canna
- 225 g di farina
- 3 cucchiali di lievito
- 3 cucchiaini di cannella o spezie miste
- 50 g di frutta secca o noci (facoltativo)
- 50 g di cioccolato tritato (facoltativo)



Riscaldare il forno a 200°C. Schiacciare con una forchetta 3 banane, aggiungere olio e zucchero. Mescolare la farina con il lievito e le spezie. Volendo, aggiungere frutta secca o noci e cioccolato tritato. Cuocere in una teglia unta d'olio per 35 minuti o fino a quando uno stecchino esce pulito. Tagliare solo quando il pane si è raffreddato.



# TORTA ALL'ANGURIA

Non sapete cosa fare con l'anguria avanzata? Utilizzatela in una versione della famosa torta di carote.

## Ingredienti:

- 1 tazza di scorza di anguria grattugiata
- 1 tazza di farina
- 1 tazza di zucchero
- 1 cucchiaino di bicarbonato di sodio
- $\frac{1}{2}$  cucchiaino di lievito in polvere
- 2 cucchiaini di cannella
- $\frac{1}{2}$  cucchiaino di sale
- $\frac{3}{4}$  di tazza di olio vegetale
- 2 uova
- buccia d'arancia grattugiata
- 50 g di noci tritate

Preriscaldare il forno a 175°C. Grattugiare la scorza dell'anguria e strizzare la maggior parte dell'acqua con un panno da cucina. In una ciotola capiente, sbattere lo zucchero con l'olio e aggiungere le uova. Aggiungere gradualmente gli ingredienti secchi. Aggiungere la scorza grattugiata dell'anguria e la scorza d'arancia. Versare in una teglia di 22 cm di diametro imburrata e infarinata e cuocere per 40 minuti. Ricoprire la torta con glassa al cioccolato o spalmarci sopra della crema di formaggio dolce e guarnire con noci.

# CHEESECAKE AL CIOCCOLATO SENZA COTTURA

Recuperate il cioccolato delle uova di pasqua e i biscotti dimenticati nella dispensa.

## Ingredienti:

- 250 g di biscotti al cioccolato
- 125 g di burro fuso
- 100 g di zucchero
- 500 g di mascarpone
- 200 g di formaggio fresco spalmabile
- 400 ml di panna di latte
- 450 g di cioccolato

Tritare i biscotti e aggiungere il burro fuso. Foderare la base di una tortiera del diametro di 22 cm, ricoperta di carta da forno e metterla in frigorifero. Tritare il cioccolato. Scaldare la panna fino al punto dell'ebollizione (ma non oltre) e versarla sul cioccolato. In un'altra ciotola lavorare mascarpone, zucchero e il formaggio fresco spalmabile e alla fine aggiungere il cioccolato sciolto. Versare tutto nella tortiera. Mettere il cheesecake al cioccolato in frigo per almeno 5 ore o per tutta la notte.



# BUDINO DI RISO

Se avete cotto troppo riso preparate un dolce facile e goloso con l'aggiunta della vostra frutta preferita.

## Ingredienti:

- ½ litro di latte
- 1 busta di budino
- 50 g di zucchero
- 250 g di riso vecchio
- frutta a piacere

Lessare il budino del sapore desiderato e aggiungere il riso cotto. Versare il budino di riso nei bicchieri e completare con frutta fresca o cotta a piacere.



# CARAMELLE ALLA FRUTTA

La frutta è il secondo alimento più scartato nelle famiglie slovene. Se vi avanza della frutta, potete usarla per preparare delle caramelle di gelatina fatte in casa.

## Ingredienti:

- 600 ml di puree di frutta
- 1-2 cucchiai di qualsiasi dolcificante (zucchero, sciroppo d'agave, ecc.)
- 5 cucchiaini di agar agar

Frullare la frutta in un robot da cucina fino ad ottenere una consistenza densa simile al puree. In un pentolino mischiare il puree di frutta, il dolcificante e l'agar agar, mettere sul fuoco e mescolare finché il composto non raggiunge l'ebollizione. Una volta raggiunta l'ebollizione, far bollire e mescolare per un altro minuto, poi rimuovere il pentolino dal fuoco e lasciare raffreddare. Dopo 10 minuti, versare il composto in piccoli stampi e metterli in frigorifero per 20-25 minuti.





Il libretto con consigli e ricette è stato preparato come parte della  
Settimana europea per la Riduzione dei Rifiuti  
“Food waste is out of taste”



RAZVOJ SKUPNIH REŠITEV IN TESTIRANJE INOVATIVNIH TEHNOLOGIJ NA PODROČJU RAVNANJA Z  
ODPADKI IN NJIHOVE PONOVNE UPORABE ZA SPODBUJANJE KROŽNEGA GOSPODARSTVA  
Sviluppo di soluzioni congiunte e sperimentazione di tecnologie innovative nel campo  
della gestione e del riutilizzo dei rifiuti per promuovere un'economia circolare

Stesura, design e pubblicazione: Komunala Isola S.r.l.  
Settimana europea per la Riduzione dei Rifiuti 2024  
Isola, 19 novembre 2024

