

A TAVOLA SENZA SPRECHI



Che cos'è lo spreco alimentare
e come fare per ridurlo

Lo spreco alimentare è un problema che riguarda tutti noi, piccoli e grandi, in città e in campagna, a scuola e al lavoro. In questo piccolo volume raccontiamo il grande valore che hanno il cibo e le risorse utilizzate per produrlo.

Questo è il primo passo per comprendere le conseguenze dello spreco alimentare sull'ambiente e iniziare ad agire per ridurlo attraverso semplici gesti quotidiani.

Buona lettura!

Le azioni per contrastare lo spreco alimentare sono tante e diverse, ciascuno può dare un contributo e cambiare le proprie abitudini: impariamo insieme ai più piccoli il valore del cibo e soprattutto del cibo sano, abituantoci a comportamenti virtuosi che siano anche giusti. Vogliamo promuovere una nuova consapevolezza dell'importanza di corretti stili alimentari e contro lo spreco e questo libriccino destinato alle scuole di Milano ci aiuta a farlo!

Anna Scavuzzo, Vicesindaco di Milano, Assessore all'Istruzione e delegata alla Food Policy

Noi di Milano Ristorazione abbiamo diverse iniziative in atto contro lo spreco alimentare, dalla fase del pasto con il Sacchetto Salvamerenda e successivamente con le donazioni delle eccedenze alle persone più fragili. Ma molto è ancora da fare e lo faremo, insieme a tutti gli attori coinvolti, perché è una battaglia importante da vincere tutti insieme, giorno per giorno.

Bernardo Lucio Notarangelo, Presidente di Milano Ristorazione

La collaborazione continuativa con Comune di Milano, nell'attuazione della Food Policy, collega azioni e soggetti con lo scopo di migliorare la qualità della vita e la salute delle persone. Contrasto alla povertà alimentare, accesso a un'alimentazione sana a partire dalla scuola, sviluppo di una corretta educazione al cibo, riduzione dello spreco: questi sono i temi chiave della strategia alimentare della città.

Giovanni Fosti, Presidente Fondazione Cariplo

Dal 2015 Milano Ristorazione ha rafforzato sempre di più le azioni dedicate alla sostenibilità e alla promozione delle diete sane per le scuole, realizzate nell'ambito della Food Policy di Milano, la politica alimentare della città promossa dal Comune di Milano in sinergia con Fondazione Cariplo.

Curato da: Milano Ristorazione e Comune di Milano
Progettazione grafica: Pomilio Blumm
Edizione: 2022

SOMMARIO

DAL CAMPO ALLA TAVOLA (tappe 1 - 2 - 3)	2
L'IMBARAZZO DELLA SCELTA (tappe 4 - 5)	7
IL MIO PIATTO È TROPPO PIENO (tappa 6)	8
RECUPERARE INVECE DI BUTTARE (tappa 7)	11
DALLA TAVOLA AL CAMPO (tappa 8)	14



MIRI

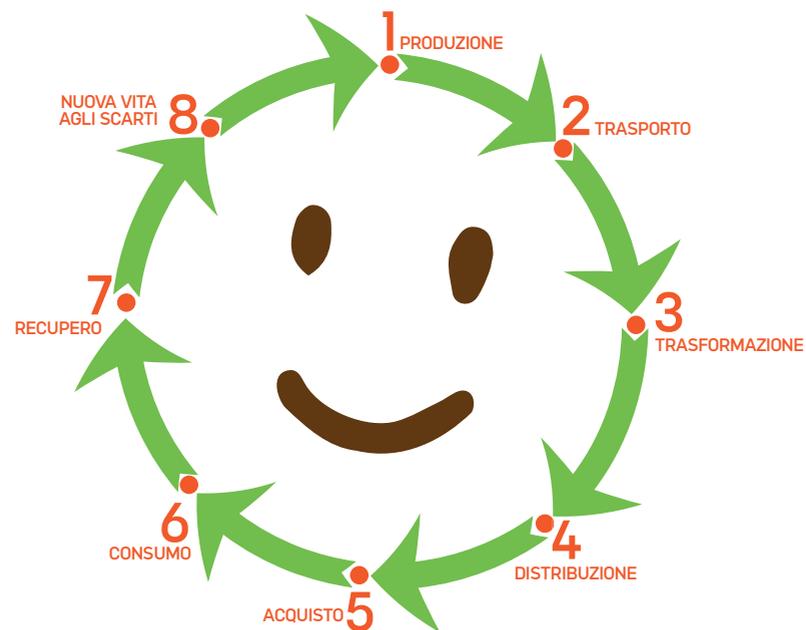


CECI



MILO

E ora scopriamo insieme le tappe che compongono il CERCHIO DEL CIBO:



DAL CAMPO ALLA TAVOLA

Tappa 1: la produzione del cibo



Ciao Ceci! Sono il **Cavaliere Antispreco!**

Anche io lo sono! Ci siamo divertiti il 5 febbraio in occasione della Giornata nazionale contro lo spreco alimentare, vero? La maestra ci ha nominati Cavalieri... anche se tu a volte sembri più un Cavalier Sprecone... Guarda quanti avanzi hai nel piatto!



Lo so ma... **la verdura non mi piace** e oggi non ho molta fame.



Ciao Milo, ciao Ceci! È vero, il 5 febbraio è una giornata da ricordare. **Lo spreco alimentare è proprio una cosa da evitare.** Buttare via il cibo causa infatti tanti problemi: lo spreco dell'acqua e dell'energia che servono per produrlo (ad esempio per coltivare i campi o allevare il bestiame), l'aumento dei rifiuti che poi dovremo smaltire... e tutto questo ha un effetto negativo sull'ambiente e sul cambiamento climatico.

SAI CHE IN MEDIA OGNI ITALIANO BUTTA DAI 20 AI 25 KG CIRCA DI CIBO OGNI ANNO?

Ma il cibo non si spreca solo a tavola, ci sono tante tappe che compongono il cerchio del cibo, nelle quali spesso si verificano perdite e sprechi. Già nella prima tappa, quella della produzione, si perde una parte di cibo per diversi motivi: il clima (siccità o grandinate), la diffusione di malattie o parassiti che attaccano le piante, la cattiva conservazione dei prodotti e le richieste di chi vende e di chi compra, nei negozi e nei mercati. Pensa infatti che, a volte, i frutti se non sono abbastanza grandi o belli per arrivare sul banco del fruttivendolo, magari anche solo ammaccati, possono essere scartati ed eventualmente trasformati (ad esempio in marmellata).

ADESSO TOCCA A TE: PUZZLE DI PAROLE

Trova nello schema le parole elencate e cerchiare. Le 6 lettere rimaste ti diranno qual è una delle risorse più importanti per far crescere frutta e verdura.

PATATE
CRESCITA
NATURA
ORTO

PIANTA
SEME
FRUTTA
FIORI

MELO
CAROTE
PERA

N	L	E	T	A	T	A	P
E	A	P	S	E	M	E	F
T	O	T	I	A	R	I	R
O	T	L	U	A	O	C	U
R	R	Q	E	R	N	U	T
A	O	A	I	M	A	T	T
C	R	E	S	C	I	T	A

Le soluzioni sono riportate di fianco all'ultima pagina

ADESSO TOCCA A TE: COSA HA ROVINATO IL MIO RACCOLTO?

Segna con una X le cause che possono danneggiare un raccolto



■ COCCINELLA



■ PIOGGIA



■ PARASSITA



■ SOLE A PICCO



■ VENTICELLO



■ FARFALLA



■ GRANDINE



■ APE



■ SOLE E NUVOLE



Le soluzioni sono riportate di fianco all'ultima pagina

Tappa 2 e 3: il trasporto e la trasformazione del cibo



Se la produzione è la prima, qual è la seconda tappa del cerchio del cibo?

Prova a pensare: come faresti a portare ciò che si produce nei campi, in fattoria o in allevamento nei luoghi in cui compriamo il cibo, come i negozi, i mercati o i supermercati?



Con un mega camion, o un treno, o un trattore...

Esatto, con tutti questi mezzi portiamo il cibo da un posto all'altro, raggiungendo a volte anche paesi lontani: pensate all'ananas, alle banane, e (lo sapete?) anche il grano.

E durante il trasporto il cibo potrebbe danneggiarsi o anche andare a male se non conservato bene, generando ulteriori perdite.

Ma... il grano si mangia?

Con il grano si fanno la farina e la pasta. Questa è la tappa della trasformazione e anche qui, ahimè, alcuni alimenti possono **perdere le proprie qualità o non essere più buoni.** Imprevisti durante la lavorazione o errori nei tempi di cottura possono sempre capitare.



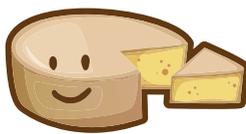
Ho capito! Siamo a 3 tappe: produzione, trasporto e trasformazione. Accidenti **quanta cura ci vuole** per avere cibo buono sulla nostra tavola!

ADESSO TOCCA A TE: COME SI FA?

Sai di che cosa sono fatti la pasta o lo yogurt?
Collega il cibo con le materie prime che servono per produrlo (puoi usare una materia prima anche per più prodotti).



MARMELLATA



FORMAGGIO



YOGURT
ALLA FRUTTA



PASTA

Le soluzioni sono riportate di fianco all'ultima pagina

L'IMBARAZZO DELLA SCELTA

Tappa 4 e 5: la distribuzione e l'acquisto del cibo



Eccoci alla quarta tappa! Ora il cibo viene distribuito nei luoghi dove tutti noi andiamo a comprarlo. Ditemi, cosa vedete quando andate al supermercato?

Tantissime cose buone, in scaffali molto grandi...
se le mangiassi tutte diventerei un gigante!



Proprio così, di prodotti sugli scaffali ce ne sono sempre tanti ma, se non vengono acquistati tutti prima della loro data di scadenza, possono essere buttati: **lo spreco avviene anche poco prima di arrivare nelle nostre case.**

Mmm è vero, però poi a casa e a scuola capita spesso di buttare tanto cibo. Come facciamo a diventare dei veri **Cavalieri Antispreco?**



Dobbiamo imparare ad **essere più attenti a ciò che compriamo**, assicurandoci di acquistare solo ciò che davvero mangiamo: la quinta tappa infatti è l'acquisto!



**COME FACCIAMO
A LIMITARE
GLI SPRECHI
NELL'ACQUISTO**



Insieme ai genitori, fai la lista della spesa in base ai pasti della settimana, compra solo ciò che mangi e fai attenzione alla scadenza di ciò che acquisti: in questo modo non avrai nel frigorifero cibo non consumato da buttare.

IL MIO PIATTO È TROPPO PIENO

Tappa 6: il consumo del cibo



Dopo aver fatto la spesa, il cibo arriva sulle nostre tavole. A colazione, pranzo e cena, a casa come a scuola, è importante **non avanzare le pietanze** e abituarci ad essere dei piccoli e grandi **curiosi del cibo**, dei veri **Cavalieri Antispreco!** Mangiare di tutto ci aiuta a crescere sani e a non sprecare.

Ho un'idea facciamo due cartelloni: uno con le cause dello spreco a tavola e uno con i consigli per ridurlo del **Cavalier Antispreco!**



LE CAUSE DELLO SPRECO A TAVOLA: X

- Abbiamo troppo cibo a casa perchè compriamo ciò che ci piace e non ciò che serve
- Lasciamo scadere gli alimenti perchè non controlliamo bene le etichette (quando scade o entro quando deve essere consumato)
- Cuciniamo troppo e ci riempiamo troppo il piatto
- Non assaggiamo cibi nuovi o con forme o colori che non ci piacciono

I CONSIGLI PER NON SPRECARE: ✓

- Facciamo la lista della spesa
- Organizziamo bene frigo e dispensa
- Impariamo a congelare ciò che non mangiamo o che abbiamo cucinato e non consumato
- Usiamo la fantasia e cuciniamo nuove ricette con gli avanzi
- Mettiamo nel piatto solo ciò che pensiamo di mangiare
- Assaggiamo tutto prima di decidere che non ci piace e, se per caso non mangiamo pane e frutta, a scuola usiamo il sacchetto salvamerenda per portarli a casa e consumarli a cena

ADESSO TOCCA A TE: LA LISTA DELLA SPESA

Prova a pensare a cosa mangerai questa settimana e scrivi nella lavagnetta qui sotto la lista della spesa. Ora chiedi in famiglia se hai comprato troppo.

LUNEDÌ	MARTEDÌ
MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ
VENERDÌ	SABATO
DOMENICA	

ADESSO TOCCA A TE: DOVE LO CONSERVO?

Hai fatto una grande spesa, ora crea il tuo frigo perfetto. Collega gli alimenti in modo corretto inserendoli all'interno del frigo o del freezer per conservarli bene.



Le soluzioni sono riportate di fianco all'ultima pagina

RECUPERARE INVECE DI BUTTARE

Tappa 7: il recupero del cibo



Per fortuna **è possibile recuperare una parte** di ciò che non consumiamo a tavola. I miei genitori hanno delle ricette segrete... ma sono segrete, non ve le posso svelare!

Allora provo ad indovinarle... **recuperiamo il risotto avanzato** cucinando delle buone crocchette di riso. Oppure, se avanza il pollo facciamo un'insalata. Se abbiamo comprato troppo pane, lo facciamo a fette e lo mettiamo in freezer...



Bravi, **recuperare e riutilizzare** sono le parole d'ordine da tenere sempre a mente, per **non sprecare** e per **rispettare l'ambiente**, comportandoci così in modo più **sostenibile**.

Nel cerchio del cibo è importante che tutti facciano la loro parte. Ecco alcuni consigli su cosa puoi fare tu per contribuire a rispettare l'ambiente e ridurre lo spreco:

- scegli i prodotti che vengono da luoghi vicini e da produttori attenti che non usano, ad esempio, pesticidi dannosi per animali, suolo e acqua
- preferisci alimenti di stagione, che vengono coltivati rispettando i ritmi della natura
- acquista solo ciò che ti serve
- scegli ciò che è buono e non ciò che è bello: non farti ingannare dalle apparenze, frutta e verdura sono buone anche se non hanno un aspetto perfetto
- ricorda sempre il grande valore del cibo e assaggia tutto a casa e scuola
- recupera gli avanzi, congelali o crea nuove ricette



COSA POSSO FARE PER ESSERE PIÙ SOSTENIBILE

ADESSO TOCCA A TE: CHI È IL CAVALIER ANTISPRECO DI CASA?

Prepara un cartellone che deve riportare in alto i giorni della settimana da lunedì a venerdì e, a sinistra, i nomi dei componenti della tua famiglia, uno sotto l'altro.

Ogni giorno, scrivi una X di fianco al nome di chi ha lasciato meno avanzi nel piatto.

Chi, venerdì sera, avrà conquistato un maggior numero di X si aggiudicherà il titolo di Cavalier Antispresco della famiglia e potrà mangiare il proprio piatto preferito nel fine settimana.

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
 MIIRI					
 CECI					
 MILO					

ADESSO TOCCA A TE: INDOVINA LE PAROLE

Completa la parola a sinistra, poi trascrivi nello schema le lettere della parola indovinata: agli stessi numeri corrispondono le stesse lettere (per esempio, al n. 1 corrisponde la lettera S, al n. 2 la P, ecc.). Quindi completa lo schema... ragionando!

S¹
P²
3
4
C⁵
6

7	■	2	4	3	7	■	1
11	3	10	8	6	■	■	5
11	■	7	■	9	6	3	4
10	■	12	10	2	6	■	13
13	7	12	12	4	■	■	12
7	9	6	■	3	16	2	4
12	10	■	8	4	6	■	■
4	5	6	■	■	15	7	10
■	6	2	4	3	7	10	7

DALLA TAVOLA AL CAMPO

Tappa 8: nuova vita agli scarti



Che storia lunga che ci hai raccontato Miri! **E quanto spreco** lungo tutto questo cerchio del cibo...



È vero, e tutto il cibo che buttiamo lo possiamo anche vedere a casa, basta guardare nel bidone marrone!

Bravo Milo, proprio così. Il bidone marrone, o per **la raccolta dell'umido**, non è solo il contenitore del cibo che buttiamo perché non consumato, ma anche degli scarti del cibo che non è possibile mangiare, come alcune bucce troppo dure o i gusci delle uova. Ma quel bidone **ha un ruolo molto importante**.



A me sembra che faccia solo tanta puzza...

Eh eh, anche! Ma è fondamentale, perché **da quegli scarti può nascere altro cibo**. Il nostro cerchio si chiude bene se sappiamo fare una buona **raccolta differenziata!** Con i resti del cibo raccolto si potrà ottenere - attraverso importanti processi di trasformazione - il **compost**, un terriccio utile alla coltivazione dei terreni che nutrirà le piante e farà crescere nuovi prodotti.



Così è come se riuscissimo anche a sprecare un po' meno...

In un certo senso sì, ma è sempre importante **ridurre gli sprechi** sia per evitare di buttare il cibo sia per ridurre il consumo di risorse, come l'energia, necessarie per lo smaltimento.



ADESSO TOCCA A TE: ORA FAI PARTE ANCHE TU DEI CAVALIERI ANTISPRECO!

Mettiti alla prova e rispondi alle domande del quiz.

- 1. Lo spreco alimentare è:**
A Un gioco divertente
B Un tipo di cibo
C Un problema che riguarda tutti
- 2. Cos'è la fase di trasformazione del cibo?**
A Il momento in cui le materie prime si trasformano in altri prodotti da mangiare
B Un gioco di magia
C Quello che succede quando mastichiamo
- 3. Come posso limitare gli sprechi quando faccio la spesa?**
A Comprando tutto quello che mi piace
B Facendo la lista della spesa e acquistando solo ciò che serve
C Comprando tanto cibo per poter riempire tutto il frigo
- 4. Cosa posso fare per non avanzare il cibo a tavola?**
A Assaggiare tutto e con gli avanzi cucinare nuove ricette
B Mangiare sempre e solo ciò che mi piace
C Riempire sempre il piatto fino all'orlo
- 5. Perché si parla di cerchio del cibo?**
A Perché è una figura geometrica divertente
B Perché grazie al recupero degli scarti il cibo buttato ritorna nei campi per produrne di nuovo
C Perché ricorda una ciambella

Le soluzioni sono riportate di fianco all'ultima pagina

ADESSO TOCCA A TE: LO SAI CHE?

Per produrre cibo serve anche tanta acqua.
Sprecare cibo significa quindi sprecare acqua.
Prova a indovinare quanta ne serve per produrre:



1 KG DI POMODORI

a. 200 litri
b. 30 litri
c. 500 litri



1 KG DI CARNE BOVINA

a. 50 litri
b. 790 litri
c. 2.000 litri



1 KG DI MAIS

a. 15 litri
b. 900 litri
c. 1.222 litri

ADESSO TOCCA A TE: METTI IN ORDINE!

Indica con un numero la corretta sequenza delle tappe del cerchio del cibo illustrate qui sotto.

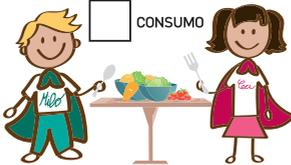
PRODUZIONE

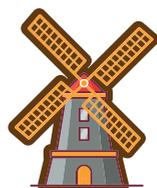

ACQUISTO


RECUPERO


DISTRIBUZIONE


NUOVA VITA AGLI SCARTI


CONSUMO


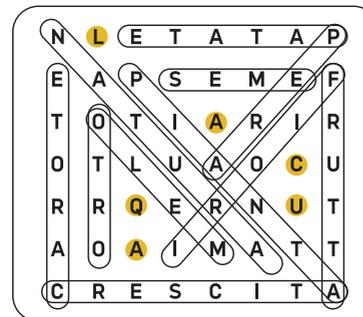
TRASFORMAZIONE


TRASPORTO


Le soluzioni sono riportate di fianco all'ultima pagina

SOLUZIONI

Pag. 3 - Puzzle di parole
Soluzione: L'ACQUA

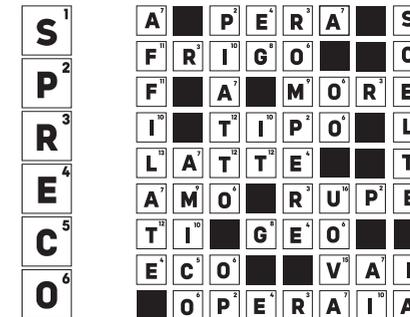


Pag. 4 - Cosa ha rovinato il mio raccolto?
Soluzione: parassita, sole a picco, grandine

Pag. 6 - Come si fa?
Soluzione: pasta (grano e acqua), yogurt alla frutta (latte e frutta), formaggio (latte e sale), marmellata (frutta e zucchero)

Pag. 10 - Dove lo conservo?
Soluzione: in freezer piselli surgelati, pane e gelato; in frigorifero latte, yogurt, frutta, pomodori, pesce, formaggio

Pag. 13 - Indovina le parole
Soluzione: SPRECO



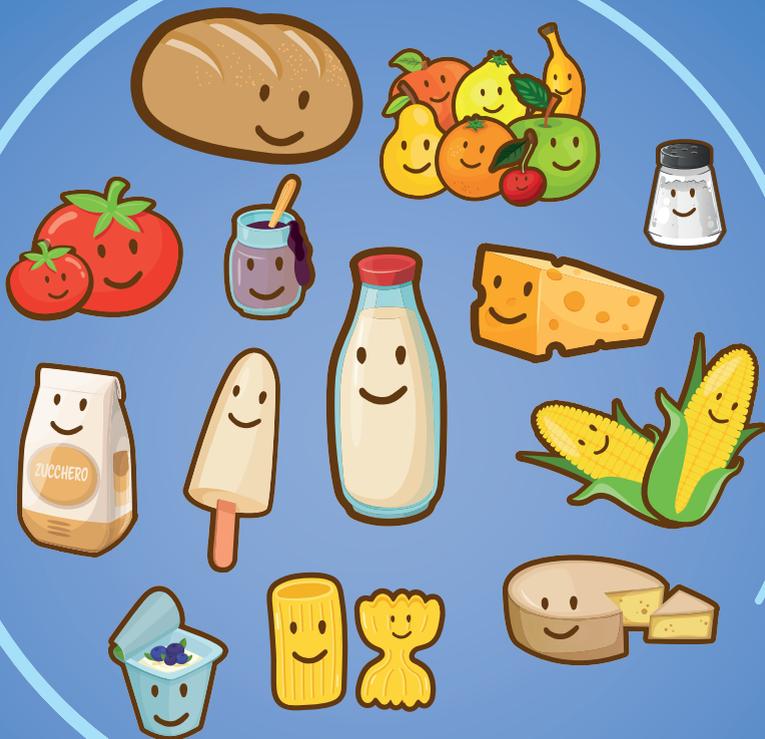
Pag. 15 - Ora fai parte anche tu dei Cavalieri Antispreco!
Soluzione: 1C, 2A, 3B, 4A, 5B

Pag. 16 - Lo sai che?
Soluzione: 1 kg di pomodori A, 1 kg di carne bovina B, 1 kg di mais C

Pag. 16 - Metti in ordine!
Soluzione: 1 produzione, 2 trasporto, 3 trasformazione, 4 distribuzione, 5 acquisto, 6 consumo, 7 recupero, 8 nuova vita agli scarti

FONTI

Report 2022 Waste Watcher International
Non sprechiamo il cibo, 2020, A. Vico, L. Vaccarino
L'ABC contro lo spreco alimentare, Regione Lombardia 2017
<https://www.bioecogeo.com/no-non-servono-15mila-litri-acqua-un-chilo-carne/>
<https://www.ilgiornaledelcibo.it/impronta-idrica-alimenti/>



www.milanoristorazione.it
www.foodpolicymilano.org

A TAVOLA
SENZA SPRECHI