



*Biblioteca Civica «Italo Calvino», Caponago*



*Banca del Tempo di Caponago – «Il Tempo è nelle Tue Mani»*

Presentano :

**Ecocucina**

**6 consigli per azzerare gli Sprechi Alimentari**

Documentazione e informazioni disponibili sul sito :

**[bdtcaponago.org](http://bdtcaponago.org)**

# 6 consigli per azzerare gli Sprechi Alimentari

### 1) COMPRARE MENO,

ovvero comprare solo quello che serve davvero!

E' una lotta quotidiana contro il proprio istinto alle scorte e soprattutto, ricordiamoci che il cibo abbonda e non ci sono guerre alle porte.....per fortuna!





# 6 consigli per azzerare gli Sprechi Alimentari

## 2) LATO “B”

Imparare a usare anche  
le parti meno nobili  
di ogni alimento.

Ortaggi e Frutta: bucce, gambi, foglie, baccelli e  
torsoli per i vegetali.

Pesce e crostacei: Teste, pelle, carapace, lische.

Carni: ritagli, parti grasse, ossa. Formaggi: croste.



# 6 consigli per azzerare gli Sprechi Alimentari

### 3) **SOTTOPRODOTTI**

Valorizzare anche i sottoprodotti delle ricette, quasi tutte ne hanno almeno uno, ad esempio le acque di cottura della pasta o dei legumi, ma anche il grasso del brodo, lo scarto del centrifugato.





# 6 consigli per azzerare gli Sprechi Alimentari

## 4) CONSERVAZIONE

per non accorciare la vita dei prodotti conserviamoli nel posto più idoneo: l'olio, le conserve e la maggior parte degli alimenti vanno tenuti in un mobile al fresco, al buio e lontano da fonti di calore o umidità, quindi NO il pensile accanto ai fornelli, teoricamente la dispensa non dovrebbe essere in cucina così come il mobiletto dei medicinali non dovrebbe stare in bagno, entrambi due luoghi molto caldi e umidi.



## 6 consigli per azzerare gli Sprechi Alimentari

### 5) **PRODOTTI SCADUTI**

Imparare a riconoscere quando un cibo deve essere per forza buttato o se invece può essere ancora consumato.

*L'olio rancido non va consumato e al limite si può usare per nutrire e impermeabilizzare il legno dei taglieri.*

*Le uova scadute si possono consumare entro 2-3 giorni dalla scadenza cuocendole e non a crudo.*

*Il latte fatelo bollire e verificate che non si formino grumi dopo aver raggiunto l'ebollizione se non ha odore e gusto sgradevole può essere consumato.*

*Le conserve devono essere ancora sottovuoto e conservate al buio e al fresco.*

*Prodotti da forno come i biscotti dopo la scadenza perdono fragranza ma sono ancora buoni e sono ad esempio perfetti per preparare crumble, un dolce al cucchiaio o la base di una cheesecake.*

*Pasta, farine e riso se invece sono stati attaccati da parassiti come la calandra del grano, non si recuperano, meglio prevenire la formazione di parassiti conservando tutto sottovuoto.*





# 6 consigli per azzerare gli Sprechi Alimentari

### 6) **AVANZI,**

imparare a recuperare e riciclare gli avanzi.

*Ci sono tantissimi piatti semplici e perfetti come «salvacena» che si possono preparare proprio partendo dagli avanzi cotti di pasta, riso, verdure, carni, pesci.*

*Provate ad esempio a trasformarli in gratin, sformati, omelette, curry e altri.*



# 6 consigli per azzerare gli Sprechi Alimentari

Ed infine... **RECUPERARE I DISASTRI**

*capita a tutti di sbagliare una ricetta o magari semplicemente di dilungarsi al telefono con un'amico mentre la pasta scuoce o le verdure in forno si bruciano.*

*A quasi tutti i disastri si può porre rimedio sia quando le cose si bruciano, si stracuociono o magari restano crude.*

