

SPRECO ALIMENTARE

LO SAPEVI CHE IN SVIZZERA NELLE ECONOMIE DOMESTICHE...



che corrispondono a

500 KG di CO₂

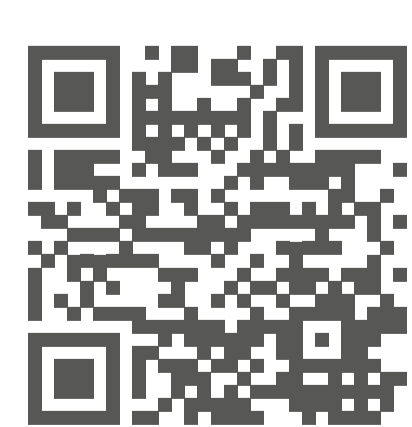
di emissioni annue a persona

= 34 viaggi in auto da Chiasso a Airolo

pari a

600 CHF

di costo annuo a persona



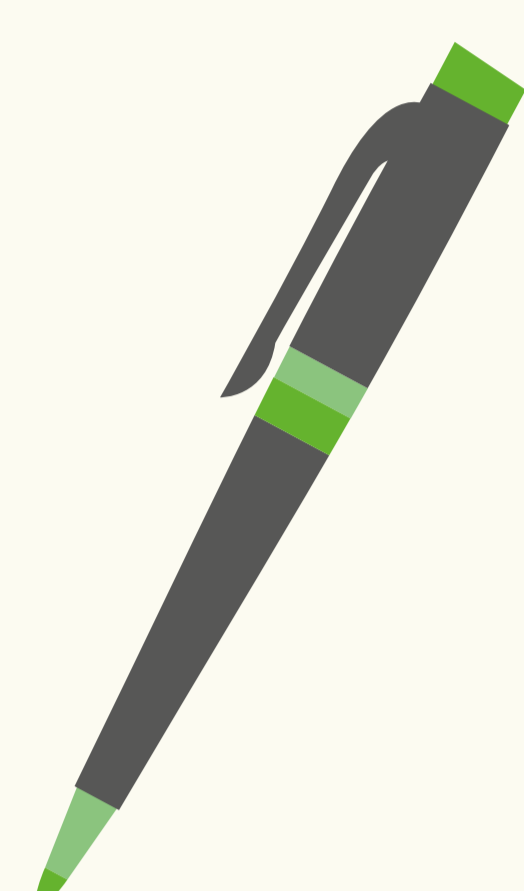
www.ti.ch/sviluppo-sostenibile

In collaborazione con:



CONSIGLI UTILI

SPESA INTELLIGENTE



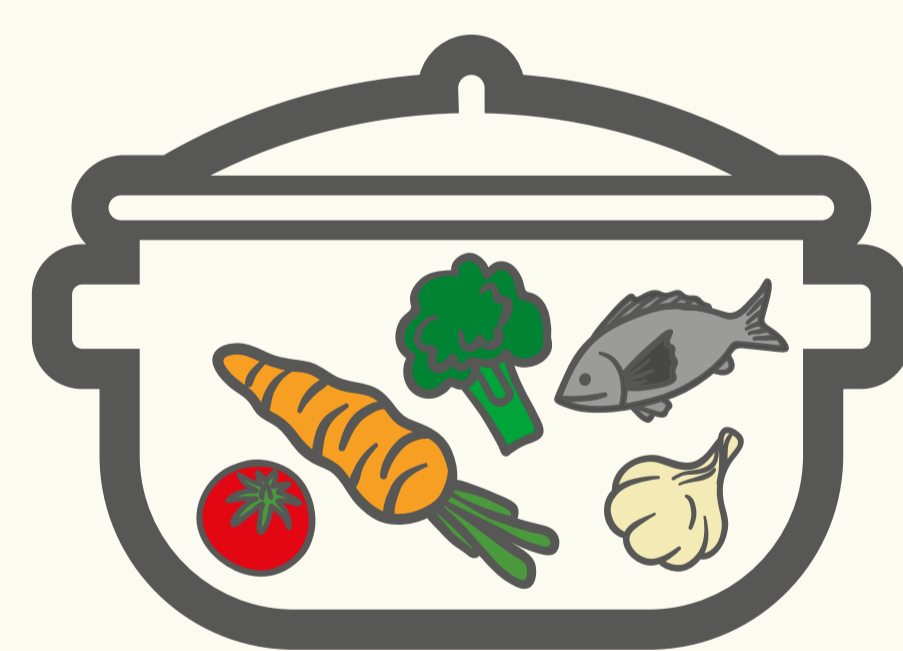
- Prepara una lista della spesa
- Acquista a stomaco pieno
- Non farti ingolosire da azioni e confezioni multiple
- Prediligi prodotti sciolti, locali e di stagione

CONSERVAZIONE DEGLI ALIMENTI

- Affidati alle etichette dei prodotti per la loro corretta conservazione
- Sistema nella dispensa gli alimenti in base alla data di scadenza
- “*Da consumarsi preferibilmente entro il*” non significa sempre che il prodotto non sia più commestibile oltre quella data



CONSUMO RESPONSABILE



- Stima le quantità e prepara porzioni adeguate
- Riutilizza gli avanzi
- Consuma gli avanzi della cena il giorno dopo



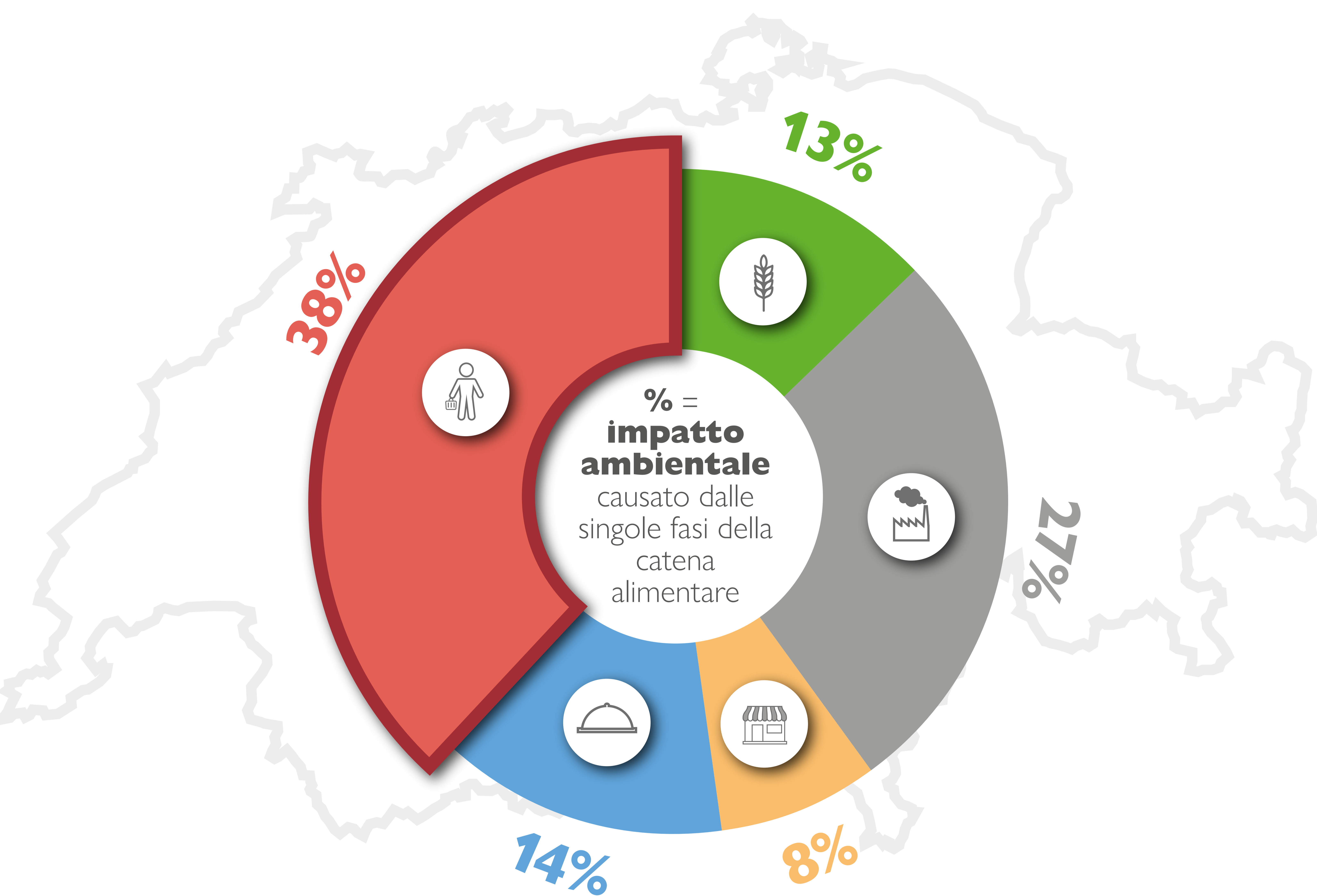
www.ti.ch/sviluppo-sostenibile

In collaborazione con:



SPRECO ALIMENTARE E AMBIENTE

IMPATTO AMBIENTALE DOVUTO ALLO SPRECO ALIMENTARE IN SVIZZERA



SPRECO DI CIBO

=

SPRECO DI RISORSE

Ogni anno vengono gettati **15 Kg** a persona di pane e prodotti da forno

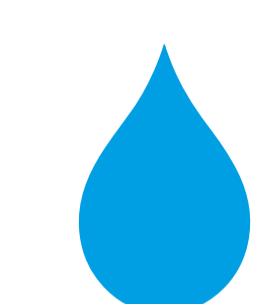


=

perdita di:



15 m² di suolo
(~ 3 tavoli e mezzo da ping pong)



24'000 L di acqua
(~ 150 vasche da bagno)



2'610 h di luce
(~ 110 giorni)



9 kg di CO₂
(~ 75 Km percorsi con un'auto di piccola cilindrata)



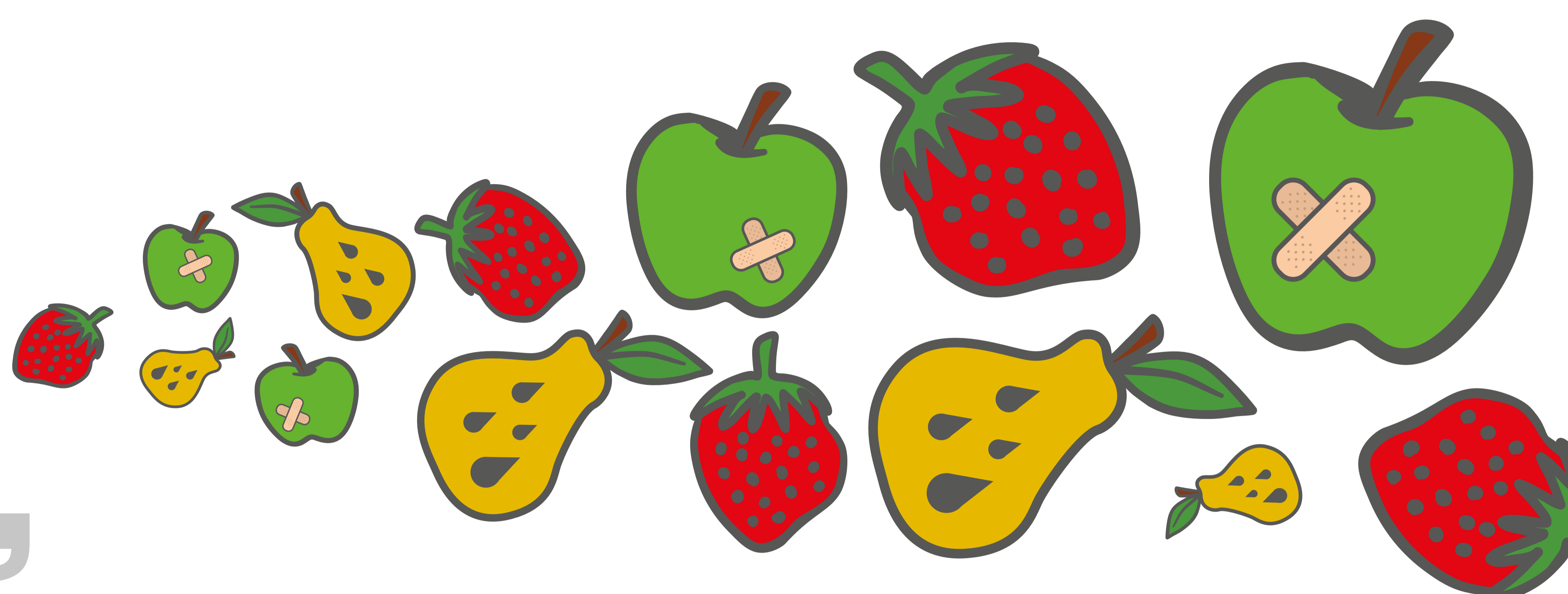
www.ti.ch/sviluppo-sostenibile

In collaborazione con:



COME EVITARE LO SPRECO ALIMENTARE?

“Brutti
**MA
BUONI**”



Anche con la frutta matura e ammaccata si possono preparare marmellate, gelati e frullati vitaminici.

“In cucina
NON si butta
via **NIENTE**”



Anche il gambo dei broccoli è commestibile, sano e nutriente!
Si presta bene come contorno.

“le
RICICLETTE”

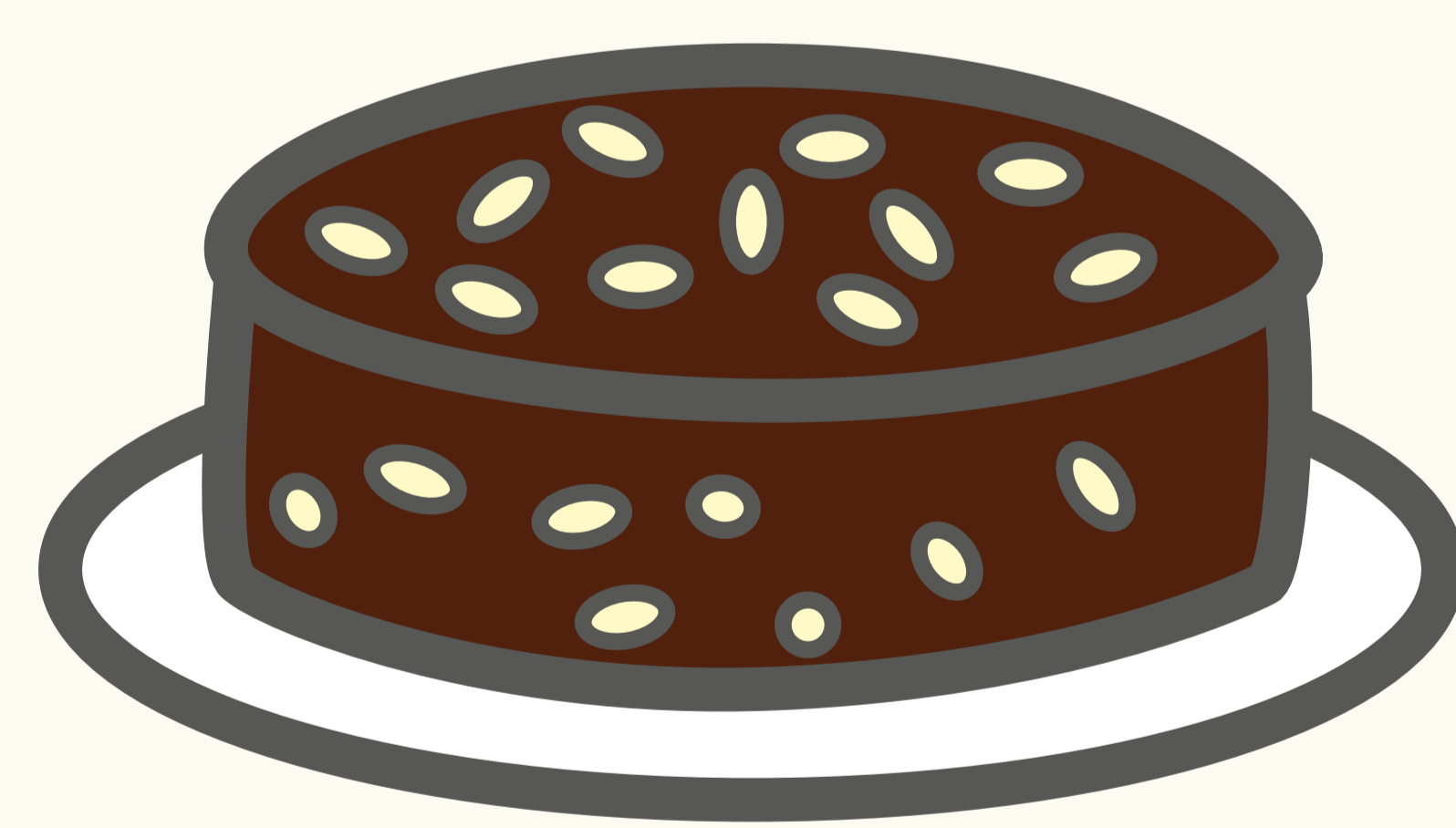
Torta di pane: dolce ticinese per eccellenza

Ingredienti:

300 g di pane raffermo
5 amaretti
1 L di latte
1 uovo
1 presa di sale
1 limone (succo e scorza)
150-200 g di zucchero
1 cucchiaino di cacao
200 g di uvetta sultanina
1 bustina di vaniglia
50 g di pinoli
15 g burro

Preparazione:

Mettere il pane secco a bagno nel latte bollente per almeno 4 ore.
Spappolare il pane con le mani e aggiungere gli altri ingredienti (eccetto i pinoli e il burro).
Versare il composto in una tortiera imburrata, cospargere di pinoli e cuocere in forno preriscaldato a 180° per 2 ore.
Suggerimento: per arricchire la torta si possono aggiungere a piacimento noci, frutta candita, un bicchierino di grappa nostrana, ecc.



Idee per preparare delle buone ricette con gli avanzi: acsi.ch



www.ti.ch/sviluppo-sostenibile

In collaborazione con:

