



**Sostenibili
per scelta**

**Meno
sprechi?**

**Inizia da
piccoli
gesti**

**DESPAR
EUROSPAR
INTERSPAR**



Ridurre gli sprechi è possibile?

Sì, se sai come farlo!

In occasione della **13ª Giornata Nazionale di Prevenzione dello Spreco Alimentare** noi di Despar abbiamo scelto di regalarti una mini guida ricca di consigli pratici che puoi mettere in atto da subito.

Nelle prossime pagine troverai tante **idee per scegliere, cuocere e conservare al meglio gli alimenti** che metti nel carrello per provare a prevenire gli sprechi e rispettare il cibo.

Insieme possiamo fare la differenza, grazie ai nostri piccoli gesti quotidiani per un consumo consapevole e sostenibile!

Pianificare per non sprecare

Ridurre gli sprechi inizia da qui:
con due piccoli accorgimenti
la tua spesa può essere più
consapevole

1 Pianifica spesa e pasti

Prova a compilare un piano alimentare settimanale così da preparare una lista della spesa che possa aiutarti a comprare solo quello che ti serve, senza eccedenze o sprechi

2 Fai attenzione a cotture e tempi

Sperimenta diversi tipi di cottura per i tuoi alimenti preferiti e controlla come funzionano i tuoi elettrodomestici: conoscerli ti può aiutare a risparmiare tempo ed energia!

Le cotture amiche dell'ambiente

Ti sei mai chiesto **quanta energia utilizzi per cuocere i tuoi piatti ogni anno?**

Ti sei mai chiesto se esiste un sistema per **ottimizzare** energia elettrica, oppure gas, oltre che tempo ed energie fisiche?



Marinatura

È in realtà un **sistema di “non cottura”**.

La marinatura ti permette di ammorbidire determinati ingredienti (come le verdure) senza utilizzare alcuna fonte energetica. La marinatura necessita però dei suoi tempi e del suo riposo (30 minuti almeno per la verdura).

A vapore

La **cottura gentile per eccellenza**, un termometro naturale impostato a temperature pari o inferiori ai 100 °C. Cuocere a vapore non significa far bollire dell’acqua e cuocerla sopra qualche verdura, ma significa sfruttare la cottura di certi alimenti che prevedono lunghe tempistiche (come cereali integrali in chicco o legumi), per **realizzare piatti unici completi con un solo fuoco acceso**. Ecco che sopra il riso integrale, posso inserire negli appositi cestelli le mie verdure, ma anche dei filetti di pesce, o della carne bianca.

Al forno

Un’altra soluzione è **utilizzare il forno in modo intelligente**: quando lo utilizzi, cerca di “infilarci” più ingredienti possibili. Taglia il cibo in dimensioni più piccole (laddove possibile). In questo modo potrai cuocere a temperature più basse.

Conservare bene per non sprecare

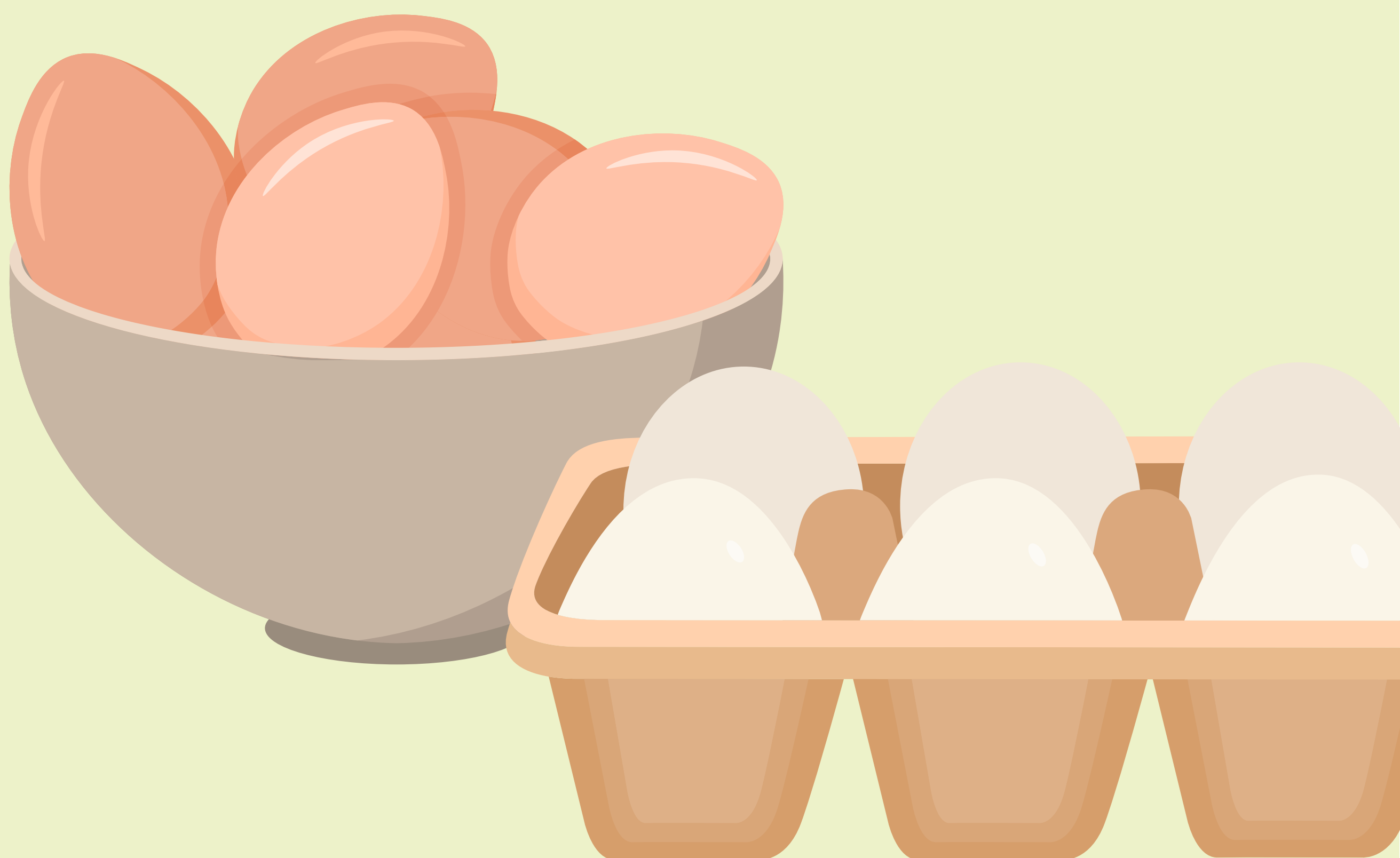
La giusta conservazione degli alimenti è il metodo più efficace per **evitare ogni spreco**, soprattutto quando si tratta di cibi “delicati”.

Scopri per ogni alimento il **miglior sistema di conservazione!**

Uova

Le uova devono essere conservate in luogo fresco e asciutto (meglio in frigo ma **non nello sportello**, perché troppi sbalzi di temperatura possono danneggiarle), nella loro **confezione originale**, così da non contaminare gli altri alimenti.

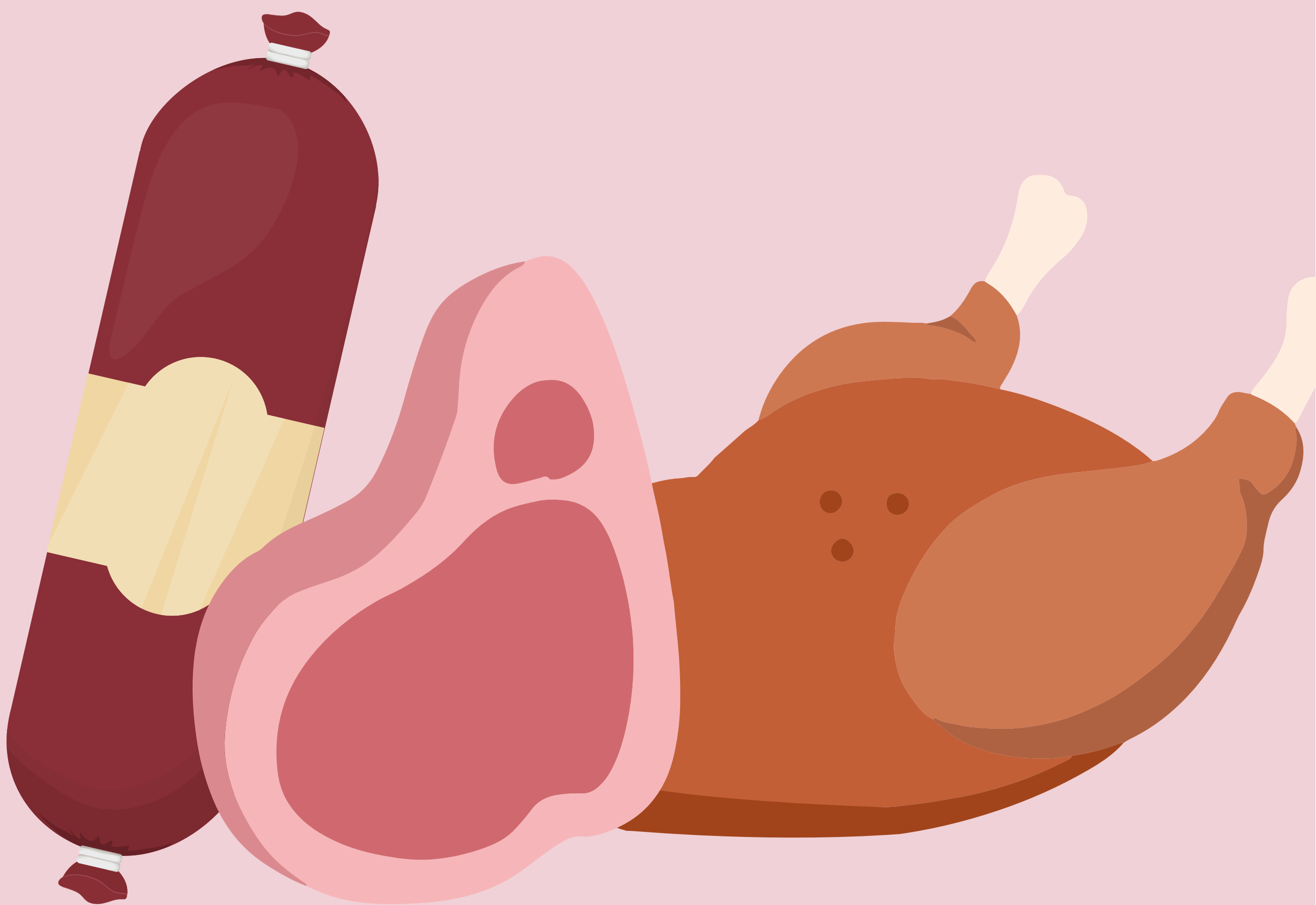
Le uova in scadenza possono essere bollite e consumate nei 2 giorni successivi alla cottura. Anche le uova **possono essere congelate**: separa i tuorli dagli albumi e congelali separatamente.



Carne

Tutti i tipi di carne devono essere riposti nel **ripiano più basso del frigorifero**: grazie alla temperatura più bassa la carne si conserva più a lungo. È preferibile tenere la carne nella confezione di vendita: il sottovuoto e l'atmosfera controllata permettono di conservare la carne fresca fino al doppio del tempo, sempre nel rispetto delle date di scadenza.

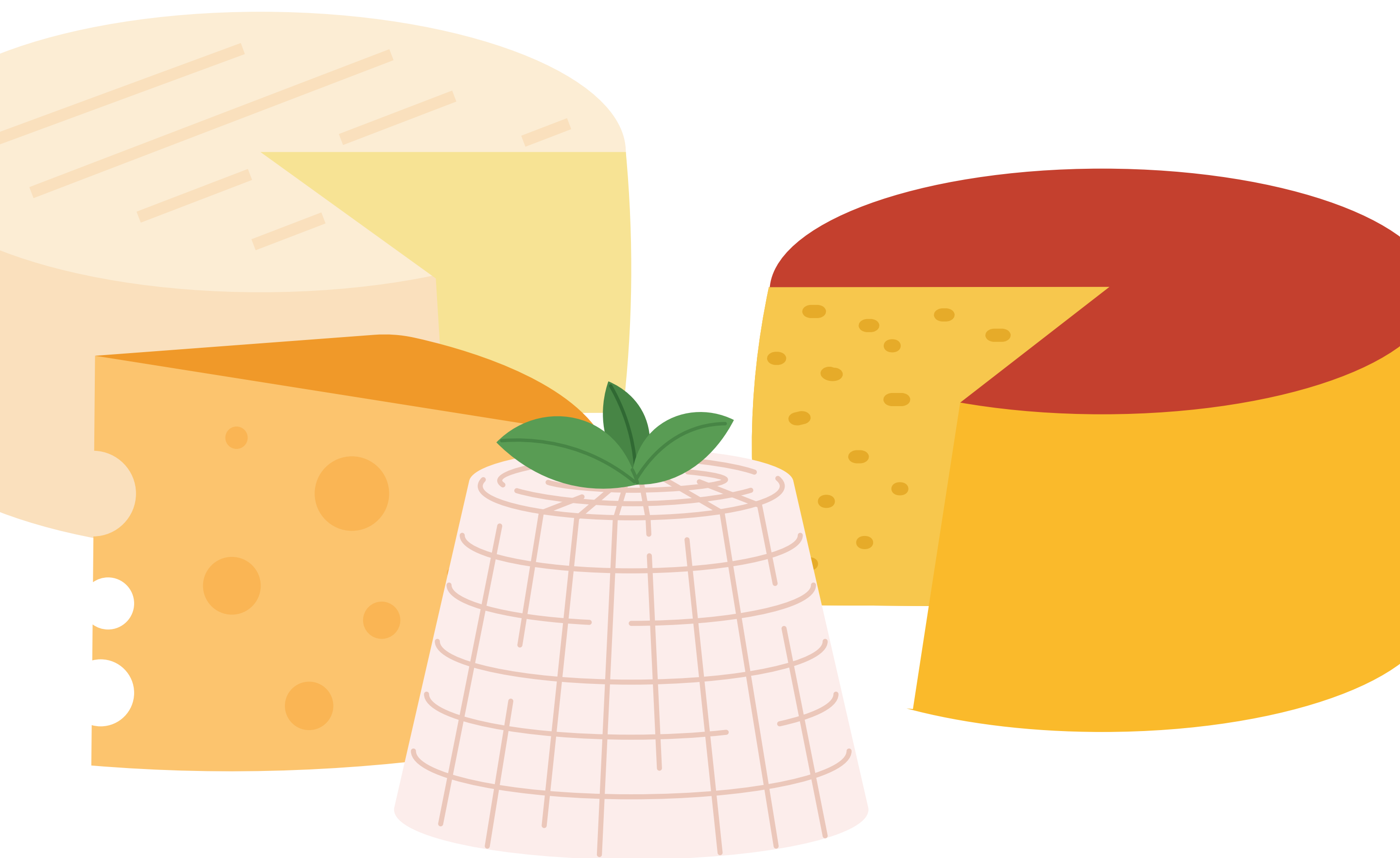
La **carne rossa** mediamente si conserva per 3-5 giorni se in pezzi grossi e 1-2 giorni se macinata.



Formaggio

Alcuni formaggi soprattutto quelli a **media e lunga stagionatura** preferiscono temperature **tra i 10 °C e i 15 °C** e di un buon rapporto umidità/areazione, condizioni tipiche delle nostre cantine.

I **formaggi freschi** invece necessitano dell'utilizzo del frigorifero. Vanno poi **tenuti nella parte più fredda del frigorifero** ovvero quella più bassa, dove spesso si trovano scomparti separati adatti a questi alimenti.

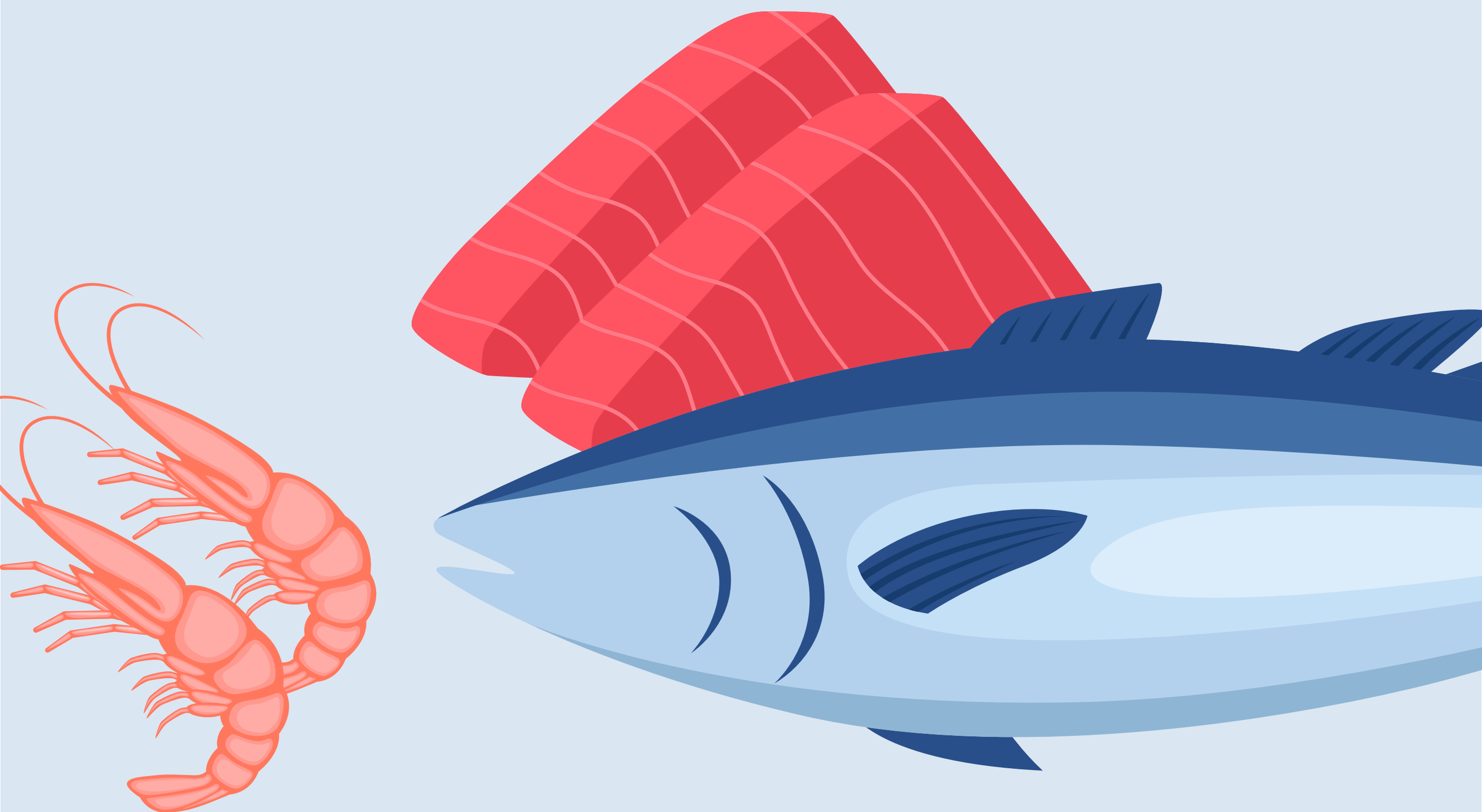


Pesce

Per il pesce fresco o decongelato che possiamo trovare sui banchi del mercato i tempi di conservazione in frigorifero variano **da 4 giorni per i prodotti non decongelati a 24 ore per i prodotti decongelati** sempre a patto di **mantenere le temperature non superiori ai 4 °C.**

Se si acquistano quantità superiori a quelle che si dovranno cucinare il consiglio è di **congelare subito le eccedenze.**

Il pesce surgelato, invece, **si può conservare dai 4 ai 10 mesi** a seconda che si tratti di pesce grasso o magro.



Frutta e verdura

Per prima cosa vanno conservate **negli appositi spazi e contenitori nel frigorifero**. Quando frutta e verdura sono molto mature, non vanno gettate: le puoi usare per **realizzare nuove ricette**.

Grazie a un po' di creatività e di senso pratico, è possibile riciclare perfino le bucce e gli avanzi di frutta e verdura.



Guida alla conservazione in frigorifero

Perché **conservare in modo corretto gli alimenti nel frigorifero è importante?**

Aiuta a limitare lo **spreco alimentare**. Con pochi semplici accorgimenti puoi evitare di buttare via il cibo.

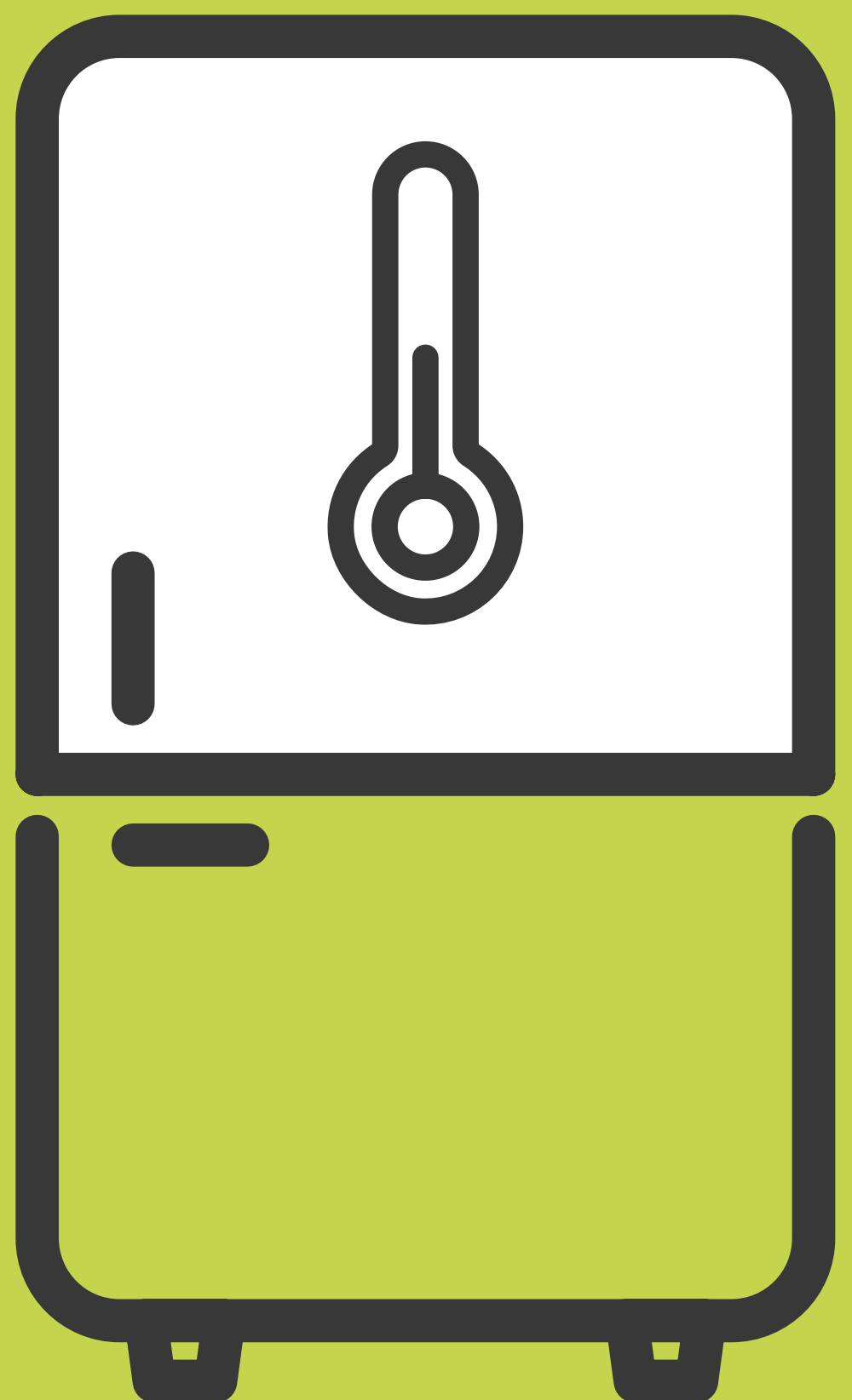
In frigorifero

Nei ripiani alti bisogna riporre cibi già cotti e avanzi da consumare velocemente.

Nei **ripiani centrali** le uova, i latticini, i salumi e i dolci a base di creme e panna.

Nei **ripiani bassi** la carne e il pesce crudi. Nell'apposito **cassetto** la frutta e la verdura.

Negli spazi della porta (i punti più caldi del frigorifero) i prodotti che necessitano solo di una leggera refrigerazione come le bevande e il burro.



In freezer

Nel freezer la temperatura ideale è di **-18 °C**. Gli alimenti vanno conservati in appositi sacchetti per alimenti o contenitori con coperchio per evitare le contaminazioni e preservare le condizioni igieniche. Il freezer non deve diventare l'ultimo tentativo di "salvare" qualche alimento che abbiamo dimenticato o non consumato.

Più rapido è il congelamento e il raggiungimento della temperatura di -18 °C al cuore del prodotto meglio è, sia per l'aspetto nutrizionale, sia per la consistenza finale del prodotto e per le qualità gustative.



Le ricette zero sprechi

Reinventare gli avanzi non è mai stato così semplice: abbiamo raccolto per te **3 idee** per riportare a tavola i tuoi piatti già pronti sotto una veste tutta nuova.

E se cerchi altre ispirazioni, le trovi su **casadivita.it**

Frittata di pasta senza uova





4 persone



Facile



15 minuti



Costo basso

Ingredienti

- 120 g di pasta integrale già cotta
- 100 g di farina di ceci
- 250 g di scarola
- 1 scalogno
- 25 g di olive nere denocciolate Despar Premium
- 25 g di olive verdi denocciolate Despar
- 1 ciuffo di prezzemolo fresco
- Olio extravergine di oliva 100% italiano Despar Premium q.b.
- Sale e pepe q.b.



Casa di vita



Procedimento

- 1.** Trasferisci la farina di ceci in una ciotola, aggiungi poco alla volta 200 ml di acqua circa; mescola con una frusta per evitare la formazione di grumi.
- 2.** Aggiungi sale e pepe a piacere, quindi lascia riposare la pastella in frigorifero per almeno 30 minuti.
- 3.** Taglia la scarola, sciacquala sotto l'acqua e tienila da parte.
- 4.** Affetta sottilmente lo scalogno e trasferiscilo in una padella antiaderente con qualche cucchiaino di olio e il sale.
- 5.** Lascia insaporire 5 minuti, aggiungi la scarola, regola di sale e copri con un coperchio; lasciala cuocere per circa 10 minuti, o finché risulta ben appassita. Aggiungi poca acqua se occorre.
- 6.** Aggiungi a fine cottura le olive tagliate a rondelle, lascia insaporire qualche minuto e spegni il fuoco.
- 7.** Riprendi la pastella di ceci, aggiungi la verdura cotta, il prezzemolo tritato e la pasta, quindi mescola per amalgamare gli ingredienti.
- 8.** Scalda un'ampia padella antiaderente con un paio di cucchiaini di olio extravergine d'oliva e, quando sarà ben calda, trasferisci il composto.
- 9.** Livella la superficie e lascia cuocere a fiamma moderata per 5-8 minuti, o fino a quando la frittata si sarà rappresa.
- 10.** Gira la frittata (aiutati con un piatto o un coperchio) e cuoci per qualche altro minuto, fino a doratura; servi la frittata calda o tiepida.



Frittelle di riso e farina di ceci



4 persone



Facile



10 minuti



Costo basso

Ingredienti

- 250 g di riso integrale cotto o risotto avanzato
- 2 uova Bio,Logico Despar
- La parte verde di 2 cipollotti
- 40-50 g di farina di ceci
- Un pizzico di paprika affumicata
- Olio extravergine di oliva 100% italiano Despar Premium q.b.
- Un pizzico di sale
- Sale e pepe q.b.



Casa di vita



Procedimento

- 1.** Rompi le uova in una ciotola e sbattile con una forchetta.
- 2.** Trita finemente la parte verde dei cipollotti e aggiungila alle uova.
- 3.** Aggiungi anche il riso già cotto, mescola gli ingredienti e regola con un pizzico di sale e pepe.
- 4.** Aggiungi la paprika (o le spezie che preferisci) e inizia ad aggiungere la farina di ceci fino a ottenere un composto morbido, ne occorrono tra i 40 e i 50 g.
- 5.** Amalgama gli ingredienti con una spatola.
- 6.** Versa 3-4 cucchiaini di olio in un'ampia padella antiaderente. Lascialo scaldare leggermente e aggiungi le frittelle formandole direttamente nella padella, distribuendole con due cucchiaini. Se preferisci, puoi aiutarti con un coppapasta.
- 7.** Cuoci le frittelle per circa 2-3 minuti per lato.
- 8.** Aggiungi un pizzico di sale e servile calde.

Canederli con insalatina di cavolo cappuccio e speck





4 persone



Facile



40 minuti



Costo basso

Ingredienti

- 400 g di pane integrale raffermo
- 3 cucchiaini di farina integrale di grano duro
- Mezzo cavolo cappuccio
- 6 fette di speck sgrassate e tagliate spesse
- 2 uova fresche medie Passo dopo Passo Despar
- Mezza carota Passo dopo Passo Despar
- Mezza cipolla bianca Passo dopo Passo Despar
- Mezzo porro
- Mezzo bicchiere di acqua
- 1 mazzetto di prezzemolo
- Olio extravergine di oliva q.b.
- Un pizzico di sale e pepe



Casa di vita



Procedimento

- 1.** Tagliare a dadini piccoli la carota, la cipolla e il porro e a striscioline tre fette di speck. Stufare tutto in padella con un filo d'olio per 5 minuti.
- 2.** Levare dal fuoco e versare in una ciotola capiente, aggiungere la farina, il prezzemolo tritato e le uova precedentemente sbattute. Aggiustare con un pizzico di sale e del pepe macinato. Amalgamare bene il tutto sino a ottenere un impasto morbido ed elastico.
- 3.** Tagliare il pane raffermo a dadini e bagnarlo con mezzo bicchiere di acqua. Strizzarlo e aggiungerlo al resto degli ingredienti.
- 4.** Bagnandosi le mani con dell'acqua per non far attaccare l'impasto, formare i canederli della dimensione desiderata.
- 5.** Cuocere in acqua bollente leggermente salata per 12 minuti.
- 6.** Nel frattempo tagliare in maniera molto sottile il cavolo cappuccio e unire le restanti tre fette di speck a striscioline. Condire con sale, pepe e un filo d'olio extravergine di oliva.
- 7.** Una volta trascorso il tempo di cottura dei canederli, levarli dall'acqua con una schiumarola.
- 8.** Adagiare su un piatto l'insalatina e sopra disporvi i canederli. Condire il tutto con un filo d'olio e servire.



**Sostenibili
per scelta**

Grazie

**per il tuo
impegno**

**DESPAR
EUROSPAR
INTERSPAR**

