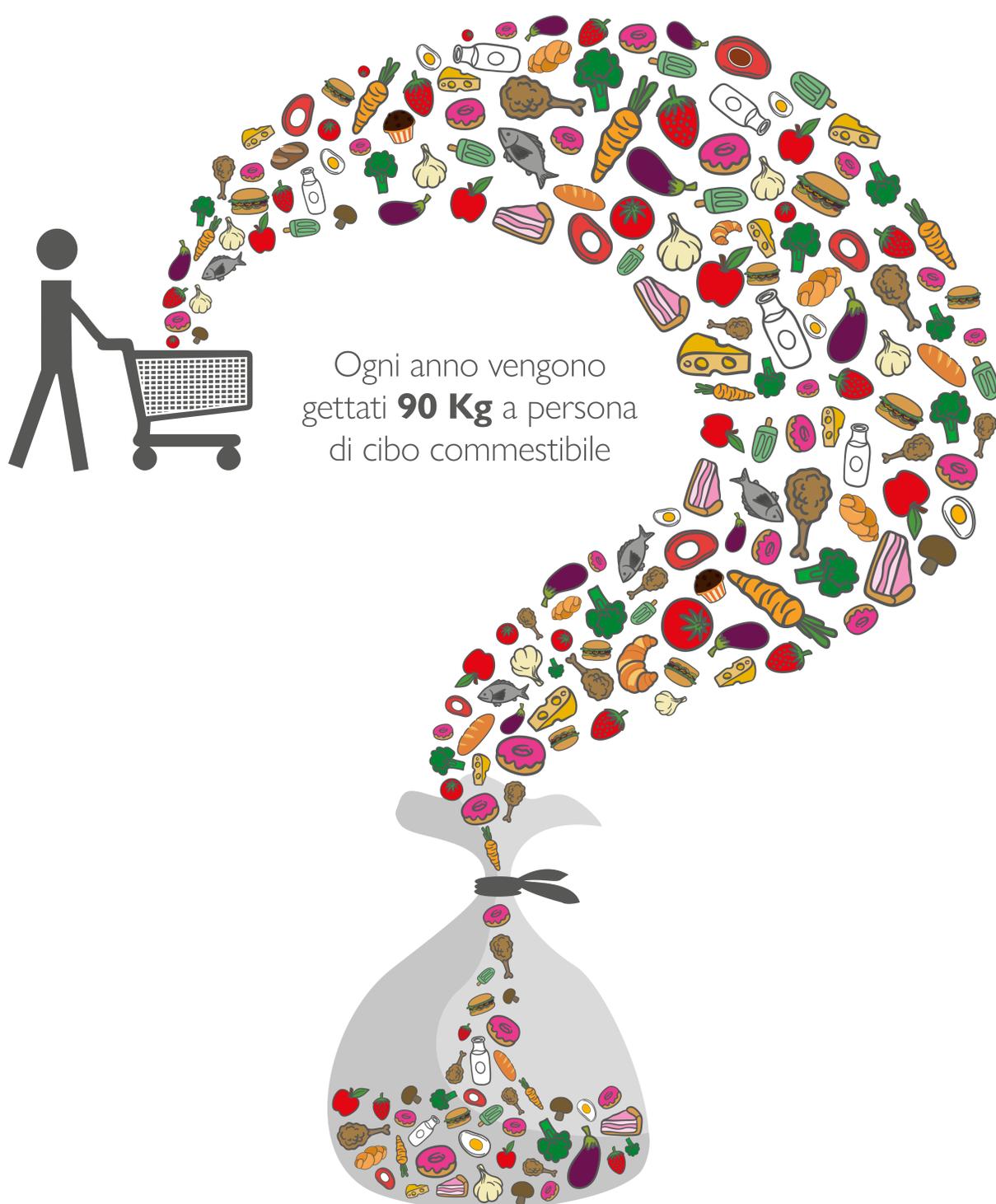


# SPRECO ALIMENTARE

## LO SAPEVI CHE IN SVIZZERA NELLE ECONOMIE DOMESTICHE...



che corrispondono a

**500 KG di CO<sub>2</sub>**

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](http://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



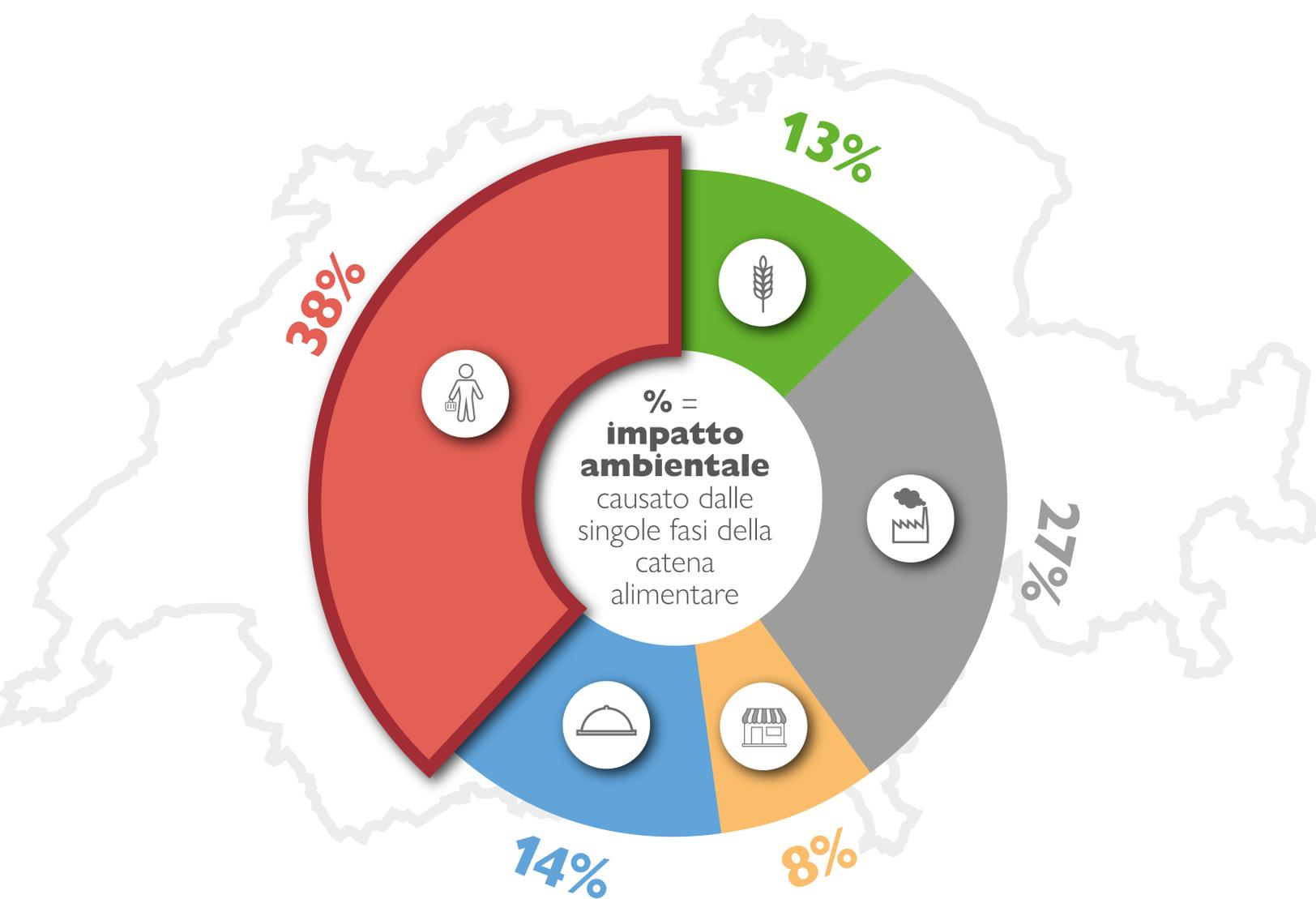
[www.ti.ch/sviluppo-sostenibile](http://www.ti.ch/sviluppo-sostenibile)

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 m<sup>2</sup> 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 CO<sub>2</sub>**  
(~ 75 Km percorsi con un'auto di piccola cilindrata)



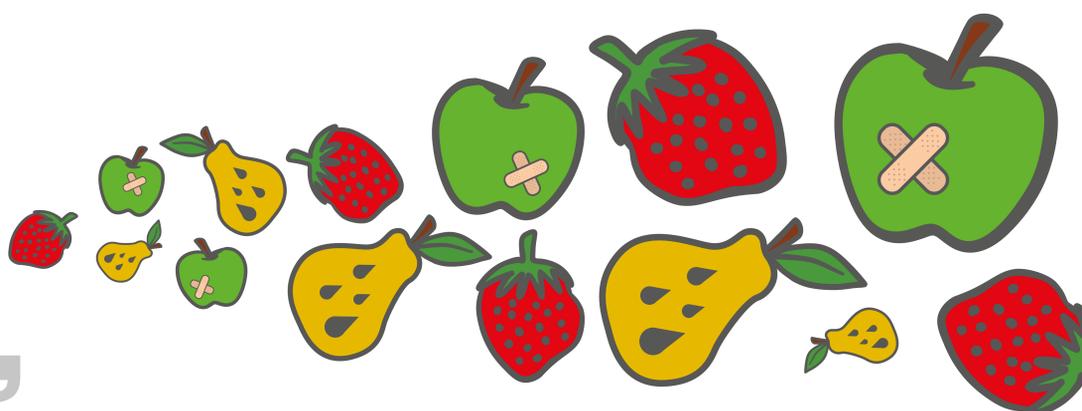
[www.ti.ch/sviluppo-sostenibile](http://www.ti.ch/sviluppo-sostenibile)

In collaborazione con:



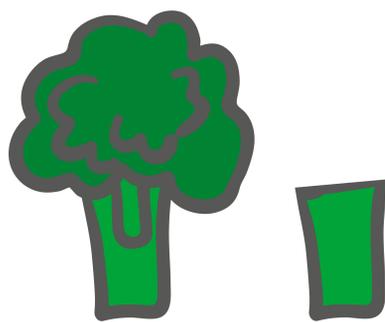
## COME EVITARE LO SPRECO ALIMENTARE?

“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**”

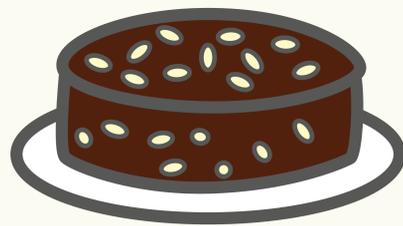
### Torta di pane: dolce ticinese per eccellenza

**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](http://acsi.ch)



[www.ti.ch/sviluppo-sostenibile](http://www.ti.ch/sviluppo-sostenibile)

In collaborazione con:

