

# Gennaio – Dieta e spreco alimentare

Low Tech – Step by step - Guida



**Calendar for  
Climate  
Change**

Quid-Pro-Guo - Inter-generational  
Education to Ease Global Warmi



# C4CC: Gennaio (Low-Tech)

## Guida

<b>Argomento Cambiamento Climatico</b>	Dieta e spreco alimentare		
<b>Low-tech</b>	Low-Tech		
<b>Durata dell' attività (in minuti)</b>	Una volta alla settimana Ogni volta al mercato	<b>Risultati previsti</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Capire come gestire gli avanzi di cibo</li> <li>✓ Trovare nuove ricette</li> <li>✓</li> <li>✓</li> </ul>
<b>Materiali per le attività</b>	Ricette online Libri di cucina Consigli relativi alla cucina circolare		
<b>Istruzioni dettagliate</b>	<p><b>Fase 1</b>            Controllare il frigorifero e il magazzino degli alimenti            Fare un elenco di tutti gli avanzi a breve conservazione            Bilanciare il loro valore nutritivo e abbinare le loro proprietà nutrizionali (vitamine, proteine, carboidrati).</p> <p><b>Fase 2</b>            Controllare le ricette su internet            (<a href="https://www.crea.gov.it/documents/59764/0/Spunti%28ni%29+CREAtivi+GdN2+2019.pdf/22871b12-beca-017b-383b-e0aef1bb264a?t=1588069113312">https://www.crea.gov.it/documents/59764/0/Spunti%28ni%29+CREAtivi+GdN2+2019.pdf/22871b12-beca-017b-383b-e0aef1bb264a?t=1588069113312</a>)            Congelare il pasto o mangiarlo            Utilizzate le nuove ricette avanzate come un buon suggerimento per una cena con gli amici.</p>		



**Fase 3** - Al supermercato o al mercato è importante essere consapevoli di ciò che è un prodotto fresco

Pianificare la spesa settimanale

Acquistare la giusta quantità di alimenti freschi per non sprecarli

Informarsi sulla differenza tra "scadenza" e "da consumare entro".

Chiedere al ristorante una doggy bag per non sprecare gli avanzi di cibo  
(file:///C:/Users/Marco%20New/Downloads/rassegna%20nutrinformarsi%202%20ed%20(1).pdf)

**Fase 4** Costruire un nuovo contenitore per gettare gli avanzi di cibo

Trovate un bidone dell'immondizia pesante

praticare fori di aerazione di 1,5 cm in file a intervalli di circa 15 cm intorno al bidone

Riempire il bidone con una miscela di materiali ad alto contenuto di carbonio e ad alto contenuto di azoto.

Mescolare il contenuto di tanto in tanto per evitare sacche anaerobiche e accelerare il processo di compostaggio.

(<https://learn.eartheasy.com/guides/composting/#compostbi>)



Co-funded by  
the European Union



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).





Co-funded by  
the European Union



Co-funded by  
the European Union

"The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."