SCHEDA 1 scuola secondaria — GODITI IL CIBO, NON SPRECARLO!

progetto realizzato da:
ACU - Associazione Consumatori Utenti - Sede Regionale della Lombardia
via Padre Monti 20/C 20162 Milano - Tel: 02/6428337 - Fax: 02/6425293
www.associazioneacu.org

partner:
FOOD EDUCATION ITALY
elaborazione materiali didattici
Progetto Bioregione Unimi - Polimi
Sodexo Italia S.p.A.

Regione Lombardia
Progetto realizzato nell'ambito del Programma generale di intervento della Regione Lombardia con l'utilizzo dei fondi del Ministero dello Sviluppo Economico Ripartizione 2015

Lo spreco di cibo: un problema che riguarda tutti

A chi non capita di "avanzare qualcosa" a tavola? Questo "qualcosa" viene poi, nella maggior parte dei casi, gettato nella spazzatura. A volte si tratta di veri e propri rifiuti non commestibili né riutilizzabili, ma molto spesso sono scarti, ovvero parti che potrebbero benissimo essere riutilizzate. E' qui che noi "consumatori" sprechiamo, e lo facciamo anche quando gettiamo degli alimenti che abbiamo lasciato scadere prima di consumarli.
Lo spreco alimentare, peraltro, non riguarda solo gli aspetti economici, ma anche quelli ambientali, etici e sociali: non solo buttiamo via del cibo che abbiamo pagato, ma vanifichiamo anche tutte le risorse e il lavoro umano necessari per produrlo, e rendiamo ancora più ingiustificato l'impatto che questo lavoro ha avuto sull'ambiente.
Senza dimenticare il fatto gravissimo che, a fronte di chi spreca il cibo, un gran numero di persone non ha accesso ogni giorno a cibo sufficiente e sicuro per vivere.
Secondo la FAO (Food and Agricolture Organization), ogni anno un terzo del cibo prodotto nel mondo non raggiunge le tavole dei consumatori: parliamo di 1,3 miliardi di tonnellate! Riesci a immaginarle?
Bisogna assolutamente impegnarsi per ridurre lo spreco. E anche tu puoi fare molto...

attività 1 — lo spreco in mensa?

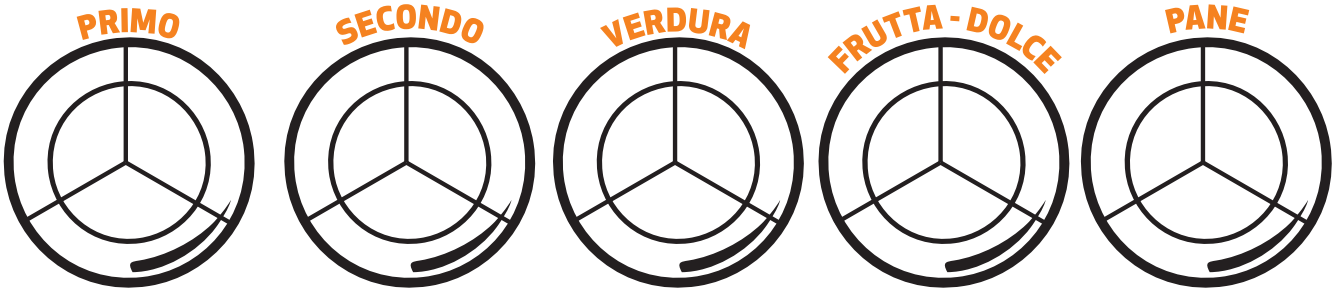
Inizia a guardarti intorno: quanto scarti del cibo che ti viene servito a scuola in mensa? La scheda qui sotto può aiutarvi a rispondere. Fai delle fotocopie e compilala per una settimana, colorando per ogni piatto gli spicchi (ognuno è un terzo della porzione servita) che corrispondono al cibo che hai avanzato.
Anche i tuoi compagi faranno lo stesso, così poi, a gruppi, potrete realizzare dei cartelloni che illustrino la situazione: quanto sprecate in una sola settimana? Quanti pasti completi si sarebbero potuti preparare con gli avanzi?

GIORNO: .....

Il menù prevedeva: .....

.....

Io ho avanzato:



SCHEDA 1 scuola secondaria — GODITI IL CIBO, NON SPRECARLO!

Attività 3 - quanto spreco a casa?

Secondo uno studio del Politecnico di Milano, il 47% degli sprechi alimentari è concentrato alla fine della catena produttiva, quando il cibo arriva al consumatore.
Certo, sono compresi gli scarti della ristorazione, ma anche nelle nostre case si buttano via grandi quantità di cibo. Un po' per disattenzione (magari li lasciamo scadere), un po' per mancanza di fantasia (non sappiamo cosa fare degli avanzi).

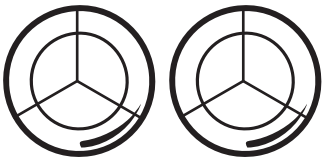
Per prima cosa prova a fare una rilevazione simile a quella che hai fatto per la mensa anche sui pasti che consumi in casa. Nell'ambiente domestico è più facile riflettere sul perché avanzi il cibo: non ti piace? La porzione era esagerata? Non avevi molta fame? Nella scheda c'è una parte riservata ai tuoi pensieri: rifletti sul perché hai lasciato qualcosa nel piatto, e su cosa avresti potuto fare per evitarlo.

Oggi è .....

Colazione: cosa ho mangiato e quanto ho avanzato

perché ho avanzato?

Spuntino: cosa ho mangiato e quanto ho avanzato

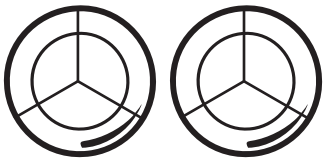


perché ho avanzato?

Pranzo: cosa ho mangiato e quanto ho avanzato

perché ho avanzato?

Merenda: cosa ho mangiato e quanto ho avanzato



perché ho avanzato?

Cena: cosa ho mangiato e quanto ho avanzato

perché ho avanzato?

Altro nella giornata: cosa ho mangiato e quanto ho avanzato

perché ho avanzato?

Compila la scheda per ogni giorno della settimana (lascia in bianco gli spazi del pranzo nei giorni in cui lo consumi a scuola) e, alla fine, osserva e analizza i dati. Potrai individuare quali sono i pasti della giornata nei quali avanzi di più e tante altre informazioni interessanti: quali sono le portate che comportano i maggiori avanzi (la carne? Il pesce? La verdura?...), in quali giorni della settimana lo spreco è maggiore? Quali sono le ragioni per cui avanzi il cibo?
Come si fa per ogni indagine seria, alla fine prova a raccogliere i dati in un report, ovvero in un fascicolo corredandoli anche con dei grafici che è semplice realizzare con il foglio elettronico.
Presenta poi il report in famiglia, discutetene tutti insieme e magari… le cose potranno cominciare a cambiare.

attività 2 — l'educazione parte da noi stessi

Ognuno di noi ha il compito di riflettere sul proprio comportamento e cercare di influenzare positivamente quello degli altri. Pensa con i tuoi compagni a uno slogan contro lo spreco di cibo in mensa, realizzate un manifesto e appendetelo a scuola in modo che tutti possano vederlo: tutti noi abbiamo un ruolo importante nella lotta allo spreco.

SCHEDA 1 scuola secondaria — GODITI IL CIBO, NON SPRECARLO!

Attività 4 - occhio alla scadenza!

Gran parte dello spreco domestico si verifica perché non si consuma il cibo entro la data di scadenza o lo si lascia andare a male.
Se un alimento supera la data di scadenza, indicata sulla confezione vicino alla dicitura "**da consumare entro**", è giusto non mangiarlo: alcuni parametri importanti per la sicurezza alimentare potrebbero essere alterati, con il rischio che il cibo possa far male se ingerito. D'altra parte gli alimenti, una volta superata la data di scadenza, presentano spesso segni evidenti di alterazione: il latte scaduto, per esempio, assume un odore rancido e pungente, per cui non è difficile capire che è meglio non berlo...
Ci sono però anche alcuni prodotti, meno deperibili, come biscotti, pasta, snack confezionati, che sulla confezione non riportano una data di scadenza vera e propria, ma quello che tecnicamente si chiama "termine minimo di conservazione", accompagnato dalla dicitura "**da consumarsi preferibilmente entro**". Questo "preferibilmente" indica che, una volta superata la data, il prodotto si può ancora consumare in tutta sicurezza, ma potrebbe non essere più tanto gradevole al gusto come lo era originariamente.
Vedi un po' cos'hai in casa: apri il frigo e la dispensa e controlla quali alimenti hanno la data di scadenza e quali invece il termine minimo di conservazione e annotali nelle rispettive tabelle. Evidenzia in rosso gli alimenti scaduti che non possono essere più consumati e in giallo quelli che stanno per scadere, poi posiziona questi ultimi in bella vista nella dispensa e nel frigo: ti ricorderai più facilmente che sono i primi a dover essere consumati!

ALIMENTI DEPERIBILI CON DATA DI SCADENZA	ALIMENTI MENO DEPERIBILI CON TERMINE MINIMO DI CONSERVAZIONE

Sai come fanno le aziende ad evitare questo tipo di sprechi? Adottano il sistema cosiddetto "first in—first out": quello che entra per primo in magazzino deve essere quello che per primo ne esce. Una buona idea no?
La tabella qui sotto può aiutarti a organizzare in modo efficiente la dispensa di casa. Utilizzala settimanalmente come strumento per pianificare gli acquisti e i consumi in base alle scadenze e ai termini di conservazione.

DATA ACQUISTO	PRODOTTO	DATA SCADENZA/TMC

Attività 5 - il riciclo

Anche gli imballaggi alimentari contribuiscono al problema dello spreco alimentare. Certo, sono indispensabili per proteggere e trasportare i cibi, ma una volta portati a casa l'unica cosa che ci viene in mente è... aprire la confezione e buttarla.
Queste confezioni però possono essere fatte di tanti materiali diversi, che si smaltiscono o riciclano in modi differenti, per questo è importante fare la raccolta differenziata.

Sai com'è organizzata la raccolta differenziata della tua zona? Quando e cosa si ricicla?

Nella mia zona la raccolta differenziata prevede di separare questi materiali:

..... LUNEDI': .....

..... MARTEDI': .....

..... MERCOLEDI' .....

..... GIOVEDI': .....

..... VENERDI' .....

Attività 6 - la seconda vita degli imballaggi

Il riciclo degli imballaggi è fondamentale ma molti materiali si prestano anche al riuso, un tema che oggi appassiona molte persone e che permette anche di liberare creatività e fantasia! Partendo da una scatola di pelati, o da un vasetto di marmellata, si possono creare oggetti decorativi nuovi ed originali, e la stessa cosa si può fare con i contenitori dello yogurt, piuttosto che con le cassette della frutta...
Prova a cercare su Internet idee e stimoli per il riuso degli imballaggi alimentari. Poi compila questa scheda con le idee che hai trovato o ti sono venute in mente. In classe, confrontati con i tuoi compagni e unite tutte le vostre schede: avrete creato il "**manuale del riuso**".

IMBALLAGGIO	
CORRETTO SMALTIMENTO	
UN'IDEA PER IL RIUTILIZZO ...	

Un'idea in più...

Hai mai sentito parlare del "Découpage"? E' una tecnica artistica semplicissima, che serve anche per dare nuova vita a vecchi contenitori. Prova a realizzare un lavoretto utilizzando questa tecnica, poi portalo in classe. I lavoretti più creativi verranno appesi in aula.