SCHEDA 2 scuola primaria — 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

Cosa posso fare?

Colazione, merenda, cena… anche a casa purtroppo molto cibo viene sprecato. Ma per fortuna, molto si può fare per evitarlo. Eueste attività ti aiuteranno a capire cosa...

attività 1 — Quanto spreco a casa?

Quanto sprechi a casa? È la prima cosa che ti devi chiedere, ma soprattutto: perché avanzi il cibo nel tuo piatto? Questa tabella può aiutarti a capire le motivazioni che ti portano a sprecare il cibo e a immaginare come evitare che succeda.
La tabella riporta tutti i pasti che si consumano in un giornata. Per ciascun pasto colora per ogni piatto gli spicchi (ognuno è un terzo della porzione servita) che corrispondono al cibo che hai avanzato.
Puoi replicare questa tabella sul tuo quaderno per "registrare" anche tutti gli altri giorni. Alla fine della settimana quanti spicchi hai colorato per ogni pasto?

Oggi è .....

Colazione: cosa ho mangiato e quanto ho avanzato

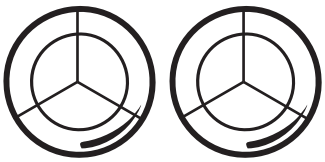
perché ho avanzato?

.....

.....

.....

Spuntino: cosa ho mangiato e quanto ho avanzato



perché ho avanzato?

.....

.....

Pranzo: cosa ho mangiato e quanto ho avanzato

.....

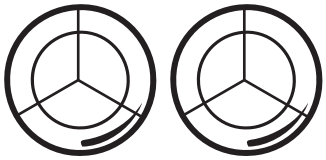
perché ho avanzato?

.....

.....

.....

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?

.....

.....

.....

attività 2 - cerchiamo le strategie antispreco

Dopo una settimana puoi fare il punto. È facile sommare tutti gli scarti dei sette giorni, suddivisi per pasto. Quanto e cosa hai scartato a colazione? E a cena? E a pranzo, quando non lo consumi in mensa? Hai scartato qualcosa anche negli spuntini e nelle merende?
Puoi anche ragionare su quali sono i cibi che hai scartato maggiormente (la verdura? La carne?...), e soprattutto riflettere sui motivi per cui li scarti:
perché non ti piacciono?
Perché era troppo abbondante la porzione?
Perché non avevi fame?
Perché eri di fretta?
Per quale altro motivo?
Alla fine discuti di questi dati in famiglia e provate a individuare tutti insieme delle "strategie antispreco"

cosa hai imparato?

Riguarda la scheda e prova a riflettere: cosa non sapevi? Cosa hai imparato?

attività 3 - tutt'altro che rifiuti

Se ti capitasse di parlare con una persona anziana, di sicuro ti direbbe che, quando era giovane, non esisteva "lo scarto": ogni cosa veniva riutilizzata! Anche oggi puoi sentire qualcuno dire "In cucina non si butta via niente"...ed è proprio così! Il bello del cibo è che molti avanzi possono essere riutilizzati per preparare nuove e gustosissime ricette. Basta un po' di fantasia...
Per esempio, hai mai assaggiato la "torta di biscotti"? Si prepara con quelli sbriciolati e rotti che trovi di solito sul fondo della confezione, e che molti buttano via perché troppo piccoli per essere inzuppati nel latte. Ecco qui sotto la ricetta per gustarli in un modo squisito: prova a realizzare la torta in casa con l'aiuto di un adulto.

TORTA DI BISCOTTI

Ingredienti:

- 250 g di biscotti
- 125 g di farina 00
- 70 g di zucchero
- 3 uova
- 15 ml di latte
- 1 bustina di lievito per dolci
- 100 g di cioccolato fondente
- 50 g di cioccolato al latte

INCOLLA QUI
la foto della tua torta di biscotti

Procedimento:

1. Trita al mixer i biscotti con il cioccolato fino a ridurli a pezzetti piccoli
2. In una ciotola capiente, unisci biscotti col cioccolato, la farina, le uova intere, il latte ed infine il lievito
3. Amalgama bene il composto (devi ottenere un impasto morbido e cremoso)
4. Versa l'impasto in uno stampo da 22 cm di diametro ricoperto di carta da forno
5. Cuoci in forno a 180°C per 35 minuti

attività 4 - piccoli avanzi, grandi piatti

Ti è piaciuta la torta di biscotti? È solo una delle ricette squisite che si possono realizzare con ciò che avanza e che si scarterebbe. Carne, pane, pasta, riso… fai una ricerca su internet, oppure sui giornali, o chiedendo a qualcuno della tua famiglia e raccogli l'idea di una ricetta fatta con ingredienti "di recupero". Prova a realizzarla e condividila con la tua classe!

La mia ricetta si chiama .....

Per farla occorre

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Si prepara così:

.....

.....

.....

.....

.....

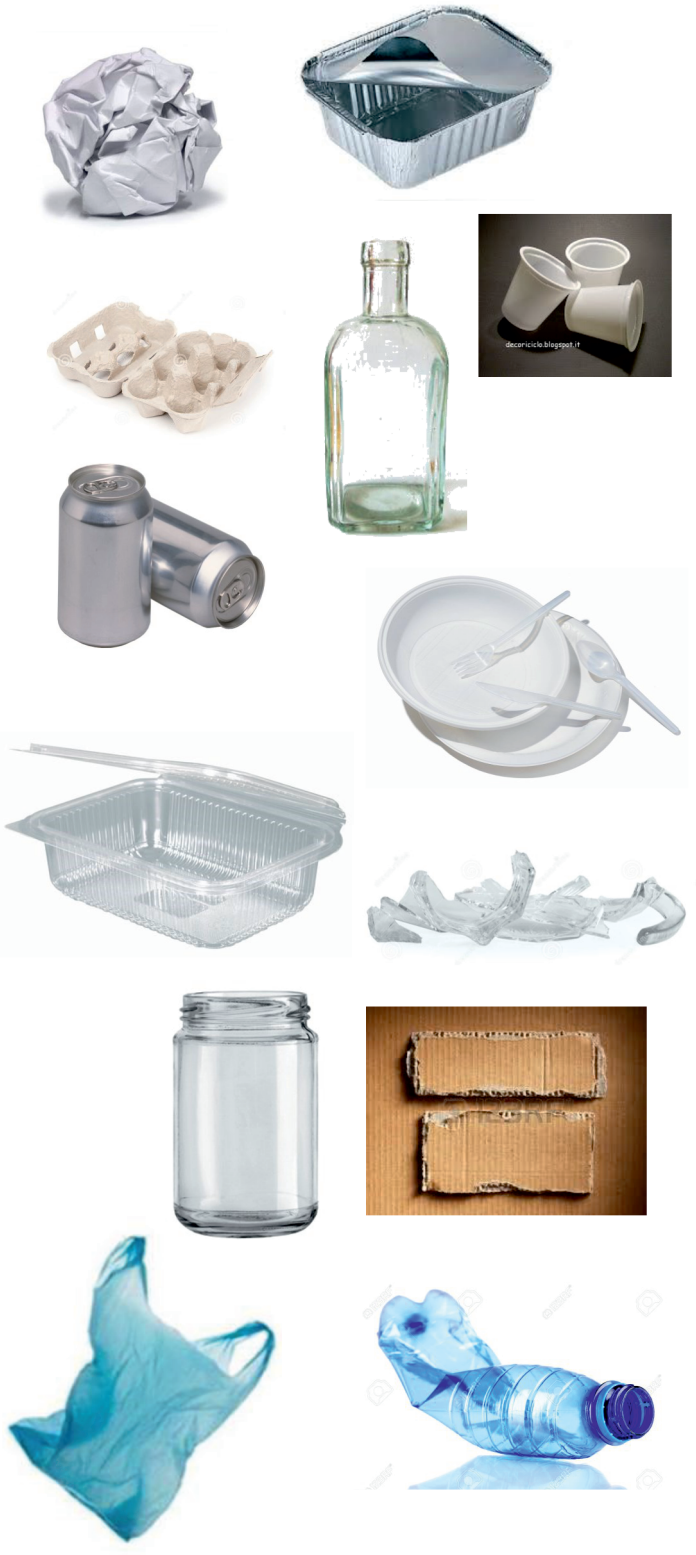
.....

.....

INCOLLA QUI
la foto della tua ricetta

attività 5 - riciclare: da rifiuto a risorsa

I contenitori dei cibi (gli imballaggi) possono essere RICICLATI. Sai cos'è la raccolta differenziata? Fare la raccolta differenziata vuol dire buttare ogni imballaggio nel giusto cestino, separato dagli altri, in modo che, invece di essere eliminato come rifiuto, possa essere recuperato (riciclato, appunto) per produrre nuovo materiale e realizzare nuovi imballaggi.



PLASTICA

CARTA

ALLUMINIO

VETRO

attività 6 - le regole antispreco

Tutto sommato non ci vuole molto per ridurre lo spreco. Basta adottare alcune semplici regole di comportamento. Eppure sono davvero in pochi a farlo. Osserva questa scena: ci sono alcuni bambini che si stanno comportando correttamente e altri che invece non contribuiscono certo a combattere lo spreco. Fai un cerchio verde intorno ai primi e un cerchio rosso intorno a chi dovrebbe migliorare il proprio comportamento.