



barro
lo
spredo

5 febbraio 2022

**9^a giornata nazionale
di prevenzione dello spreco
alimentare**

Distretto Culturale del Barro

Civate Gardate Galbiate Malgrate Monte Marenco Olgiate Lecco Valgheghentino Comunità Montana Lario-Orientale Valle-San Martino Parco Monte Barro Genli in Viaggio

il 5 febbraio 2022
dalle ore 9 alle 12.30
saremo presenti in più
Comuni del Distretto
Culturale del Barro.



Civate in via Papa Giovanni XXIII, 15

Galbiate in via Lecco, 1 [presso FC Market F.lli Cazzaniga

Garlate in via Statale, 703 [presso CRAI

Lecco: in p.zza Garibaldi [**Mercato Sprecato**
dalle 10 alle 16.30

in via ai Poggi, 14 [presso Taverna ai Poggi

in piazza V°Alpini Germanedo

Monte Marenzo in piazza Municipale

Valgrehentino in via F.lli Kennedy, incrocio via San Carlo

Quanto cibo si spreca nelle nostre case?

In una famiglia media italiana, ogni settimana mezzo chilo di cibo finisce nella pattumiera pari a circa 5 euro a famiglia, 6.5 Mld di euro, solo in Italia.

Siamo sulla strada giusta.

Negli ultimi 10 anni, nelle case degli italiani, lo spreco alimentare si è ridotto del 25% secondo i dati dell'osservatorio Waste Watcher.

Questo significa meno consumo di risorse naturali e minor emissione di gas nell'atmosfera, con conseguenti effetti immediati e positivi rispetto alle sfide che il mondo deve risolvere entro il 2030.

... insieme possiamo fare di più.

Abbiamo raccolto qualche suggerimento che può aiutarti a ridurre il tuo spreco alimentare:

**barro
lo
spreco**



Occhio alla spesa!

1. Pianifica i pasti della settimana e programma il menù in base a quello che hai già in frigo.
2. Fai la lista della spesa in maniera ragionata.
3. Resisti alla tentazione di acquisti inutili.

Le varie app sono utili per fare la lista della spesa, condividerla con i familiari, avere informazioni su offerte e occasioni.

Solo alcune:

Bring, Listonic, ListOn, Spesamente, Sfoody...



Al fresco con criterio.

1. Conserva gli alimenti in modo corretto e alle giuste temperature.
2. Nella dispensa organizza il cibo in ordine di freschezza.
3. Congela i cibi freschi in eccesso o gli avanzi cotti: durano fino a tre mesi in più.

Le varie app sono utili per controllare scadenze dei cibi in frigo o dispensa.

Solo alcune:

FrigOk, NoMoreWaste, FreddyFridge...



Prima di buttare annusa!

L'etichetta ha due scadenze.

"da consumarsi entro" è la scadenza degli alimenti molto deperibili
"da consumarsi **preferibilmente** entro" indica il termine entro cui l'alimento mantiene al massimo le qualità, ma può essere consumato fino a 3 mesi dalla data indicata.



In cucina con fantasia.

1. Prepara il cibo in dosi corrette e usa le giuste quantità
2. Divertiti a riciclare gli avanzi con arte

Per riciclare gli avanzi puoi consultare siti on line, blog, scaricare app* inventare tue ricette e condividerle con gli abitanti del Distretto Culturale del Barro.

Postale sui social: #barrolospreco

* Solo alcune:

Svuota frigo. Eco dal frigo, UBO...



Barro lo Spreco in città

1. Se gli avanzi li fai al ristorante, chiedi la **Doggy Bag**
2. Nei supermercati guarda il reparto dove svendono i prodotti in scadenza
3. Informati se ci sono commercianti nella tua zona che fanno promozioni sui prodotti a fine giornata.

Le varie app sono utili per recuperare a fine giornata prodotti freschi invenduti

Solo alcune:

Too Good To Go, Bring the food, Last minute, Sotto casa, My foody...



RESTA IN CONTATTO CON NOI

Invia i tuoi consigli o idee su questo tema all'indirizzo **info@distrettodelbarro.it**

Condividi sui social le ricette che sperimenti in cucina con l'uso degli avanzi: **#barrolospreco**

un'iniziativa di:

Distretto Culturale del Barro

Civate Garlate Galbiate Malgrate Monte Marenzo Olginate Lecco Valgrehentino Comunità Montana Lario Orientale Valle San Martino Parco Monte Barro Genti in Viaggio

distrettodelbarro.com

in collaborazione con:



LEGAMBIENTE
LECCO

con il patrocinio di:



CONFCOMMERCIO
LECCO

con la partecipazione di:



ECO 86



Parrocchia
Santi
Vito e Modesto

