

GUIDA PRATICA PER RIDURRE IL FOOD WASTE NELLE ECONOMIE DOMESTICHE

Michaela Schöni e Jeanine Ammann, 2025



RECUPERARE INVECE DI SPRECARRE

Insieme contro il food waste

IL FOOD WASTE IN SVIZZERA

CONSIGLI GENERALI

CONSERVAZIONE

DATA DI SCADENZA

COSA SI PUÒ MANGIARE?

CONSIGLI SPECIFICI PER I SINGOLI ALIMENTI

ALTRE INFORMAZIONI



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Dipartimento federale dell'economia,
della formazione e della ricerca DEFR
Agroscope



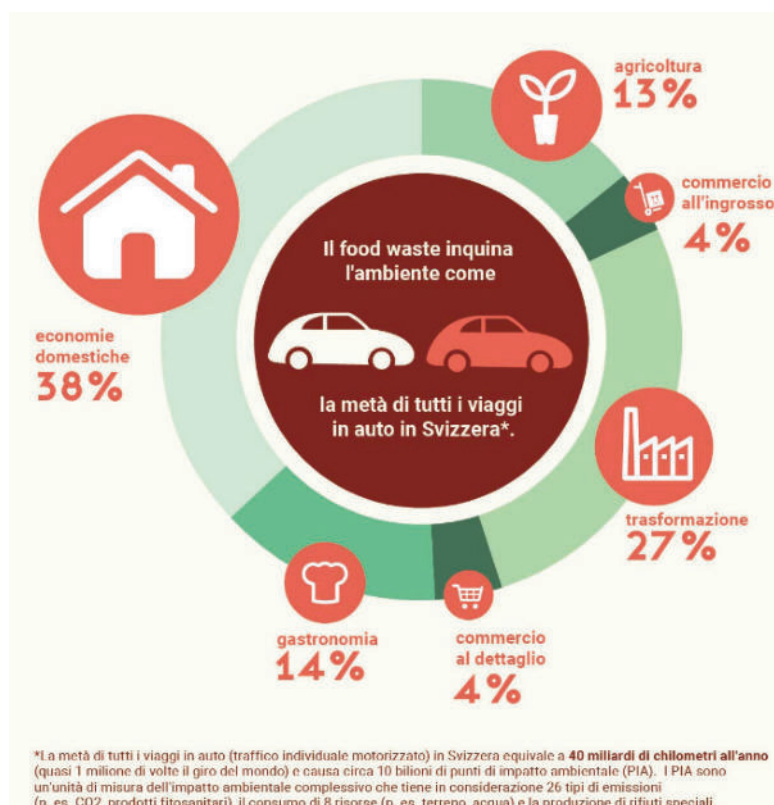
Supported by
**Swiss Academy
of Humanities
and Social Sciences**

IL FOOD WASTE IN SVIZZERA

Recuperare invece di sprecare

Il food waste dal campo al piatto

Con il termine inglese **food waste** si intendono gli alimenti destinati al **consumo umano** che vanno persi o che vengono **gettati via** lungo la filiera che va dal campo al piatto. Le cause possono essere, ad esempio, **norme di qualità molto rigide, avanzi nei ristoranti o scorte domestiche non utilizzate**. Più tardi un alimento viene **scartato** lungo la filiera alimentare, **maggiore** sarà la sua **impronta ambientale**. Circa la **metà** dell'impatto ambientale legato al food waste si genera nelle **economie domestiche** e nella **ristorazione**, l'altra metà nella filiera che va dal campo all'arrivo nei negozi.



Fonte: Foodwaste.ch

Food waste nelle economie domestiche in Svizzera



In Svizzera ogni anno nelle economie domestiche vengono gettati via circa **90 kg di alimenti ancora commestibili** a persona, che corrispondono a **620.- franchi**.

Fonte: Foodwaste.ch



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Dipartimento federale dell'economia,
della formazione e della ricerca DEFR
Agroscope



Supported by
Swiss Academy
of Humanities
and Social Sciences

CONSIGLI GENERALI

Recuperare invece di sprecare

Pianificare i pasti

Una **semplice pianificazione dei pasti** facilita la vita quotidiana, permette di risparmiare tempo e di utilizzare gli alimenti in modo mirato e completo. **Pianificare in anticipo** aiuta anche a mangiare in modo più vario, a fare la spesa in modo più consapevole e a produrre **meno rifiuti alimentari**.



Consigli per pianificare i pasti

- **Menu settimanale:** pianificate i pasti per diversi giorni e fate la spesa di conseguenza
- **1-2 giorni di «avanzi»:** inserite nel menu piatti che possono essere preparati con eventuali avanzi
- **App e supporti digitali:** sfruttate gli strumenti basati sull'intelligenza artificiale e le app che offrono idee per ricette da preparare con ciò che si ha in casa

Fare la spesa

Che cosa ho in casa, cosa dovrei consumare in tempi brevi? Prima di fare la spesa, **controllate** cosa c'è **in frigorifero** e **in dispensa**.

Scrivete una **lista della spesa** con tutto ciò che serve. Se in casa ci sono più persone che si occupano della spesa, è consigliabile utilizzare un'app per **evitare di acquistare doppioni**.



Acquistate prodotti in **azione soltanto se ne avete davvero bisogno**.

50%

E ricordate: **fare la spesa quando si ha fame** porta ad acquistare più del necessario.

Meglio fare una grande spesa settimanale o tanti piccoli acquisti?

Entrambe le soluzioni possono essere **sensate**, l'importante è **consumare per tempo gli alimenti acquistati**.



CONSIGLI GENERALI

Recuperare invece di sprecare

Dimensione delle porzioni

La **dimensione delle porzioni** si può **stimare facilmente anche senza bilancia**: bastano le mani! La **propria mano**, infatti, è proporzionata al corpo e permette di **stimare** in modo semplice e pratico le quantità di alimenti e di **capire meglio** quali sono le **porzioni** giuste senza bisogno di una bilancia.

Per esempio, un **pezzo di formaggio grande quanto il dito indice e medio** messi vicini corrisponde all'incirca a una porzione di latticini.

Ecco qualche **esempio** per misurare le porzioni con le mani.



8x
giorno



BIBITE

Un bicchiere

di preferenza bibite non zuccherate, acqua

3x
giorno



VERDURE

1 porzione = quanto ci sta in una mano
di diversi colori

1x
giorno



CARNE, PESCE, UOVA, TOFU

1 porzione = grande come il palmo della mano
e spessa come il mignolo

in alternativa una porzione supplementare di latticini

4x
giorno

3x
giorno



CEREALI, PATATE & LEGUMINOSE

1 porzione = quanto ci sta in una mano oppure della grandezza del pugno
preferire prodotti a base di cereali integrali

Altre immagini sulla **dimensione delle porzioni** sono disponibili al **sito web**:

<https://www.ag.ch/media/kanton->

[aargau/dgs/gesundheitsfoerderung/portionenflyer/portionenangaben-italienisch.pdf](https://www.ag.ch/media/kanton-aargau/dgs/gesundheitsfoerderung/portionenflyer/portionenangaben-italienisch.pdf)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Dipartimento federale dell'economia,
della formazione e della ricerca DEFR
Agroscope



Supported by
**Swiss Academy
of Humanities
and Social Sciences**

CONSIGLI GENERALI

Recuperare invece di sprecare

Diario contro il food waste

È stato dimostrato che già soltanto **misurare la quantità di food waste che produciamo influenza** il nostro **comportamento** e la nostra **consapevolezza** in materia. Per questo motivo, potrebbe essere utile compilare per sette giorni un diario contro il food waste, in modo da comprendere meglio cosa accade e perché gettiamo via il cibo.

Come fare

Scegliete una settimana (7 giorni di seguito) in cui misurare il vostro food waste.

È importante effettuare la misurazione per una settimana e in giorni consecutivi, in modo da osservare eventuali variazioni (p. es. tra i giorni settimanali e il fine settimana). Se avete voglia e tempo, potete anche effettuare la misurazione per un periodo più lungo, così da avere a disposizione un numero maggiore di dati per la valutazione. È importante comportarsi come di consueto e non alterare le abitudini, in modo da ottenere un'immagine realistica del proprio comportamento, misurando tutti i rifiuti alimentari prodotti nei 7 giorni e documentandoli con l'aiuto dell'esempio che trovate alla pagina seguente. Per ciascun alimento è importante registrare la tipologia, la quantità gettata via e il motivo: così i dati saranno più facili da interpretare.

Analizzare

Riuscite a riconoscere dei comportamenti ricorrenti?

Sulla base del diario, provate ad analizzare in quali situazioni si producono più rifiuti alimentari.

- Succede più di frequente nel fine settimana? Oppure quando avete ospiti?
- O forse quando mangiate più spesso fuori casa?
- Quali alimenti gettate via più spesso/in maggiori quantità?
- Riconoscete delle cause ricorrenti per la produzione di rifiuti alimentari?
- Gettate via molti alimenti perché ne acquistate troppi?
- Oppure perché sono ormai scaduti?

Agire

Sulla base delle conoscenze acquisite attraverso il diario si possono prendere misure concrete: se per esempio vi capita di frequente di gettare via il pane perché diventa duro, potete modificare il vostro comportamento di acquisto (comprarne di meno, ma più spesso) oppure scoprire tante golose ricette da fare con il pane raffermo.

Se vi accorgete di gettare via molti alimenti dopo aver avuto ospiti, potete optare per ricette i cui avanzi si possono scaldare facilmente, oppure semplicemente ridurre le quantità di ciò che preparate.

Alla pagina successiva trovate un esempio di diario contro il food waste.

ESEMPIO DI DIARIO CONTRO IL FOOD WASTE

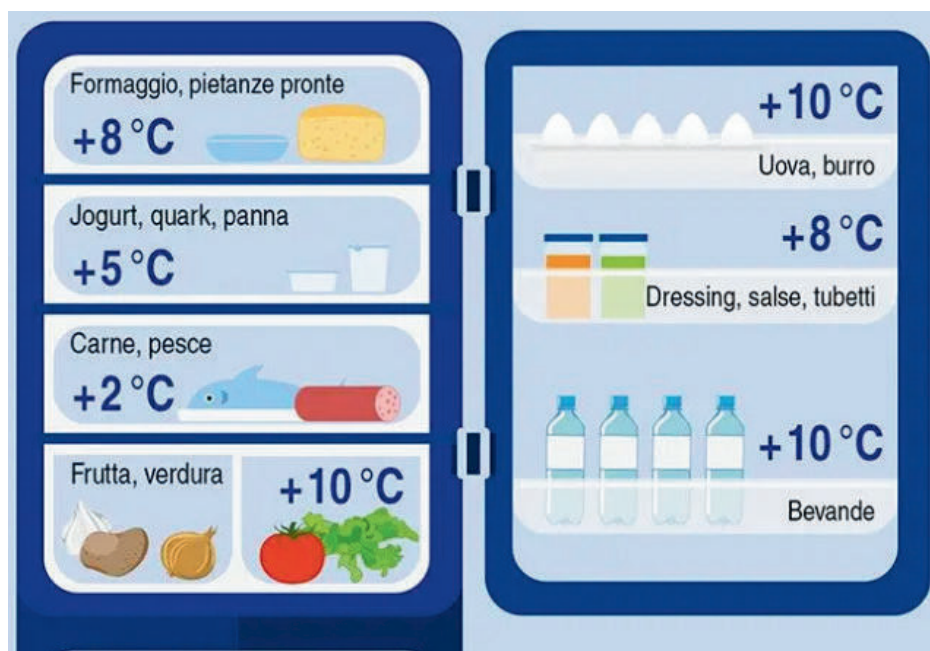
Recuperare invece di sprecare

[illegible]

CONSERVAZIONE

Recuperare invece di sprecare

Conservazione in frigorifero



Fonti: Coop, La corretta conservazione degli alimenti

Impostare il frigorifero a massimo **5 °C**. **Temperature superiori** favoriscono la proliferazione di germi, che fanno **deperire più velocemente gli alimenti**.

I Dove sistemare gli alimenti? Conservati nel posto giusto, gli alimenti si conservano più a lungo.

- **Sportello:** bevande, confezioni aperte di latte, salse, uova, burro e tubetti
- **Cassetto per la verdura:** verdura e frutta da conservare al fresco
- **Ripiano inferiore (zona più fredda):** carne, pesce, salumi.
- **Ripiano centrale:** latte, yogurt, panna, alternative vegetali, tofu
- **Ripiano superiore (zona più calda):** marmellate, conserve, formaggi, avanzi e alimenti da consumare rapidamente

Sistematicamente sempre nello **stesso punto** del frigorifero gli **alimenti che devono essere consumati per primi**, così da non dimenticarli.

Fonte: Coop, La corretta conservazione degli alimenti



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Dipartimento federale dell'economia,
della formazione e della ricerca DEFR
Agroscope



Supported by
**Swiss Academy
of Humanities
and Social Sciences**

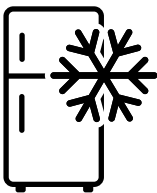
CONSERVAZIONE

Recuperare invece di sprecare

Frutta e verdura

Spesso non è chiaro quale frutta e verdura vada conservata in frigorifero.

La regola generale è che i prodotti **locali** vanno conservati al **fresco**, quelli **esotici** a **temperatura ambiente**. Ma ci sono anche delle eccezioni.

	Albicocche, asparagi, bacche, barbabietole, broccoli, carote, cavolo bianco, cavoletti di Bruxelles, cavolfiore, ciliegie, fagiolini, fichi, funghi, insalata a foglia, kiwi, mele, nettarine, pesche, pere, prugne, ravanelli, sedano, uva
	Ananas, agrumi, banane, cetrioli, cipolle, mango, melanzane, melone, papaya, patate, peperoni, pomodori, zucca, zucchine

Alcuni tipi di frutta e verdura rilasciano etilene, un **gas di maturazione** che fa **deteriorare più rapidamente** determinati alimenti. Quindi, se possibile, **conservare sempre separatamente** i seguenti tipi di frutta e verdura.

Varietà che rilasciano etilene:	Albicocche, avocado, banane, mele, nettarine, pere, pesche, pomodori, prugne
Varietà sensibili all'etilene:	Broccoli, carote, cavoletti di Bruxelles, cavolfiore, cavolo bianco, cetrioli, kiwi, melone, mango, patate, peperoni, porri, spinaci



Fonte: Coop, (2015) frisch



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Dipartimento federale dell'economia,
della formazione e della ricerca DEFR
Agroscope



Supported by
**Swiss Academy
of Humanities
and Social Sciences**

DATA DI SCADENZA

Recuperare invece di sprecare

«Da consumare preferibilmente entro»
non significa «immangiabile a partire da»

	Da consumare preferibilmente entro	Da consumare entro
Cosa significa	È un'indicazione sulla qualità del prodotto (gusto, consistenza, colore)	È un'indicazione sulla sicurezza alimentare
Dove si trova di solito	Su prodotti difficilmente deteriorabili come pasta, riso, cioccolato	Su prodotti facilmente deteriorabili come carne fresca, pesce
Come capire se il prodotto è ancora buono	Con una valutazione sensoriale: olfatto, vista, gusto	È possibile che siano presenti germi non visibili
Dopo la data indicata	Il prodotto può essere consumato se è stato conservato correttamente e se il controllo sensoriale rivela caratteristiche inalterate	Meglio non consumare il prodotto, potrebbero esserci rischi per la salute
Consiglio	Spesso il prodotto è buono anche oltre la data indicata	Congelare il prodotto prima della data di scadenza; in questo modo si conserva ben 90 giorni dopo la data indicata

Spesso buono oltre la data indicata

Studi condotti dalla ZHAW per conto dell'Ufficio federale della sicurezza alimentare e di veterinaria dimostrano che, se **conservati correttamente**, molti **alimenti** sono commestibili oltre il **termine minimo di conservazione** indicato sulla confezione, in alcuni casi anche **molto più a lungo**. Anche **la carne, il pesce, il formaggio grattugiato confezionati o i prodotti pronti** con l'indicazione «da consumare entro», se **congelati prima della data di scadenza**, possono essere consumati fino a **90 giorni dopo**.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Dipartimento federale dell'economia,
della formazione e della ricerca DEFR
Agroscope



Supported by
**Swiss Academy
of Humanities
and Social Sciences**

DATA DI SCADENZA

Recuperare invece di sprecare

Termine minimo di conservazione + (TMC+)

Questa panoramica tratta dallo studio della ZHAW mostra **per quanto tempo** determinati alimenti, se conservati correttamente, rimangono commestibili **oltre il termine minimo di conservazione:**

+360 giorni: pasta, riso, tè, caffè ecc.

+120 giorni: grassi, oli, muesli ecc.

+90 giorni: prodotti surgelati

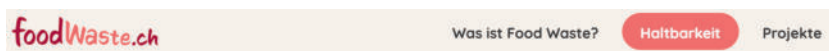
+30 giorni: latte UHT, formaggi a pasta dura, snack ecc.

+6 giorni: uova crude, torte e pasticcini

E ricordate: si tratta di stime volutamente conservative, con un approccio molto prudente dal punto di vista della sicurezza alimentare, quindi a volte i prodotti sono buoni anche più a lungo.

Per capire se un prodotto si può ancora consumare, basatevi sui vostri sensi –vista, olfatto, gusto.

Per saperne di più



Länger geniessen ohne Risiko

Auf dieser Seite findest du alles Wichtige zur Verwendung von Lebensmitteln über das Mindesthaltbarkeits- (MHD) und Verbrauchsdatum (VD) hinaus.

Kann ich das noch essen?

Suche hier z.B. nach



Suche nach Lebensmittel-Kategorie



Non siete ancora sicuri che il prodotto sia buono? Su **foodwaste.ch/haltbarkeit-lebensmittel** (in tedesco e francese) trovate le informazioni per capire quando un determinato alimento è ancora commestibile.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Dipartimento federale dell'economia,
della formazione e della ricerca DEFR
Agroscope



Supported by
**Swiss Academy
of Humanities
and Social Sciences**

COSA SI PUÒ MANGIARE?

Recuperare invece di sprecare

Leaf to root

Leaf to root in inglese significa letteralmente «dalla foglia alla radice» ed è un approccio che invita a consumare **tutte le parti** di frutta e verdura, comprese quelle che spesso finiscono nella spazzatura. Infatti, bucce, gambi e foglie sono **ricchi di preziose vitamine, minerali e fibre**. Molte di queste parti spesso sottovalutate sono non soltanto commestibili, ma anche **sane e gustose**. Questo approccio permette di ridurre il food waste e di **scoprire** nuove e **interessanti ricette**.

E i pesticidi?

Le **bucce di frutta e verdura** possono contenere **residui di pesticidi**. Per **ridurli**, prima del consumo pulire **accuratamente** le **bucce** con **acqua** e, se necessario, con **una spazzola**.



Leaf to root

- **Bucce di verdura per il brodo:** bollite le bucce delle carote (se siete abituati a sbucciarle), del sedano, delle cipolle e i resti di porri per ottenere un brodo vegetale particolarmente aromatico.
- **Gambi di broccoli o cavolfiori:** sbucciateli, tagliateli a fettine sottili e rosolateli, quindi serviteli con un po' di succo di limone o usateli per arricchire curry e piatti preparati nel wok. In alternativa, tagliateli e aggiungeteli a questi piatti nella fase iniziale della cottura.
- **Foglie di ravenello o foglie di carota:** lavatele, tritatele e aggiungetele al pesto, alle zuppe o alle insalate per un tocco particolarmente saporito.
- **Semi di zucca tostati:** lavate i semi di zucca Hokkaido o Butternut, asciugateli e tostateli in forno con un po' di olio e spezie per ottenere uno snack goloso e croccante.



CONSIGLI SPECIFICI PER I SINGOLI ALIMENTI

Recuperare invece di sprecare

Scarti commestibili

Le patate o le carote si possono consumare con la buccia. Se invece preferite sbucciarle, utilizzate le bucce per fare delle chips al forno. Tra l'altro, crescendo nel terreno, patate e carote non vengono trattate con pesticidi.

In molti casi le foglie delle verdure contengono più sostanze nutritive delle verdure stesse:

- Preparate per esempio un pesto con le foglie dei ravanelli.
- Le foglie di cavolo rapa possono essere utilizzate come erbe aromatiche o al posto degli spinaci.
- Provate anche a recuperare le foglie di cavolfiore più attaccate all'infiorescenza e tostarle in forno con un po' di olio e spezie per ottenere delle chips.



Avanzi

Pianificate 1-2 volte alla settimana un pasto a base di avanzi.

Conservate gli avanzi in un contenitore trasparente, in modo che siano sempre visibili anche in frigorifero e non vengano dimenticati.

Assicuratevi di annotare la data e, in caso di grandi quantità, congelateli in porzioni.

Un buon metodo per non generare troppi avanzi è pesare le quantità necessarie prima della cottura.



Verdura

Gli avanzi di verdura possono essere trasformati in ottimi piatti:

- vellutate
- sformati
- conditi con una salsa per insalata e consumati freddi
- torte salate

L'insalata appassita può tornare croccante con l'aiuto di acqua tiepida: immergetela in acqua per 5-10 minuti.

Se le carote o i ravanelli sono molli e raggrinziti, conservateli per alcune ore in acqua fredda in frigorifero, così torneranno freschi.



CONSIGLI SPECIFICI PER I SINGOLI ALIMENTI

Recuperare invece di sprecare

Latticini



Se lo **yogurt naturale** è troppo acidulo per essere consumato, utilizzatelo in cucina, ad esempio per preparare una salsa per insalata o per rendere più delicata una pietanza piccante. Congelate lo **yogurt alla frutta** in stampi per ghiaccioli o cubetti di ghiaccio per ottenere piccoli gelati e conservarli più a lungo. A volte la consistenza può diventare friabile, ma ciò non comporta alcun rischio per la salute.

Il **burro** può essere congelato senza problemi. Se non ha più un aspetto piacevole, ma non odora di rancido, può essere tranquillamente utilizzato per cucinare o cuocere al forno. Se conservato correttamente, il burro non ancora aperto può essere consumato fino a 30 giorni dopo il termine minimo di conservazione.

Se il **formaggio a pasta dura** presenta un po' di muffa, tagliando via la parte ammuffita resta perfettamente commestibile. Gli avanzi di formaggio possono essere utilizzati per gratinare o per preparare una fonduta, ma possono essere anche congelati. Se conservato correttamente, il formaggio confezionato non ancora aperto può essere consumato fino a 30 giorni dopo il termine minimo di conservazione.

Anche il **formaggio fresco** e il **quark** possono essere congelati. La loro consistenza cambia una volta scongelati, ma si possono utilizzare senza problemi per cucinare, per esempio per arricchire sformati e dessert oppure per preparare condimenti per insalate. Anche questi prodotti, se non aperti e conservati correttamente, possono essere consumati fino a 14 giorni dopo la data indicata.

Frutta

- La frutta molto matura può essere utilizzata per preparare frullati.
- In alternativa, preparare una composta di frutta.
- Le banane molto mature sono ideali per un banana bread oppure un frullato di banane.

Tagliare via le parti più danneggiate ed evitare di consumare frutta con muffa o quasi completamente marcia.



Pane e panini

Per farlo tornare croccante, spennellate il pane raffermo con acqua o latte e mettetelo in forno a 150 gradi con funzione ventilata per 5–15 minuti (a seconda delle dimensioni).

In alternativa, il pane raffermo si può utilizzare per preparare:

- crostini
- chips di pane
- pane fritto
- pangrattato



CONSIGLI SPECIFICI PER I SINGOLI ALIMENTI

Recuperare invece di sprecare

Prodotti liquidi a base vegetale

Le bevande e le creme da cucina a base vegetale sono ideali per cucinare, per preparazioni al forno e frullati. Gli avanzi possono essere congelati prima del termine minimo di conservazione. Dopo lo scongelamento i componenti potrebbero separarsi, quindi agitare bene prima dell'uso.

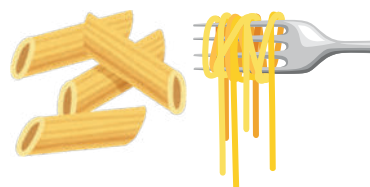
Se conservate correttamente, le bevande e le creme da cucina a base vegetale in confezioni non aperte possono essere consumate fino a 7 giorni dopo il termine minimo di conservazione indicato.



Insaccati

Se congelati prima del termine minimo di conservazione, gli insaccati possono essere consumati fino a 90 giorni dopo la data indicata.

Una volta superato il termine minimo di conservazione, gli insaccati non devono più essere consumati.



Pasta

Gli avanzi di pasta cotta possono essere consumati freddi o arricchiti con verdure e formaggio e riscaldati.

Se conservate correttamente, le confezioni di pasta non aperte possono essere consumate fino a 360 giorni oltre il termine minimo di conservazione.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Dipartimento federale dell'economia,
della formazione e della ricerca DEFR
Agroscope



Supported by
**Swiss Academy
of Humanities
and Social Sciences**

CONSIGLI SPECIFICI PER I SINGOLI ALIMENTI

Recuperare invece di sprecare

Salse, olio e aceto

In molte ricette il burro si può sostituire con l'olio. Per prolungarne la conservazione, l'olio si può congelare fino a 6 mesi.

Se conservato correttamente (al riparo dalla luce e dal caldo), l'olio in confezioni ancora aperte può essere utilizzato fino a 120 giorni dopo il termine minimo di conservazione.

L'acido contenuto nell'aceto lo rende un prodotto a lunga conservazione.

Se conservato correttamente e se la confezione non è ancora mai stata aperta, l'aceto può essere consumato fino a 360 giorni dopo il termine minimo di conservazione.

Gli avanzi di salsa sono ottimi per insaporire uno stufato oppure possono essere congelati in porzioni.



Bevande alcoliche

Gli avanzi di vino possono essere utilizzati per cucinare (p. es. le salse).



Prodotti liquidi a base di latte

Il latte pastorizzato che riporta la dicitura «da consumare entro» può essere congelato prima di tale data e consumato entro 90 giorni.

Se conservato correttamente e non aperto, il latte UHT che riporta un termine minimo di conservazione può essere consumato fino a 30 giorni dopo la data indicata.

Se conservata correttamente, la panna non ancora aperta può essere consumata fino a 30 giorni dopo il termine minimo di conservazione indicato sulla confezione.

Una volta aperte le confezioni, congelare gli avanzi entro la data indicata o utilizzarli per cucinare.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Dipartimento federale dell'economia,
della formazione e della ricerca DEFR
Agroscope



Supported by

**Swiss Academy
of Humanities
and Social Sciences**

CONSIGLI SPECIFICI PER I SINGOLI ALIMENTI

Recuperare invece di sprecare

Uova

Alcune ricette non prevedono l'utilizzo di uova intere: i tuorli o gli albumi crudi avanzati possono essere congelati. È importante scongelarli in frigorifero, non a temperatura ambiente. Per la maggior parte delle ricette, tuttavia, si possono utilizzare uova intere.

Se conservate correttamente, le uova possono essere consumate fino a 6 giorni dopo il termine minimo di conservazione indicato.

Per verificare se un uovo è ancora buono, mettetelo in un bicchiere pieno d'acqua: se affonda, può ancora essere consumato. Se invece galleggia, non va più utilizzato.

Le uova che hanno superato il termine minimo di conservazione andrebbero utilizzate soltanto per preparare pietanze cotte.



Piatti pronti

Pianificate 1-2 volte alla settimana un pasto a base di avanzi.

Conservateli in un contenitore trasparente, in modo che siano sempre visibili anche in frigorifero e non vengano dimenticati. Assicuratevi di annotare la data e, in caso di grandi quantità, congelateli in porzioni.



Patate e prodotti a base di patate

Con gli avanzi di purè di patate si possono preparare patate duchesse o una zuppa.

Le patate fritte avanzate si possono scaldare in forno il giorno successivo per renderle nuovamente croccanti.

Con le patate lesse con la buccia avanzate si possono preparare ottime insalate, gratin o rösti.



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Dipartimento federale dell'economia,
della formazione e della ricerca DEFR
Agroscope



Supported by
**Swiss Academy
of Humanities
and Social Sciences**

CONSIGLI SPECIFICI PER I SINGOLI ALIMENTI

Recuperare invece di sprecare

Cereali

Utilizzate gli avanzi di riso arricchendoli con verdure e tofu oppure pollo e scaldando nuovamente. In alternativa, potete consumarli freddi come insalata di riso.

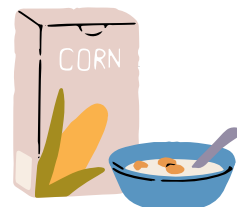
Se conservato correttamente e se la confezione non è ancora mai stata aperta, il riso crudo può essere utilizzato fino a 360 giorni dopo il termine minimo di conservazione.



Muesli, cornflakes

Con un po' di fantasia, anche i fiocchi di muesli o i cornflakes che hanno perso croccantezza possono essere riutilizzati.

- Con cornflakes e cioccolato fuso si preparano golosi snack al cioccolato
- I cornflakes sono perfetti anche come panatura croccante
- Dorate i fiocchi di muesli in forno con un po' di zucchero e noci per ottenere un muesli croccante



Se conservati correttamente e se la confezione non è ancora mai stata aperta, muesli, cornflakes e fiocchi di cereali possono essere consumati fino a 120 giorni dopo il termine minimo di conservazione.

Pesce e prodotti a base di pesce



Utilizzate gli avanzi di pesce come ripieno per tortilla o piadine.

I prodotti che riportano la dicitura «da consumare entro» possono essere congelati prima di tale data e consumati entro 90 giorni.

A seconda del contenuto di grassi, il pesce può essere congelato per 3-5 mesi. Una volta scongelato, va consumato entro 24 ore.

Legumi

Utilizzate gli avanzi cotti per preparare ottime insalate oppure trasformateli in golose frittelle aggiungendo un uovo e un po' di farina e cuocendoli in padella.

L'acqua dei ceci in scatola può essere montata a neve per ottenere l'equivalente vegano degli albumi.

Se conservati correttamente, i legumi nelle confezioni non ancora aperte possono essere consumati fino a 360 giorni dopo il termine minimo di conservazione.



CONSIGLI SPECIFICI PER I SINGOLI ALIMENTI

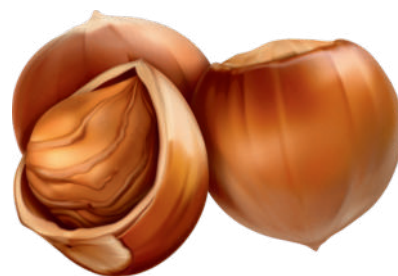
Recuperare invece di sprecare

Frutta oleaginosa e semi

La frutta oleaginosa tritata si presta bene per sostituire parte della farina nella preparazione dei dolci. Tostata, invece, si può usare come crumble o per guarnire insalate.

In generale, tostati o meno, la frutta oleaginosa intera e i semi sono perfetti per arricchire insalate, zuppe, muesli e altri piatti.

Se conservati correttamente e se la confezione non è ancora mai stata aperta, la frutta oleaginosa e i semi possono essere consumati fino a 30 giorni dopo il termine minimo di conservazione.



ALTRE INFORMAZIONI

Recuperare invece di sprecare

Volete saperne di più? **Qui trovate tante altre informazioni utili**

foodwaste.ch

foodwaste.ch offre tanti consigli pratici per ridurre gli sprechi alimentari nella vita quotidiana e aiuta a sviluppare maggiore consapevolezza sul tema. Partecipate anche voi:
[Foodsave-Events - foodwaste.ch](https://www.foodwaste.ch/foodsavesave-events)
(in tedesco e francese)

Ässbar

ÄssBar recupera i prodotti di panetteria del giorno precedente vendendoli a prezzi ridotti.
www.aess-bar.ch
(in tedesco e francese)

Secend

secend.ch è uno shop online svizzero che offre a un prezzo ridotto alimenti in eccedenza o che hanno da poco superato il termine minimo di conservazione.
www.secend.ch
(in tedesco, francese e inglese)

GoNina

GoNina permette di acquistare alimenti freschi avanzati da ristoranti, panetterie e supermercati.
www.gonina.com/de
(in tedesco, francese e inglese)

Madame Frigo

Madame Frigo gestisce in tutta la Svizzera frigoriferi pubblici in cui si possono lasciare oppure prelevare alimenti in eccedenza e offre così una piattaforma di scambio per ridurre gli sprechi alimentari. Per trovare il frigorifero più vicino:
<https://www.madamefrigo.ch/it/ubicazioni/>

Foodoo

Foodoo recupera gli ortaggi avanzati o non conformi dai contadini Svizzeri e li trasforma in deliziosi prodotti come brodi e salse.
www.foodoo.world

Too good to go

L'app mostra panetterie, ristoranti e supermercati locali da cui poter acquistare alimenti in eccesso «a sorpresa», ancora perfettamente consumabili e a prezzo ridotto.
www.toogoodtogo.com/it-ch



RINGRAZIAMENTI!

Grazie a tutti!



A chi ha preso parte a questo progetto: grazie per le preziose informazioni, per la partecipazione attiva e per la creazione di questa guida.



Alla ASSU: grazie per il sostegno finanziario al progetto.



All'Agrarmuseum Burgrain: grazie per la proficua collaborazione e il dialogo costruttivo.



Fonti per i consigli:

foodwaste.ch / Libro «Wirf mich nicht weg»: smarticular Verlag (edito da). (2020). / Coop / Indicazione delle porzioni del Canton Argovia

Le autrici:

Michaela Schöni, Agroscope, michaela.schoeni@agroscope.admin.ch

Jeanine Ammann, Agroscope, jeanine.ammann@agroscope.admin.ch

Come citarci:

Michaela Schöni & Jeanine Ammann, Guida pratica per ridurre il food waste nelle economie domestiche, 2025, Agroscope



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Dipartimento federale dell'economia,
della formazione e della ricerca DEFR
Agroscope



Supported by
**Swiss Academy
of Humanities
and Social Sciences**