



Comune di
Castel San Pietro



Pranzo sostenibile di primavera



PARLIAMO DI SOSTENIBILITÀ...

1. Benvenuto da parte degli scout
2. Marika Codoni, capo dicastero Previdenza sociale e Protezione ambiente
3. Lorenzo Tognola, cofondatore e amministratore di FutureFarmers Sagl

PARTIAMO DAI PRINCIPI...

“Noi scout vogliamo amare la vita e proteggere la natura!”

*7 principi per una cucina e
un' alimentazione più sostenibili*



**1) CONSUMARE PRODOTTI LOCALI, DI
STAGIONE E SE POSSIBILE BIOLOGICI**





Aglio orsino



marzo a aprile

Spinaci

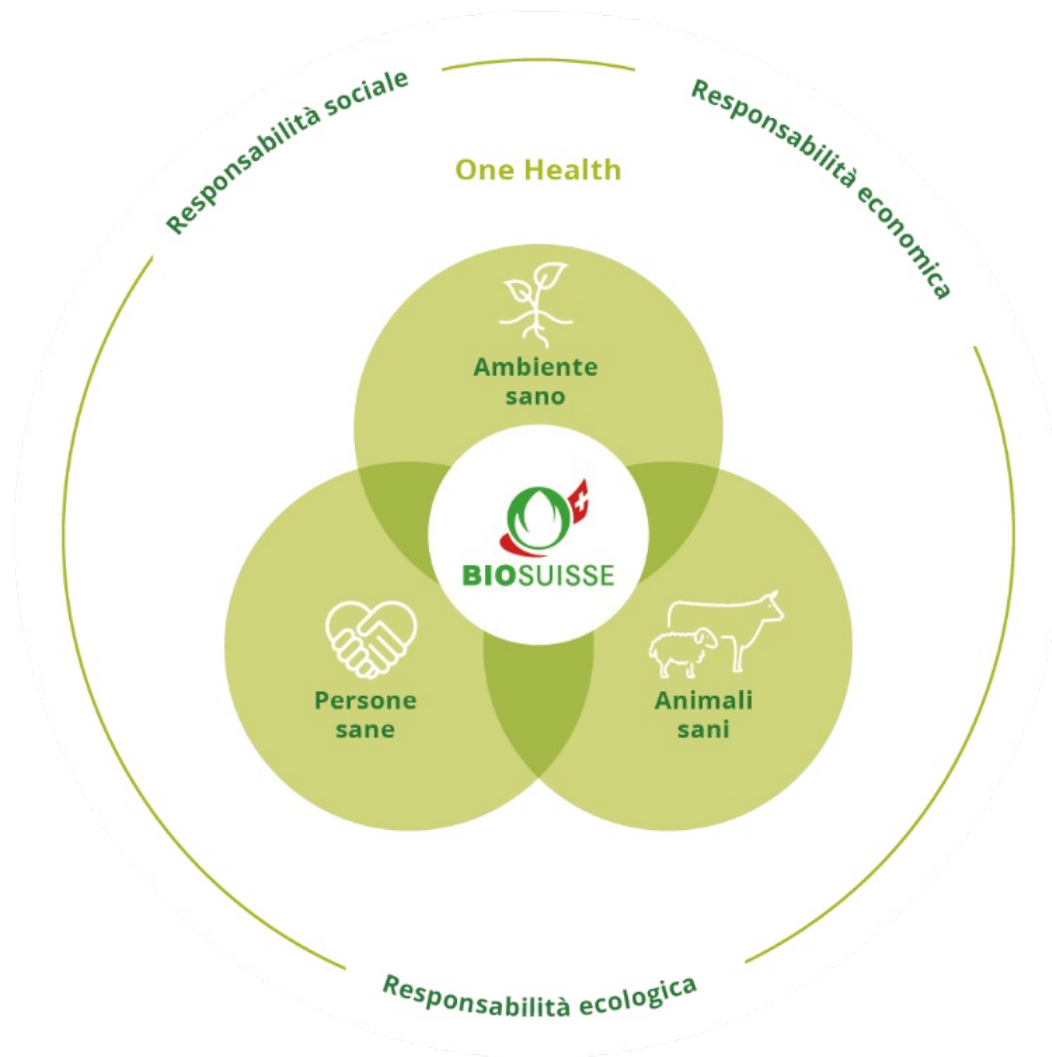


marzo a novembre

Pere, varietà a lunga cons...



settembre a marzo



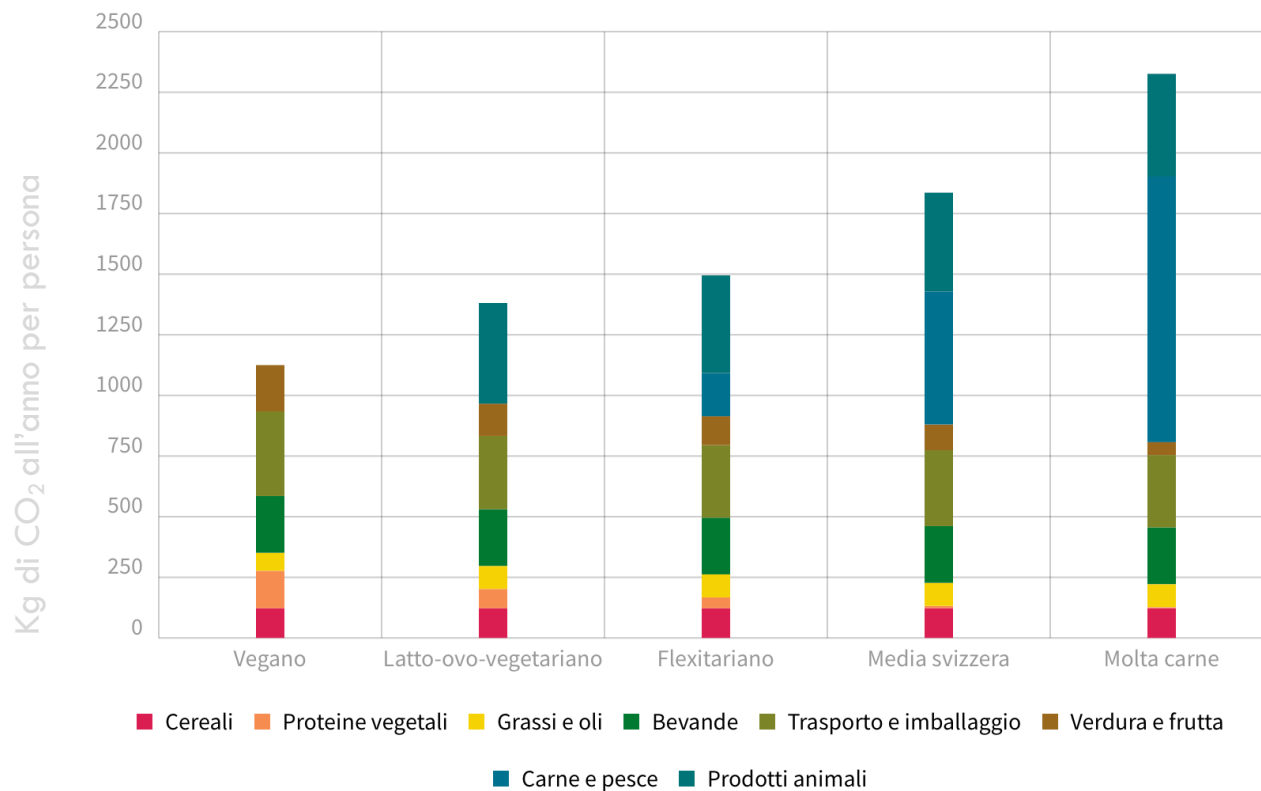
<https://www.bio-suisse.ch/it/il-nostro-impegno/gusto-e-sostenibilita/salute.html>

**2) FAVORIRE GLI ALIMENTI DI ORIGINE
VEGETALE**





alimentari e loro effetti sull'ambiente



<https://www.wwf.ch/it/i-nostri-obiettivi/carne-e-latticini>



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale della sicurezza
alimentare e di veterinaria

Raccomandazioni nutrizionali svizzere



© sge-ssn.ch, blv.admin.ch / 2024

- Bevande** ► Bere regolarmente. Preferibilmente acqua.
1–2 litri al giorno
- Frutta e verdura** ► Di diversi colori e di stagione.
5 porzioni al giorno
- Cereali e patate** ► Privilegiare i prodotti integrali.
3 porzioni al giorno
- Latticini** ► Preferibilmente non zuccherati.
2–3 porzioni al giorno
- Legumi, uova, carne e altri** ► Alternare a piacere. Assumere regolarmente legumi.
1 porzione al giorno
- Frutta oleaginosa e semi** ► Ogni giorno in piccole quantità.
Una piccola manciata al giorno
- Oli e grassi** ► Privilegiare gli oli vegetali.
2 cucchiaini al giorno
- Bevande zuccherate, dolci e snack salati (facoltativi)** ► In piccole quantità.
0–1 porzione al giorno

<https://www.blv.admin.ch/blv/it/home/lebensmittel-und-ernaehrung/ernaehrung/empfehlungen-informationen/schweizer-ernaehrungsempfehlungen.html>

3) VALORIZZARE OGNI PARTE DEGLI INGREDIENTI



4) FARE LA SPESA IN MODO ORGANIZZATO



5) **CONSERVARE CORRETTAMENTE GLI ALIMENTI**



Spreco alimentare



La temperatura corretta per un frigorifero è di +5°C sulla mensola centrale, ma può essere tollerabile una temperatura di +7°C. Bisogna ricordare che la temperatura non è costante in ogni parte del frigorifero e quindi sfruttando le diverse temperature è possibile conservare al meglio i vari alimenti.

- *Scompartimento più alto*: temperatura di +7°C, ideale per prodotti confezionati (marmellate, ecc), uova, formaggi, yogurt e affettati sotto vuoto
- *Scompartimento centrale*: temperatura di +5°C, ideale per prodotti come gli affettati già aperti, cibo cotto, avanzi di vario tipo, sughi, verdure cotte, salse
- *Scompartimento più basso*: temperatura di +2°C, ideali per prodotti quali carne cruda, pesce crudo, pollame e altri cibi crudi
- *Cassetto*: temperatura tra i +10°C e i +12°C, ideale per verdura e frutta fresca
- *Anta frigorifero*: temperatura tra i +10°C e i +15°C, ideale per prodotti quali uova, burro, latte, salse e bevande

<https://www4.ti.ch/dt/da/uea/temi/spreco-alimentare/agiamo/economie-domestiche/frigorifero>

6) GESTIRE CON ATTENZIONE LE SCADENZE



Spreco alimentare

Prodotti con etichetta “Consumare preferibilmente entro il”





<https://www.toogoodtogo.com/it-ch/about-us>

**7) RIDURRE GLI IMBALLAGGI E
DIFFERENZIARE CORRETTAMENTE I RIFIUTI**



IL NOSTRO IMPEGNO PER OGGI...

1. Prodotti locali, biologici e sostenibili, di stagione o conservati
2. Prevalenza di ingredienti di origine vegetale
3. Utilizzo di ingredienti di recupero (parti meno nobili delle verdure, pane raffermo)
4. No agli sprechi (stoviglie personali, riduzione al minimo di rifiuti e imballaggi)

