



NO WASTE MORE TASTE

Giovani cuochi per una cultura alimentare
sostenibile in Valtellina

10 regole per cucinare senza spreco

Consigli e ricette dei giovani
cuochi della Valtellina



Progetto promosso da



In collaborazione con



Progetto grafico ed editoriale: Tramite srl

Indice

No Waste, More Taste	4
Saluti istituzionali	10
10 regole per cucinare senza spreco	16
1. Fai la lista della spesa	18
2. Rispetta la stagionalità	22
3. Rispetta la territorialità	26
4. Conserva correttamente gli alimenti	30
5. Trasforma gli avanzi in nuove ricette	34
6. Congela in piccole porzioni	36
7. Non cucinare troppo: dosa le quantità	40
8. Riutilizza bucce, gambi, parti meno nobili	44
9. Interpreta bene le etichette	48
10. Condividi ciò che non consumi	54
Ricette antispreco	58
Definizioni	69



No Waste, More Taste

Il progetto

Ogni giorno, nelle nostre case e nelle nostre cucine, una parte del cibo rischia di andare persa. Sprecare non significa soltanto gettare via alimenti ancora buoni, ma consumare, insieme a quel cibo, acqua, energia, lavoro e tempo. È perdere un pezzo di storia che comincia nei campi e finisce sulla nostra tavola.

Ridurre lo spreco non vuol dire rinunciare al gusto o vivere di privazioni, ma piuttosto imparare a dare valore a ciò che abbiamo, riscoprendo gesti semplici che rendono la cucina più consapevole e sostenibile.

Con questo spirito è nato **“No Waste, More Taste – Giovani cuochi per una cultura alimentare sostenibile in Valtellina”**, un progetto promosso da **APF Valtellina**, in collaborazione con **ERSAF – Regione Lombardia**.

Un percorso educativo e culturale che ha visto protagonisti gli studenti dei corsi di ristorazione: giovani cuochi che si sono messi in gioco non solo come allievi, ma come **ambasciatori di buone pratiche**, pronti a condividere ricette, idee e azioni concrete per dare nuovo valore al cibo.



L'ente promotore

APF Valtellina – Azienda di Promozione e Formazione della Valtellina è l'ente strumentale della **Provincia di Sondrio**, accreditato da **Regione Lombardia** per la Formazione Professionale e per i Servizi al Lavoro.

Con le sue sedi di **Sondrio** e **Sondalo**, rappresenta un punto di riferimento per la crescita di giovani e adulti, offrendo percorsi formativi che coniugano competenza tecnica, cultura del lavoro e legame con il territorio.

L'attività formativa di APF Valtellina si articola in diversi settori – **ristorazione e sala-bar, benessere, moda e abbigliamento, agricoltura, edilizia** – con corsi di qualifica, formazione continua e percorsi di inserimento o reinserimento lavorativo.

L'approccio è fortemente **laboratoriale** ed **esperienziale**: si impara “facendo”, grazie a laboratori attrezzati, stage in azienda e progetti sviluppati in collaborazione con imprese, enti e associazioni locali.

La missione di APF Valtellina è chiara: **offrire strumenti reali per costruire un futuro professionale solido e consapevole**, valorizzando le risorse e le competenze che nascono dal territorio.

No Waste, More Taste: giovani cuochi protagonisti della sostenibilità in Valtellina

Il progetto **No Waste, More Taste** è stato avviato il **29 settembre 2025**, in occasione della Giornata Internazionale della Consapevolezza delle Perdite e degli Sprechi Alimentari istituita dalle Nazioni Unite. Con la collaborazione di **ERSAF – Regione Lombardia**, APF Valtellina ha dato vita ad un ricco programma di iniziative per trasformare gli **avanzi in risorse** e il **gusto in responsabilità**.

Durante l'autunno 2025, studenti e docenti dell'istituto di Sondrio e Sondalo, insieme ad esperti, famiglie e realtà del territorio, sono stati protagonisti di **laboratori pratici, lezioni, incontri e momenti aperti alla comunità**. Dalle cucine didattiche alle scuole, fino agli eventi pubblici e alle manifestazioni territoriali, la Valtellina è diventata un laboratorio a cielo aperto dove tradizione e futuro dialogano attraverso il cibo.

Gli studenti hanno sperimentato **ricette antispreco**, con cui dare nuova vita agli avanzi e trasformare ciò che spesso viene considerato scarto in piatti nutrienti e sorprendenti. Parallelamente, le sedi di Sondrio e Sondalo hanno ospitato lezioni e momenti divulgativi per diffondere la cultura della sostenibilità e coinvolgere direttamente altri ragazzi.

Non sono mancati gli appuntamenti aperti alle famiglie e ai cittadini, come quello organizzato durante il **Salone dell'Orientamento di Morbegno**, occasioni di incontro e condivisione in cui il cibo è diventato linguaggio comune, capace di unire generazioni e sensibilità diverse.

Una cucina che educa e un territorio che ispira

Questo volume raccoglie **idee, ricette e spunti** per continuare a fare la differenza ogni giorno, anche dopo la conclusione del progetto.

La **Valtellina** fa da sfondo e da maestra, una terra dove la cucina è sempre stata essenziale e generosa, capace di trasformare il poco in molto e il semplice in buono.

Qui la regola è una sola: **il cibo ha valore. E noi scegliamo di rispettarlo.**

Cosa troverai nelle prossime pagine:

- ricette antispreco semplici e gustose, nate dal recupero di avanzi e scarti, ma capaci di sorprendere a tavola;
- suggerimenti pratici per fare la spesa con intelligenza, conservare meglio gli alimenti e cucinare nelle giuste quantità;
- box "Lo sapevi che...?" e check-list operative con dati e buone pratiche;
- esempi dalla tradizione valtellinese, che insegna da sempre a valorizzare ogni parte del raccolto, a cucinare con semplicità e a trasformare gli avanzi in piatti ricchi di sapore.

Questo piccolo vademecum è pensato per le famiglie, gli studenti, gli insegnanti e tutti i cittadini che vogliono fare la propria parte. È uno strumento educativo, ma anche un piccolo compagno di viaggio da tenere in cucina, da sfogliare quando si cerca un'idea veloce, un consiglio utile o un promemoria per non sprecare.

Con le nostre "10 regole per cucinare senza spreco" scoprirai che **meno spreco significa più gusto, più sostenibilità e più futuro.**



Saluti istituzionali

Elio Moretti

Presidente **APF Valtellina**



Con **No Waste, More Taste** APF Valtellina conferma la sua duplice missione: valorizzare le eccellenze del nostro territorio, la sua cultura, le tradizioni e le risorse naturali, e offrire ai giovani una formazione professionale di alto livello.

Prepariamo i nostri studenti ad affrontare con competenza e passione le sfide del mestiere che hanno scelto, incoraggiandoli a diventare **professionisti responsabili** e **consapevoli**, capaci di contribuire attivamente al tessuto economico e sociale della Valtellina.

Accompagnare i giovani nel loro percorso di crescita personale e professionale significa costruire basi solide per un domani migliore e promuovere uno **sviluppo sostenibile del territorio**. Il progetto **No Waste, More Taste** rappresenta proprio questo impegno: educare alla sostenibilità, al rispetto delle risorse e alla creatività in cucina, trasformando le buone pratiche in **valore** condiviso per tutti.

Evaristo Pini

Direttore **APF Valtellina**



Il progetto **No Waste, More Taste** rappresenta per APF Valtellina un laboratorio di esperienze e di idee, dove la sostenibilità diventa parte integrante del percorso formativo.

Attraverso **attività pratiche**, momenti di **confronto** e **sperimentazione**, i nostri studenti imparano a guardare agli alimenti con occhi nuovi, a valorizzare ogni risorsa, a ridurre gli sprechi e a trasformare ciò che spesso viene scartato in un'occasione di creatività e innovazione.

Crediamo che la formazione debba partire dal "fare" - dall'esperienza diretta che permette di unire competenza tecnica e sensibilità personale. In cucina, **ogni gesto diventa un atto di consapevolezza**: conoscere le materie prime, rispettare la stagionalità, scegliere con attenzione le modalità di preparazione e di consumo.

No Waste, More Taste è quindi molto più di un progetto didattico: è un **percorso educativo** che stimola nei giovani la capacità di pensare in modo critico e sostenibile, sviluppando quella curiosità e passione che li renderanno professionisti attenti e cittadini responsabili.

Accompagnarli in questa crescita significa investire nel futuro del territorio, perché una formazione di qualità genera **cultura, innovazione e rispetto per l'ambiente**.

Marco Cimino

Responsabile area progetti e alta formazione
di **APF Valtellina**



No Waste, More Taste è un'occasione per creare connessioni tra generazioni e diffondere una **cultura condivisa della sostenibilità** e del **rispetto delle risorse**. Attraverso laboratori pratici, attività didattiche e momenti di incontro, studenti, insegnanti e professionisti del territorio si confrontano, scambiano conoscenze e sviluppano insieme nuove competenze.

Il valore di questa esperienza risiede proprio nella sua **dimensione cross-age**: i giovani apprendono dai più esperti, mentre questi ultimi si arricchiscono dell'entusiasmo e delle idee innovative degli studenti. Questo scambio reciproco accresce la qualità della formazione, rafforza il senso di **comunità** e **appartenenza al territorio**.

Inoltre, **No Waste, More Taste** ha un potente effetto divulgativo: promuove buone pratiche, sensibilizza le famiglie e l'intera comunità valtellinese, facendo emergere il ruolo centrale dei giovani come protagonisti del cambiamento.

Regione Lombardia

Direzione Generale Agricoltura, Sovranità Alimentare e Foreste



Regione Lombardia – Direzione Generale Agricoltura, Sovranità Alimentare e Foreste, in collaborazione con ERSAF, sostiene il progetto **No Waste, More Taste** che rappresenta un esempio concreto di come formazione, innovazione e sostenibilità possano integrarsi per generare valore sul territorio. L'iniziativa non solo promuove la **riduzione dello spreco alimentare**, ma **valorizza le filiere agroalimentari locali**, coinvolgendo i giovani in percorsi educativi pratici e stimolanti.

Crediamo che la sensibilizzazione delle nuove generazioni sia fondamentale per costruire un futuro più responsabile e consapevole. Il progetto dimostra come le attività formative possano diventare strumenti di cambiamento culturale, trasmettendo competenze tecniche, senso di responsabilità e rispetto per le risorse naturali.

Sostenere iniziative come **No Waste, More Taste** significa **investire nel capitale umano, nella comunità e nello sviluppo sostenibile del territorio lombardo**, promuovendo collaborazioni tra scuole, istituzioni e professionisti, con l'obiettivo di creare una rete educativa che favorisca l'innovazione e la diffusione di buone pratiche.

Dott. Marco Missaglia

Specialista in Scienza dell'Alimentazione e Endocrinologia Sperimentale e membro del Comitato Scientifico CediSA dell'Università del Piemonte Orientale



Il benessere nasce da una scelta quotidiana: quella di **nutrirsi con consapevolezza**. **No Waste, More Taste** rappresenta un invito a ritrovare il valore autentico del cibo, non solo come fonte di energia, ma come strumento di salute, equilibrio e rispetto per l'ambiente.

In un'epoca in cui lo spreco alimentare convive con crescenti disuguaglianze e stili di vita frenetici, imparare a utilizzare ogni ingrediente con intelligenza e creatività diventa un **gesto di cura verso sé stessi e verso il pianeta**.

La salute non dipende solo da cosa mangiamo, ma anche da come lo prepariamo, da quanto riusciamo a ridurre gli eccessi e da come scegliamo le nostre fonti alimentari. Ogni ricetta contenuta in questo volume è un esempio concreto di equilibrio tra **gusto, sostenibilità e benessere**: privilegia alimenti freschi, stagionali, semplici e accessibili, trasformandoli in piatti capaci di nutrire il corpo e gratificare i sensi. Promuovere un'alimentazione che non spreca significa anche educare alla **prevenzione**: prevenzione delle malattie croniche, ma anche del degrado ambientale e della perdita di biodiversità. **No Waste, More Taste** dimostra che la salute personale e quella del pianeta sono strettamente intrecciate, e che ogni nostra scelta alimentare può diventare un piccolo atto medico quotidiano. **Mangiare bene, senza sprechi, è la forma più autentica di rispetto**: per il corpo, per la comunità e per il futuro che vogliamo costruire.



10 regole per cucinare senza spreco

Consigli e ricette dei giovani cuochi della Valtellina



Fai la lista della spesa

Una piccola abitudine che fa la differenza

Fare la spesa è un gesto quotidiano che racchiude molto più di una scelta economica: è un atto di responsabilità verso se stessi, gli altri e l'ambiente. Eppure, nella routine frenetica, spesso prevale l'acquisto d'impulso. Entriamo al supermercato per pochi prodotti essenziali e ne usciamo con il carrello pieno di offerte, confezioni accattivanti o alimenti scelti senza un reale bisogno. Il risultato? Dispende affollate, frigoriferi sovraccarichi e, inevitabilmente, cibo che finisce nella pattumiera.

Secondo i dati del **Waste Watcher International Observatory**, oltre metà dello spreco alimentare domestico nasce proprio da una pianificazione insufficiente degli acquisti. È tra le corsie dei supermercati che si compie la prima scelta contro lo spreco: **sapere cosa comprare e perché**.

Un'abitudine antica, una necessità contemporanea

Un tempo, la pianificazione era una conseguenza naturale delle condizioni di vita. In territori come la Valtellina, la disponibilità di cibo seguiva il ritmo delle stagioni e delle risorse locali: si coltivava, si conservava, si barattava.

Lo spreco era impensabile perché ogni alimento aveva un valore legato alla fatica del lavoro e al rispetto per ciò che la terra offriva.

Oggi, la disponibilità globale di prodotti ha ampliato le possibilità ma anche la distanza tra chi consuma e chi produce.

L'abbondanza costante ci ha fatto perdere la percezione del limite e del tempo del cibo: non sappiamo più quanto duri,

quanto serva o quanto valga. In questo contesto, scrivere una lista diventa un modo per **rimettere ordine tra bisogni reali e desideri indotti** dalla cultura del consumismo.

Lo sapevi che...

- Ogni famiglia italiana spreca in media **67 kg** di cibo all'anno: gran parte arriva direttamente dal frigo di casa.
- Il **20% degli acquisti impulsivi** non viene mai consumato.
- Pianificare i pasti e **fare la lista** può ridurre lo spreco domestico fino al 30%.



Il potere della pianificazione

La capacità di pianificare i pasti è una competenza fondamentale di educazione alimentare e sostenibilità. La pianificazione consapevole consente di gestire in modo razionale le risorse, di ridurre gli sprechi e di migliorare la qualità della nostra alimentazione.

Pensare in anticipo a cosa cucineremo non significa imporre rigide regole, ma costruire una **guida flessibile** che aiuti a **bilanciare tempo, disponibilità economica e valori nutrizionali**. Una buona pianificazione nasce dall'osservazione delle proprie abitudini (quante volte si mangia a casa, quali piatti si preparano più spesso, quanto spazio e tempo si ha per conservare o cucinare).



Un **menù settimanale** rappresenta lo strumento più efficace per concretizzare questo approccio e permette di:

- **ottimizzare gli ingredienti**, utilizzandoli in più preparazioni e riducendo le eccedenze (una zucca, ad esempio, può diventare vellutata, ripieno o contorno);
- **bilanciare i nutrienti**, alternando proteine, carboidrati e verdure in modo equilibrato;
- **pianificare le cotture e l'uso degli elettrodomestici**, risparmiando tempo ed energia;
- **prevedere porzioni più accurate**, riducendo il rischio di avanzi non consumati;
- **gestire meglio le scadenze**, assegnando priorità ai prodotti più deperibili.

Studi condotti da osservatori internazionali indicano che **oltre il 50% dello spreco alimentare domestico in Italia** è legato a una scarsa pianificazione, alla mancanza di abitudini di controllo e all'acquisto eccessivo di prodotti freschi rispetto alla reale capacità di consumo. Pianificare, quindi, non è un esercizio di rigore, ma una forma di autoeducazione: insegna a dare valore al cibo, al tempo e al lavoro che esso rappresenta. È un modo per rendere la propria cucina più efficiente e sostenibile, ma anche per ritrovare un rapporto più consapevole e rispettoso con il cibo. Un gesto all'apparenza semplice che, nel quotidiano, contribuisce a costruire un modello di consumo più equo e responsabile.

La lista "intelligente"

1. **Parti da un menù realistico.**
Pianifica i pasti in base agli impegni reali: se sai che una sera non cucinerai, evita di acquistare prodotti freschi che rischiano di rovinarsi.
2. **Controlla frigo e dispensa.**
Dedica pochi minuti a vedere cosa hai già, segnando i prodotti da consumare prima.
3. **Organizza per categorie.** Dividi la lista in "freschi", "dispensa", "surgelati", "colazione", "scorte". Ti aiuterà a muoverti meglio nel punto vendita e a evitare acquisti impulsivi.
4. **Segna gli alimenti aperti.**
Aggiungi una sezione "da terminare" per ricordare cosa va consumato a breve. Una semplice nota può ispirare piatti di recupero pratici e sostenibili.
5. **Lascia spazio alla flessibilità.**
Concediti uno o due "acquisti d'ispirazione": mantieni il piacere della scoperta senza cadere nell'eccesso.
6. **Rendi la lista condivisa.** Crea un cartellone in cucina dove tutti possono scrivere ciò che manca o desiderano.
7. **Rivedi e migliora.** Dopo qualche settimana, confronta cosa hai realmente usato e cosa è rimasto inutilizzato. Correggere gli errori è il modo più efficace per fare una spesa sempre più consapevole.



Rispetta la stagionalità

Il ritmo naturale della terra

Oggi entriamo in un supermercato e possiamo trovare qualsiasi alimento. È normale, quasi scontato. Ma questa apparente comodità ha un prezzo nascosto: prodotti che hanno viaggiato migliaia di chilometri, coltivazioni forzate in serre riscaldate, frutta raccolta troppo presto per resistere al trasporto, alimenti che perdono gran parte del loro gusto e delle loro proprietà nutritive.

La **stagionalità**, invece, è un ritmo naturale che ci ricorda che **ogni cosa ha il suo tempo**: la dolcezza delle pesche in estate, la croccantezza delle mele in autunno, la freschezza delle insalate primaverili, il calore delle verze in inverno. Rispettare la stagionalità significa tornare ad essere in sintonia con la natura e riscoprire un'alimentazione più sana, più varia e più sostenibile.

Perché scegliere cibi di stagione

- **Più sapore**: un pomodoro estivo, maturato al sole, ha un gusto che nessun pomodoro coltivato fuori stagione potrà mai avere.
- **Più nutrienti**: la natura ci offre quello di cui abbiamo bisogno nel momento giusto. Gli agrumi invernali, ricchi di vitamina C, rafforzano le difese quando serve. Le verdure primaverili, leggere e depurative, accompagnano il risveglio dell'organismo dopo l'inverno.
- **Più sostenibilità**: comprare frutta e verdura di stagione permette di ridurre trasporti, imballaggi e consumi energetici.
- **Più risparmio**: i prodotti di stagione costano meno, perché sono abbondanti e non richiedono coltivazioni forzate.

Lo sapevi che...



- Un chilo di fragole importate dall'altro emisfero può generare fino a **20 volte più emissioni di CO₂** rispetto ad un chilo di fragole locali in primavera.
- L'85% degli italiani dichiara di voler consumare prodotti di stagione, ma solo il 30% sa davvero quali lo siano, mese per mese.
- La stagionalità riduce anche lo spreco: i prodotti raccolti al giusto punto di maturazione **durano di più** e si conservano meglio.



La tradizione valtellinese come maestra

In Valtellina, la **stagionalità** non è mai stata una scelta, ma una regola di vita. L'inverno portava zuppe calde con cavoli e verze, la primavera offriva erbe spontanee raccolte nei prati, l'estate era tempo di piccoli frutti e in autunno si raccoglievano mele, patate e castagne. Ogni prodotto aveva la sua stagione e la cucina contadina lo valorizzava al massimo, spesso conservandolo per i mesi successivi.

La saggezza di queste pratiche ci insegna che **rispettare la stagionalità significa anche custodire la memoria del territorio**. Ogni piatto raccontava il legame tra cibo e tempo, tra natura e comunità.

Un calendario che educa

Imparare la stagionalità può sembrare difficile, ma basta un po' di attenzione. Ecco qualche esempio per orientarsi:

- **primavera:** asparagi, spinaci, fragole, piselli;
- **estate:** pomodori, zucchine, melanzane, pesche, albicocche;
- **autunno:** mele, pere, zucche, uva, funghi;
- **inverno:** cavoli, verze, agrumi, patate.

Un calendario illustrato in cucina può diventare un promemoria utile per tutta la famiglia.

Come rispettare la stagionalità

1. Al supermercato, chiediti: "questo prodotto è davvero di stagione qui e ora?"
2. Compra ai mercati locali: è più facile trovare ciò che cresce sul territorio.
3. Sperimenta nuove ricette: la stagionalità stimola la creatività in cucina.

Più varietà, meno monotonia

Mangiare di stagione equivale anche a non annoiarsi. **Ogni mese porta con sé nuovi ingredienti**, nuovi sapori e nuove possibilità. È un invito naturale a variare la dieta, ad arricchirla con colori diversi e a scoprire piatti che forse avevamo dimenticato.

Conclusione

Rispettare la stagionalità è una scelta semplice, ma potente. Significa tornare ad una cucina più vera, che segue il ritmo della natura e riduce lo spreco, sostenendo così il territorio, valorizzando i produttori locali e proteggendo l'ambiente.

È un gesto piccolo, ma capace di costruire un **futuro più sano e sostenibile**.



Rispetta la territorialità

Le stagioni del gusto in Valtellina

Mangiare secondo stagione non è solo una scelta di salute, ma un gesto di rispetto verso la terra che ci nutre. In Valtellina, dove le montagne scandiscono i ritmi della natura, ogni periodo dell'anno porta con sé sapori autentici, frutti resistenti e ricette nate dalla sapienza contadina. Qui, l'alimentazione è sempre stata un dialogo costante con il territorio: il freddo che invita alla polenta, i prati d'alpeggio che profumano di latte fresco, le estati brevi ma generose di frutti di bosco e ortaggi croccanti.

Riscoprire la stagionalità significa imparare a consumare meglio e sprecare meno, valorizzando ciò che la natura offre nel suo tempo giusto. È un modo per tornare a un equilibrio semplice, dove ogni ingrediente ha il suo momento e ogni ricetta racconta una storia di comunità, ingegno e rispetto.

Primavera

Verdure e ortaggi

- Asparagi valtellinesi (zone di Berbenno e Teglio)
- Spinaci e coste
- Tarassaco (usato per insalate "povere")
- Porri e cipollotti
- Rabarbaro (antico uso dolciario)

Frutta

- Mele delle varietà locali tardive (le ultime dell'autunno precedente)
- Fragole dei terrazzamenti di Ponte in Valtellina

Piatti tipici di stagione

- Insalate di tarassaco con uova sode e pancetta
- Pizzoccheri primaverili con coste e patate novelle
- Frittate con erbe spontanee di montagna

Estate

Verdure e ortaggi

- Zucchine, pomodori, fagiolini
- Cipolle rosse di Tresivio
- Erbe spontanee (ortica, silene, crescione)
- Patate di montagna (varietà "rossa di Teglio")

Frutta

- Lamponi, mirtili, ribes e more di bosco
- Albicocche e pesche valtellinesi
- Mele estive e pere selvatiche

Formaggi e latticini

- Scimudin fresco
- Casera giovane
- Formagella di capra

Piatti tipici di stagione

- Insalata di farro valtellinese con verdure dell'orto
- Sciatt (frittelle di grano saraceno e formaggio) come street food di festa
- Crostate con frutti di bosco



Autunno

Verdure e ortaggi

- Zucca, cavolo verza, cavolfiore
- Porri e patate di montagna
- Funghi porcini dei boschi dell'Alta Valle
- Castagne di Villa di Chiavenna e Dazio

Frutta

- Mele e pere valtelinesi (val Masino, Talamona, Ponte)
- Uva da vino (Nebbiolo di Valtellina)
- Noci e nocciole locali

Piatti tipici di stagione

- Pizzoccheri della tradizione (con verza, patate, Casera e burro d'alpe)
- Taroz (purea di patate, fagiolini e formaggio)
- Polenta taragna con burro e Bitto d'alpeggio
- Castagne bollite o arrostiti con latte

Inverno

Verdure e ortaggi conservati

- Cavolo verza e cappuccio (base per minestre e pizzoccheri)
- Rape e patate conservate in cantina
- Cipolle e aglio valtelinesi
- Legumi secchi (fagioli di Villa di Tirano)

Formaggi stagionati

- Bitto, Casera stagionato, Latteria
- Burro d'alpe e panna acida

Carni e salumi

- Bresaola della Valtellina IGP
- Lardo, pancetta e salsicce conservate
- Selvaggina (capriolo, cervo)

Piatti tipici di stagione

- Polenta taragna o di grano saraceno
- Manfrigole (crêpe di grano saraceno con formaggio)
- Zuppe contadine di legumi e verze
- Brasati al vino rosso di Valtellina



Conserva correttamente gli alimenti

L'arte della conservazione

A volte pensiamo che lo spreco nasca solo da ciò che cuciniamo in eccesso. In realtà, gran parte del cibo che buttiamo finisce nei rifiuti senza neppure passare dal piatto. La causa? Una **cattiva conservazione**. Frutta dimenticata in fondo al cassetto, formaggi che ammuffiscono perché lasciati senza protezione, avanzi coperti alla meglio e poi abbandonati in frigo.

Conservare bene è soprattutto una questione di ordine, ma anche una vera e propria **arte domestica**, che permette di allungare la vita degli alimenti, mantenere intatto il gusto, proteggere la salute e ridurre drasticamente lo spreco.

Perché è importante conservare bene

- Per la **sicurezza**: un alimento mal conservato può diventare rischioso per la salute.
- Per il **gusto**: cibi ben protetti mantengono sapore e consistenza.
- Per l'**ambiente**: ogni prodotto recuperato è una risorsa salvata da produzione, trasporto e imballaggi inquinanti.

Il frigo: non un contenitore, ma uno strumento

Molti considerano il frigorifero un grande "armadio freddo" in cui mettere tutto alla rinfusa. In realtà il frigo ha zone a diverse temperature e ogni ripiano è pensato per alimenti specifici.

Come organizzarlo:

- **ripiano alto** (4–6 °C): avanzi già cotti, piatti pronti, salse aperte;
- **ripiano medio** (2–4 °C): latticini, yo-

gurt, formaggi freschi, uova (da tenere nella confezione originale, non nello sportello);

- **ripiano basso** (0–2 °C): carne e pesce crudi, ben chiusi in contenitori o confezioni;
- **cassetti**: frutta e verdura, meglio asciutti e in sacchetti microforati o riutilizzabili in stoffa;
- **sportello**: bevande, conserve già aperte, condimenti; è la parte meno fredda, quindi adatta a cibi più resistenti.

Consigli pratici:

- non riempire troppo il frigo: l'aria deve circolare;
- pulisci regolarmente per evitare muffe e cattivi odori;
- mantieni la temperatura attorno ai 4 °C.

Lo sapevi che...

- Il frigo consuma più energia se è sovraccarico o se viene aperto troppo spesso.
- Tenere la temperatura corretta può allungare la vita degli alimenti di diversi giorni.
- La posizione nello sportello è la più "calda": mai riporvi latte fresco o uova.





Dispensa e credenza: il regno dei "dimenticati"

Nelle case valtellinesi la dispensa è sempre stata una piccola fortezza contro l'inverno: un angolo fresco dove si conservavano farine di grano saraceno, miele, conserve di frutta, sacchi di patate e cipolle.

Era il luogo della prudenza, ma anche della memoria. Oggi, però, è proprio lì che spesso si nasconde lo spreco.

Scatolame, pasta, riso o biscotti non sono eterni: dimenticati sul fondo di uno scaffale, perdono sapore e valore.

Bastano pochi gesti per evitarlo:

- mantieni un ordine logico – davanti i prodotti da consumare prima, dietro quelli più recenti;
- controlla periodicamente le scadenze;
- non aprire più confezioni dello stesso alimento.

In una valle dove ogni risorsa è frutto di fatica, anche **la dispensa merita rispetto e attenzione.**

Avanzi: da problema a risorsa

Per chi viveva tra i monti, sprecare era impensabile. Il pane secco diventava zuppa o canederli, la polenta di ieri si tagliava a fette e si scaldava sulla stufa, il formaggio duro veniva grattugiato per insaporire nuovi piatti.

Oggi quella saggezza può tornare nelle nostre cucine.

Buone pratiche:

- riponi gli avanzi in contenitori ermetici trasparenti, per non dimenticarli;
- applica un'etichetta con la data;
- consuma entro 2-3 giorni;

- dedica un pasto alla settimana al "giorno del recupero": una tradizione che unisce creatività e gratitudine.

Trasformare gli avanzi è un modo per onorare il lavoro di chi produce e la storia di chi ha imparato a vivere con poco.

Come conservare gli alimenti

1. Non lasciare il cibo a temperatura ambiente troppo a lungo.
2. Usa contenitori ermetici, meglio se in vetro.
3. Etichetta con nome e data.
4. Organizza il frigo e la dispensa in modo logico (FIFO: First In, First Out).
5. Consuma gli avanzi entro pochi giorni.

Conclusione

Conservare bene non significa solo evitare lo spreco, ma continuare una cultura che in Valtellina esiste da secoli: quella del rispetto per il cibo e per chi lo ha coltivato tra i terrazzamenti, nei prati d'alpeggio o nei campi della valle.

Ogni barattolo chiuso, ogni fetta di polenta salvata, ogni avanzo reinventato è un piccolo atto di riconoscenza verso una terra che non ha mai dato nulla per scontato. In Valtellina, anche la credenza è un racconto di sobrietà e intelligenza: una scuola silenziosa di sostenibilità quotidiana.



Trasforma gli avanzi in nuove ricette

"A butà via l'è 'n pecà."

(Buttare via è un peccato - proverbio valtellinese)

In Valtellina, la cucina è sempre stata un gesto di rispetto.

Rispetto per la terra che dà poco ma con fatica, per chi ha coltivato, per chi ha portato in tavola il pane.

Così, **gli avanzi non erano scarti, ma una seconda possibilità.**

Non si parlava ancora di sostenibilità: si viveva così, con la misura di chi conosce il valore del cibo.

Oggi, **riscoprire quella logica contadina significa rimettere al centro la cura e la creatività.**

Trasformare ciò che resta non è solo un modo per risparmiare, ma un esercizio di intelligenza e gratitudine.

Una lezione dalla tradizione

Le ricette antispreco sono un'**eredità culturale**, non una moda.

Ogni valle, ogni casa, custodiva i propri segreti di recupero: il pane rafferma per i "maccheroni di magro", la polenta per le torte salate, i resti di verdura per zuppe dense e nutrienti.

Erano piatti umili e geniali, capaci di raccontare la storia di una terra che non poteva permettersi di perdere nulla.

Oggi quei gesti tornano attuali: cucinare con ciò che si ha, senza spreco, è un modo per restare fedeli a un **sapere antico che ha ancora molto da insegnare.**

Perché trasformare conviene

- **Riduce gli sprechi:** ciò che resta da un pasto non finisce nei rifiuti, ma si reinventa.

- **Risparmia denaro:** cucini di meno e valorizzi ciò che già hai.
- **Aumenta la varietà:** gli avanzi diventano nuovi piatti, portando creatività in tavola.
- **Trasmette cultura:** insegniamo ai più giovani che in cucina nulla va sprecato e che ogni ingrediente ha un valore.



Congela in piccole porzioni

Il congelamento: fermare il tempo

Immagina di poter premere un tasto "pausa" sul tempo del cibo. È esattamente ciò che fa il **congelamento**: ci permette di fermare il degrado naturale degli alimenti, di conservarli e ritrovarli intatti settimane o mesi dopo.

Ma, come ogni strumento potente, funziona solo se usato con attenzione. Un alimento congelato senza criterio rischia di essere dimenticato, di perdere qualità, o addirittura di diventare insicuro.

Per questo è fondamentale imparare a **congelare con metodo**, seguendo poche regole chiare. E la prima di tutte è: sempre in **piccole porzioni**. È un gesto pratico che trasforma il freezer da magazzino caotico a riserva intelligente.

I principi fondamentali

Temperatura corretta

Il freezer deve essere regolato a **-18 °C o più freddo**. È il limite che garantisce la sicurezza microbiologica e la qualità nel tempo. Non serve abbassare ulteriormente questa soglia: non conserveresti meglio ma consumeresti più energia.

Allo stesso modo, non conviene alzarla per risparmiare energia: anche solo un paio di gradi in più possono compromettere la conservazione.

Porzionare prima di congelare

Congelare tutto in un unico contenitore è uno degli errori più comuni. Se congeli un litro di zuppa in blocco, sarai costretto a scongelarlo tutto, anche se ti serve solo una ciotola. Meglio suddividere in **monoporzioni**: più pratico, più sicuro, meno sprechi.

Etichettare con cura

Un barattolo anonimo, coperto di ghiaccio, dopo due settimane non si riconosce più. Usa un pennarello indelebile o etichette adesive per segnare sempre:

- nome dell'alimento;
- data di congelamento;
- eventuale peso o porzione.

Esempio: *"Zuppa di verdure – 25/09/25 – 2 porzioni"*.

Scongellare in modo corretto

Mai lasciare il cibo a temperatura ambiente, in quanto gli sbalzi termici favoriscono la crescita microbica. Lo scongelamento sicuro avviene in frigorifero, più lentamente ma in totale sicurezza. In alternativa, alcuni alimenti possono essere cotti direttamente da congelati.

Non ricongelare

Un alimento già scongelato non va rimesso in freezer, a meno che non sia stato cucinato di nuovo. In quel caso, la cottura interrompe i processi di proliferazione batterica e consente un nuovo ciclo di conservazione in sicurezza.

I cibi surgelati, infine, andrebbero consumati entro 24 ore dallo scongelamento.



Tempi medi di conservazione consigliati considerando qualità e sicurezza

Tipo di alimento	Congelato crudo	Congelato cotto / avanzo
Pane / prodotti da forno	1-3 mesi	1-2 mesi
Legumi cotti	-	2-3 mesi
Verdure	8-12 mesi	2-3 mesi
Piatti unici (pasta, lasagne, minestre)	-	2-3 mesi
Carne bianca e suina	6-8 mesi	3-4 mesi
Carne bovina	8-10 mesi	2-3 mesi
Pesce magro (merluzzo, sogliola)	6-8 mesi	2-3 mesi
Pesce grasso (salmone, tonno)	2-3 mesi	1-2 mesi

Nota: oltre questi tempi la sicurezza può restare garantita se il cibo è stato mantenuto costantemente congelato, ma la qualità (gusto, consistenza, sapore) tende a peggiorare.

Esperienze pratiche e consigli utili

- **Raffredda gli alimenti prima di congelarli:** mettere nel freezer qualcosa di molto caldo può alzare la temperatura interna pericolosamente.
- **Usa contenitori adatti al freezer:** ben sigillati, poco spazio d'aria, materiali idonei (plastica adatta o vetro da freezer).
- **Scrivi la data visibile:** su una parte ben visibile del contenitore o sacchetto.
- **Apri solo quello che serve:** scongelare per "domani" è meglio che scongelare per "non so".
- **Organizza il freezer:** i prodotti più vecchi davanti, i nuovi dietro ("First In, First Out" anche nel freezer).

Checklist antispreco da appendere in cucina

- ✓ Controlla la temperatura (-18 °C).
- ✓ Congela in piccole porzioni.
- ✓ Etichetta con nome + data.
- ✓ Scongela in frigo.
- ✓ Non ricongelare.

Conclusione

Il congelamento domestico è un alleato straordinario, ma solo se usato con consapevolezza. Congelare in piccole porzioni, etichettare con attenzione, rispettare i tempi sono tutte regole semplici che ci aiutano a trasformare il freezer da "cimitero del cibo dimenticato" a strumento quotidiano di sostenibilità.



Non cucinare troppo: dosa le quantità

Quando "troppo" diventa spreco

Uno dei motivi principali dello spreco domestico è la sovrabbondanza di cibo cucinato. È un'abitudine radicata, spesso dettata dalla paura di non avere abbastanza, dal desiderio di essere generosi verso i commensali, o semplicemente dalla difficoltà di stimare le giuste dosi. Il risultato? Pentole piene, piatti che avanzano e frigoriferi che si riempiono di contenitori dimenticati.

Imparare a dosare le quantità non significa diventare avari a tavola, ma trovare il giusto equilibrio tra sazietà, salute e rispetto per le risorse.

Le quantità giuste: una guida pratica

Dosare non vuol dire diventare rigidi: basta qualche accorgimento.

- **Per la pasta:** considera circa 80 g a persona (100 g se primo piatto unico).
- **Per il riso:** circa 70 g a persona, o una tazzina da caffè.
- **Per la carne:** 100–150 g a testa, secondo il taglio.
- **Per le verdure:** se cotte 200 g poiché in cottura perdono acqua, se crude considera 80–100 g a testa, l'equivalente di due manciate per persona.

Un piccolo trucco:

Un semplice bicchiere, una tazza o una manciata possono diventare strumenti di misura, senza bisogno di bilance o calcoli complicati.

Quando cucinare di più ha senso

Non sempre bisogna limitarsi al grammo. Cucinare una quantità leggermente superiore è utile quando:

- vuoi **preparare pasti per più giorni** (meal prep);
- vuoi **surgelare porzioni** da usare in futuro;
- vuoi **trasformare gli avanzi** in un'altra ricetta (es. risotto > arancini, polenta > frittelle).

La differenza è tra avanzi programmati e avanzi sprecati.

Consigli pratici per dosare meglio

- **Pianifica i pasti:** menù settimanale = dosi più accurate.
- **Adatta le ricette:** se la ricetta è per 6 persone ma siete in 3, dimezza subito gli ingredienti.
- **Servi in piatti più piccoli:** spesso si mangia con gli occhi.
- **Usa misuratori pratici:** un bicchiere di pasta corta corrisponde a ~80 g.



**Il barattolo del “quanto basta”:
un esperimento per guardare il cibo
con occhi nuovi**

In cucina c'è un gesto che non facciamo mai: guardare ciò che buttiamo. Per una settimana, prova a farlo. **Non per giudicarti, ma per capire.**

Prendi un barattolo di vetro, pulito e trasparente, e scrivici sopra “Quanto basta”. Mettilo in un angolo della cucina, come un piccolo testimone silenzioso. Ogni giorno, quando ti avanza qualcosa – un pezzo di pane, due cucchiaini di pasta, mezza mela, un'insalata appassita – pensa a quel barattolo. Non serve infilarci davvero il cibo: basta un segno simbolico. Un foglietto, un sassolino, una buccia, qualcosa che racconti quell'avanzo.

Alla fine della settimana, guarda cosa hai raccolto. Dentro quel barattolo non ci sono solo resti: ci sono gesti automatici, porzioni troppo generose, spese frettolose, momenti in cui la fame era meno della fretta. Ogni piccolo segno pesa più del suo valore materiale. È una misura del tempo, del disordine, dell'abbondanza inconsapevole.

Poi chiediti: quanto di tutto questo poteva essere evitato? Forse bastava meno riso, un po' di pane in meno, un pensiero in più prima di cucinare. Scoprirai che quanto basta non è una regola, ma una rivelazione. È quel punto in cui la cucina diventa consapevolezza, e la misura del cibo torna a somigliare alla misura della vita.

In Valtellina, un tempo, le famiglie contavano il pane con attenzione:

“Chi sa misurare il pane, non resterà mai senza.” Era un modo per dire che la vera ricchezza non sta nel riempire, ma nel rispettare.

Dopo sette giorni, svuota il barattolo. Non buttarne il contenuto, ma il peso che rappresenta.
E quando cucinerai la prossima volta, lascia che il pensiero di quel barattolo ti accompagni: perché ogni gesto misurato è già un atto di gratitudine – verso il cibo, verso chi l'ha coltivato, e verso la terra che lo ha reso possibile.



Riutilizza bucce, gambi, parti meno nobili

Quando lo "scarto" non è davvero scarto

Nelle nostre cucine **esistono ingredienti invisibili**: bucce, gambi, foglie esterne, croste di formaggio. Spesso li buttiamo via automaticamente, convinti che siano inutili. In realtà, sono risorse preziose, ricche di sapore e nutrienti. Recuperarli non è solo una scelta sostenibile, ma anche **un modo per tornare ad una cucina più autentica**, dove nulla va sprecato e ogni parte dell'alimento trova una sua dignità. Nelle cucine contadine le bucce diventavano zuppe o chips, i gambi insaporivano i brodi, le croste di formaggio arricchivano le minestre. Oggi, riprendere queste pratiche significa fare un gesto semplice ma rivoluzionario: **trasformare lo "scarto" in valore**.

Esempi concreti dal quotidiano

- **Bucce di patata**: ben lavate e asciugate, diventano chips croccanti al forno.
- **Gambi di broccoli e cavolfiori**: affettati sottili, perfetti per zuppe e vellutate.
- **Foglie esterne di cavolo**: ottime per minestrone o per avvolgere ripieni.
- **Croste di formaggio**: raschiate e pulite, aggiunte alle minestre regalano un sapore incredibile.
- **Bucce di mela o pera**: essiccate per tisane o snack naturali.

Lo sapevi che...

- Molte vitamine si concentrano proprio nella buccia della frutta e della verdura.
- In Italia, il 20% dello spreco domestico è costituito da parti edibili scartate per abitudine.
- In cucina professionale, il concetto di **nose to tail** (valorizzare ogni parte dell'animale) e **root to leaf** (utilizzare la pianta intera, dalla radice alla foglia) è sempre più valorizzato.



Attenzione e sicurezza

Naturalmente serve anche buon senso. Non tutto ciò che si scarta può o deve essere recuperato. Alcune parti vegetali (come le foglie di pomodoro o le bucce di patate verdi) possono contenere sostanze nocive. È importante lavare bene frutta e verdura, preferire prodotti locali o biologici e tagliare via ciò che è danneggiato o marcio. **Recuperare sì, ma con intelligenza.**

Educare a guardare oltre la superficie

Imparare a riutilizzare le parti meno nobili degli alimenti è molto più che una tecnica di cucina. È un esercizio di sguardo, un allenamento a non fermarsi all'apparenza e a riconoscere valore proprio dove di solito vediamo lo scarto. È un piccolo cambiamento di prospettiva che allena alla creatività e al rispetto delle risorse.



Guardare oltre la superficie, però, non riguarda solo gli alimenti: è una lezione di vita. Significa imparare che **anche ciò che a prima vista sembra poco utile o "difettoso" può rivelarsi prezioso**, se sappiamo dargli una nuova funzione. È un invito a trattare il cibo con rispetto, ma anche a sviluppare una sensibilità più ampia verso le persone, le cose e l'ambiente che ci circonda.

Per i ragazzi e i giovani cuochi, in particolare, questo approccio può diventare una vera e propria palestra di invenzione. Trasformare un "rifiuto" in un piatto gustoso è una forma di magia, un gioco che stimola l'immaginazione e la responsabilità. In questo modo, **cucinare diventa anche un gioco educativo** che stimola l'ingegno e la capacità di trovare soluzioni nuove.

Conclusione

Riutilizzare equivale a cambiare mentalità. Non più scarto, ma risorsa nascosta. È un modo per riscoprire la saggezza delle cucine di una volta, per valorizzare ogni ingrediente fino in fondo e per trasmettere alle nuove generazioni un messaggio potente: in cucina, come nella vita, nulla è inutile se sappiamo dargli il giusto valore.

Perché a volte la **parte più sorprendente** di un alimento **è proprio quella che stiamo per buttare**.



Interpreta bene le etichette

Introduzione

Quando facciamo la spesa, la confezione di un prodotto alimentare è molto più di un semplice contenitore: è una vera e propria "carta d'identità" che ci racconta cosa stiamo acquistando, come conservarlo correttamente e fino a quando è sicuro consumarlo.

Le etichette alimentari servono sia a soddisfare obblighi normativi, sia rappresentano uno strumento fondamentale per orientare le nostre scelte in modo consapevole. Attraverso di esse possiamo conoscere la composizione di un prodotto, la sua provenienza, la presenza di eventuali allergeni, le modalità di conservazione e, naturalmente, la sua durata nel tempo.

Nel contesto europeo, il Regolamento (UE) n. 1169/2011 stabilisce le regole comuni per **garantire una corretta informazione ai consumatori**. Tra gli elemen-

ti obbligatori figura il cosiddetto "date marking", ovvero l'indicazione della data di scadenza o del termine minimo di conservazione, espresse rispettivamente con le diciture **"da consumarsi entro"** (use by) e **"da consumarsi preferibilmente entro"** (best before).

La distinzione tra queste due formule è tutt'altro che secondaria: la prima riguarda la sicurezza alimentare ed indica il limite oltre il quale il prodotto può diventare potenzialmente rischioso per la salute; la seconda fa invece riferimento alla qualità, segnalando il periodo entro cui l'alimento mantiene al meglio le sue caratteristiche organolettiche (gusto, odore, consistenza).

Imparare a leggere e interpretare correttamente le etichette significa quindi tutelare la propria salute e ridurre gli sprechi, valorizzando ciò che portiamo in tavola.

Date di durabilità: "Use by" vs "Best before"

Termine	Scopo	Alimenti tipici	Dopo la data	Guida pratica
Use by ("da consumarsi entro")	Sicurezza alimentare	Prodotti molto deperibili: carne fresca, pesce, latte fresco, ricotta, prodotti ittici, preconfezionati pronti da mangiare	Non consumare oltre la data neppure se odore/sapore sembrano normali; cotti/crudi non fa differenza per rischio microbico.	Controlla la data al momento dell'acquisto; scegli prodotti con scadenza più lunga se hai poche occasioni tempo per consumarli.
Best before ("da consumarsi preferibilmente entro")	Qualità dell'alimento (gusto, consistenza, aroma)	Pasta secca, biscotti, conserve, prodotti surgelati, verdure secche, oli, cioccolato ecc.	Dopo la data può perdere qualità ma è spesso ancora edibile se conservato bene, con confezione integra. Se sembra alterato, scarta.	Usa i sensi (aspetto, odore, consistenza) prima di buttare; sfrutta questi prodotti in ricette dove la qualità estetica non è la priorità, es: frullati, zuppe, pani fatti in casa.



Errori comuni da evitare

- **Confondere la scadenza con la qualità.** Molti consumatori credono che la dicitura “da consumarsi preferibilmente entro” indichi un rischio per la salute, quando in realtà riguarda solo la perdita graduale di qualità. Questo equivoco porta spesso a buttare alimenti ancora perfettamente sicuri, contribuendo allo spreco alimentare.
- **Non considerare le variazioni di temperatura durante il trasporto.** Un alimento refrigerato, anche se acquistato entro la data di scadenza, può deteriorarsi se rimane troppo tempo fuori dal frigo durante il tragitto casa-supermercato. È buona norma portare con sé una borsa termica, soprattutto nei mesi caldi o per tragitti lunghi.
- **Conservare tutti gli alimenti nello stesso modo.** Ogni prodotto ha esigenze specifiche: alcuni richiedono il frigorifero solo dopo l'apertura, altri non devono essere esposti alla luce o all'umidità. Leggere attentamente le “condizioni di conservazione” è fondamentale per mantenere la sicurezza e la qualità.
- **Riporre nel freezer alimenti prossimi alla scadenza senza verificarne lo stato.** Congelare un prodotto non ne migliora la qualità originaria: se è già alterato o prossimo alla data di scadenza, il freezer non lo renderà sicuro.
- **Ignorare i tempi di consumo dopo l'apertura.** Molti alimenti, come salumi affettati, formaggi freschi o prodotti in vasetto, riportano la dicitura “da consumarsi entro X giorni dall'apertura”. È un'indicazione importante: anche se la data di scadenza è ancora lontana, l'alimento può deteriorarsi più rapidamente una volta esposto all'aria.
- **Rimuovere le confezioni originali per “fare spazio” in dispensa o in frigo.** Le confezioni non hanno solo una funzione estetica: proteggono il prodotto e riportano tutte le informazioni utili. Trasferire alimenti in contenitori anonimi può far perdere riferimenti importanti su scadenze e modalità di conservazione.
- **Fidarsi solo dell'aspetto esterno.** Alcuni alimenti possono sembrare ancora buoni ma aver subito alterazioni invisibili, soprattutto se conservati male. Odore, consistenza e colore vanno sempre valutati insieme alla data di scadenza e alle indicazioni del produttore.



Consigli pratici per chi legge le etichette

- 1. Osserva le date in relazione al tuo consumo reale.** Non scegliere automaticamente la confezione con la data più lontana: se sai che userai il prodotto a breve, optare per una data più vicina contribuisce a ridurre gli scarti lungo la filiera. È un gesto piccolo, verso un consumo più sostenibile.
- 2. Controlla l'etichetta in funzione del luogo di conservazione.** Alcuni prodotti sembrano simili ma hanno esigenze molto diverse: ad esempio, yogurt, dessert e formaggi freschi possono avere scadenze diverse anche se conservati nello stesso banco frigo. Leggere con attenzione la dicitura "da conservare in frigorifero a ... °C" evita alterazioni premature.
- 3. Annota le date "vive".** Dopo l'apertura di confezioni grandi (salse, sughi, latte, yogurt), segnare la data sul coperchio o su un'etichetta adesiva può evitare dimenticanze. Alcuni alimenti perdono sicurezza o qualità già dopo pochi giorni dall'apertura, anche se la scadenza esterna è ancora lontana.
- 4. Confronta prodotti simili di marche diverse.** Le etichette possono variare nella chiarezza delle informazioni: confrontare ingredienti, percentuali, origine e modalità di conservazione aiuta a scegliere prodotti di qualità e a sviluppare un occhio critico da consumatore informato.
- 5. Tieni conto del contesto di utilizzo.** Un alimento vicino al "best before" può essere perfetto per una cottura o per piatti elaborati, anche se non più ideale per il consumo "a crudo". Saper adattare l'uso al momento è una forma intelligente di sostenibilità domestica.



Condividi ciò che non consumi

Dal frigo alla comunità

A volte, nonostante la cura, la pianificazione e la buona volontà, ci ritroviamo con più cibo di quanto possiamo consumare. Può succedere dopo una festa, un pranzo abbondante, un raccolto generoso nell'orto o un'offerta conveniente al supermercato. In questi casi, la scelta più sostenibile e solidale è semplice: **condividere**.

Condividere il cibo significa dargli nuova vita nelle mani di qualcun altro. È un gesto antico, che appartiene alla cultura familiare: il piatto portato al vicino, le conserve scambiate tra parenti, il dolce regalato a chi passa a casa. Oggi, questo gesto tradizionale si unisce a nuove forme di rete sociale, dalle associazioni di volontariato alle piattaforme digitali.

Perché condividere conviene a tutti

- **Riduce lo spreco:** ciò che non puoi consumare trova subito un nuovo utilizzo.
- **Aiuta chi ne ha bisogno:** il cibo diventa risorsa per famiglie o persone in difficoltà.
- **Rafforza i legami:** cucinare e condividere crea relazioni, dentro e fuori casa.
- **Diffonde buone pratiche:** dare l'esempio incoraggia anche altri a non sprecare.

Condivisione domestica e sociale

Nella cerchia familiare e in amicizia

Porta una porzione di torta ai nonni, condividi la zuppa con un vicino, organizza cene "svuota-frigo" tra amici. Sono gesti semplici che evitano sprechi e rafforzano i legami.

Attraverso la solidarietà organizzata

Sempre più comuni e città italiane ospitano iniziative come:

- **banchi alimentari e associazioni** che raccolgono eccedenze per distribuirle a chi ne ha bisogno;
- **frigoriferi di comunità**, dove ognuno può lasciare o prendere alimenti ancora buoni;
- **app e piattaforme digitali**, che mettono in contatto chi ha cibo in eccesso con chi può utilizzarlo (es. *Too Good To Go*).

Lo sapevi che...

- Ogni anno, in Italia, oltre 2 milioni di tonnellate di cibo vengono recuperate e ridistribuite grazie al terzo settore.
- Condividere non significa solo "donare ai bisognosi", ma anche scambiare e fare rete.
- Una famiglia che condivide regolarmente ciò che non consuma può ridurre del 15% i propri sprechi alimentari.





Idee per condividere

1. Organizza una cena "avanzi creativi" con amici.
2. Porta in ufficio o a scuola il cibo che non consumeresti a casa.
3. Usa contenitori riutilizzabili per scambiare piatti pronti.
4. Informa le famiglie su mense o associazioni locali che raccolgono eccedenze.
5. Se hai un orto o un frutteto, crea una piccola rete di scambio con vicini e conoscenti.

Conclusione

In un mondo dove tutto tende a essere individuale e veloce, la condivisione del cibo ci riporta alla lentezza e alla relazione. Ci ricorda che **mangiare è un atto sociale**, non solo un bisogno. Che il cibo non è una proprietà privata, ma un bene comune. E che ogni volta che evitiamo di gettare qualcosa per offrirlo a qualcun altro, stiamo scegliendo una forma di economia del dono che arricchisce chi dà e chi riceve.

In fondo, la cucina è sempre stata questo: un passaggio di mani, di sapori, di attenzioni. Quando il cibo trova un nuovo posto sulla tavola di qualcun altro, lo spreco si trasforma in gratitudine.



Ricette antispreco

Le ricette che seguono non sono solo buone da mangiare, ma anche da imparare: ognuna insegna a dare valore al cibo, a non sprecare e a trasformare gli avanzi in creatività

Gnocchetti di pane e farina di castagne



TEMPO

20' PREPARAZIONE
10' COTTURA



PORZIONI

5



DIFFICOLTÀ

FACILE



Ingredienti

- 200 g pane raffermo
- 300 g latte
- 200 g farina bianca
- 100 g farina castagne
- 2 uova
- 50 g burro
- 50 g formaggio Casera
- sale, pepe, salvia

Procedimento

Ammollare il pane raffermo nel latte fino a renderlo morbido. Aggiungere le uova e mescolare bene. Incorporare le farine, un pizzico di sale e pepe, fino a ottenere una pastella consistente. Con l'aiuto di un cucchiaino lasciar cadere l'impasto in acqua bollente salata formando piccoli gnocchetti. Quando salgono a galla, scolarli e condirli con burro fuso profumato alla salvia. Completare con una spolverata di formaggio Casera grattugiato.

Varianti

- Si può sostituire il Casera con Bitto o Parmigiano.
- Aggiungendo un po' di speck o pancetta croccante diventa un piatto unico più ricco.
- Condire con un sugo leggero di pomodoro e basilico per una versione più fresca.

Commento dello Chef

«Gli gnocchetti di pane e farina di castagne rappresentano un perfetto esempio di cucina sostenibile e di recupero, trasformando il pane raffermo in un piatto ricco di sapore e tradizione. L'unione della farina di castagne con il pane ammorbidito nel latte conferisce una nota dolce e rustica che ben si sposa con la delicatezza del burro fuso e il profumo della salvia.

Dal punto di vista didattico, questa ricetta è straordinaria per insegnare ai ragazzi l'importanza della valorizzazione delle materie prime e della creatività in cucina. Le varianti suggerite, come l'aggiunta di formaggi locali o di un tocco di speck, offrono l'opportunità di sperimentare senza stravolgere la semplicità della preparazione.

È un piatto che trasmette sostenibilità, territorialità e attenzione agli ingredienti, mostrando come anche ricette tradizionali possano diventare strumenti educativi per le nuove generazioni.»

Filetto di trota farcito con verdure e salsa allo zafferano



TEMPO

30' PREPARAZIONE
20' COTTURA



PORZIONI

4



DIFFICOLTÀ

MEDIA



Ingredienti

- 2 trote
- 400 g di verdure miste (carote, sedano, porri, zucchine)
- 1 bicchiere di vino bianco
- 1 bustina di zafferano
- 25 g burro
- 25 g farina
- 2 cl vino bianco (per la salsa)
- sale, pepe

Procedimento

Sfilettare le trote eliminando le spine. Stendere i filetti di trota sul tagliere con la pelle rivolta verso il basso, salare e farcire con le verdure tagliate a listarelle sottili (carote, sedano, porri e zucchine). Arrotolare i filetti e fissarli con uno spiedino. In una pentola, far bollire le lisce con i ritagli delle verdure per ottenere un brodo aromatico. Filtrare e utilizzare il brodo per cuocere i filetti di trota insieme al resto delle verdure per alcuni minuti.

A parte, sciogliere il burro in un pentolino, unire la farina e lo zafferano, sfumare con il vino bianco e aggiungere circa mezzo litro del brodo di cottura. Cuocere a fuoco dolce fino a ottenere una salsa cremosa; per una consistenza più vellutata si può unire un po' di panna. Servire i filetti di trota adagiandoli su un letto di salsa allo zafferano e completare con le verdure.



Varianti

- Aggiungere un tocco di panna o yogurt greco per una salsa più morbida.
- Sostituire le verdure con asparagi, fagiolini o spinaci a seconda della stagione.
- Aggiungere erbe aromatiche (timo, aneto, erba cipollina) nella salsa per un profumo più intenso.
- Cuocere i filetti al vapore e servire la salsa a parte per un risultato più leggero.
- Per un effetto gourmet, servire con chips di verdure croccanti.

Commento dello Chef

«Questa ricetta unisce gusto e sostenibilità: il filetto di trota, leggero e delicato, viene valorizzato dalle verdure, che possono essere scelte di stagione o recuperate da parti spesso scartate. La preparazione della salsa allo zafferano sfrutta al massimo il brodo di cottura, trasformando ciò che normalmente verrebbe scartato in un elemento ricco e aromatico, riducendo lo spreco alimentare.

Dal punto di vista didattico, è un piatto che insegna ai ragazzi come cucinare in modo responsabile: ogni ingrediente può essere utile per più preparazioni. Allo stesso tempo, gli studenti apprendono tecniche fondamentali come il filettaggio del pesce, la preparazione di farciture equilibrate e la realizzazione di salse legate alla consistenza desiderata.»

Insalata di trota con verdure e maionese di pesce



TEMPO

30' PREPARAZIONE
10' COTTURA



PORZIONI

4



DIFFICOLTÀ

MEDIA



Ingredienti

- 2 trote
- 200 g verdure miste (carote, sedano, porri, zucchine)
- 1 bicchiere di vino bianco
- 2 dl brodo di cottura ristretto
- 6 dl olio extravergine di oliva
- succo di limone
- 1 foglia di alloro

Procedimento

Portare a ebollizione una pentola d'acqua con le verdure tagliate a pezzetti, il vino bianco e una foglia di alloro. Sfilettare le trote mantenendo intatta la pelle e togliere con cura le lisce. Cuocere i filetti nel brodo preparato per circa 5 minuti, poi scolare. Spezzettare la trota e condirla con olio extravergine d'oliva e succo di limone. Far restringere il brodo di cottura fino a renderlo quasi gelatinoso. Emulsionarlo con l'olio extravergine usando un frullatore a immersione fino a ottenere una maionese leggera. Asciugare bene e infarinare la pelle della trota e friggerla in olio a 180 °C finché risulta croccante. Disporre al centro del piatto la pelle frita, adagiare sopra i pezzi di trota conditi e le verdure di cottura. Guarnire con ciuffetti di maionese di pesce.

Varianti

- Sostituire la maionese di pesce con una maionese classica aromatizzata al limone.
- Aggiungere erbe aromatiche (prezzemolo, basilico, erba cipollina) per una nota fresca.
- Servire con verdure crude croccanti o con insalate novelle.
- Aggiungere un tocco di zenzero o senape nella maionese per un sapore più deciso.
- Ottima anche con trota affumicata o avanzi di trota del giorno precedente.

Commento dello Chef

«Questa ricetta valorizza al massimo ogni parte dell'ingrediente principale: il brodo di cottura, spesso scartato, viene trasformato in una maionese leggera e saporita, mentre la pelle frita della trota diventa un elemento croccante e scenografico. Anche l'utilizzo di verdure miste di stagione permette di ridurre gli sprechi, insegnando agli studenti l'importanza di dare nuova vita agli ingredienti.

Dal punto di vista didattico, il piatto offre molteplici opportunità di apprendimento: tecniche di cottura delicate per mantenere la trota morbida, preparazione di emulsioni complesse come la maionese di pesce, gestione dei tempi e presentazione dei piatti. Inoltre, stimola la creatività nella scelta delle varianti e delle guarnizioni, mostrando come anche scarti o avanzi possano essere trasformati in elementi di valore.»

Tortino di grano saraceno e mele



TEMPO

20' PREPARAZIONE
10' COTTURA



PORZIONI

5



DIFFICOLTÀ

FACILE



Ingredienti

- 200 g farina bianca
- 50 g farina nera
- 125 g zucchero
- 3 uova
- 125 g burro sciolto
- 125 g latte
- 20 g lievito
- 3 mele

Procedimento

Mescolare lo zucchero con le uova, quindi incorporare il latte e il burro fuso. Aggiungere le due farine setacciate con il lievito e amalgamare fino ad ottenere un impasto omogeneo. Sbucciare le mele e tagliarle a piccoli pezzi, unendole al composto. Imburrare e infarinare gli stampini monoporzione, riempirli per 2/3 e cuocere in forno statico preriscaldato a 160 °C per circa 25 minuti, finché i tortini saranno dorati e soffici. Lasciar intiepidire prima di sformare.

Varianti

- Si può sostituire parte della farina bianca con farina integrale per un gusto più rustico.
- Aggiungendo cannella o scorza di limone grattugiata l'aroma diventa più intenso.
- Servire con panna montata o crema alla vaniglia per un dessert più ricco.
- Per un tocco autunnale, il tortino si accompagna perfettamente a un liquore ottenuto dalla macerazione di mele e castagne, capace di esaltarne la dolcezza e le calde note fruttate.

Commento dello Chef

«Il tortino di grano saraceno e mele è un esempio perfetto di come semplicità e qualità degli ingredienti possano trasformarsi in un dessert elegante e gustoso. L'abbinamento tra la farina nera e le mele conferisce una nota rustica e profumata, mentre la morbidezza dell'impasto garantisce una piacevole leggerezza al palato. Dal punto di vista didattico, è una ricetta ideale per introdurre i ragazzi alla gestione degli impasti lievitati e alla combinazione equilibrata dei sapori. Le varianti proposte, come l'aggiunta di cannella o scorza di limone, stimolano la creatività in cucina e permettono di personalizzare il dessert senza complicarne la realizzazione.

È un piatto che dimostra come, anche con preparazioni semplici, sia possibile educare i giovani a valorizzare gli ingredienti locali, rispettare le materie prime e sviluppare attenzione al gusto e alla presentazione. Un piccolo tortino, quindi, che racchiude grandi insegnamenti.»



Queste pagine sono il frutto di un percorso condiviso.
Ogni ricetta, ogni idea, ogni parola è nata dal lavoro degli studenti e dei docenti di APF Valtellina, per ricordarci che il cibo ha valore solo se lo rispettiamo.

Definizioni

Best before – “Da consumarsi preferibilmente entro”

Data che indica la qualità del prodotto (gusto, consistenza, aroma). Dopo questa data il cibo può perdere parte delle sue caratteristiche, ma resta commestibile se è stato conservato correttamente e la confezione è integra. Tipico di pasta, biscotti, conserve, cioccolato.

Dispensa intelligente

Modo di organizzare la cucina e il frigorifero in modo ordinato e funzionale. Comprende: controllare le scadenze, etichettare, pianificare i pasti e conservare correttamente per ridurre sprechi e consumi.

Economia del dono

Concetto secondo cui la condivisione del cibo non è solo un atto di solidarietà, ma un modo per creare relazioni, fiducia e gratitudine nella comunità.

Educazione al gusto

Percorso di apprendimento che insegna a conoscere, rispettare e apprezzare il cibo in tutte le sue dimensioni: nutrizionale, culturale, ambientale e sociale.

Etichetta alimentare

Scheda informativa presente su ogni confezione di cibo. Riporta ingredienti, allergeni, valori nutrizionali, provenienza, modalità di conservazione e data di scadenza. Leggerla con attenzione aiuta a scegliere meglio e a non sprecare.

FIFO – First In, First Out

Letteralmente “il primo che entra è il primo che esce”. È una regola di gestione della dispensa e del frigorifero: si consumano prima gli alimenti acquistati o aperti da più tempo, lasciando dietro quelli nuovi. Aiuta a evitare che il cibo scada o venga dimenticato.

Food culture – Cultura alimentare

Insieme di saperi, tradizioni e abitudini che riguardano la produzione, la preparazione e il consumo del cibo. In Valtellina, come in molte aree alpine, la cultura alimentare è da sempre legata al rispetto della terra e al valore del lavoro.

Nose to Tail

Letteralmente “dal naso alla coda”. Si riferisce alla pratica, sempre più diffusa nelle cucine professionali, di usare ogni parte commestibile dell'animale, riducendo al minimo gli sprechi.

Recupero alimentare

Processo attraverso il quale alimenti ancora buoni ma non venduti (per eccedenza o scadenza prossima) vengono redistribuiti a chi ne ha bisogno, tramite associazioni, mense o progetti solidali.

Root to Leaf

Espressione inglese che significa “dalla radice alla foglia”.

Indica una cucina che utilizza tutte le parti di frutta e verdura – gambi, bucce, foglie – evitando scarti e valorizzando ogni componente.

Sostenibilità alimentare

Insieme di pratiche che riducono l'impatto ambientale del cibo, rispettano le risorse naturali e promuovono modelli di consumo più giusti.

Significa scegliere con consapevolezza, evitare sprechi e valorizzare i prodotti locali.

Spreco alimentare

Insieme degli alimenti ancora commestibili che vengono buttati via o non utilizzati. Lo spreco può avvenire in ogni fase della filiera: produzione, distribuzione, consumo domestico o ristorazione.

Stagionalità

Principio secondo cui ogni alimento ha il suo tempo naturale di crescita e raccolta.

Mangiare di stagione significa scegliere frutta e verdura che maturano nel periodo giusto, riducendo l'impatto ambientale e riscoprendo sapori autentici.

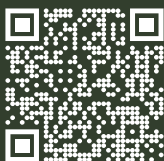
Use by – “Da consumarsi entro”

Data che indica la sicurezza alimentare.

Dopo questa data il prodotto può diventare rischioso per la salute e non deve essere consumato, anche se appare integro.

Tipico di alimenti freschi come carne, pesce, latticini.

*Imparare a cucinare senza sprechi significa conoscere, scegliere e rispettare.
Ogni parola di questo glossario è un piccolo passo verso una cucina più consapevole, più buona e più sostenibile.*



Scopri di più su
apfvaltellina.it/nowastemoretaste



@apfvaltellina