



ALMA MATER STUDIORUM  
UNIVERSITÀ DI BOLOGNA

**Rotary**  |  **IMAGINE  
ROTARY**  
Distretto 2072  
Emilia-Romagna e Rep. di San Marino  
**Governatore 2022-2023 Luciano ALFIERI**

## **"STOP FOOD WASTE!"**

**La sfida del Rotary per dimezzare lo  
spreco alimentare entro il 2030:  
Aggiornamento del progetto e APP  
«SPRECOMETRO»**

**17 APRILE 2023 - ORE 21:00  
PIATTAFORMA ZOOM**

**Luca Falasconi; Andrea Segrè;**

# Sprecometro

E' una applicazione ideata e sviluppata dall'Osservatorio Waste Watcher International su cibo e sostenibilità, nata dal lavoro congiunto del Dipartimento di Scienze e Tecnologie agro-alimentari dell'Università di Bologna e Last Minute Market impresa sociale spin off accademico dell'Alma Mater per la Campagna Spreco Zero;

Si propone di generare consapevolezza e conoscenze utili a indirizzare le scelte individuali in merito all'uso sostenibile delle risorse naturali, alla riduzione e prevenzione dello spreco alimentare e all'adozione di diete sane e sostenibili



One health, one earth **STOP FOOD WASTE**



Seguici su

[@sprecometro](https://www.instagram.com/sprecometro)



**5 FEBBRAIO 2023**  
10<sup>A</sup> GIORNATA  
NAZIONALE  
DI PREVENZIONE  
DELLO SPRECO  
ALIMENTARE



ALMA MATER STUDIORUM  
UNIVERSITÀ DI BOLOGNA

Utenti attivi

**8922 Utenti**



Gruppi attivi

**70 Gruppi**



Spreco totale

**7505 Kg**



Perdita economica

**66337 €**



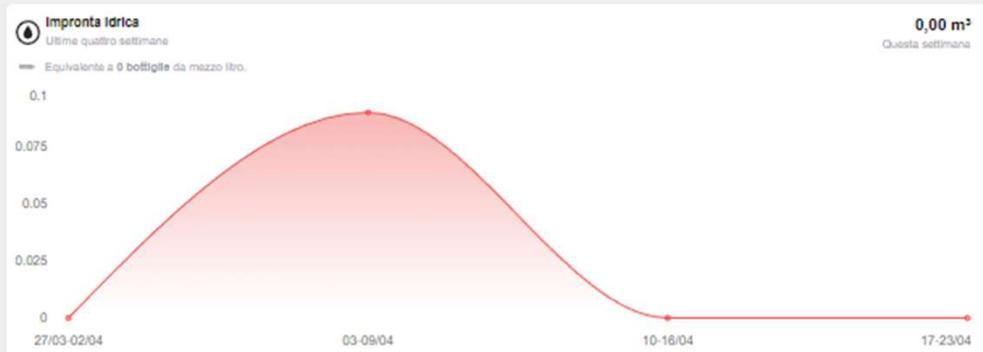
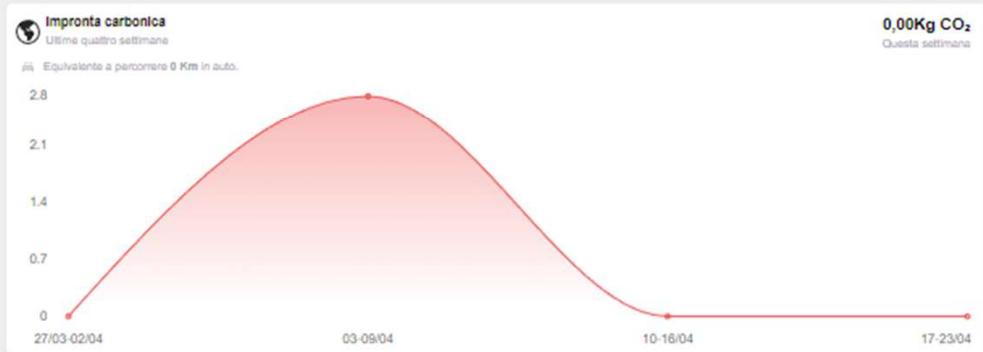
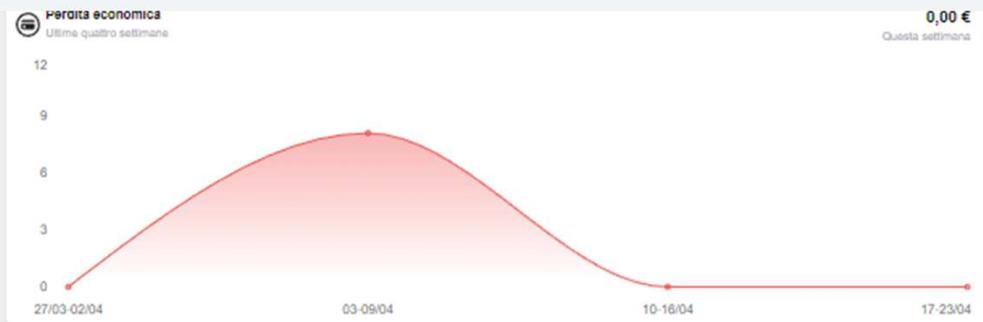
Impronta carbonica

**31915Kg CO<sub>2</sub>**



Impronta idrica

**2625 m<sup>3</sup>**

# Sprecometro – il Campione – il premio

Gli utenti dell'App attraverso la riduzione del loro spreco alimentare, grazie anche agli “esercizi” quotidiani, ottengono dei punti e primeggiando all'interno del loro Gruppo possono diventare i «Campioni».

Cosa vince il Campione?

- Oltre a risparmiare denaro e ridurre la sua impronta sul pianeta....
- Guadagna un premio in “natura”, cioè la possibilità di indicare uno o più enti caritativi al/ai quale/i verranno donati prodotti alimentari, direttamente dai sostenitori dello Sprecometro. I prodotti alimentari vinti dai Campioni di ogni Gruppo, andranno quindi, a nome del vincitore e su sua scelta, direttamente ad uno o più enti caritativi del territorio che forniscono pasti ai bisognosi. In questo modo si alimenta un circolo virtuoso per tutti.



# GLI «ESERCIZI» PER I CAMPIONI ROTARIANI

**ALIMENTARE LA SPESA  
O  
LA SPESA ALIMENTARE?**

**“Colpa d’Alfredo”.... Scusate del frigo**

**Conservare ma per quanto e come?**



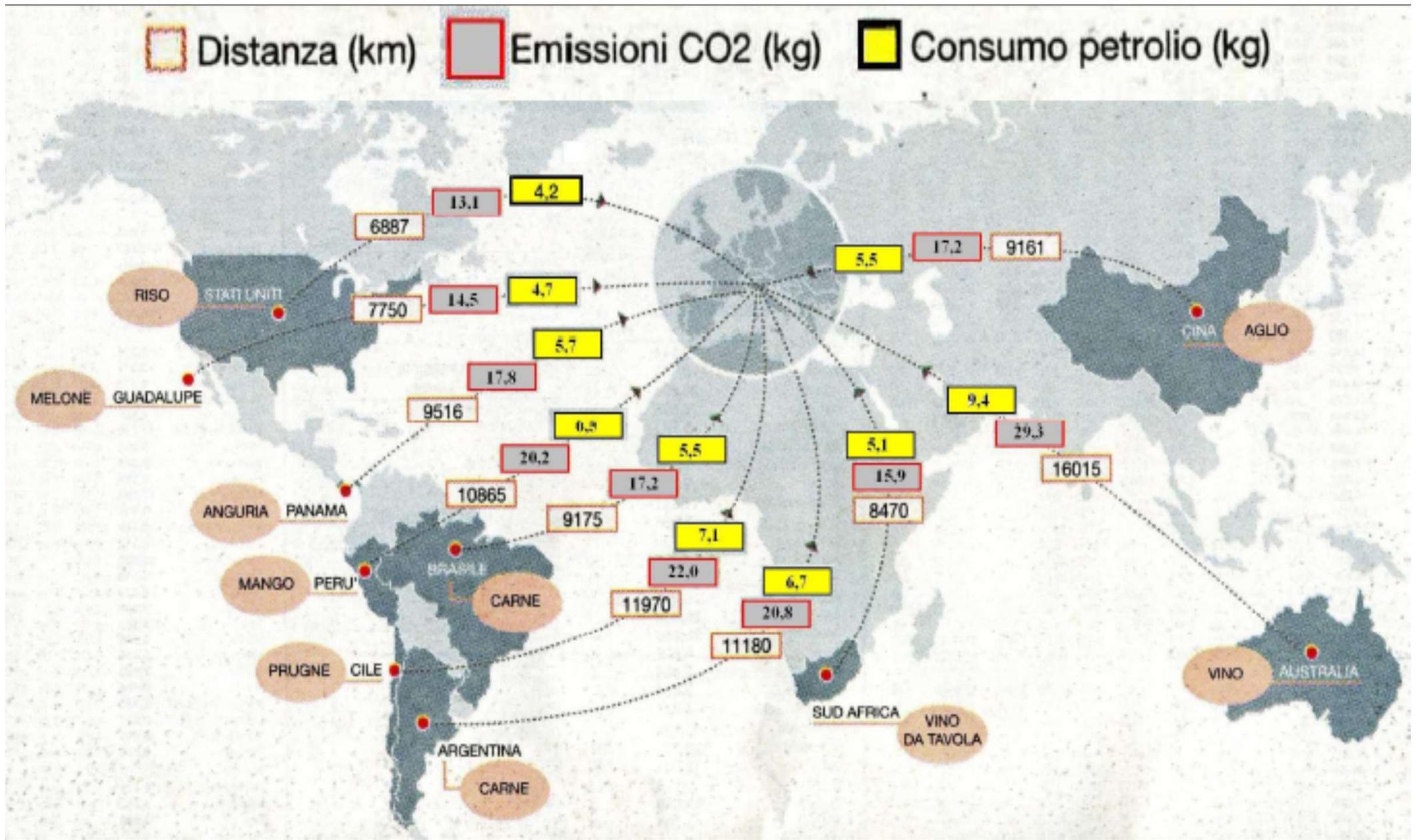
# Perchè consumare alimenti di stagione



- PER FORNIRE AL NOSTRO ORGANISMO, IN OGNI PERIODO DELL'ANNO, QUELLO DI CUI HA BISOGNO.
- FRUTTA E VERDURA COLTIVATE NELLE SERRE CONTENGONO NITRATI
- I CICLI DI COLTIVAZIONE FORZATI RENDONO LE PIANTE MENO RESISTENTI ALL'ATTACCO DELLE MALATTIE
- GLI ALIMENTI MATURATI ARTIFICIALMENTE PER ESSERE REPERIBILI TUTTO L'ANNO SONO TRATTATI CON CONSERVANTI CHIMICI
- IL TRASPORTO DEGLI ALIMENTI A LUNGA DISTANZA COMPORTA UN'ELEVATA EMISSIONE DI ANIDRIDE CARBONICA DANNOSA PER L'AMBIENTE



# Perchè consumare alimenti di stagione



# Alimenti e impatti

Uno studio della Coldiretti ha stimato i consumi di petrolio in base alla distanza percorsa da alcuni cibi (ipotesi: 1.8 g CO<sub>2</sub>-eq/(kg-km); 2,3 kg CO<sub>2</sub>-eq/l di kerosene).

Un pasto a base di

- 1 bistecca argentina da 300 g (20,8 kg CO<sub>2</sub>-eq/kg),
- ½ litro di Merlot australiano (29,3 kg CO<sub>2</sub>-eq/ kg)
- 1 mango peruviano da 250 g (20,2 kg CO<sub>2</sub>-eq/kg)

equivale all'emissione di ~ 26 kg CO<sub>2</sub>-eq.

(~ 220 Km percorsi da un'auto di media cilindrata)



# FRUTTA

GEN FEB MAR APR MAG GIU LUG AGO SET OTT NOV DIC

Arance	Arance	Arance	Arance	Ciliegie	Albicocche	Albicocche	Angurie	Fichi	Castagne	Arance	Arance
Clementine	Clementine	Kiwi	Fragole	Fragole	Amarene	Amarene	Fichi	Lamponi	Clementine	Castagne	Castagne
Kiwi	Kiwi	Limoni	Kiwi	Kiwi	Ciliegie	Angurie	Fragole	Mele	Kaki	Clementine	Clementine
Limoni	Limoni	Mele	Limoni	Lamponi	Fichi	Ciliegie	Lamponi	Meloni	Lamponi	Kaki	Kaki
Mandarini	Mandarini	Pere	Mele	Mele	Fragole	Fichi	Mele	Mirtilli	Limoni	Kiwi	Kiwi
Mele	Mele	Pompelmi	Nespole	Meloni	Lamponi	Fragole	Meloni	Pere	Mele	Limoni	Limoni
Pere	Pere		Pere	Nespole	Meloni	Lamponi	Mirtilli	Pesche	Pere	Mandarini	Mandarini
Pompelmi	Pompelmi		Pompelmi	Pere	Pesche	Meloni	Pere	Prugne	Uva	Mele	Mele
				Pompelmi	Susine	Mirtilli	Pesche	Susine		Pere	Pere
						Prugne	Prugne	Uva		Pompelmi	Pompelmi
						Susine	Susine			Uva	Uva



# VERDURA

Bietole da coste	Bietole da coste	Asparagi	Aglia	Bietole da coste							
Carciofi	Carciofi	Bietole da coste	Asparagi	Asparagi	Asparagi	Bietole da coste	Carote				
Carote	Carote	Carciofi	Bietole da coste	Bietole da coste	Bietole da coste	Carote	Carote	Carote	Carote	Carote	Broccoli
Broccoli	Broccoli	Carote	Carciofi	Carote	Carote	Cavoli	Cavoli	Cavoli	Broccoli	Broccoli	Broccoli
Cavolfiori	Cavolfiori	Broccoli	Carote	Carote	Carote	Cetrioli	Cetrioli	Cetrioli	Cavolfiore	Cavolfiore	Cavolfiore
Cavoli	Cavoli	Cavolfiori	Cavolfiori	Cavolfiori	Cavolfiori	Cicoria	Cicoria	Cicoria	Cavoli	Cavoli	Cavoli
Cicoria	Cicoria	Cavoli	Cavoli	Cavoli	Cavoli	Fagioli	Fagioli	Fagioli	Cicoria	Cicoria	Cicoria
Finocchi	Finocchi	Cicoria	Cicoria	Cicoria	Cicoria	Fagiolini	Fagiolini	Fagiolini	Finocchi	Finocchi	Finocchi
Patate	Patate	Cipolline	Cipolline	Cipolline	Cipolline	Fave	Fave	Insalate	Insalate	Insalate	Insalate
Radicchio	Radicchio	Finocchi	Finocchi	Finocchi	Finocchi	Insalate	Insalate	Melanzane	Insalate	Insalate	Insalate
Rape	Rape	Insalata	Insalata	Insalata	Insalata	Melanzane	Melanzane	Patate	Patate	Patate	Patate
Spinaci	Sedano	Patate	Patate	Patate	Patate	Patate	Peperoni	Peperoni	Peperoni	Peperoni	Peperoni
Zucche	Spinaci	Radicchio	Radicchio	Radicchio	Radicchio	Patate	Pomodori	Pomodori	Radicchio	Radicchio	Radicchio
	Zucche	Rape	Rape	Rape	Rape	Pomodori	Radicchio	Radicchio	Ravanelli	Ravanelli	Ravanelli
		Sedano	Sedano	Sedano	Sedano	Pomodori	Ravanelli	Sedano	Sedano	Sedano	Sedano
		Spinaci	Spinaci	Spinaci	Spinaci	Pomodori	Sedano	Zucche	Sedano	Spinaci	Spinaci
						Radicchio	Radicchio	Zucchini	Spinaci	Zucche	Zucche
						Sedano	Ravanelli		Zucche	Zucchini	Zucchini
						Zucchini	Sedano				



# Come disporre i cibi in frigo



# Come disporre i cibi in frigo

## 1 - Cibi da posizionare nella **zona ALTA del frigo**

Il ripiano superiore del frigorifero è quello meno freddo, infatti il freddo tende ad andare verso il basso. Questa zona raggiunge i **5-10°** di temperatura ideale per conservare:

- formaggi
- **yogurt**
- affettati in confezioni sottovuoto
- **uova**
- i dolci a base di creme e panna



# Come disporre i cibi in frigo

## 2 - Cibi da posizionare nella **zona MEDIA del frigo**

La parte centrale ha una temperatura che va dai **4 agli 8°**, ideale per riporre i prodotti contrassegnati con la scritta “dopo l’apertura conservare in frigorifero”:

- salumi già aperti
- pasta
- carne e verdure cotte
- avanzi
- sughi
- salse

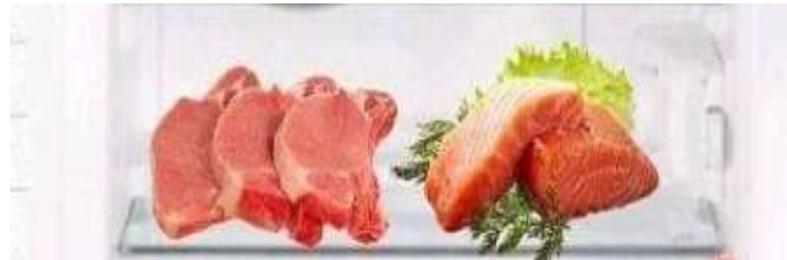


# Come disporre i cibi in frigo

## 3 - Cibi da posizionare nella **zona BASSA** del frigo

Il ripiano subito sopra ai cassettini ha una temperatura che va **dai 2 ai 5°**. Qui si posizionano:

- carne cruda
- **pesce crudo**
- pollame
- **cibi crudi**



# Come disporre i cibi in frigo

## 4 - Cibi da posizionare nei **cassetti in basso**

I cassetti collocati in fondo hanno una temperatura bassa, tra i **2 e i 5°** e sono riservati a:

- **frutta cruda**
- **verdura cruda**



# Come disporre i cibi in frigo

## 5 - Cosa mettere nello **sportello**

Gli scompartimenti o le mensole all'interno della porta sono i **punti più caldi del frigorifero (8-10°C)** e sono destinati ai prodotti che necessitano solo di una leggera refrigerazione:

- latte
- **burro**
- bibite
- **bottiglie d'acqua**
- vino



# Come disporre i cibi in frigo

## Come conservare gli avanzi

Gli avanzi di cibo già cotto o affettati aperti devono essere ben chiusi e mai riposti senza contenitori, oppure ricoperto da pellicola ben posizionata.

## I cassetti di frutta e verdura

Frutta e verdura cruda devono essere avvolti in carta assorbente o in sacchetti di carta per alimenti per evitare che si formi umidità e condensa cosa che fa marcire velocemente vegetali ed ortaggi.

Inoltre è consigliabile svuotarli e pulirli spesso.



# Come disporre i cibi in frigo

Ricordarsi che alcuni cibi non hanno bisogno di essere refrigerati, anzi, potrebbero esserne danneggiati è il caso di:

- frutta esotica,
- agrumi
- pomodori,
- fagiolini,
- cetrioli,
- zucchine,
- il pane diventa rafferma più velocemente se conservato in frigorifero.



# Come disporre i cibi in frigo

## Dove è meglio posizionare le uova in frigorifero?

Per le uova solitamente si trova un'apposito contenitore collocato nello sportello, ma è consigliabile riporle nel primo piano possibilmente nella loro confezione originale, meglio se di plastica e non di cartone perchè più igienico.

## Consigli per utilizzare al meglio il frigorifero

- Non appoggiare gli alimenti alla parete in fondo
- Non coprire le griglie perchè è importante che ci sia una buona circolazione dell'aria all'interno del frigorifero tra un ripiano e l'altro.



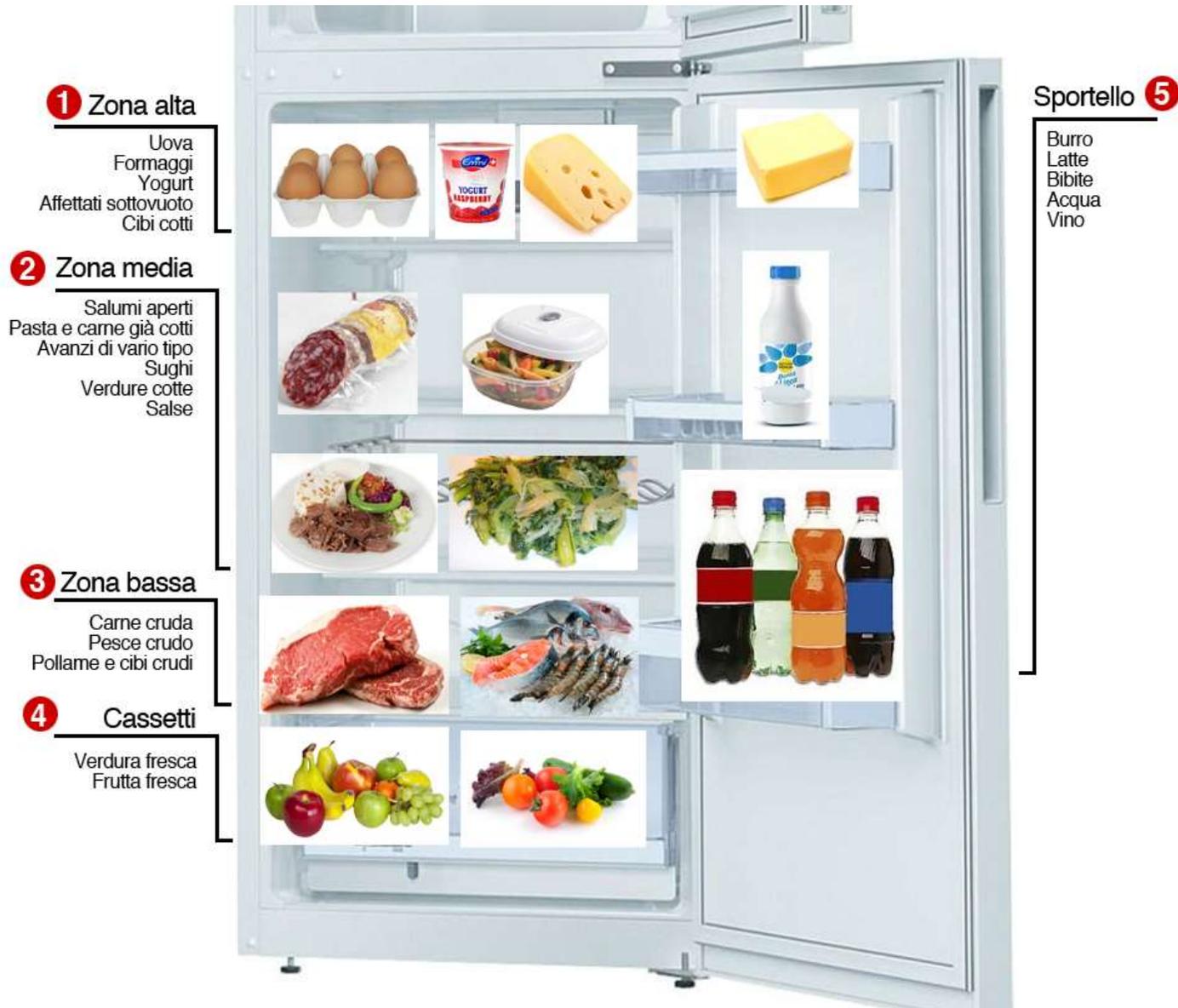
# Come disporre i cibi in frigo

Praticate il **FIFO** (First-In-First-Out), cioè “**primo dentro primo fuori**”:

- tirare fuori e consumare per primi gli alimenti che sono stati riposti per primi,
- riponete gli alimenti acquistati più di recente dietro o sotto quelli già presenti nel frigorifero.



# Come disporre i cibi in frigo



# Come disporre i cibi in frigo

## Sai quanto a lungo conservare gli alimenti in frigorifero?

Carne cruda	3 giorni
Pollame e selvaggina	2 giorni
Carne macinata (cruda)	24 ore
Carne cotta	2 giorni
Ragù	24 ore
Pesce crudo e lavato	fino a 3 giorni
Minestre	fino a 3 giorni
Paste	3 giorni
Affettati aperti	3 giorni
Formaggi freschi	3 giorni
Verdure crude	8 giorni
Scatolame aperto	fino a 3 giorni

## Quanto durano i cibi in freezer?

	Carne Pollame	<b>1 anno</b>
	Carne grassa Tritato	
	Pesce	<b>6 mesi</b>
	Pane Dolci da forno	<b>6 mesi</b>
	Cibi cotti	<b>1 - 2 mesi</b>
	Verdura	<b>1 - 2 mesi</b>
	Frutta	<b>6 - 12 mesi</b>
	Limoncello Vodka	<b>6 - 12 mesi</b>
		<b>...per anni</b>

# Come disporre i cibi in dispensa

Gli alimenti si dividono in **tre grandi categorie**:

- **deperibili**
- **surgelati**
- **stabili**

Per alimenti stabili si intende: olio, pasta, legumi (secchi o in scatola), farina, biscotti, vino, aceto, latte uht, succhi di frutta e conserve.



# Come disporre i cibi in dispensa

**Gli alimenti stabili vanno in dispensa.**

Questi hanno bisogno di un **ambiente chiuso, secco e buio**: sono proprio queste infatti le condizioni per conservarli per il maggior tempo possibile e *mantenerne intatti sapore e proprietà.*

Ogni regola ha le sue eccezioni: nonostante siano alimenti "freschi", *patate, aglio e cipolla* non si conservano in frigo ma in dispensa, possibilmente in un *mobile aperto e in un sacchetto di carta aperto.*



# Come disporre i cibi in dispensa

- **Acqua, olio, vino e aceto** è sempre meglio tenerli in un luogo buio e lontano da fonti di calore.
- **pasta, riso, frutta e legumi secchi e farina** si conservano perfettamente in contenitori ermetici.

Se avete la possibilità e vi piace l'idea, potete tenere i contenitori con pasta e riso sulle **mensole all'aperto**.



# Come disporre i cibi in dispensa

- **Latte UHT e succhi di frutta:** se chiusi vanno in dispensa mentre, una volta aperti, andranno sistemati in frigo e consumati entro 3/4 giorni.

**Conserve e confetture:** stessa regola del latte, ma con un'attenzione in più alle **conserve sott'olio**.

Se chiuse ermeticamente, conserve e confetture vanno in dispensa: ma una volta aperte dovranno passare in frigo.

Fate attenzione ad aggiungere olio alle conserve sott'olio: melanzane, zucchine carciofini devono essere **sempre ricoperti totalmente**.





ALMA MATER STUDIORUM  
UNIVERSITÀ DI BOLOGNA

Luca Falasconi; Andrea Segrè;

Dipartimento di Scienze e Tecnologie Agro-Alimentari (DISTAL)

[luca.falasconi@unibo.it](mailto:luca.falasconi@unibo.it); [andrea.segre@unibo.it](mailto:andrea.segre@unibo.it);

[www.unibo.it](http://www.unibo.it)



ALMA MATER STUDIORUM  
UNIVERSITÀ DI BOLOGNA