



# allo spreco alimentare



## Gettare meno si può!

### SCHEDA 2: I RESTI

#### Raffreddarli bene per valorizzarli

**Trasformare i resti in pasti per i giorni successivi permette di guadagnare tempo e di economizzare energia. Alcune regole facilitano il loro utilizzo e permettono di approfittarne pienamente.**

##### Imballare

Gli avanzi vanno messi in recipienti ben chiusi, in piatti o contenitori ben coperti con una pellicola adesiva o ben imballati. I recipienti trasparenti permettono di avere una buona visione di insieme.

Per portare al lavoro (o a scuola) resti o piatti già preparati i giorni precedenti è meglio imballare la porzione giusta in un recipiente ben chiuso adatto anche da passare eventualmente al microonde. Un lunchbox di tipo americano o la vecchia scatola di metallo permettono di portare diversi alimenti in piccole scatole separate.

##### Raffreddare

Raffreddare rapidamente i resti permette di allontanarsi in fretta dalla temperatura ideale per la proliferazione di batteri che si situa tra 20 e 40 gradi.

Per velocizzare il raffreddamento si può mettere il contenitore nell'acqua fredda, per esempio nel lavandino.

D'inverno quando fuori la temperatura è meno di 4 gradi, si possono raffreddare velocemente i piatti caldi senza spreco di energia elettrica, semplicemente mettendoli sul davanzale della finestra o sul balcone.

##### Prevedere

Se si vogliono trasformare resti di legumi cotti o patate lessate, si possono cospargere di aceto mentre si raffreddano.



# Gettare meno si può !

È meglio tagliare a fette resti di arrosto prima di conservarli in frigo perché questo permette di riscaldare solamente il numero di fette necessarie.

## Refrigerare o congelare

Una volta intiepiditi i resti si conservano senza problemi per 2-3 giorni nella parte più fredda del frigorifero (in basso).

I piatti che contengono uova (per esempio mousse, tiramisù, maionese) devono essere mantenuti al fresco e devono essere consumati entro 24 ore!

Se si prevede di consumarli meno velocemente, è meglio mettere delle porzioni (possibilmente etichettate) nel congelatore.

## Cucinare

Insalate, minestre, gratins permettono di riutilizzare resti con un po' di fantasia.  
Ricette su [www.acsi.ch](http://www.acsi.ch)

Scheda realizzata con il sostegno dell'UFAM - Ufficio federale dell'ambiente