

FACCIAMO SECCO IL SACCO
EDIZIONE SPRECO ALIMENTARE



Qui c'è
uno
SPRECO!

ALIMENTARE,
Watson!





FACCIAMO SECCO IL SACCO

EDIZIONE SPRECO ALIMENTARE

Dossier a cura di
Biancamaria Abagnale - Ufficio Scientifico di Legambiente Campania

Progetto grafico di
Elvira Guadagna

Febbraio 2025

Partner



INDICE



Introduzione04

01

Frazione organica06

- Rifiuti in Campania e frazione organica
- Che cosa si intende per spreco alimentare?

02

Un protocollo di citizen science per raccogliere dati11

- Grado di attenzione a non sprecare
- Grado di conoscenza dello spreco alimentare

03

Non alimentare lo spreco18

- Attenti a non sprecare! Buone pratiche
- App utili contro lo spreco alimentare
- Consigli e ricette

Introduzione

Da sempre il cibo in tutte le culture è stato considerato un dono prezioso eppure in questo momento storico, in una vita sempre più frenetica e distratta, stiamo buttando nella spazzatura una buona parte degli alimenti che produciamo, incuranti del gravissimo danno che ciò comporta. Solo in Italia ogni anno in Italia vengono sprecati quasi 150 chilogrammi di cibo per abitante e secondo l'Organizzazione delle Nazioni Unite per l'alimentazione e l'agricoltura (FAO), oltre un terzo del cibo prodotto al mondo va perso. Per questo motivo, l'obiettivo 12 (target 12.3) dell'Agenda 2030 prevede di dimezzare, entro il 2030, lo spreco alimentare globale pro-capite a livello di vendita al dettaglio e dei consumatori e di ridurre le perdite di cibo durante le catene di produzione e di fornitura, comprese le perdite del post-raccolto.

Nel 2024 solo in Italia lo spreco alimentare è cresciuto quasi del 45,6% secondo i dati del Rapporto internazionale Waste Watcher 2024, un dato poco confortante e che un tempo era impensabile, sia per motivi economici sia per il profondo rispetto per ciò che veniva cucinato e messo in tavola.

Prodotti edibili sono persi o sprecati lungo l'intera catena di approvvigionamento alimentare: nell'azienda agricola, durante la lavorazione, nei negozi, nei ristoranti e in ambito domestico. Ed è proprio nelle nostre case che avviene la peggiore perdita. Le cause sono molteplici: dimenticare gli alimenti in frigorifero e nella dispensa lasciando che si deteriorino; temere di non avere in casa cibo a sufficienza; lasciarsi tentare dalle offerte della grande distribuzione; non riuscire a programmare i pasti settimanali e a rielaborare gli avanzi in modo creativo per evitare di gettarli.

Oltre ai relativi impatti economici e ambientali, gli scarti alimentari presentano anche un importante aspetto sociale. Fortunatamente però un grande passo in avanti nel nostro Paese è stato fatto grazie all'entrata in vigore della legge Gadda 166/2016 che ha ridotto la perdita lungo l'intera filiera agroalimentare, favorendo il recupero e la donazione degli stock alimentari vicini alla scadenza. Ciò è un bene per il terzo settore, per favorire le donazioni, e per le nuove giovani imprese e piattaforme che si sono diffuse negli ultimi anni.

Frazione organica



01

Frazione organica

Rifiuti in Campania e frazione organica

Per Frazione Organica del Rifiuto Solido Urbano (FORSU) si intende la porzione selezionata con la raccolta differenziata dell'umido che comprende l'insieme degli scarti biodegradabili, riutilizzati in diversi settori industriali come compost.

Secondo il rapporto sui rifiuti del 2024 dell'Agenzia Regionale per la Protezione Ambientale della Campania (ARPAC), la frazione organica rappresenta il secondo flusso più rilevante in termini di peso di scarti urbani raccolti in Campania, con una media di 113 kg pro-capite all'anno. Sebbene per questa tipologia di residui non si applichi il principio dell'autosufficienza regionale, disporre di una rete di impianti locali garantirebbe una maggiore sostenibilità. Attualmente parte della frazione organica viene trattata direttamente nei 7 impianti di digestione anaerobica e compostaggio attivi in Campania; la maggior parte però viene trasferita fuori regione, con 95 kg pro-capite destinati a impianti situati soprattutto in Veneto e Lombardia. Tali flussi, oltre ai costi ambientali e economici, rappresentano una perdita di risorse, poiché dalla frazione organica si possono ricavare energia e compost.

La necessità è dunque quella di agire su due fronti: da un lato puntare sempre di più alla diminuzione della produzione di rifiuti organici, andando a ridurre ad esempio l'apporto di scarti di prodotti alimentari; al contempo però occorre implementare il trattamento di questi ultimi in Campania, in modo da evitare dispersione di energia e di risorse.

A tal proposito, per il trattamento della frazione organica urbana, nella nostra regione, ad oggi, sono 13 gli interventi previsti, di cui 8 impianti a tecnologia aerobica e 3 integrati aerobici-anaerobici. Inoltre, su due impianti aerobici sono previsti interventi di *revamping* anaerobico per la produzione di biometano. Un investimento che porterà al trattamento di circa 320 tonnellate di scarti organici e a un miglioramento nella loro gestione.

Che cosa si intende per spreco alimentare?

Lo spreco alimentare è il fenomeno della perdita di cibo ancora commestibile che si ha lungo tutta la catena di produzione e di consumo di alimenti. Questo fenomeno non solo in Italia vale 9 miliardi di euro e nel mondo attorno ai 700 miliardi, ma comporta un danno ambientale enorme, visto che genera in un anno dall'8 al 10% di tutte le emissioni di gas climalteranti.

Le nostre case sono la principale fonte di spreco alimentare. Nel 2024, solo in Italia, lo spreco è cresciuto quasi del 45,6% secondo i dati del Rapporto internazionale Waste Watcher 2024. Nella top five dei cibi gettati via ci sono frutta fresca, verdure, pane fresco, insalate, cipolle, aglio e tuberi.



Il dato in crescita, secondo il rapporto, indica una cattiva gestione della spesa familiare con i relativi sprechi economici, ma evidenzia anche un incremento dei consumi alimentari e una domanda concentrata su alimenti di qualità inferiore, influenzata dalle logiche delle offerte e del basso costo economico. Sud e centro sono le aree dove il fenomeno è superiore del 9% rispetto alla media nazionale, mentre il nord è relativamente più virtuoso. La seconda grande fonte di spreco è quella legata alla produzione del cibo. In questa fetta rientra la raccolta di prodotti agricoli, l'allevamento e la macellazione di bestiame, la lavorazione dei prodotti e tutti i problemi tecnici che possono avvenire in queste fasi.

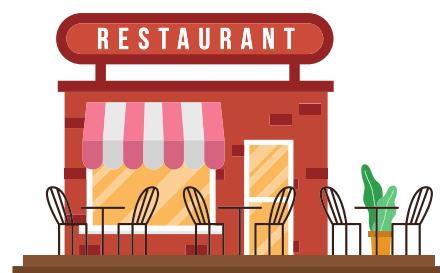
Questo forse è uno tra i settori più difficili da abbattere ed è un modo estremamente ampio, proprio perché ciascun prodotto ha una propria filiera e quindi, i propri scarti.

Nell'agricoltura la perdita di prodotti commestibili può avvenire a causa di limiti nella conservazione, durante ciascuno dei processi di trasformazione alimentare e di stoccaggio del cibo e durante la distribuzione poiché possono, nascere errori di previsione delle scorte e degli ordini, imballaggi deteriorati e tanto altro (**Figura 1**).



Figura 1: Fasi di produzione. La perdita può avvenire in ciascuna fase

Nei ristoranti, gran parte degli sprechi è legato al cibo che avanza nei piatti e che viene gettato via. Per abbattere questa fetta, una tra le soluzioni più semplici e facili da adottare è quella di usare la *doggy bag* che aiuta a portare il cibo avanzato a casa. Gli sprechi nei locali avvengono anche con i prodotti che vanno a male in magazzino perché non utilizzati in tempo.



COS'È LA DOGGY BAG?

Con il termine *doggy bag* si intende una vaschetta di cibo avanzato che al ristorante viene data ai clienti, giustificando che sia destinata al cane. Un'usanza nata negli USA e che forse, proprio all'inizio, era stata progettata con l'idea di portare i residui a animali domestici. Sia negli USA sia nel resto del mondo è normale chiederla. Spesso sono gli stessi camerieri a proporla e prepararla. E in Italia? Da noi solo ultimamente si sta facendo strada, con qualche ristoratore che la offre sempre. Ma il problema non sono i ristoratori, bensì i commensali che temono di essere giudicati quando richiedono la *doggy bag*.



I supermercati rappresentano fonti meno impattanti rispetto allo spreco domestico. Con questa edizione di "Facciamo secco il sacco" Legambiente Campania punta proprio a sensibilizzare e ad approfondire il problema a partire dalle nostre case che sono il luogo in cui il cibo viene maggiormente sperperato, andando a costituire gran parte del sacco della frazione organica.

Un protocollo di citizen science per raccogliere dati



02

Un protocollo di citizen science per raccogliere dati

La *citizen science* è un'attività scientifica "partecipata" che può essere compiuta dai cittadini con l'osservazione. Per portare avanti alcune ricerche, spesso si ha infatti bisogno di una grande quantità di informazioni, difficili da raccogliere. Attraverso appositi progetti, ci si rivolge così alle persone chiedendo collaborazione per raccogliere dati.

In occasione della Settimana Europea per la Riduzione dei Rifiuti (SERR) del 2024, Legambiente Campania ha avviato una campagna di *citizen science* attraverso la diffusione di un sondaggio, rivolto a persone di tutte le età, utile a raccogliere dati sul grado di conoscenza e di consapevolezza relativo allo spreco alimentare. Il link del sondaggio è stato condiviso in diverse iniziative e ha raggiunto un riscontro in poco tempo di 344 risposte. La raccolta maggiore di informazioni è avvenuta in Campania, dove è stato raggiunto il numero più alto di responsi. Alcune risposte sono pervenute da altre regioni italiane e altre anche da italiani residenti all'estero.

La prima parte del sondaggio ha avuto come obiettivo quello di raccogliere informazioni relative al grado di attenzione a non sperperare il cibo. La seconda parte del sondaggio è stata utile a comprendere il grado di conoscenza relativa allo spreco alimentare.

Grado di attenzione a non sprecare

La prima domanda è stata relativa al sacco della frazione organica, per comprendere quante volte si riempisse mediamente durante la settimana. Dalle risposte ottenute, il 42% dei partecipanti lo riempie almeno due volte in una settimana (**Grafico 1**).

Quante volte alla settimana si riempie il tuo sacchetto organico?

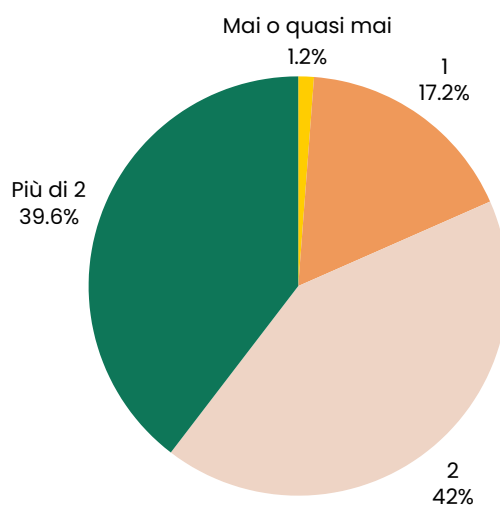


Grafico 1: Elaborazione dati Legambiente Campania

Successivamente, abbiamo voluto comprendere quanto il sacco della frazione organica si riempisse di alimenti non consumati in tempo. Una buona fetta del 37,8% dei partecipanti all'indagine purtroppo lo riempie con cibo che non viene consumato in tempo almeno una volta alla settimana (**Grafico 2**). Da qui bisognerebbe approfondire le cause di queste perdite e capire come portare a zero questa percentuale durante la vita quotidiana.

Quante volte getti via cibo non consumato nel tuo sacchetto organico?

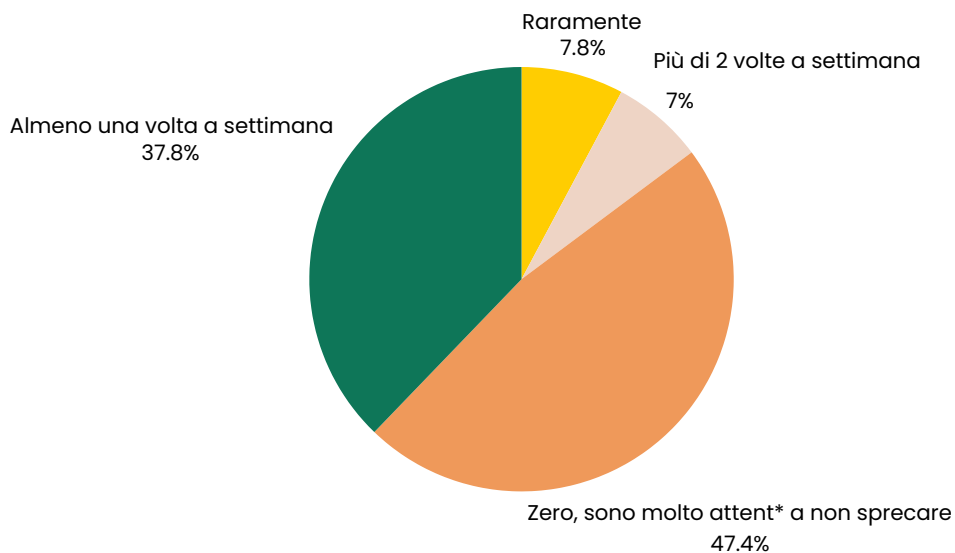


Grafico 2: Elaborazione dati Legambiente Campania

Tra le soluzioni utili a evitare la perdita di alimenti, vi è quella di valutare bene la data di scadenza dei prodotti prima di acquistarli per capire se si ha tempo di consumarli. A tal proposito, abbiamo dunque chiesto se si facesse attenzione a questo aspetto prima di comprare cibo e una buona percentuale del 96,5% ne tiene conto (**Grafico 3**). Segnale positivo che va in una direzione di prevenzione allo spreco attraverso una spesa più consapevole.

Quando compri cibo fresco, fai caso alla data di scadenza di quel prodotto?

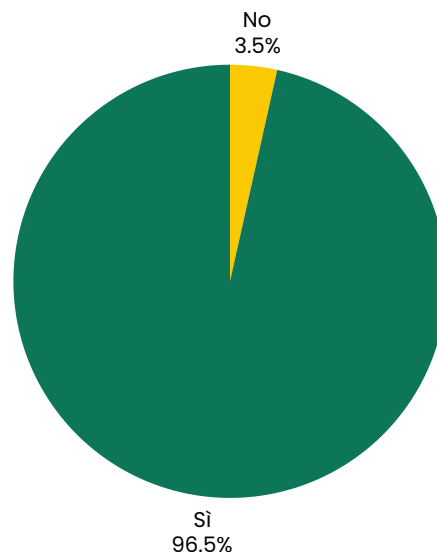


Grafico 3: Elaborazione dati Legambiente Campania

Per prevenire lo spreco, quando cuciniamo, è fondamentale tener conto dei prodotti freschi che si rovinano e che vanno consumati prima di altri che si conservano più a lungo. Fortunatamente, il 95,3% delle persone che hanno partecipato al sondaggio tiene conto anche di quanto cibo fresco abbia in frigo da consumare prima di cucinare (**Grafico 4**).

Durante la settimana tieni conto di quanto cibo fresco hai in frigo da consumare prima di cucinare?

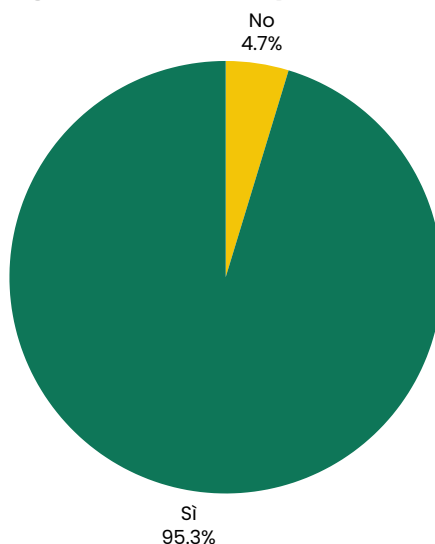


Grafico 4: Elaborazione dati Legambiente Campania

Una percentuale ridotta ma comunque cospicua di persone (79,9%) stila anche la lista della spesa prima di recarsi al supermercato, un ottimo metodo per evitare di acquistare cibo in eccesso (**Grafico 5**).

Controlli i prodotti che hai in scadenza e stili la lista della spesa prima di acquistare nuovo cibo?

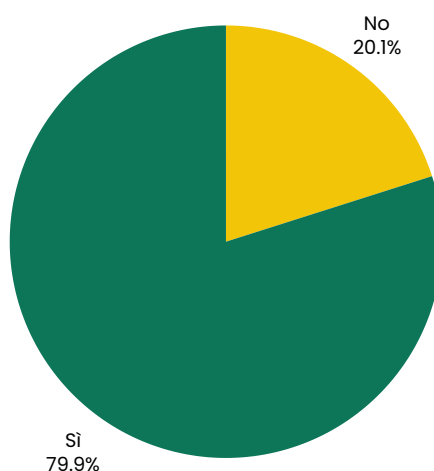


Grafico 5: Elaborazione dati Legambiente Campania

Al ristorante, lo spreco maggiore consiste nella perdita del cibo che viene acquistato in grandi quantità ma non consumato del tutto. La doggy bag è una soluzione per portare a casa alimenti che possono essere consumati in un secondo momento. Seppur sembra essere un'abitudine comune per molti, dal sondaggio eseguito, esiste ancora una cospicua percentuale del 30,5% (**Grafico 6**) di partecipanti che non la richiede per timidezza.

Quando vai al ristorante e avanza cibo, richiedi la doggy bag?

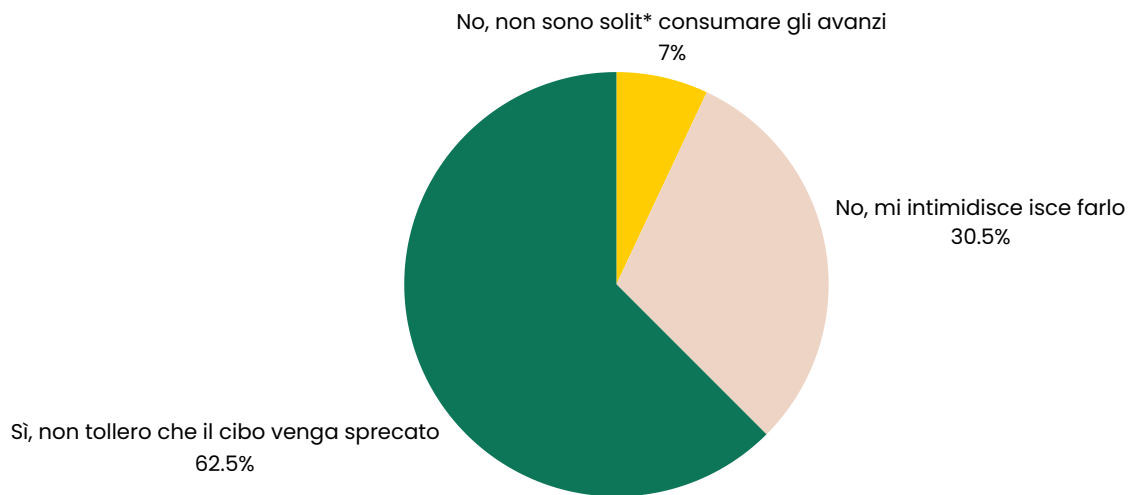


Grafico 6: Elaborazione dati Legambiente Campania

Nonostante il sondaggio abbia riscontrato molte risposte positive di persone attente a evitare gli sprechi, emerge al contempo che nel sacco dell'organico finiscono molti prodotti alimentari ancora commestibili.

Quali sono i cibi maggiormente gettati via? La verdura fresca mantiene il primato (30,8%): l'insalata in busta e gli odori (sedano, prezzemolo, basilico etc.) sono gli alimenti più sperperati. Segue poi la frutta fresca (21,5%) tra cui spiccano i limoni e le fragole. Un aspetto rilevante, è che il pane fresco resta ancora purtroppo uno dei cibi maggiormente gettati via con una percentuale del 20,9%. Infine, latte vegetale, latticini e yogurt vengono buttati via perché non consumati in tempo dal 15,7% dei partecipanti (**Grafico 7**).

Risulta fondamentale dunque aumentare il grado di attenzione per ridurre al minimo la produzione di scarti di alimenti che potrebbero essere donati, congelati o consumati ancora prima che vadano a finire nel sacco.

Quali sono i cibi che maggiormente getti via perché non consumati in tempo?

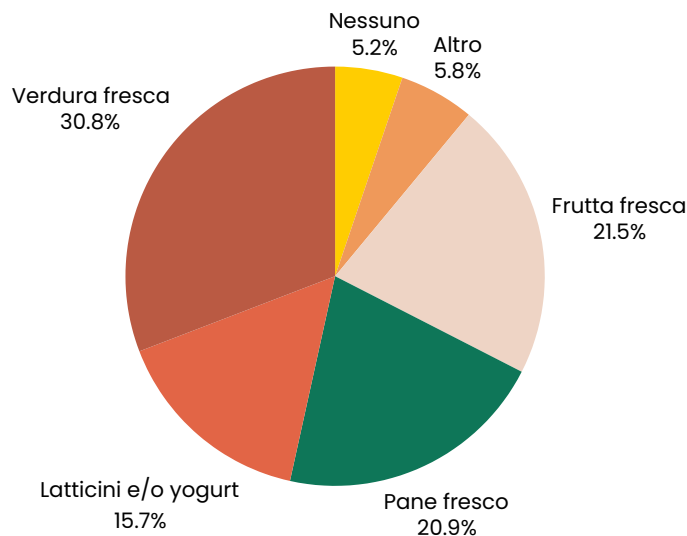


Grafico 7: Elaborazione dati Legambiente Campania

Grado di conoscenza dello spreco alimentare

Lo spreco alimentare genera dall'8 al 10% delle emissioni totali di gas serra in un anno a livello globale. Produrre cibo che non sarà consumato porta a sprechi non necessari di fonti fossili largamente impiegate per coltivare, spostare e processare cibo. Inoltre, la produzione di alimenti porta anche a un aumento di deforestazione e quindi sperperarli vuol dire provocare un'inutile perdita di biodiversità.

Fortunatamente, l'89,5% delle persone intervistate nel sondaggio è a conoscenza della correlazione tra lo spreco alimentare e la produzione di gas climalteranti (**Grafico 8**).

Lo spreco di cibo...

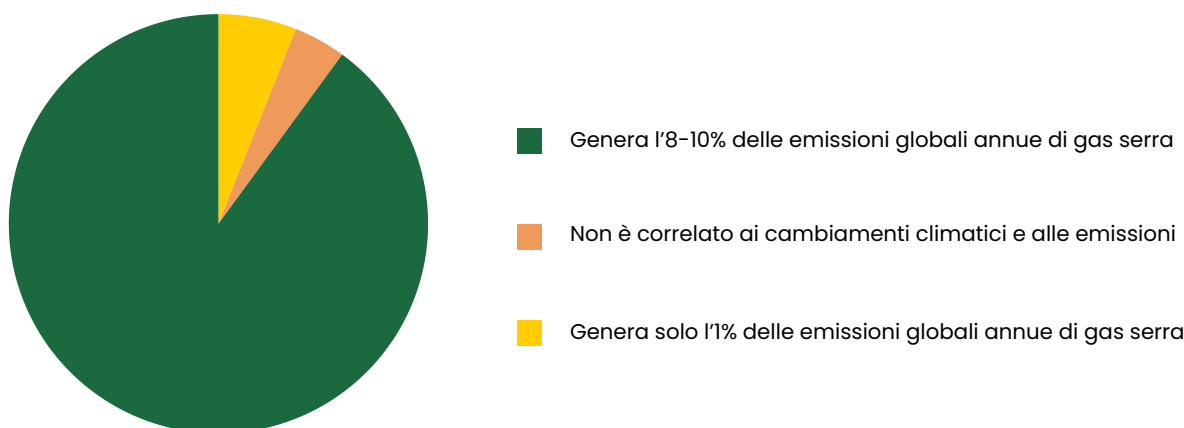


Grafico 8: Elaborazione dati Legambiente Campania

Dai risultati dell'indagine, si osserva anche una buona conoscenza dell'impatto economico che comporta lo spreco alimentare sull'economia italiana. Infatti l'80,5% delle persone intervistate è consapevole che solo in Italia vale circa 9 miliardi all'anno (**Grafico 9**).

Lo spreco di cibo...

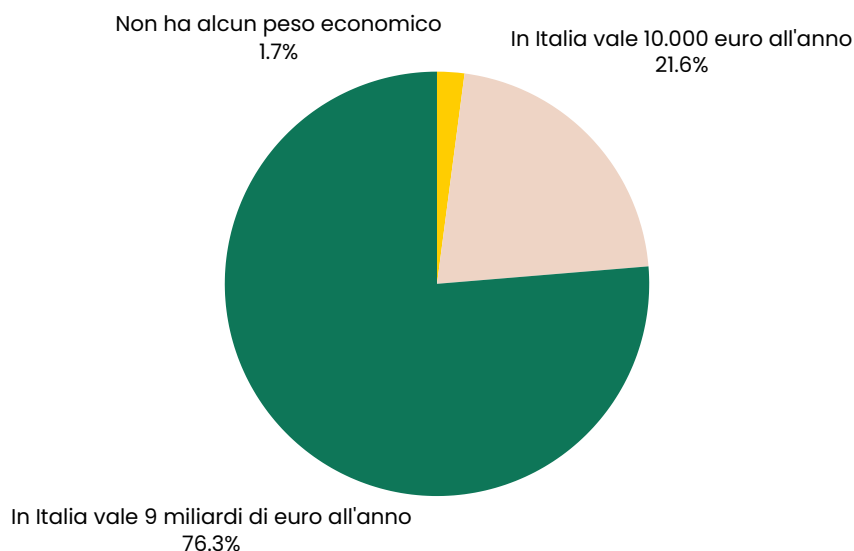


Grafico 9: Elaborazione dati Legambiente Campania

Nonostante i risultati positivi riscontrati dai partecipanti all'indagine creata da Legambiente Campania, sia in termini di attenzione sia in termini di conoscenza di base del fenomeno, sono ancora tanti i passi da compiere per "fare secco il sacco" dell'organico, cercando di evitare di conferire alimenti e scarti che potrebbero ancora in qualche modo essere utilizzati o rielaborati.

Cucinare senza sperperare non significa realizzare piatti poco appetitosi, anzi. Si può osservare come la nostra tradizione sia piena di ricette prelibate atte a recuperare quegli ingredienti che, avanzati dal giorno prima, possono essere trasformati in ricette gustose.

Questo dossier è un piccolo invito a riflettere e a ridurre lo spreco, partendo da piccole azioni quotidiane, tutelando così non solo l'ambiente che ci circonda ma anche la nostra salute e il nostro portafoglio.

In che modo? Ecco alcuni consigli utili su come "non alimentare lo spreco".

Non alimentare lo spreco

Per diventare consumatori responsabili, bisogna sprecare meno e mangiare meglio. Queste due pratiche, insieme al consumo di prodotti locali e una spesa più calibrata, sono usanze alla base di quella che è conosciuta in tutto il mondo come dieta mediterranea. Essa, non a caso, è stata riconosciuta patrimonio dell'UNESCO per l'aspetto nutrizionale, salutistico, e del grande valore culturale storico dei territori.

I principi della dieta mediterranea si sposano bene con le misure per evitare lo spreco e promuovere l'economia circolare perché ad esempio, troviamo antiche ricette per recuperare pane e bucce di verdure, che purtroppo spesso finiscono nella pattumiera e che invece possono essere valorizzati come consigliamo di fare di seguito.



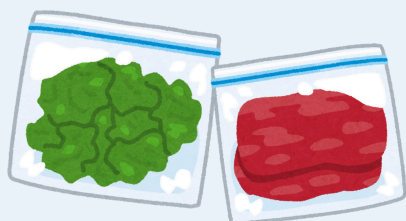
Attenti a non sprecare!

Buone pratiche



Ti serve veramente? Capita spesso di essere attratti da offerte su prodotti perlopiù freschi o in scadenza. Prima di effettuare acquisti superflui chiedi se ti serve davvero. Fai una lista delle cose da comprare sulla base di un piano alimentare sano ed equilibrato. Aiuterai la tua salute e l'ambiente.

Non è un po' troppo? Acquistare o cucinare in quantità smisurate porta spesso a dover gestire le eccedenze con difficoltà. Se avanza del cibo, è necessario fare attenzione a consumarlo nei giorni successivi. Si possono sperimentare ricette anti-spreco per riadattare alimenti alla dieta.



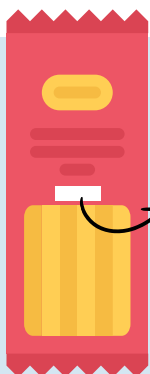
Meno male che il freezer c'è! Molti prodotti alimentari possono essere congelati senza particolari problemi per prolungare la durata della consumazione e per mantenerne la freschezza. Congela i prodotti freschi, il pane e gli avanzi già porzionati se non hai la possibilità di mangiarli per consumarli con calma nei giorni successivi.

Frigo organizzato, cibo salvato! Posiziona in vista i cibi più deperibili e a breve scadenza per aiutarti a consumarli in tempo. Se vivi con altre persone, trova il modo di organizzare insieme la disposizione e il consumo di cibo giornaliero in modo da tenere sott'occhio quello prossimo alla scadenza.



Sharing is caring. Se ti accorgi di avere prodotti che sai già che non riuscirai a consumare in tempo utile, donalo a chi ne ha bisogno o a un familiare.

Se vivi con altre persone, regala ai coinquilini quello che non riesci a mangiare.



DA CONSUMARSI ENTRO IL
20 05 2025

Occhio alle indicazioni di scadenza. “Da consumarsi entro il” significa che l’alimento è idoneo al consumo fino e non oltre al giorno indicato, mentre la dicitura “da consumarsi preferibilmente entro il” indica la data fino alla quale il prodotto conserva le sue qualità specifiche. In questo caso gli alimenti risultano idonei al consumo anche successivamente al giorno indicato.

Non per il cane, per il pianeta! Non bisogna essere timidi a chiedere di riporre il cibo avanzato al ristorante in un contenitore per consumarlo il giorno successivo.

Si tratta di un atto ecologico, soprattutto se si sceglie un contenitore plastic free che riduce ulteriormente l’impatto ambientale.



Si butta? Sì, in pentola! Utilizza avanzi e scarti alimentari come bucce di patata, insalata appassita, riso avanzato, pane secco, gambi di spinaci, latte cagliato, teste di pesce, come ingredienti per preparare un numero incredibile di ricette. Crea nuove pietanze utilizzando gli avanzi di cucina, con fantasia e creatività.

App utili contro lo spreco alimentare



Too Good To Go: una magia contro lo spreco

Un'app che mette in contatto i consumatori con i titolari di supermercati, bar e ristoranti che, a fine giornata, mettono a disposizione una "Magic Box" contenente cibo invenduto. Questa "scatola magica" viene venduta a un terzo del prezzo, permettendo ai consumatori di contribuire attivamente alla riduzione degli sprechi e di acquistare cibo ancora di qualità a un costo notevolmente più basso.

[Too Good To Go](#)

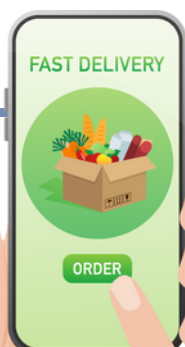


Sprecometro

Lo Sprecometro, o Wastemeter, è un'app che consente agli utenti, che quotidianamente aggiornano il proprio diario sull'app inserendo i comportamenti alimentari, di misurare lo spreco in termini di denaro, impronta carbonica e consumo di acqua. Inoltre, lo Sprecometro assegna un punteggio in base al miglioramento o al peggioramento della condotta dell'utente sugli sprechi e alla quantità di contenuti educativi sull'argomento che sono stati visualizzati tramite l'app. Gli utenti potranno condividere i propri risultati su Instagram e partecipare insieme agli altri alla challenge lanciata dall'ONU per il dimezzamento dello spreco alimentare. Oltre alla condotta del singolo, l'app consente anche di valutare i consumi dei gruppi.




[Sprecometro](#)

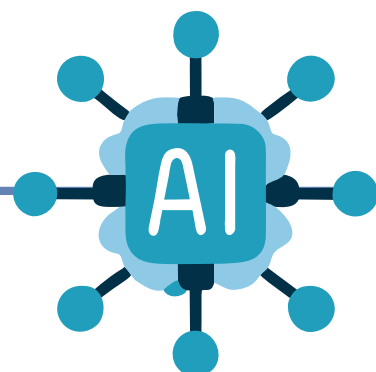


Cucinalo, la nuova app campana per ridurre lo spreco

Nel panorama delle soluzioni innovative per combattere lo spreco alimentare, emerge "Cucinalo", una nuova app che sfrutta le potenzialità dell'intelligenza artificiale per ridurre il cibo inutilizzato. Creata da due giovani studenti di Sorrento, questa applicazione è pensata per ottimizzare l'utilizzo degli ingredienti già presenti in frigo, trasformando anche gli alimenti dimenticati in piatti gustosi e sani, seguendo i principi della dieta mediterranea. L'app "Cucinalo" si distingue per la sua capacità di utilizzare l'intelligenza artificiale per generare ricette personalizzate, partendo da ciò che l'utente ha già a disposizione. Attraverso la funzione "ricette svuota frigo", è possibile caricare una lista di ingredienti o semplicemente scattare una foto degli alimenti in frigo. L'algoritmo dell'IA analizza gli ingredienti e propone ricette creative, perfette per valorizzare il cibo a disposizione, anche in caso di scelte alimentari particolari, come nel caso di diete vegane o vegetariane. Si tratta di un esempio di come l'intelligenza artificiale possa essere utilizzata per promuovere pratiche sostenibili e migliorare la qualità della vita quotidiana. Grazie a questo strumento, ridurre lo spreco alimentare diventa non solo un obiettivo possibile, ma anche facile da raggiungere, rendendo ogni pasto un'opportunità per fare la differenza.



Cucinalo 

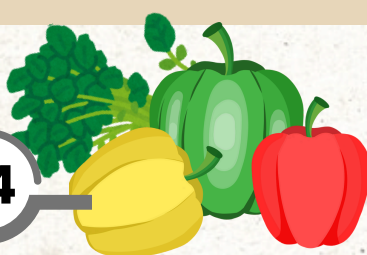




CONSIGLI E RICETTE



24



PIZZA DI PANE

Voglia di pizza? Per aperitivi, cene dell'ultimo momento o per una coccola, non occorre essere maestri pizzaioli ma persone attente all'ambiente! Come? Utilizzando il pane avanzato.

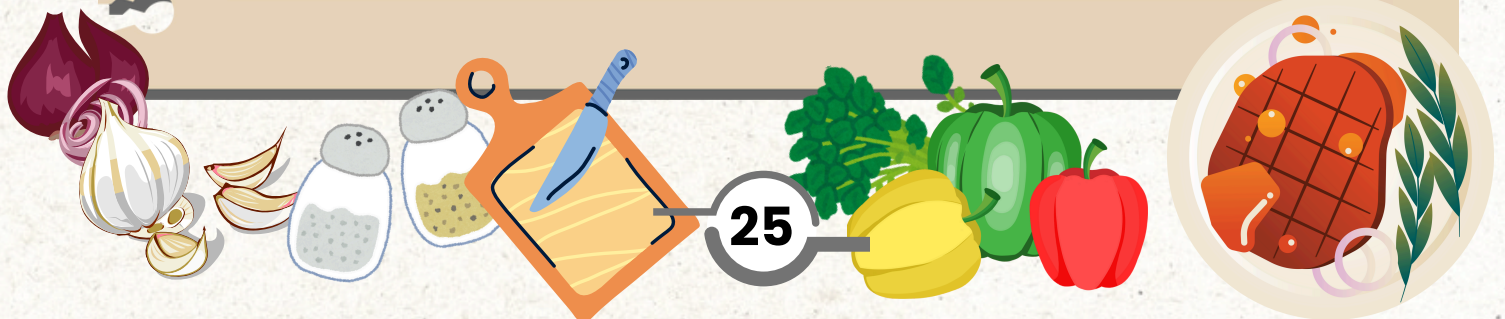
INGREDIENTI

- 400 gr di pane raffermo
- 250 ml di passata di pomodoro
- 200 gr di mozzarella
- 100 ml di acqua
- basilico
- olio extravergine d'oliva
- sale



PROCEDIMENTO

Disporre il pane a fette in una ciotola e ricoprirlo interamente con acqua tiepida. Lasciare riposare per circa 10 minuti poi sbriciolare il pane con le mani o frullarlo con un mixer. Unire 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva, un pizzico di sale e impastare con le mani compattando l'impasto. Oliare una teglia e distribuire il composto di pane schiacciando bene con le mani in modo da renderlo compatto il più possibile. Cuocere la base per la pizza di pane in forno preriscaldato ventilato a 180/200° per circa 10 minuti poi sfornare la base cotta e farcirla. Cospargere con un cucchiaino la passata di pomodoro tenendovi a circa un dito dal bordo, salare, disporre la mozzarella a fettine ben asciugata e fare un giro di olio extravergine di oliva per poi rimettere la pizza di pane in forno per altri 10 minuti in modo che la mozzarella si sciolga completamente. Sfnare la pizza di pane e aggiungere il basilico.



PESTO DI BARBA DI FINOCCHIO

Quando pulisci la verdura ti sei mai stupito della quantità di scarto che viene prodotto? Ti sei mai chiesto se esiste un modo creativo per utilizzare in cucina gli scarti non facendo ricorso al classico brodo? Ecco un'idea per un pesto fresco, ideale per la pasta o da spalmare su crostini per un aperitivo.

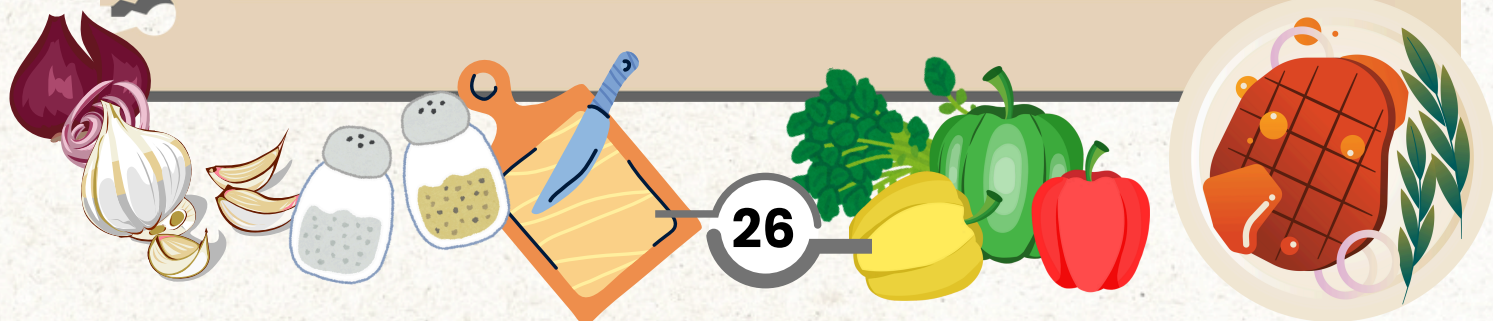
INGREDIENTI

- Barba di 2-3 finocchi (circa 100-150 g)
- 40 g di mandorle (o noci, pinoli o nocciole, a seconda dei tuoi gusti)
- 40 g di Parmigiano Reggiano grattugiato (oppure lievito alimentare per una versione vegana)
- 1 spicchio d'aglio (facoltativo)
- 80-100 ml di olio extravergine d'oliva
- Succo di 1/2 limone (per esaltare il sapore)
- Sale q.b.
- Pepe nero q.b.



PROCEDIMENTO

1. Lavare la barba del finocchio accuratamente e asciugarla
2. Tostare le mandorle in una padella antiaderente per 2-3 minuti, finché non iniziano a sprigionare l'aroma
3. Frullare gli ingredienti in un mixer: unire la barba del finocchio, le mandorle, il Parmigiano (o lievito alimentare), l'aglio (se usato), un pizzico di sale, pepe e il succo di limone
4. Aggiungere l'olio mentre si frulla fino a ottenere una consistenza cremosa e omogenea
5. Conservare in frigorifero il pesto in un barattolo di vetro con un filo d'olio per 2-3 giorni, oppure congelarlo per usarlo all'occorrenza.



RISOTTO ALLA LATTUGA

Quante volte ci capita di comprare e/o condire più insalata di quanta effettivamente se ne consuma e doverla puntualmente buttare? Con questa ricetta si potrà trasformare la lattuga in eccesso in un piatto semplice e appetitoso.

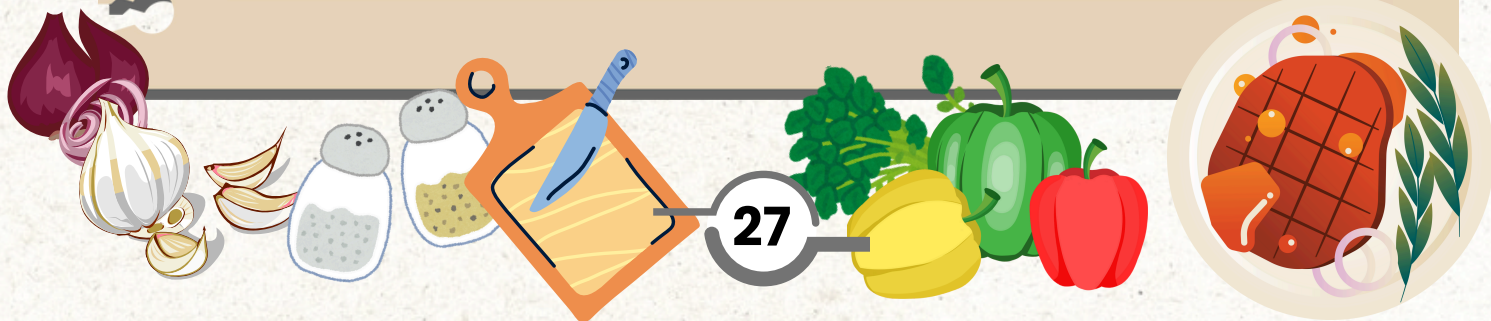
INGREDIENTI (4 PERSONE)

- 320 g di riso
- 1 cespo di lattuga (circa 200-250 g)
- 1 cipolla piccola o 1 scalogno
- 1 litro di brodo vegetale caldo
- 50 ml di vino bianco
- 40 g di Parmigiano Reggiano grattugiato
- 20 g di burro (oppure olio)
- Olio extravergine d'oliva q.b.
- Sale q.b.
- Pepe nero q.b.



PROCEDIMENTO

Tagliare le foglie avanzate a striscioline. In una casseruola, soffriggere la cipolla tritata con olio o burro, aggiungere il riso e tostarlo. Sfumare con vino bianco, poi cuocere, aggiungendo brodo caldo poco per volta. A metà cottura, unire la lattuga e mescolarla per farla ammorbidire. Quando il riso è al dente, spegnere il fuoco e mantecare con burro e Parmigiano. Aggiustare di sale e pepe, quindi servire caldo, decorando con lattuga fresca o un filo d'olio.



COME AVERE SEMPRE ODORI FRESCHI

Le erbe aromatiche possono essere conservate in vari modi per mantenere il loro aroma e profumo anche a lungo termine. Il congelamento è uno dei metodi migliori per preservarne l'aroma e la freschezza. È adatto per basilico, prezzemolo, rosmarino, timo, origano, alloro, maggiorana, erba cipollina, salvia e menta.

PROCEDIMENTO

1. Lavare le foglie e i rametti sotto acqua fredda per eliminare le impurità
2. Asciugare accuratamente tamponando con un panno di cotone
3. Mettere le erbe negli scomparti di una vaschetta per il ghiaccio (si possono congelare foglie e rametti interi)
4. Ricoprire con acqua e congelare (durata fino a sei mesi)
5. Usare i cubetti per cucinare o per aromatizzare bevande e cocktail (ad esempio, con la menta)
6. Si possono creare mix di erbe personalizzati, ideali per insaporire arrosti, pesci, minestre, salse e zuppe





**LEGAMBIENTE
CAMPANIA**

Seguici su [legambiente.campania.it](https://www.legambiente.campania.it)

