

## Workshop: Cucinare con gli avanzi



*Alla fine di ogni pasto, tutti sono soddisfatti e sazi. Ma per quanto abbia cercato di cucinare nelle giuste porzioni, c'è ancora qualche avanzo nella pentola. E poi nel frigo, c'è ancora un barattolo di yogurt aperto che dovrebbe essere consumato entro domani... E cosa puoi fare con le carote rimaste dal pranzo di ieri?*

Ti suona familiare? È proprio questo l'obiettivo di questa iniziativa SERR: organizzare un workshop in cui i partecipanti apprendano come **utilizzare gli avanzi** (conservati in contenitori riutilizzabili) per **preparare piatti squisiti**. L'iniziativa comprende anche **consigli utili** su altri tipi di avanzi non utilizzati durante il workshop e informazioni generiche sullo spreco alimentare e come prevenirlo durante la spesa, la conservazione e la preparazione dei cibi. Al termine del workshop, ai partecipanti saranno offerte ricette preparate durante il workshop ed un [elenco di link con altri ricette ancora o un libro di cucina completo](#) sulla cucina con gli avanzi.

Questo è solo un esempio di iniziative per la riduzione dei rifiuti alimentari attuata da un gruppo di amici, colleghi, vicini, etc. Per saperne di più su questa ed altre iniziative simili, dai un'occhiata alla scheda "meno spreco alimentare" contenuta nel kit di strumenti di comunicazione destinati ai cittadini.

### Obiettivi

- ▶ Informare i cittadini europei che azioni per ridurre lo spreco alimentare possono essere adottate quotidianamente
- ▶ Aumentare la consapevolezza dei partecipanti sulle buone abitudini per la riduzione dei rifiuti alimentari
- ▶ Insegnare ai partecipanti semplici e squisite possibilità di usare gli avanzi

### Cosa ti serve ?

- ▶ **Luogo:** una cucina sufficientemente grande per consentire a 10-20 persone di cucinare insieme
- ▶ **Materiale informativo e per le comunicazioni** Pubblicizza la tua iniziativa "cucinare con gli avanzi" affiggendo poster promozionali in punti strategici o attraverso altri mezzi di comunicazione.
- ▶ **Ricette:** cerca le ricette per cucinare con gli avanzi Puoi usare [questo elenco di ricette e libri di cucina](#) come fonte di ispirazione e per diffusione.
- ▶ Gli **attrezzi giusti:** accertati di avere a disposizione tutta l'attrezzatura per cucinare le ricette scelte.

### Come preparare l'iniziativa

#### **Prima della SERR (almeno un mese prima)**

- ▶ Decidi la tua platea di riferimento: chi vuoi raggiungere con questo workshop di cucina?
- ▶ In base ai tuoi destinatari: decidi il luogo dell'iniziativa ed il luogo per pubblicizzarla
- ▶ Prepara un poster per pubblicizzare il tuo workshop di cucina
- ▶ Rivolgiti a gruppi della società civile e cerca di coinvolgerli nelle tue iniziative o per pubblicizzarle
- ▶ Ottieni informazioni dal sito web SERR per imparare di più sulla cucina con gli avanzi: [ricette](#) e modi per evitare di avere troppo avanzi e rifiuti alimentari in generale cambiando le proprie abitudini di [spesa](#), [conservazione](#) e [cucina](#), nonché [informazioni generali sullo spreco alimentare](#)



- ▶ Invita le persone a partecipare all'evento

## **Prima della SERR (una o due settimane prima)**

- ▶ Intensifica la pubblicità sull'evento, ricorda alle persone dell'evento e invitalo a prendervi parte
- ▶ Ricorda ai partecipanti (o ad alcuni di loro) di portare i propri avanzi in contenitori riutilizzabili. Includi informazioni su che tipo di avanzi possono portare, per essere certo di poterli usare per le ricette che hai scelto
- ▶ Stampa il materiale informativo da distribuire durante l'iniziativa

## **Come organizzare l'iniziativa = il grande giorno!**

- ▶ Tieni il tuo workshop di cucina con gli avanzi
- ▶ Sfrutta l'evento per sensibilizzare sulla problematica dello spreco alimentare e per offrire ai partecipanti consigli ed espedienti su come ridurre i rifiuti alimentari nella vita quotidiana, distribuisci materiale informativo
- ▶ Scatta foto e video
- ▶ **Effettua un controllo dei rifiuti alimentari** ([food waste calculator SERR](#)) per valutare la quantità di avanzi utilizzati per preparare i pasti. Equivarrà alla quantità di rifiuti evitati!

## **Valutazione e commenti**

### **Dopo la SERR**

- ▶ Dai un feedback al tuo coordinatore: numero di partecipanti, quantità di rifiuti evitati, etc.
- ▶ Invia foto e video della tua iniziativa al tuo coordinatore.

## **Maggiori informazioni**

- ▶ Materiale informativo
  - Food waste and its impact: [Do you dare to be aware?](#)
  - Tips to reduce food waste:
    - [Shopping & Planning](#)
    - [Storing](#)
    - [Cooking & Eating](#)
    - [Use-by / best-before dates](#)
- ▶ Esempi di iniziative
  - Waste Watchers Challenge - Community Cookery Road Show (UK):  
[http://www.ewwr.eu/sites/default/files/EWWR\\_2011-Case%20studies\\_Administration\\_Scotland-UK.pdf](http://www.ewwr.eu/sites/default/files/EWWR_2011-Case%20studies_Administration_Scotland-UK.pdf)
  - Taller de Recetas con Sobras (ES):  
[http://www.ewwr.eu/sites/default/files/EWWR\\_2011-Case%20studies\\_Administration\\_Navarra.pdf](http://www.ewwr.eu/sites/default/files/EWWR_2011-Case%20studies_Administration_Navarra.pdf)
  - Watch your Waste (UK):  
[http://www.ewwr.eu/sites/default/files/EWWR\\_2011-Case%20studies\\_Administration\\_Manchester-UK.pdf](http://www.ewwr.eu/sites/default/files/EWWR_2011-Case%20studies_Administration_Manchester-UK.pdf)
  - Launch of food waste reduction booklet and seminars as part of Pre-Waste project national event (MT):  
[http://www.ewwr.eu/sites/default/files/EWWR\\_2011-Case%20studies\\_Administration\\_Malta.pdf](http://www.ewwr.eu/sites/default/files/EWWR_2011-Case%20studies_Administration_Malta.pdf)
  - Cucinare con gli avanzi (Cooking with leftovers) (IT):  
[http://www.ewwr.eu/docs/case\\_studies/EWWR\\_2011-Case%20studies\\_Administration\\_Italy.pdf](http://www.ewwr.eu/docs/case_studies/EWWR_2011-Case%20studies_Administration_Italy.pdf)
  - Waste Prevention – Love Food Hate Waste and Reuse (UK):





# Giornate tematiche 2014 | Stop food waste

[http://www.ewwr.eu/sites/default/files/EWWR\\_2011-Case%20studies\\_Business\\_Scotland-UK.pdf](http://www.ewwr.eu/sites/default/files/EWWR_2011-Case%20studies_Business_Scotland-UK.pdf)

- Dinnertime (UK):  
[http://www.ewwr.eu/sites/default/files/case%20studies%202012/EWWR\\_2012\\_Case%20Studies\\_Others\\_Oxfordshire.pdf](http://www.ewwr.eu/sites/default/files/case%20studies%202012/EWWR_2012_Case%20Studies_Others_Oxfordshire.pdf)
- “Waste, Creative Reuse Festival” (ES):  
[http://www.ewwr.eu/sites/default/files/EWWR\\_2011-Case%20studies\\_Others\\_Basque%20country.pdf](http://www.ewwr.eu/sites/default/files/EWWR_2011-Case%20studies_Others_Basque%20country.pdf)
- El recetario de llars verdes (Green home recipe book) (ES):  
[http://www.ewwr.eu/sites/default/files/EWWR%202010\\_Case%20Study\\_Admin\\_Valencia.pdf](http://www.ewwr.eu/sites/default/files/EWWR%202010_Case%20Study_Admin_Valencia.pdf)

- ▶ Sito web/recapiti del coordinatore SERR: [www.ewwr.eu/list-organisers](http://www.ewwr.eu/list-organisers)
- ▶ Settimana europea per la riduzione dei rifiuti: [www.ewwr.eu](http://www.ewwr.eu) [contact@ewwr.eu](mailto:contact@ewwr.eu)
- ▶ Link interessanti:
  - European Commission: [Stop Food Waste](#)
  - [European Environment Agency](#) (EEA)
  - [European Environmental Bureau](#) (EEB)
  - [Food and Agriculture Organization](#) (FAO)
  - [Love Food Hate Waste](#)
  - Love Food Hate Waste: [Food waste recycling - What to do with the food you can't eat?](#)
  - OECD [Food Chain Network](#)
  - [SAVE FOOD initiative](#)
  - [Slow Food Movement](#)
  - [Think.Eat.Save.](#)
- ▶ Ricette: cucinare con gli avanzi
  - Allrecipes.com: [Everyday Leftovers](#)
  - BBC GoodFood: [Leftover recipes](#)
  - BigOven: [Use Up Leftovers](#)
  - Great British Chefs: [Leftover Recipes](#)
  - Holroyd City Council: [Love Your Leftovers](#) (free app)
  - INCPEN: [The Green Kitchen. Recipes for a better planet.](#) (pp. 17-31)
  - Love Food Hate Waste: [Healthy recipes with leftovers](#)
  - North London Waste Authority: [North London Food Lovers' Cookbook](#)
  - Nottingham County Council & LFHW: [Nottinghamshire Sustainable Cookery Book](#)
  - Safe food: [Leftover Recipes](#)
  - The Guardian: [15 recipe ideas for leftover pasta](#)
  - Zero Waste Europe: [27 Blogs Sharing Creative Ways to Reuse Your Leftovers](#)



Con il contributo finanziario  
della Commissione Europea

