

LIFE FOSTER

NEWSLETTER Nº 2 LUGLIO 2020

IN QUESTO NUMERO

PAG1: IL BUSINESS CASE DIETRO ALLA RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

PAG3: LA SETTIMANA DEL MENÙ CIRCOLARE ALL'UNISG

PAG5: LA "SETTIMANA SPRECO ZERO" ALL'ENAIP DI CONEGLIANO

PAG7: CORSI DI CUCINA ONLINE DI AFPA PER COMBATTERE GLI SPRECHI ALIMENTARI

PAG9: I CECI SONO FANTASTICI!

IL BUSINESS CASE DIETRO ALLA RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Lo spreco alimentare è diventato uno dei temi più caldi in Europa. Molti rimangono stupiti quando apprendono che globalmente buttiamo via il 30%¹ del cibo che produciamo. Le cifre in Europa sono leggermente inferiori (circa il 20%²), ma rappresentano comunque una grande sfida.

Gli effetti negativi dello spreco alimentare sono ben documentati. Lo spreco alimentare rappresenta circa l'8% dei gas serra prodotti dall'uomo, comportando un impatto significativo sul clima del nostro pianeta. Oltre a ciò, vi è l'implicazione etica del gettare tali volumi di cibo di fronte all'esistenza di ben 800 milioni di persone denutrite in tutto il mondo³.

Vi è poi un ulteriore problema per i gestori di ristoranti; poiché lo spreco alimentare può avere un impatto concreto sul fatturato. Il cibo è infatti una risorsa che costa denaro. Si stima che in Europa lo spreco alimentare costi circa 143 milioni di euro all'anno⁴, di cui circa il 12% proviene dal settore della ristorazione.



Aumentare i profitti sta alla base di ogni forma di business, e un modo per farlo è aumentare le vendite. In alternativa, si può investire nell'analisi dei processi produttivi interni e migliorare l'efficienza delle procedure, il che può avere dei costi (in ogni caso, più bassi di quanto si pensi).

Un recente studio di Champions 12.3, una coalizione formata da governi, aziende ed esperti sullo spreco alimentare, dimostra come, in un campione di ristoranti che adottano programmi di riduzione dello spreco nelle loro procedure, circa il 76% rientra del suo investimento nel giro di un anno. La percentuale sale poi ad un consistente 89% entro il secondo anno⁵.

Le misure di riduzione dello spreco possono andare dal semplice cambiamento nella gestione di fornitura e conservazione degli alimenti ad una strutturale revisione di menù e ricette. Attraverso il Progetto LIFE FOSTER, lavoriamo con chef professionisti per migliorare la sostenibilità delle loro cucine e ridurre lo spreco alimentare, generando benefici ambientali, economici e sociali.

Referenze:

- 1 http://www.fao.org/food-loss-and-food-waste/en/
- 2 https://ec.europa.eu/food/safety/food_waste/stop_en
- 3 https://www.un.org/en/sections/issues-depth/food/index.html
- 4 https://ec.europa.eu/food/safety/food_waste_en
- 5 https://champions123.org/wp-content/uploads/2019/02/Report_The-Business-Case-for-Reducing-Food-Loss-and-Waste_Restaurants.pdf





LA SETTIMANA DEL MENÙ CIRCOLARE ALL'UNISG

TRA IL 27 E IL 31 GENNAIO, IN OCCASIONE DELLE
"TAVOLE ACCADEMICHE", LA MENSA DELL'UNIVERSITÀ
DELLE SCIENZE GASTRONOMICHE (UNISG) HA SERVITO
UN MENÙ CIRCOLARE.

CHE COS'È UN MENÙ CIRCOLARE?

Ispirato ai principi dell'economia circolare, questo tipo di menù usa ogni singolo prodotto nella maniera più completa possibile, in modo tale da ridurre gli scarti e facendo un uso responsabile delle tecniche e delle energie necessarie.

Partendo da ingredienti di stagione di alta qualità come carote, zucche, nocciole, porri, cipolle e spinaci, i cuochi hanno utilizzato ogni loro parte, spesso impiegandole in molti piatti diversi.

Facciamo l'esempio della carota: la buccia e il gambo possono essere usati per fare un brodo, mentre la parte interna può costituire l'ingrediente principale di uno sformato. Inoltre, quando alcune parti dell'ingrediente non vengono utilizzate per i piatti del giorno, esse possono essere impiegate nelle ricette dei giorni successivi.

Adottando l'approccio dell'"intero ingrediente" con differenti prodotti, è stato possibile realizzare un menù per tutta la settimana. «Si tratta di un ottimo risultato!» hanno commentato gli ideatori del menù, Carol Povigna, coordinatrice del Food Lab di Pollenzo, e Martin Vera, capo brigata delle Tavole Accademiche. «Abbiamo dimostrato che si può cambiare la prospettiva di costruzione di un menù e che si può andare oltre ai singoli piatti. Con il menù circolare possiamo prevenire lo spreco alimentare e ridurre il costo del cibo».

«Con questo esperimento alle nostre Tavole Accademiche – ha aggiunto Franco Fassio, Professore di Economia circolare nel settore alimentare all'UNISG – la pausa pranzo non è più solo un momento per rifocillarsi, ma diventa un'opportunità di formazione basata sui temi dell'economia circolare e su come possono intervenire nella sostenibilità ambientale, sociale ed economica della nostra alimentazione quotidiana».

L'iniziativa è una delle azioni che l'UNISG ha sviluppato nel quadro del progetto LIFE FOSTER - www.lifefoster.eu - ed è stata oggetto della Tesi di Laurea di Chiara Graglia, con relatori il Prof. Franco Fassio e Carol Povigna.



LA "SETTIMANA SPRECO ZERO" ALL'ENAIP DI CONEGLIANO:

GLI EFFETTI DI LIFE FOSTER VANNO OLTRE IL SETTORE DELLA RISTORAZIONE

SETTIMANA SPRECO ZERO è un'iniziativa ispirata al Progetto europeo LIFE FOSTER, sostenuta dal Comune di Conegliano e promossa dai formatori Sara Raveane e Marco D'Ambrosi. L'idea segue la filosofia del progetto LIFE FOSTER, tuttavia espande il tema dei rifiuti in tutti i settori della formazione, non essendo il cibo la prima e unica preoccupazione.

COS'È STATO FATTO DURANTE QUESTA SETTIMANA PER LA SOSTENIBILITÀ?

Dal 17 al 22 febbraio, il centro di formazione professionale di Conegliano ha sospeso le lezioni regolari per affrontare il tema della SOSTENIBILITÀ a 360 gradi.

La settimana ha coinvolto formatori, studenti e famiglie con diversi incontri e iniziative e con ospiti speciali, i quali hanno presentato la loro esperienza professionale e l'impegno circa la riduzione dei rifiuti. Lo scopo di questi incontri era far capire agli studenti quanto sia importante l'impegno di tutti per ridurre i rifiuti. Gli studenti ENAIP, di ogni indirizzo di studio, hanno sviluppato e poi esposto un progetto sulla sostenibilità, con l'obiettivo di evidenziare come tutti possano contribuire a ridurre gli sprechi, sia nelle scuole che nella vita di tutti i giorni.

L'INTERA SETTIMANA HA VISTO COME PROTAGONISTI

"CUOCHI DI TERRA"

Un team di imprenditori nel campo della ristorazione

SIMONE RUGIATI Chef

SELENE CASSETTA

Blogger di viaggi green

DEBORA BASEI

Artista del riciclo

STEFANO DAL COLLE

Presidente dell'Associazione Apicoltori di Treviso

La settimana si è conclusa con una serie di presentazioni di alcune delle attività di riutilizzo e progetti "zero waste" sviluppati negli ultimi mesi dagli studenti. Alcuni esempi delle attività sono la creazione di un sistema per riciclare i contenitori dei detergenti e un seminario sull'importanza delle api nell'ecosistema.

Di pari importanza, durante questa settimana tutti i distributori automatici sono stati spenti per incoraggiare gli studenti a spostare le loro scelte verso prodotti più sostenibili, evitando snack preconfezionati.

L'impatto locale di questo progetto è stato significativo: sono stati coinvolti e ispirati da pratiche di vita sostenibili ben 300 studenti, 30 formatori e 120 famiglie.



CORSI DI CUCINA ONLINE DI AFPA PER COMBATTERE GLI SPRECHI ALIMENTARI

Sensibilizzare il grande pubblico alla questione della lotta allo spreco alimentare ha oggi molta importanza e significato. Ciò ha portato AFPA ad offrire corsi di cucina in live streaming dall'ottobre del 2019.

Durante il primo corso, trasmesso il 16 ottobre in occasione della giornata "Contro lo spreco alimentare", lo chef Frédéric ha suggerito di preparare un intero pasto con cibi che vengono spesso buttati via, come gambi di broccoli, ossa di pollo e bucce di banana. In particolare, è stata realizzata una torta usando bucce di banana. Questo primo programma, che è stato trasmesso sul social media Twitch, è stato seguito da oltre 100 persone, diventando così lo streaming francese numero uno di quel giorno su questa piattaforma. Proveniente dal mondo dei videogiochi, Twitch è una piattaforma popolare per la trasmissione di programmi dal vivo.

Sulla base di questo successo, AFPA ha trasmesso un secondo programma dedicato alla pasticceria con una versione a basso contenuto di zucchero della torta "Paris-Brest". Vi è stato poi un terzo programma con cracker di zucca, una torta con scorza d'arancia e gnocchi fatti con pane raffermo e burro alle erbe.

Nel 2020, AFPA ha avviato un nuovo programma interamente dedicato ai ceci: Fantastic Cheakpies (Fantastici Ceci). Lo chef Nicolas ha suggerito di creare un menù completo con piadine con falafel e mousse al cioccolato. Quest'ultimo programma è stato visto quasi 20.000 volte su Facebook. È possibile visualizzarlo su YouTube al seguente link qui.

Uno dei vantaggi di questi programmi è la possibilità da parte degli spettatori di interagire direttamente con lo chef che conduce la trasmissione.

D'ora in poi, questi programmi verranno trasmessi su tre social media AFPA: Facebook, YouTube e Twitch, così come la pagina Facebook di LIFE FOSTER, e sono quindi disponibili per la riproduzione sulle stesse piattaforme.

- f www.facebook.com/AFPA.JEUNES/
- www.twitch.tv/afpa/videos
- www.youtube.com/user/AfpaWebTv

CUCINA CON MENO SCARTI ALIMENTARI COME UN PROFESSIONISTA!

CECI SONO FANTASTICI



LIFE FOSTER NEWSLETTER LUGLIO 2020

PIADINA CON FALAFEL

PER 8 PERSONE

PIADINA DI CECI

- 150 g di farina di ceci
- 32,5 cl di acqua
- 2 g di sale
- 2 g di cumino in polvere
- 2 g di coriandolo in polvere
- 2 g di paprika
- 2 g di aglio in polvere

In una ciotola, mescolare la farina di ceci, tutte le spezie e i condimenti (cumino, coriandolo, paprika, aglio e sale). Aggiungere l'acqua poco a poco continuando a mescolare. La pastella deve risultare liscia e ben amalgamata. Far riposare la pastella per 30 minuti e poi mescolare di nuovo. Ungere e far scaldare una padella antiaderente. Quando la padella è calda, versare un mestolo di pastella. Distribuire su tutta la superficie della padella e cuocere per 3-4 minuti. Girare e cuocere dall'altro lato per 2 minuti. Continuare fino a quando tutta la pastella è esaurita.

FALAFEL

- 500 g di ceci
- 3 spicchi d'aglio
- 1/2 cipolla
- 5 g di bicarbonato di sodio
- 15 g di semi di sesamo tostati
- 1 mazzo di coriandolo o di prezzemolo a foglia piatta
- 10 g di cumino
- 10 g di coriandolo in polvere
- 2,5 g di paprika
- 1 pizzico di pepe di Cayenna (opzionale)
- 3 g di sale

Versare i ceci in un robot da cucina. Aggiungere le cipolle e gli spicchi d'aglio. Aggiungere il sale, il pepe, il cumino, la paprika, il coriandolo in polvere, il pepe di Cayenna e il bicarbonato di sodio Aggiungere il coriandolo e/o la menta. Miscelare il tutto usando brevi e intensi colpi di potenza. Raschiare i lati e frullare una seconda volta per ottenere una consistenza che non sia né troppo fine né troppo grossa, a metà tra il couscous e l'impasto per la pasta fresca. Trasferire il composto in una ciotola. Mettere in frigo per 1h. Modellare le palline di falafel. Appiattire usando il palmo della mano inumidito. Rosolare il composto in padella con olio d'oliva.

CREMA DI MENTA E VALERIANELLA

- 100 g di mascarpone
- 2,5 g di menta fresca
- 5 g di succo di limone
- Piccolo pizzico di sale
- Un tocco di pepe bianco

Tritare finemente la menta. Mescolare tutti gli ingredienti insieme usando una frusta.

FARCIRE LE PIADINE

- 75 g di valerianella
- 40 g di cipolle rosse sott'aceto

Distribuire la crema di menta sulle piadine di ceci. Cospargere con cipolla rossa sott'aceto e valerianella. Aggiungere le frittelle di ceci. Arrotolare le piadine.

Per la video-ricetta cliccare qui.

Questa ricetta vi è stata offerta grazie ad Afpa. Grazie a Fabrice Marion, responsabile della comunicazione, e Nicolas Paul, ingegnere della formazione e team tecnico.



PER ULTERIORI INFORMAZIONI

EMAIL:
info@lifefoster.eu
TELEFONO:
+39 049 8658925
SITO WEB:
www.lifefoster.eu

LIFE FOSTER:

Formazione, istruzione e comunicazione per ridurre gli sprechi alimentari nel settore della ristorazione. Questo progetto è cofinanziato dal programma LIFE dell'Unione Europea. Qualsiasi comunicazione o pubblicazione relativa al progetto riflette solo l'opinione dell'autore e la Commissione Europea non può essere ritenuta responsabile per qualsiasi uso che possa essere fatto delle informazioni in essa contenute.

© Creato da LIFE FOSTER - 2019