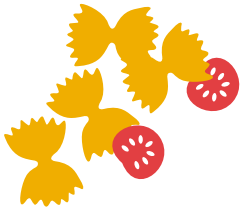
IN UN ANNO, OGNI ITALIANO GETTA NELL'IMMONDIZIA 36 KG DI CIBO ANCORA COMMESTIBILE*:

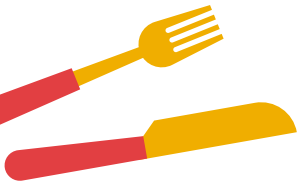
PROVIAMO A CAMBIARE STILE DI VITA, PER SPRECARE MENO CIBO!

Nel nostro territorio alcuni locali aderiscono al progetto "Cibiltà" e mettono a disposizione dei clienti la family bag per portare a casa gli avanzi del pasto.
Cerca i locali che espongono il logo "Cibiltà" e chiedi anche tu la family bag...



... fai bene al mondo perché **NON SPRECHI CIBO ANCORA COMMESTIBILE**

... fai bene all'ambiente perché **RIDUCI IL RIFIUTO UMIDO PRODOTTO**



... fai bene ai locali del nostro territorio perché **DIMOSTRI DI APPREZZARE I PIATTI CHE TI PROPONGONO**

*Fonte Ministero dell'Ambiente (febbraio 2018)

cibiltà
USIAMO IL CIBO CIVILMENTE
STOP AGLI SPRECHI

Resta informato sul progetto "Cibilità"

Comune di Ciciliano

Per informazioni
urp@comune.ciciliano.rm.it
tel. 0774.790006
Apertura:
lunedì, mercoledì, venerdì 10.30-12.00
martedì, giovedì 17.30-19.00
sabato e domenica chiuso

www.comune.ciciliano.rm.it

Stampato su carta riciclata
www.achabgroup.it

Città metropolitana di Roma Capitale
www.cittametropolitanaroma.gov.it

Comune di Ciciliano

Acquistato con il contributo della Regione Lazio
REGIONE LAZIO

cibiltà

A CICILIANO
IL RISPETTO DEL CIBO È DI CASA!

Dieci regole per tanti vantaggi

01 **Valuta il più possibile il quantitativo di cibo che può essere realmente consumato** in un pasto medio e aiutati con la lista della spesa: potrà essere utile per evitare avanzi (e i conseguenti sprechi).

02 Quando fai la spesa, **controlla la scadenza dei prodotti**, pensando a quando utilizzarli, perché il mancato consumo si traduce automaticamente in uno spreco.

03 **Fai attenzione alle etichette:** scegli prodotti che riportano informazioni su tecnologie o ingredienti che aiutano a limitare lo spreco alimentare. Il latte ad esempio può essere sottoposto a processi (come la pastorizzazione ESL, Extended Shelf Lite, o la microfiltrazione) che ne mantengono inalterate tutte le proprietà estendendone notevolmente la 'vita sullo scaffale'; alcuni prodotti come biscotti, grissini, fette biscottate vengono arricchiti con aromi di origine vegetale estratti con processi sostenibili che prevengono l'irrancidimento in modo naturale e sicuro.

04 **Acquista prodotti a km zero:** ovvero direttamente dal produttore al consumatore senza passaggi intermedi.
Preferisci prodotti freschi di stagione, forniti da piccoli e grandi agricoltori del territorio: in questo modo favorisci il commercio locale e rispetti la stagionalità dei prodotti del tuo territorio, evitando di acquistare prodotti provenienti dall'estero che hanno subìto una maturazione forzata in serre riscaldate, con massiccio uso di pesticidi dannosi per la salute umana.
Informati sui **Gruppi d'Acquisto** attivi sul tuo territorio, associazioni di consumatori che acquistano direttamente dai produttori (locali e non) prodotti di qualità a un prezzo calmierato e dividono tra gli iscritti i prodotti.

05 **Preferisci il biologico**. L'agricoltura bio riduce i consumi energetici di agricoltura e industria alimentare di almeno il 25%, consente di ridurre le emissioni di $C0_2$ e non inquina le falde acquifere perché non impiega fertilizzanti e fitosanitari di sintesi.I prodotti ortofrutticoli biologici sono più sani, pertanto non producono sprechi, perchè tutte le loro parti possono essere consumate senza rischi per la salute umana.

06 Nel preparare le vivande con alcuni semplici accorgimenti **puoi migliorare la conservazione dei cibi**: ad esempio, insalate o verdure vanno condite solo al momento di servirle: così si mantengono più a lungo e possono essere consumate in pasti successivi.

07 **Crea nuove pietanze utilizzando gli avanzi di cucina**, con fantasia e creatività. Consulta e scarica il file del ricettario anti-spreco prodotto dal Comune di Ciciliano, per trasformare gli avanzi di cucina in piatti buoni per tutti... anche per l'ambiente!

08 **In occasione di feste e ricevimenti, valuta se gli avanzi possono essere consumati a breve** e invita gli ospiti a portare con loro parte di quello che è avanzato.

09 **Informati sui programmi contro lo spreco alimentare della tua città**, oppure organizzati per donare il surplus alimentare alle associazioni che raccolgono gli avanzi di cibo 'buono' e lo redistribuiscono a chi ne ha bisogno.

10 **Metti gli avanzi di cibo (insieme agli shopper in bioplastica biodegradabile e compostabile) nella raccolta dell'umido**: si trasformeranno in ottimo compost. La corretta differenziazione degli scarti alimentari ed organici consente un notevole risparmio sui costi di smaltimento.

CONSERVAZIONE DEI CIBI, TERMINE MINIMO DI CONSERVAZIONE E DATA DI SCADENZA: CONOSCI LA DIFFERENZA?

La Data di Scadenza viene indicata sulle confezioni o etichette di alcuni alimenti con la dicitura "da consumarsi ENTRO" seguita da GIORNO, MESE ed eventualmente ANNO. Definisce la data entro cui un alimento deve essere tassativamente consumato.
Un alimento che ha superato la data di scadenza non può più essere venduto. Se viene mangiato dopo la data di scadenza, il consumatore potrebbe incorrere in rischi per la propria salute.

Il Termine Minimo di Conservazione o TMC viene indicato sulle confezioni con la dicitura "da consumarsi PREFERIBILMENTE entro" seguita da GIORNO/MESE per conservabilità inferiore a 3 mesi, MESE/ANNO tra 3 mesi e 18 mesi, solo ANNO per più di 18 mesi.
Il TMC è la data fino alla quale un prodotto alimentare conserva le sue proprietà specifiche, in adeguate condizioni di conservazione.
UN ALIMENTO CHE HA SUPERATO IL TMC NON È SCADUTO! I prodotti con TMC raggiunto o superato NON SONO DANNOSI PER LA SALUTE DEI CONSUMATORI e possono quindi essere ancora consumati e DONATI a chi ne ha bisogno.

In frigorifero:

- La temperatura interna non deve superare i 4°C per garantire una buona conservazione degli alimenti
- Disponi in basso le verdure e gli alimenti avanzati cotti, salendo dsponi formaggi, carne e pesce, uova e yogurt. Dureranno di più!
- Disponi gli alimenti per data di scadenza, avanti quelli in scadenza, dietro gli altri.
- La pulizia è un modo efficace per garantire cibi più sicuri e duraturi.

Per le MODALITÀ DI CONSUMO/UTILIZZO DEGLI ALIMENTI CONSIGLIATE DOPO IL TERMINE MINIMO DI CONSERVAZIONE (TMC) rimandiamo al "Manuale per corrette prassi operative per le organizzazioni caritative". Caritas Italiana e Fondazione Banco Alimentare al seguente link http://cdn3.bancoalimentare.it/sites/bancoalimentare.it/files/manualecaritasbanco016_web.pdf