Ri

COME...

Ri

COME...

"Ri come..." è un progetto di mostra itinerante che si colloca all'interno delle attività e dei progetti previsti dal **Piano Integrato Transfrontaliero (PIT)**, *"Rifiuti, nuovi percorsi di responsabilità transfrontaliera"*.

Ma che cos'è il PIT Rifiuti? È un programma integrato che vede collaborare la provincia di Varese e il Canton Ticino nella ricerca di nuovi percorsi di responsabilità sulle problematiche dei rifiuti.

Iniziato nel 2011, il PIT Rifiuti prevede l'attivazione nel prossimo triennio di specifici progetti, che avranno tuttavia obiettivi comuni: **aumentare la raccolta differenziata, ridurre la produzione di rifiuti e contrastare il fenomeno del loro abbandono sul territorio.**

Per raggiungere questi obiettivi è stato messo a punto un approccio integrato che prevede azioni di sensibilizzazione, riuso, educazione e controllo per una gestione più sostenibile dei rifiuti. Fanno parte deI PIT "Rifiuti, nuovi percorsi di responsabilità transfrontaliera" i progetti:

Rifiutilinsubrici – educazione alla sostenibilità ambientale;
ReMida – il centro del riuso creativo;
Pulizia Sconfinata – monitoraggio e controllo dell'abbandono dei rifiuti;
Negozio sostenibile – comprare no pack.

Un progetto

modus riciclandi

Realizzato da

Provincia di Varese
Istituto Oikos SRL
Istituto Oikos ONLUS
Università Studiorum Insubriae
acr azienda cantonale dei rifiuti

Finanziato da

INTERREG
Programma di cooperazione transfrontaliera Italia-Svizzera 2007-2013
Le opportunità non hanno confini
FESR

Si può imparare tutto sui rifiuti in maniera divertente e creativa?
Rifiutilinsubrici vuole accompagnarvi in un viaggio che vi farà scoprire le azioni da compiere per ridurre i nostri rifiuti proteggendo così il territorio e diminuendo il nostro impatto sul pianeta.

Attraverso l'approfondimento sui vantaggi di una corretta raccolta differenziata e sull'opportunità di trasformare il rifiuto in nuova risorsa si intende far intraprendere agli alunni **un percorso che dalla conoscenza li indirizzi a comportamenti virtuosi, alla promozione di azioni responsabili che contribuiscano in modo positivo ad un cambiamento del proprio stile di vita.** Si intende partire dai bambini e dai ragazzi per diffondere in tutta la popolazione una cultura della sostenibilità e incoraggiare nelle scuole e nelle famiglie comportamenti di consumi responsabili.

Le attività di Educazione alla Sostenibilità previste dal progetto sono realizzate per le scuole di ogni grado di Varese e del Canton Ticino.

L'intento generale è quello di creare supporto reciproco tra le scuole che desiderano trattare questi temi, ma hanno sempre più difficoltà a reperire le risorse di personale ed economiche per mantenere un servizio di educazione alla sostenibilità ambientale, che invece è ritenuto fondamentale per il raggiungimento degli obiettivi educativi e di sviluppo sostenibile.

creare una rete tra tutte le scuole che si sono occupate ed intendono occuparsi di sostenibilità ambientale lavorando sul concetto/percorso di "green school", che vede la scuola soggetto che dà il buon esempio di sostenibilità ambientale

creare e formare un gruppo di lavoro con insegnanti attivi sui temi della sostenibilità

RIFIUTILI INSUBRICI

SOSTENIBILITÀ AMBIENTALE

organizzare eventi pubblici che coinvolgano tutta la cittadinanza

sensibilizzare e coinvolgere gli studenti tramite percorsi molto concreti e il più possibile integrati con i Programmi di Offerta Formativa quali laboratori creativi, kit didattici, giochi interattivi ed una mostra itinerante

RIFIUTI

500 KG
È IL PESO
DI UNA MUCCA!

IN UN ANNO PRODUCI
500 KG DI RIFIUTI!

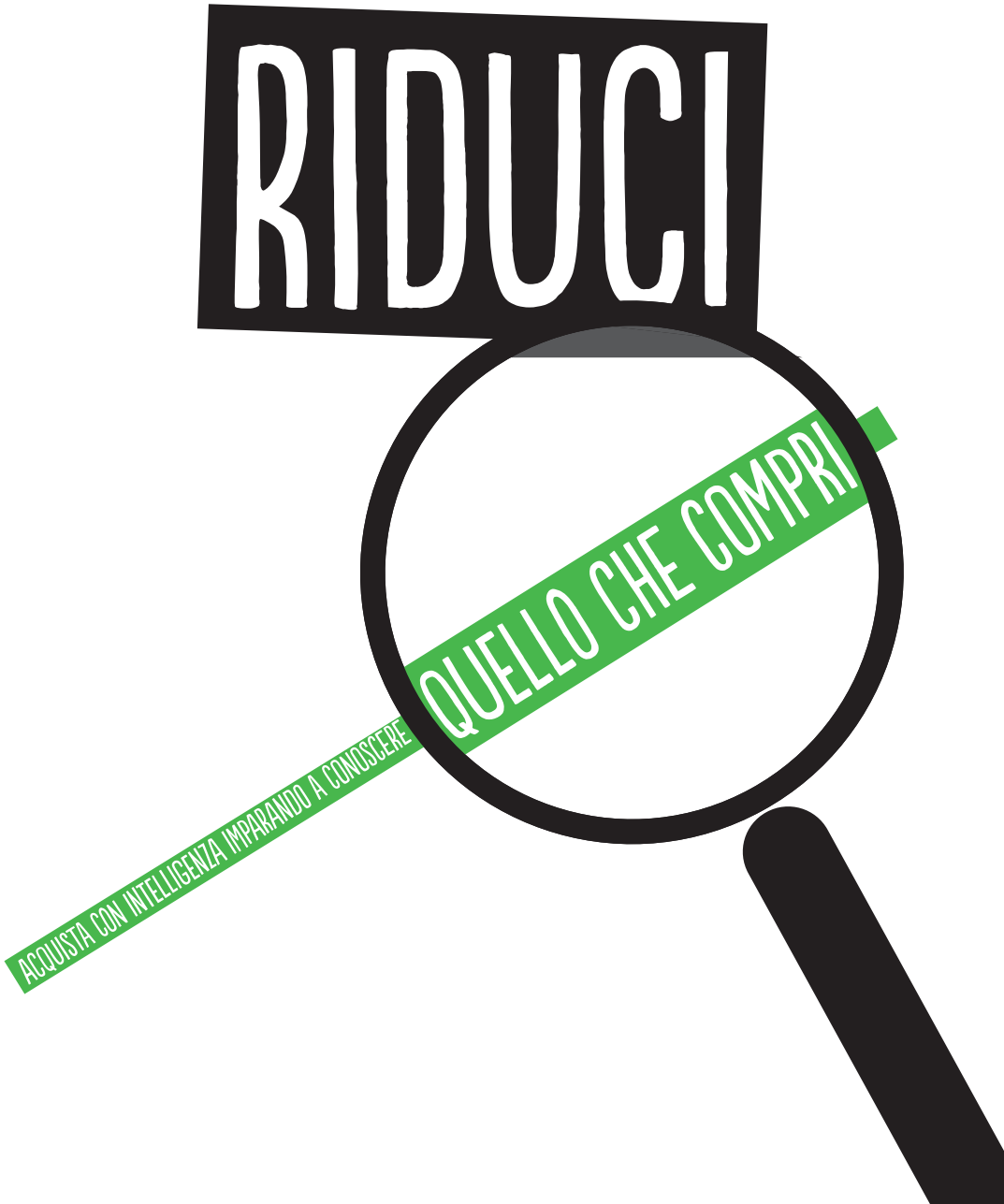
Nei secoli gli esseri umani hanno approfittato delle ricche risorse della terra mutandone l'aspetto. Negli ultimi 50 anni, l'uomo è riuscito a modificare la terra più che in tutta la storia dell'umanità. Con le proprie azioni ha causato molti danni, rovinando e spesso distruggendo il pianeta. Ora ciò che importa non è quello che se ne è andato, ma quello che resta.

Proteggere quello che resta, dipende da te.

Ogni giorno quando mangiamo, ci vestiamo, giochiamo o ci spostiamo consumiamo una piccola parte di pianeta. Ogni giorno consumiamo risorse e produciamo rifiuti. Ogni nostro gesto ha un impatto sull'ambiente. Il nostro impatto sull'ambiente si chiama "**impronta ecologica**".

Impara quante azioni puoi compiere per essere un cittadino virtuoso e proteggere il pianeta.
Osserva le tue giornate come se fossi uno spettatore esterno e capisci come puoi intervenire.
Modifica il tuo stile di vita per aiutare prima di tutto te stesso, la terra, gli altri.

Ogni anno in Europa ogni cittadino produce circa **500 Kg di rifiuti visibili.** I rifiuti visibili, sono la spazzatura che buttiamo via. Poi ci sono i **rifiuti nascosti**, ovvero quelli generati dalla produzione e dal trasporto di ciò che compriamo. I rifiuti nascosti, sono pari a 7 volte i rifiuti visibili. **In un anno ciascuno di noi produce 4 tonnellate di rifiuti**, equivalenti al peso di un camion!



L'IMBALLAGGIO:
PIÙ SEMPLICE È MEGLIO È!

L'mballaggio è la "pelle" che avvolge un prodotto e lo protegge durante il trasporto e la vendita. Quando acquistiamo qualcosa, compriamo anche il suo imballaggio. L'imballaggio solitamente ha una vita molto breve e per poter utilizzare ciò che abbiamo comprato lo dobbiamo buttare via. Ogni imballaggio necessita di risorse naturali ed energia per essere prodotto e per essere trasportato.

Per questi motivi **è preferibile scegliere prodotti che abbiano imballaggi minimi e leggeri**. L'imballaggio deve anche essere semplice e costituito dal minor numero di materiali (meglio se uno solo), così, una volta buttato via, sarà più facile riciclarlo.

RICORDA

Gli imballaggi più leggeri impiegano meno risorse per la produzione ed il trasporto.

Gli imballaggi con pochi materiali sono più semplici da riciclare.

SCEGLI PRODOTTI SFUSI E SENZA IMBALLAGGI.

Alcuni prodotti possono essere venduti sfusi o alla spina. Da un "rubinetto" esce il prodotto che possiamo mettere in un contenitore portato da casa e riutilizzabile tante volte. In questo modo decidiamo il quantitativo di prodotto desiderato, riducendo così gli sprechi. **Acquistare prodotti alla spina significa evitare di comprare gli imballaggi usa e getta.** Anche il loro trasporto inquina meno, perché non avendo singoli imballaggi che occupano spazio, si riesce a spostare un quantitativo di prodotto maggiore. Generalmente poi, **i prodotti alla spina costano meno di quelli confezionati**, perché non si paga l'imballaggio.

Un esempio? L'acqua.
In questo caso la spina è il rubinetto di casa nostra. Nella nostra regione l'acqua del rubinetto è ovunque di buona qualità, equilibrata in sali minerali e costantemente controllata. Questa è la scelta più ecologica: nessun trasporto, nessun rifiuto. **Imbottigliare l'acqua ha un forte impatto sull'ambiente.** Necessita di molta energia (1000 volte di più che per l'acqua del rubinetto) e di molte materie prime per la fabbricazione delle bottiglie e delle etichette. Occorre poi, trasportare le bottiglie dal luogo di imbottigliamento al supermercato con i camion, e dal supermercato a casa nostra con l'automobile.

Se non è disponibile un prodotto alla spina, è sempre meglio preferire confezioni con "vuoto a rendere" (l'imballaggio viene restituito al negozio per essere riutilizzato) o confezioni ricaricabili.

RICORDA

I prodotti sfusi producono meno rifiuti e riducono il consumo di risorse.

I prodotti sfusi consentono di acquistare la giusta quantità di prodotto e fanno risparmiare.

SCEGLI PRODOTTI CHE FANNO POCA STRADA PER ARRIVARE A TE.

Ogni cosa che compriamo viene prodotta da qualche parte nel nostro pianeta.
Ciò significa che prima di arrivare a noi, ha compiuto un viaggio, più o meno lungo.
Anche i materiali di cui sono composti i prodotti compiono vari percorsi, prima di arrivare nelle fabbriche che li trasformeranno. Tutte le merci, per muoversi, necessitano di mezzi di trasporto, che consumano risorse energetiche.

Il petrolio è una risorsa non rinnovabile che una volta consumata non si rigenera. Bruciare petrolio produce CO2 (biossido di carbonio - uno dei maggiori responsabili dell'effetto serra) e altre sostanze velenose che vengono liberate nell'aria che respiriamo.

Impariamo a fare attenzione alla provenienza di ciò che acquistiamo.
Più un oggetto è prodotto vicino al posto dove viene utilizzato, meno strada deve fare, meno petrolio consumano i mezzi che lo devono trasportare e meno veleni si liberano nell'aria.

RICORDA

I prodotti che fanno poca strada si chiamano prodotti a "km 0" o a filiera corta.

I prodotti a km 0 richiedono meno energia per essere trasportati.

I prodotti a km 0 necessitano meno imballaggi per essere protetti.

ABBASSA IL VOLUME DEI TUOI RIFIUTI.

Anche il volume di un oggetto inquina. **Se una cosa è molto voluminosa, occupa più spazio e di conseguenza consuma più energia per essere trasportata.** Per questo motivo è importante ridurre il volume sia di quello che compriamo che di quello che buttiamo via. Quando buttiamo un rifiuto, pieghiamolo o schiacciamolo nel miglior modo possibile. Nel caso si tratti di bottiglie o flaconi, richiudiamolo poi con il suo tappo, per evitare che si gonfi d' aria. Così facendo, nei sacchi ci staranno più rifiuti e quindi sui camion ci staranno molti più sacchi. **Meno camion in giro per raccogliere i nostri rifiuti significa meno traffico e meno inquinamento.** Inoltre consumeremo anche meno sacchi, risparmiando una notevole quantità di acqua e petrolio necessari per la loro produzione.

Quando compriamo qualcosa invece, è davvero importante **scegliere prodotti venduti smontati, impilabili o ripiegabili**, che consentono un grande risparmio di spazio in fase di trasporto. Se pensiamo che quasi tutto quello che compriamo viene prodotto dall'altra parte del pianeta e per arrivare a noi deve compiere un lungo viaggio in nave o in aereo, ridurre i volumi, vuol dire meno viaggi per trasportare la medesima quantità di merce.

RICORDA

Quando butti via un rifiuto schiaccialo nel miglior modo possibile.

Quando butti via una bottiglia o un flacone, dopo averlo schiacciato, chiudilo con il tappo.

Quando compri un prodotto, preferisci quelli da montare o impilabili.

SCEGLI FRUTTA, VERDURA E PESCE DI STAGIONE.

La frutta e la verdura dovrebbero essere alla base della nostra alimentazione.
I medici raccomandano di mangiarne cinque porzioni al giorno (una porzione equivale a 120 grammi), per diminuire i rischi di malattie gravi. **È importante però scegliere la frutta e la verdura che compriamo in base alla stagione in cui siamo.** La natura infatti pensa a tutto. La frutta e la verdura di una determinata stagione, oltre ad essere più saporite, forniscono i principi nutritivi che servono al nostro organismo ad affrontare proprio quel periodo.

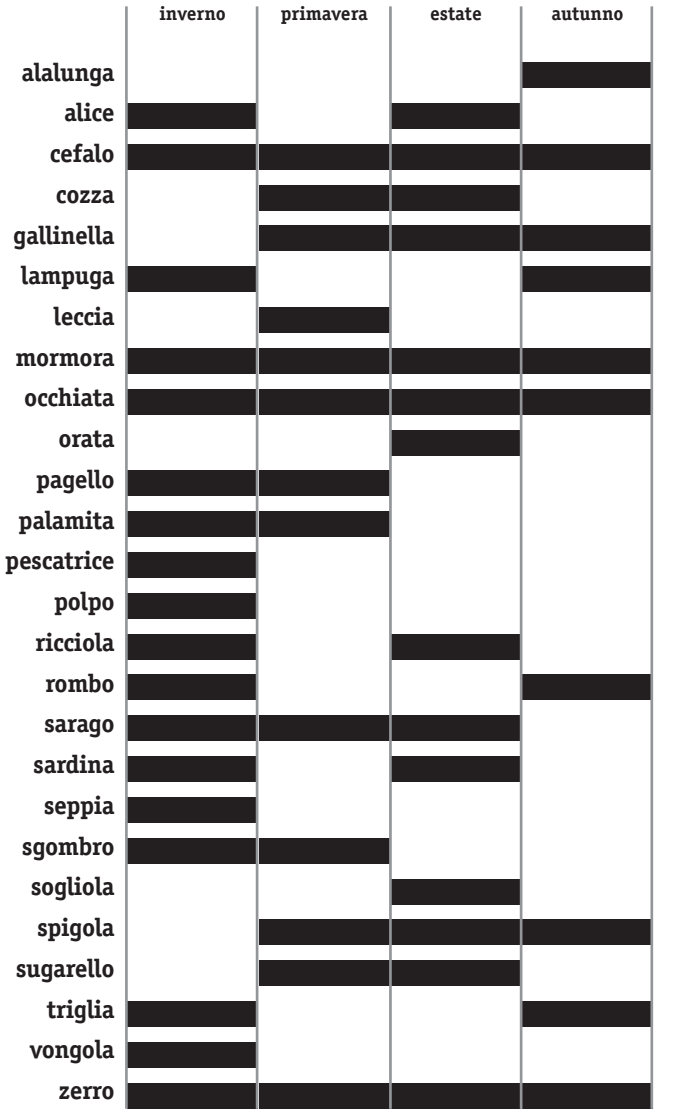
La frutta e verdura che consumiamo, spesso vengono coltivate fuori stagione, in paesi lontani dal nostro, o vicini al nostro ma in serre riscaldate artificialmente.
Le fragole proposte in pieno inverno nei nostri negozi, hanno sicuramente preso l'aereo per arrivare fino a noi inquinando l'aria e consumando petrolio. I pomodori in vendita in inverno, anche se sono prodotti localmente, sono stati coltivati in serra. La produzione dentro le serre consuma molta acqua e molta energia per il riscaldamento.

Anche per **il pesce**, è meglio scegliere quello che viene dai nostri laghi e dai nostri mari in base alla stagione. I pesci di stagione non si trovano in fase riproduttiva e mangiarli consente alle altre specie di riprodursi e crescere tranquillamente.

RICORDA

Frutta e verdura di stagione sono più buone, fanno meglio alla salute e costano meno.

Frutta e verdura fuori stagione inquinano perché sono coltivate in serre riscaldate o importate da paesi lontani.



QUANDO COMPRARE IL PESCE

QUANDO COMPRARE LA VERDURA

	Gen	Feb	Mar	Apr	Mag	Giu	Lug	Ago	Set	Ott	Nov	Dic
asparagi			■	■	■							
bietole	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
broccoli	■	■	■					■		■	■	■
carciofi	■	■	■	■						■	■	■
cardi	■	■									■	■
carote	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
cavolfiori	■	■	■	■						■	■	■
cavoli	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
cetrioli		■				■	■	■	■			
cicorie	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
cime di rapa	■	■										■
cipolle				■	■	■	■					
cipollotti			■	■	■							
fagiolini					■	■	■	■	■			
fave				■	■	■	■					
finocchi	■	■	■	■	■					■	■	■
insalate			■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
melanzane						■	■	■	■	■		
patate	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
peperoni						■	■	■	■	■		
piselli					■	■						
pomodori					■	■	■	■	■			
porri	■	■	■	■					■	■	■	■
porcini									■	■		
radicchi	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
ravanelli				■	■	■	■	■	■	■		
rucola				■	■	■	■	■				
sedani	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
spinaci	■	■	■	■	■				■	■	■	■
zucche	■	■						■	■	■	■	■
zucchini						■	■	■	■			

	Gen	Feb	Mar	Apr	Mag	Giu	Lug	Ago	Set	Ott	Nov	Dic
albicocche						■	■	■				
angurie							■	■				
arance	■	■	■	■	■						■	■
avocado											■	■
banane	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
cachi										■	■	■
castagne										■	■	
ciliegie					■	■	■					
fichi							■	■	■			
fichi d'india									■			
fragole				■	■	■	■					
kiwi	■	■	■	■	■						■	■
lamponi							■	■				
limoni	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
mandaranci	■	■									■	■
mandarini	■	■	■								■	■
mele	■	■	■	■	■	■			■	■	■	■
mirtilli						■	■	■	■			
more								■				
meloni							■	■	■			
pere	■	■	■	■	■	■			■	■	■	■
pesche						■	■	■	■			
pompelmi	■											■
ribes							■	■				
susine						■	■	■	■			
uva								■	■	■		

QUANDO COMPRARE LA FRUTTA

IL CIBO È PREZIOSO. NON SPRECARLO.

Duecento milioni di bambini nel mondo soffrono di malnutrizione. Ciò significa che 1 bambino su 4 non riesce a nutrirsi in modo adeguato. Molti bambini invece hanno il problema opposto: mangiano troppo e spesso creano troppi avanzi. **Ogni cittadino europeo butta via, in media, 95 kg di cibo all'anno.** In parte si tratta di cibo scaduto, andato a male o di scarti non commestibili, come le bucce delle banane o le ossa del pollo, ma in parte è ancora cibo buono da poter mangiare. Nelle mense scolastiche gli sprechi sono moltissimi. Finiscono nella spazzatura circa il 15% dei contorni, il 22% del pesce e il 20% delle frittate.

Un esempio? Il formaggino

Per fare un formaggino, dobbiamo dare da mangiare e da bere ad una mucca, mungerla, trasportare il latte, lavorarlo per trasformarlo in formaggio, confezionarlo e per ultimo trasportarlo al negozio, sempre mantenendolo alla temperatura giusta. Quindi **ogni volta che decidiamo di avanzare del cibo, sprechiamo non solo la quantità avanzata, ma tutte le energie impiegate per far arrivare nei nostri piatti quell'alimento.** Inoltre i rifiuti alimentari spesso finiscono nelle discariche, dove marciscono ed emettono metano ed altri gas serra pericolosi, o nei termovalorizzatori dove abbassano notevolmente il potere calorico che si sprigiona dalla loro combustione.

RICORDA

Fare avanzi è uno spreco di cibo, acqua, risorse ed energia.

Fare avanzi aumenta la quantità di rifiuti da smaltire e la produzione di gas pericolosi.

Fare avanzi è un insulto verso chi non ha abbastanza cibo per nutrirsi.

SCEGLI PRODOTTI CHE DURANO A LUNGO, EVITANDO L'USA E GETTA.

Tutto ciò che compriamo ha una sua vita: viene prodotto, viene usato ed infine viene buttato via. È sempre meglio scegliere prodotti durevoli. Il prodotto che dura di meno infatti, diventa un rifiuto prima e spesso ci costringe all'acquisto di un nuovo prodotto che lo sostituisca, e che richiede consumo di nuove risorse per la produzione. I prodotti che durano di meno in assoluto sono i prodotti "usa e getta" che vengono usati una volta sola e poi vengono buttati via: i piatti e i bicchieri di plastica o di carta, i fazzoletti di carta, i sacchetti di plastica o i pannolini per bambini. Comprare e usare questi prodotti genera una montagna di rifiuti che potrebbero essere evitati acquistando prodotti riutilizzabili più volte e con una durata più lunga.
Una borsa di stoffa può essere riutilizzata molte volte e per molti anni, mentre un sacchetto di plastica usa e getta solitamente finisce nella spazzatura dopo pochi minuti dal suo acquisto.

Anche i prodotti che hanno una vita più lunga vanno scelti considerando la loro durata. Quando mamma e papà comprano un mobile nuovo, oltre al prezzo e alla bellezza, guardano se è robusto e resistente. Un mobile che costa poco ma dura poco, richiederà poi un'altra spesa per sostituirlo. Un mobile di qualità costerà di più al momento dell'acquisto, ma ci accompagnerà per molto tempo e aumenterà di valore perché ci affezioneremo.

Molti prodotti ancora perfettamente funzionanti vengono buttati via perché non sono più attuali o perché sostituiti da una nuova versione. **Quando compriamo un prodotto, è meglio pensare a cosa ci è davvero utile e non lasciarci influenzare dalle mode o da desideri passeggeri.**

RICORDA

I prodotti che durano di meno diventano presto rifiuti.

I prodotti che durano di meno vanno sostituiti presto con nuovi prodotti, consumando risorse ed energia.

Ci si affeziona di più ai prodotti col passare del tempo.

QUANDO UN PRODOTTO SI ROMPE, PROVA AD AGGIUSTARLO PRIMA DI BUTTARLO VIA.

Quando si rompe un vestito, un giocattolo o un computer, molto spesso lo buttiamo via senza pensarci troppo e corriamo subito a comprarne uno nuovo. L'oggetto che abbiamo buttato via, spesso potrebbe essere riparato o riciclato, invece finisce in discarica dove lentamente si decompone, inquinando l'aria e l'acqua. Inoltre il nuovo oggetto comprato richiede nuova materia prima ed energia per essere prodotto. **È importante cercare di allungare la vita dei nostri oggetti, trattandoli con cura e riparandoli quando si rompono.**
Altro modo per allungare la vita di un prodotto che non usiamo più, è **regalarlo, scambiarlo o venderlo a qualcuno a cui serve.**
Comprare e vendere prodotti di seconda mano ai mercatini conviene economicamente e dà una seconda chance a molti oggetti ancora funzionanti.

RICORDA

Riparare un prodotto gli allunga la vita.

Trattare un prodotto con cura gli allunga la vita.

Comprare un prodotto usato gli allunga la vita.

Riparare, scambiare, regalare un prodotto usato riduce la quantità di rifiuti.

USA LA FANTASIA IMPARANDO A FARE ANZICHÈ COMPRARE.

Attorno ai giocattoli si è creato un vastissimo mercato. Da una decina d'anni, in Europa, le vendite crescono annualmente di circa il 7-10%. Questa tendenza si spiega in particolare con la forte pressione esercitata dalla pubblicità e con l'atteggiamento permissivo di numerosi genitori verso le richieste dei figli.
Molti giocattoli, dopo l'eccitazione iniziale dell'acquisto data dalla soddisfazione del "capriccio", finiscono nel dimenticatoio. Tra l'altro **numerosi giocattoli risultano essere dei veri "eco-mostri" se osserviamo l'energia e le materie prime necessarie alla loro fabbricazione, all'imballaggio e al trasporto.**
Per far sì che il giocattolo continui ad essere un piacere e una festa anche per le generazioni future, occorre un piccolo passo indietro da parte di tutti noi.
E se il giocattolo ce lo facessimo da soli, riusando quello che troviamo in casa?
Inventarsi e costruirsi un gioco è già di per sé giocare. Costruire un gioco stimola la creatività, migliora l'autostima, ci insegna a fare qualcosa e ci aiuta a comprendere il valore reale di quel che facciamo.
Facendoci un gioco da soli, evitiamo di consumare nuove risorse e diamo una nuova vita ad altri oggetti che altrimenti finirebbero nella spazzatura.

RICORDA

Costruire qualcosa con i rifiuti evita di produrre spazzatura.

Costruire qualcosa con i rifiuti riduce il consumo di risorse e di materie prime.

Costruire un gioco stimola la creatività e migliora l'autostima.

LEGGI ATTENTAMENTE LE ETICHETTE. È IMPORTANTE.

Quando andiamo al supermercato ci troviamo davanti a una grande quantità di prodotti apparentemente simili. Per scegliere quello giusto, non facciamoci ingannare dalla grafica accattivante dell'imballaggio, ma guardiamo attentamente cosa dice l'etichetta. Per fare acquisti che non danneggiano la nostra salute e l'ambiente in cui viviamo **dobbiamo conoscere la provenienza dei prodotti, i materiali con cui sono fatti, se sono riciclabili o se sono realizzati con materiali riciclati.**
Alcuni prodotti hanno poi una certificazione ambientale che garantisce che sono stati fatti con processi rispettosi dell'ambiente.
Scegliendo prodotti certificati non si sbaglia!

RICORDA

Leggere le etichette ti informa sulle materie prime utilizzate per la produzione.

Leggere le etichette ti informa sulla provenienza e la localizzazione delle aziende di produzione.

Le certificazioni ti aiutano a scegliere prodotti di qualità e rispettosi dell'ambiente.

Indica che l'imballaggio o il prodotto è riciclabile. All'interno del simbolo si possono trovare numeri o sigle che specificano il materiale con cui è fatto il prodotto e che ci sono d'aiuto quando dobbiamo buttarlo via.

Quando all'interno del simbolo è presente una percentuale, indica che l'imballaggio o il prodotto è realizzato con materiali riciclati; nell'esempio il prodotto è realizzato con il 50% di materiali riciclati.

Simbolo che invita a non disperdere nell'ambiente l'imballaggio dopo l'uso.

Simbolo che invita a ridurre il volume dell'imballaggio dopo l'uso.

Indica prodotti compostabili composti di materiali biodegradabili.

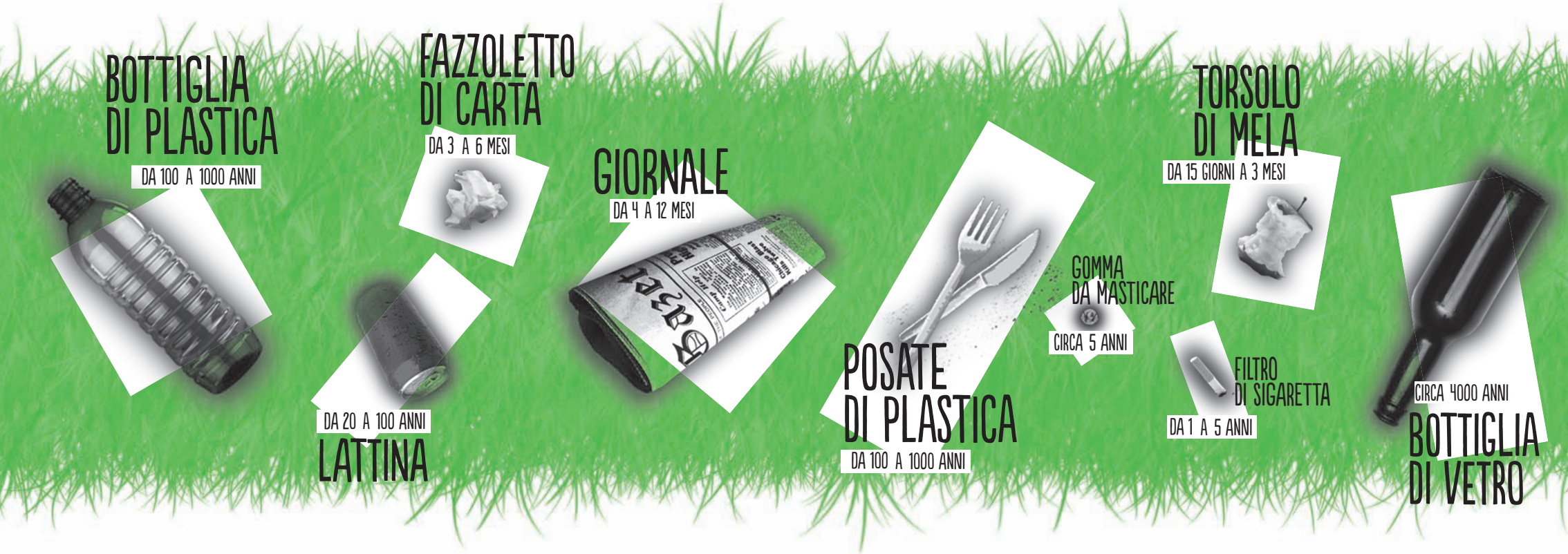
ECOLABEL. Marchio di certificazione europeo che assicura che il prodotto ha un ridotto impatto ambientale in ogni fase del suo ciclo di produzione, utilizzo e smaltimento.

Nordic Swan. È la certificazione ecologica dei paesi scandinavi.

Blu Angel. È una certificazione tedesca che garantisce che tutto il ciclo di vita del prodotto rispetta parametri ecologici rigorosi.

FSC. Assicura che legno o carta presenti nel prodotto derivano da foreste gestite secondo rigorosi standard ambientali, sociali ed economici.

La natura è un sistema in perfetto equilibrio. Ogni suo elemento è in continua trasformazione. Nasce da qualcosa, vive e si trasforma in qualcosa d'altro. Così via. All'infinito. È il ciclo della vita. Quando abbandoniamo un rifiuto (una carta in un prato, una gomma da masticare per strada, una bottiglia in spiaggia), alteriamo questo ciclo in equilibrio perfetto, mettendo a repentaglio la vita stessa.



LA DECOMPOSIZIONE DEI RIFIUTI RICHIEDE TEMPO.

NON ABBANDONIAMOLI!

RICREA

I RIFIUTI DA PROBLEMA POSSONO DIVENTARE UN'OPPORTUNITÀ. UTILIZZIAMOLI PER RICREARE NUOVI MONDI.

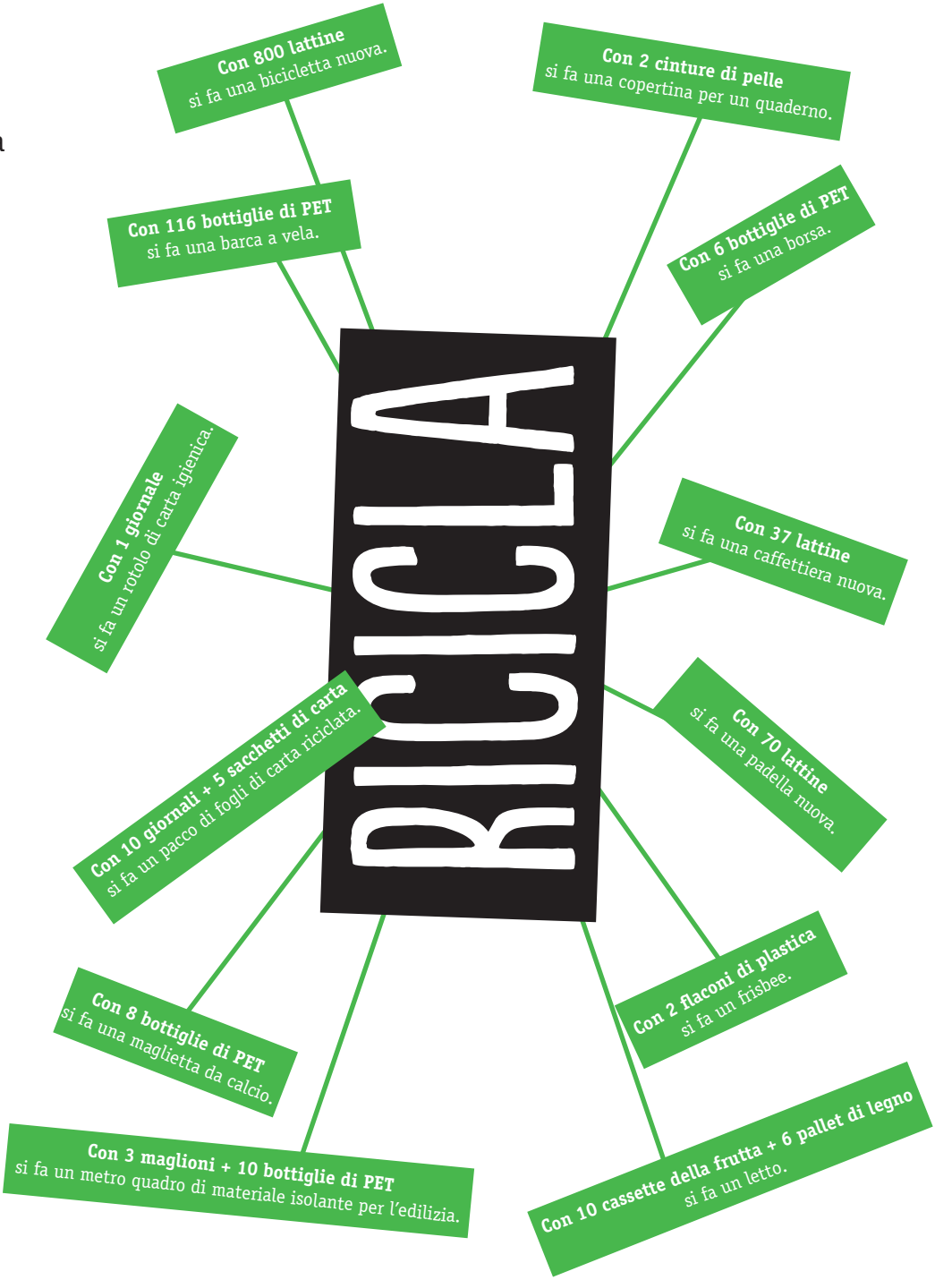
I **rifiuti smaltiti correttamente** da problema possono diventare un'opportunità. Possono essere riconvertiti in energia, riciclati oppure riusati creativamente. **Riconvertirli in energia** significa bruciarli in strutture chiamate termovalorizzatori, che trasformano i rifiuti in calore. **Riciclarli** significa separarli per materiali e farli tornare nuova materia prima/seconda, attreverso processi industriali. **Riusarli creativamente** significa liberare la fantasia per trasformarli in qualcos'altro, evitando di buttarli via.

Quasi tutti i materiali sono potenzialmente riciclabili e con l'evolversi della tecnologia migliorano i processi di riciclo e la qualità della materia prima seconda che si può ottenere.

I tessuti vengono riciclati grazie al recupero degli scarti di produzione dell'industria e dei vecchi vestiti, lenzuola o coperte che non possono più essere riutilizzati. Lo stesso vale per **la pelle**, che viene riciclata a partire da scarti dell'industria conciaria e dalle vecchie scarpe, cinture e borse raccolte. Una volta recuperati, abiti, scarpe e accessori in pelle vengono divisi tra quelli in buone condizioni che possono essere ancora usati e venduti di seconda mano e quelli troppo rovinati o sporchi che vengono macinati e lavorati per realizzare nuovi prodotti. Così dal recupero dei rifiuti tessili vengono prodotti articoli per la pulizia, materiale isolante per il settore delle costruzioni, tessuti di vario tipo, mentre dal recupero di articoli di pelletteria si può ottenere pelle rigenerata per realizzare nuove borse, cinture e scarpe, pavimentazioni.

Il legno viene riciclato grazie al recupero degli scarti di lavorazione delle segherie e dei mobilifici (trucioli, segatura etc.), dei mobili rotti e degli imballaggi (cassette, pallet, persino i tappi di sughero). Il legno raccolto viene triturato per realizzare pannelli truciolari con i quali vengono prodotti nuovi mobili. Gli scarti di legno vengono usati anche per produrre carta.

I metalli possono essere riciclati. L'acciaio viene utilizzato per produrre automobili e altri mezzi di trasporto, lattine, scatolette per il cibo, latte per la vernice. Da sempre viene recuperato e fuso per produrre altro acciaio. Lo stesso vale per il rame, largamente impiegato per produrre maniglie, valvole, cavi elettrici e microprocessori dei computer.



L'alluminio può essere riciclato al 100% e infinite volte senza perdere le sue caratteristiche originali. L'alluminio presente nelle automobili, negli elettrodomestici, nelle lattine e nelle bombolette può essere recuperato e fuso in forni per creare nuovi prodotti. Grazie all'alluminio riciclato non si consumano materie prime (la bauxite) e si risparmia l'energia necessaria per estrarle e per trasformarle in alluminio.

La carta è un materiale facilmente riciclabile, ma ogni volta che viene riciclata perde di qualità. Per questo motivo la carta può essere riciclata fino a 7 volte. L'uso di carta riciclata consente di ottimizzare le risorse, risparmiare acqua ed energia. La carta e il cartone recuperati vengono immersi in una vasca piena d'acqua calda e spappolati da pale rotanti; la poltiglia che se ne ricava viene depurata per espellere qualunque altro materiale ed eliminare l'inchiostro e le colle. La pasta che si ottiene può essere mescolata con cellulosa vergine per produrre nuova carta o cartone.

Non tutte le plastiche sono riciclabili. Il riciclo della plastica recuperata tramite raccolta differenziata è difficile perché esistono molte plastiche completamente diverse che vanno divise per tipologie per poterle riciclare. I rifiuti di plastica vengono separati in base al tipo e al colore della plastica, poi vengono triturati, lavati, essiccati e infine trasformati in piccoli granuli che possono essere usati per produrre nuovi oggetti di plastica.

La gomma riciclata si ottiene principalmente dal recupero di vecchi pneumatici e degli scarti delle aziende che producono scarpe. Gli pneumatici recuperati vengono triturati e i frammenti in gomma vengono separati dalle componenti tessili e metalliche che compongono il pneumatico. I frammenti di gomma vengono poi polverizzati per ottenere il polverino che viene impiegato per produrre nuova gomma. La gomma recuperata viene spesso destinata ai termovalorizzatori perché quando viene bruciata sprigiona molto calore che può essere usato per produrre energia.

Il vetro è riciclabile infinite volte senza perdere di qualità. Gli imballaggi di vetro recuperati tramite la raccolta differenziata vengono separati da tutti gli altri materiali, lavati, frantumati e fusi per produrre nuove bottiglie o altri prodotti. In Italia le bottiglie di tutti i colori vengono raccolte insieme e questo consente di produrre solo vetro riciclato verde o giallo. In alcuni comuni della Svizzera le bottiglie vengono raccolte separatamente in base al colore. In questo modo dalle bottiglie trasparenti raccolte separatamente si può ottenere vetro riciclato trasparente.

Si può bere latte appena munto,
acquistandolo da distributori automatici.
In provincia di Varese www.milkmaps.com
e in Canton Ticino Cuordilatte

In molte parrocchie e scuole della Provincia di Varese
si raccolgono cellulari usati per aiutare donne
con bambini in difficoltà.
www.donaphone.it

Una famiglia di 4 persone, scegliendo i prodotti alla spina
può risparmiare in un anno i soldi per una breve vacanza.

RISPARMIA

Mangiare ciliegie in estate
costa 7 volte meno che mangiarle fuori stagione!

Il 20% del prezzo di un succo di frutta in brik
è dovuto al costo dell'imballaggio.

Nella Provincia di Varese la Fondazione Banco Alimentare ONLUS
recupera avanzi ed eccedenze alimentari dai produttori,
dai supermercati e dalle mense e li ridistribuisce ai poveri.
www.bancoalimentare.it

Nel Canton Ticino Tavolino Magico
raccoglie alimentari in esubero presso produttori,
negozi e supermercati e li consegna a persone bisognose.
www.tavolinomagico.ch

Le console dei videogiochi consumano molta energia.
Per ridurre i consumi, basta spegnerla
o metterla in modalità stand-by
ogni volta che non stiamo giocando.
In questo modo si possono risparmiare fino a 1.443 kWh all'anno
con un risparmio che consentirebbe l'acquisto
di una console nuova!

VIVERE IN MODO SOSTENIBILE FA BENE ANCHE AL PORTAFOGLI.

Diversi siti si occupano di baratto e donazioni.
A Mendrisio: www.mendrisio.ch/fagotto

L'ospedale del giocattolo raccoglie in Canton Ticino
vecchi giocattoli, li aggiusta e li regala a bambini
che ne hanno bisogno.
www.ospedaledelgiocattolo.ch

"da consumarsi preferibilmente entro il..."
indica che il prodotto da quel momento
inizia a perdere sapore e proprietà nutritive,
ma è ancora sicuro e può essere ancora consumato.
"da consumarsi entro il..."
invece indica che dopo quella data il prodotto non è più sicuro.

ZUPPA DEL FATIGANTE

Dosi per 2 persone: 3 fette di pane raffermo, qualche fetta di pancetta o di altri salumi avanzati, qualche pezzetto di formaggio avanzato, una cipolla, sale e pepe.

Preparazione: un tempo era la prima colazione del "fatigante", il facchino o il contadino. Fare soffriggere la pancetta tritata con una cipolla tagliata a rondelle fini, aggiungere dell'acqua salata e portare a cottura per 20 minuti. Versare il brodo in una casseruola sopra a fette di pane cosparse di formaggio grattugiato e passarlo in forno per una decina di minuti a 180° per farlo gratinare un poco.

CANEDERLI

Dosi per 4 persone: 6 fette di pane raffermo, una scodellina di latte, 2 uova, una noce di burro, un mazzetto di prezzemolo, mezza cipolla, 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva, sale e pepe.

Preparazione: tagliare il pane raffermo a cubetti e metterlo a bagno in un'insalatiera con il latte. Intanto soffriggere la cipolla tritata nel burro fuso. Quando la cipolla sarà dorata versarla sul pane, regolare di sale e di pepe, e aggiungere il prezzemolo tritato minutamente e le uova. Amalgamare bene. Formare tante pallottole del volume di un uovo; qualora l'impasto fosse troppo morbido aggiungere un po'di farina. Gettare i canederli in una pentola di acqua bollente salata. Lasciar cuocere per venti minuti circa.

GNOCCHI DI PANE

Dosi per 4 persone: 6 fette di pane raffermo, una terrina di latte, qualche fetta di mortadella o altro salume avanzato, qualche pezzetto di formaggio avanzato (mozzarella, gorgonzola, groviera, ricotta), il sugo di un arrosto, un uovo, 4 cucchiai di formaggio grana grattugiato, odore di noce moscata, olio extravergine d'oliva, sale e pepe.

Preparazione: porre il pane raffermo a bagno nel latte e, quando si sarà bene inzuppato, strizzarlo. Far rosolare nell'olio la mortadella tagliata a dadini. Amalgamare in una terrina il pane, la mortadella, i formaggi tagliati a dadini o schiacciati, il grana, il prezzemolo tritato finemente, sale, pepe e noce moscata, legando il composto con un uovo. Se il composto dovesse risultare troppo molle, aggiungere un po'di farina. Formare tante pallottole del volume di un uovo, passarle nella farina e gettarle in abbondante acqua salata. Quando vengono a galla, raccogliere gli gnocchi con una schiumarola e condirli con il sugo d'arrosto.

POLPETTE DI PANE

Dosi per 4 persone: 6 fette di pane raffermo, 150 grammi di provolone o caciocavallo, 3 uova, mezzo bicchiere di latte, una manciatina di pinoli, una manciatina di uvetta sultanina, un mazzetto di prezzemolo, odore di noce moscata, olio per friggere, sale e pepe, limoni per guarnire.

Preparazione: sbriciolare il pane unendolo al formaggio sminuzzato, aggiungere le uova e un po'di latte se l'impasto dovesse risultare troppo denso. Unire un pizzico di sale e di pepe, il prezzemolo lavato e tritato, i pinoli, l'uvetta ammollata nell'acqua e strizzata e una spolverata di noce moscata. Formare tante pallottoline del volume di un uovo, panarle e poi friggerle in abbondante olio ben caldo. Quando saranno ben dorate, scolarle, assorbire l'unto in eccesso con la carta da cucina e servirle caldissime con grosse fette di limone.

CROCCHETTE DI PASTA

Dosi per 4 persone: mezza o una porzione di spaghetti avanzati, mezza o una porzione di carne trita cotta, una manciata di funghi secchi, 2 uova, 4 cucchiai di formaggio grana grattugiato, qualche cucchiaio di pangrattato, 30 grammi di burro, 2 cucchiai rasi di farina, una scodella di latte, odore di noce moscata, olio per friggere, sale e pepe.

Preparazione: fondere una noce di burro in una casseruola, incorporare la farina rimestando sempre. Quando la farina comincia a prendere il color nocciola, versare poco per volta il latte tiepido. Portare ad ebollizione mescolando continuamente per evitare che si formino grumi. Regolare di sale e di pepe e aggiungere una spolverata di noce moscata. Incorporare il formaggio grana e togliere dal fuoco. Ammollare i funghi in acqua tiepida. Sgocciolarli, tritarli, metterli in un tegame con il burro e un pizzico di sale. Unire la carne tritata, far insaporire, mescolare il tutto alla besciamella. Aggiungere il grana, gli spaghetti tagliuzzati, un uovo e amalgamare. Spargere il composto in una zuppiera e lasciar raffreddare. Prendere l'impasto a piccole cucchiaiate e dargli con le mani la forma bislunga tipica delle crocchette. Infarinare le crocchette, immergerle nell'uovo sbattuto, poi nel pangrattato e friggerle nell'olio ben caldo. Sgocciolare su carta da cucina e servire con una salsa al pomodoro.

POMODORI RIPIENI DI PASTA

Dosi per 4 persone: una porzione di pasta corta avanzata, 4 pomodori grandi, uno spicchio d'aglio, qualche fogliolina di basilico, olio extravergine d'oliva, sale e pepe.

Preparazione: prendere pomodori di media grandezza e maturi, tagliarne la parte superiore e togliere la polpa con un cucchiaio, mettendola da parte. Capovolgerli in modo da farli scolare. Nel frattempo mettere in una terrina la pasta avanzata, la polpa dei pomodori tagliata a cubetti, l'aglio e il basilico tritati finissimi, un pizzico di sale e di pepe appena macinato. Mescolare il tutto e farcire i pomodori. Disporre i pomodori in una teglia unta d'olio, chiudere i pomodori con le loro calotte, irrorare ancora d'olio e far cuocere in forno già caldo a 180° per 30 minuti.

FRITTATA DI PASTA

Dosi per 4 persone: 1-2 porzioni di spaghetti (o altro tipo di pasta avanzata), qualche fetta di salame avanzato, 100 grammi di mozzarella, 4 uova, 6 cucchiai di formaggio grana grattugiato, una noce di burro, olio extravergine d'oliva, sale e pepe.

Preparazione: in un'ampia scodella mettere la pasta, le uova, il formaggio, il salame e la mozzarella tagliati a cubetti, il pepe, un pizzico di sale e il burro. Mescolare bene il tutto. In un'ampia padella fare riscaldare un po' d'olio e versare il composto. Cuocere la frittata a fuoco lento. Quando sarà ben dorata, girarla aiutandosi con un piatto e continuare la cottura finchè non si formerà una bella crosticina dorata.

ARANCINI DI RISO ALLA MILANESE

Dosi per 2 persone: una porzione di risotto giallo alla milanese avanzato, 2 uova, mezza porzione di carne avanzata, 6 cucchiai di formaggio grana grattugiato, qualche cucchiaio di pangrattato, olio per friggere sale e pepe.

Preparazione: in una terrina amalgamare il risotto giallo avanzato e la carne tritata finemente con i rossi delle uova e il grana. Formare delle pallottole tondeggianti piuttosto grosse, passarle nell'uovo sbattuto, poi nel pangrattato. Friggere gli arancini in abbondante olio, poi riporli su una carta da cucina per assorbire l'unto in eccesso.

CROCCHETTE DI RISO E PESCE

Dosi per 2 persone: una porzione di riso lesso avanzato, una porzione di pesce già cotto avanzato, 50 grammi di burro, un uovo, 2 cucchiai di farina, qualche cucchiaio di pangrattato, un limone, olio per friggere, sale e pepe.

Preparazione: amalgamare in una terrina il riso, il burro, il pesce tritato finemente, il sale necessario e una macinata abbondante di pepe, quindi legare il composto con un uovo. Prendere l'impasto a piccole cucchiaiate e dargli con le mani la forma bislunga tipica delle crocchette. Infarinare le crocchette, immergerle nell'uovo sbattuto, poi nel pangrattato e friggerle nell'olio ben caldo. Quando saranno dorate in modo uniforme, togliere le crocchette dalla padella e riporle su una carta da cucina per assorbire l'unto in eccesso. Trasferirle su di un piatto di portata, guarnendo con spicchi di limone.

RISOTTO ALLA PITOCCA

Dosi per 4 persone: 1-2 porzioni di pollo lesso avanzato, 5 pugni di riso Carnaroli, 100 grammi di burro, una cipolla, una carota, una costa di sedano, un litro e mezzo di brodo di pollo, 3 cucchiai di olio extravergine d'oliva, un bicchiere di vino bianco secco, 6 cucchiai di formaggio grana grattugiato, sale e pepe.

Preparazione: levare la pelle al pollo, disossarlo e macinare la polpa. Rosolare la cipolla tritata fine con un pezzo di burro; aggiungere la carne di pollo, il suo fegato e rosolare qualche minuto. Rovesciare il riso e farlo tostare finché diverrà lucido; aggiungere un bicchiere di vino bianco e lasciare che evapori a fiamma viva. Versare un paio di mestoli di brodo bollente e tirarlo a cottura aggiungendo di tanto in tanto un po' di brodo. Mantecare con il grana grattugiato e il burro avanzato. Si consiglia di realizzare il brodo con le parti residuali del pollo, come il collo, la testa, le ali.

POLENTA MARGHERITA

Dosi per 2 persone: 1-2 porzioni di polenta avanzata, una mozzarella, 2 pomodori o qualche cucchiaiata di passata, qualche fogliolina di basilico, olio extravergine d'oliva, un pizzico di sale.

Preparazione: fare insaporire in una ciotola il pomodoro tagliato a dadini insieme al basilico tritato, al sale e all'olio. In un piattino tagliare a pezzetti la mozzarella. Tagliare la polenta in tanti rettangoli. Ungere d'olio una teglia; poggiarvi sopra le fette di polenta, condire con il pomodoro e appoggiare sopra la mozzarella. Infornare a 180°C nel forno già caldo per 5 minuti.

CROCCHETTE DI POLLO

Dosi per 2 persone: 1-2 porzioni di pollo lesso, una scodella di latte, 50 grammi di funghi, 50 grammi di burro, 3 cucchiai di farina, 2 uova, 2 cucchiai di olio extravergine d'oliva, qualche cucchiaio di pangrattato, olio per friggere, sale e pepe.

Preparazione: levare la pelle al pollo, disossarlo e macinare la polpa. Raschiare il gambo dei funghi, nettarli dalla terra, lavarli senza tenerli in ammollo e tagliarli a fettine. In un tegame sciogliere il burro, aggiungere la farina, mescolare con un cucchiaio di legno e bagnare con il latte; aggiungere la carne e i funghi e regolare di sale e di pepe. Far cuocere fino a quando il latte è evaporato, quindi togliere il tegame dal fuoco, unire l'uovo e far raffreddare. Prendere l'impasto a piccole cucchiaiate e dargli con le mani la forma bislunga tipica delle crocchette. Infarinare le crocchette, immergerle nell'uovo sbattuto, poi nel pangrattato e friggerle nell'olio ben caldo; riporle poi su una carta da cucina per assorbire l'unto in eccesso.

POLPETT DE VERZ

Dosi per 4 persone: 1-2 porzioni di carne lessa o arrosto, qualche fetta di salame avanzato o salsiccia avanzata, 8 foglie grandi di verza, 2-3 fette di pane raffermo, mezzo bicchiere di latte, 1 uovo, 6 cucchiai di formaggio grana grattugiato, olio per friggere, sale e pepe.

Preparazione: porre il pane raffermo a bagno nel latte e, quando si sarà bene inzuppato, strizzarlo. Tritare finemente la carne ed il salame, amalgamare con le uova, il pane, il formaggio grana e salare. Far scottare per qualche minuto le foglie di verza in acqua bollente, quindi stenderle su di un canovaccio per farle asciugare. Fare con il ripieno delle palline e avvolgerle con le foglie di verza. Legare gli involtini con il filo e friggerli nell'olio caldo.

MONDEGHILI

Dosi per 4 persone: 1-2 porzioni di carne avanzata lessata o in umido, qualche fetta di mortadella di fegato o altri salumi avanzati, mezza o una salsiccia avanzata 2 fette di pane raffermo, mezzo bicchiere di latte, un uovo, un ciuffo di prezzemolo, uno spicchio d'aglio, 4 cucchiai di formaggio grana grattugiato, 8 cucchiai di olio extravergine d'oliva, 100 grammi di burro, sale e pepe.

Preparazione: porre il pane raffermo a bagno nel latte e quando si sarà bene inzuppato strizzarlo. Tritare finemente gli avanzi di carne, i salumi e la salsiccia. Aggiungere l'uovo, il pane, il prezzemolo e l'aglio tritati, il formaggio grattugiato, sale, pepe e legare gli ingredienti. Se il composto non fosse abbastanza denso unirvi un po'di pangrattato per asciugarlo. Formare con il composto delle polpette rotonde. Fare soffriggere l'olio e il burro e rosolarvi i mondeghili fino a renderli dorati.

FRITTATA ROGNOSA

Dosi per 4 persone: una porzione di arrosto di vitello avanzato, qualche fetta di salame cotto avanzato, 4 uova, 4 cucchiai di formaggio grana grattugiato, olio extravergine d'oliva, un pizzico di sale.

Preparazione: tritare il salame cotto e l'avanzo di arrosto. In una terrina frullare le uova, poi unire il trito di salame e arrosto, il grana grattugiato e il sale. Amalgamare bene e versare questo composto in una padella con l'olio d'oliva caldo. Fare cuocere la frittata a fuoco lento. Quando sarà ben dorata, girarla aiutandosi con un piatto e continuare la cottura finchè non si formerà una crosticina dorata. Prima di servire riporre la frittata su una carta da cucina per assorbire l'unto in eccesso.
.

FRITTATA DI MINESTRONE

Dosi per 4 persone: 1-2 porzioni di minestrone avanzato, 4 uova, 6 cucchiai di formaggio grana grattugiato, olio extravergine d'oliva, sale e pepe.

Preparazione: scolare le verdure del minestrone e passarle in modo da ottenere una purea. Romperci dentro le uova, aggiungere il sale e il pepe e sbattere vigorosamente con una forchetta, per formare una pastella alquanto compatta. Unire il formaggio grana e rimestare accuratamente. Scaldare l'olio nella padella e aggiungervi il composto. Fare cuocere la frittata a fuoco lento. Quando sarà ben dorata, girarla aiutandosi con un piatto e continuare la cottura finchè non si formerà una crosticina dorata. Questa ricetta può essere realizzata anche utilizzando le verdure impiegate per fare un brodo o verdure lesse avanzate.

PESCE LESSO MARINATO

Dosi per 4 persone: 1-2 porzioni di pesce lesso avanzato, una cipolla, una costa di sedano, 3 patate lesse, qualche scorzetta di limone, una foglia di alloro, uno spicchio d'aglio, un mazzetto di prezzemolo, un bicchiere di aceto bianco, sale e pepe.

Preparazione: tagliare a pezzi il pesce lesso, levando le spine. Accomodare i pezzi in un'insalatiera, aggiungere cipolla e sedano tagliuzzati, qualche scorzetta di limone, una foglia di alloro, uno spicchio d'aglio, sale e pepe. Coprire con aceto bianco. Servire con patate lesse condite con olio, sale e pepe e spolverare di prezzemolo trito.

CROCCHETTE DI PESCE LESSATO

Dosi per 2 persone: 1-2 porzioni di pesce lessato, 2 fette di pane raffermo, 2 spicchi d'aglio, una manciata di funghi secchi, un ciuffo di prezzemolo, odore di noce moscata, qualche cucchiaio di formaggio grana e groviera grattugiati, una manciata di noci, 4 cucchiai di farina, 2 uova, olio per friggere, sale e pepe.

Preparazione: porre il pane raffermo a bagno nel latte e, quando si sarà bene inzuppato, strizzarlo. Rinvenire i funghi in acqua tiepida. Prendere il pesce lesso, separare la testa, diliscarlo con cura, quindi tritarne la carne. Impastare il pesce con il pane, l'aglio, i funghi secchi e il prezzemolo tritati finissimi, sale, pepe, noce moscata. Aggiungere il formaggio grana e il groviera grattugiati e legare con le uova; aggiungere le noci pestate nel mortaio. Prendere l'impasto a piccole cucchiaiate e dargli con le mani la forma bislunga tipica delle crocchette. Infarinare le crocchette, immergerle nell'uovo sbattuto, poi nel pangrattato e friggerle nell'olio ben caldo.

VELLUTATA DI LATTUGA

Dosi per 4 persone: un cespo di lattuga, 4 fette di pane raffermo, mezza cipolla, una patata piccola, olio extravergine d'oliva, un peperoncino, un pizzico di sale.

Preparazione: tritare la cipolla e dorarla in un tegame con un cucchiaio d'olio. Lavare e spezzettare la lattuga, quindi metterla al fuoco nel tegame; cuocere per qualche minuto rimestando con cura. Aggiungere la patata pulita e tagliata a tocchetti, il sale e almeno un litro d'acqua. Fare cuocere per una decina di minuti. Lasciare intiepidire e passare per ottenere una crema densa. Insaporire con del peperoncino, vesare dell'olio extravergine d'oliva e servire con crostini di pane caldi. Per questa ricetta si possono impiegare anche altre verdure avanzate.

SFORMATO DI CARNE E VERDURE

Dosi per 4 persone: 1-2 porzioni di lesso o di arrosto, 1-2 porzioni di verdure avanzate (spinaci o zucchine o piselli), 2 uova, 2 noci di burro, 3 cucchiai rasi di farina, mezzo litro di latte, odore di noce moscata, 6 cucchiai di formaggio grana grattugiato, sale e pepe.

Preparazione: fondere una noce di burro in una casseruola, incorporare la farina rimestando sempre. Quando la farina comincia a prendere il color nocciola, versare poco per volta il latte tiepido. Portare ad ebollizione mescolando continuamente per evitare che si formino grumi. Regolare di sale e di pepe e aggiungere una spolverata di noce moscata. Incorporare il formaggio grana e togliere dal fuoco. Tritare gli avanzi di carne e di verdura e metterli in una terrina; unirvi la besciamella, le uova, il formaggio, il sale e la noce moscata. Ungere uno stampo da forno con il burro e cospargerlo di pangrattato. Versarvi il composto e farlo cuocere nel forno a 180° già caldo per venti minuti. Se avete delle fette di prosciutto che avanzano, potete aggiungerle alla carne.

ZUPPA DI BUCCE DI PATATE E LARDO

Dosi per 2 persone: le bucce di sei grosse patate, mezza cipolla, 100 grammi di lardo o di pancetta, mezzo litro di acqua, sale e pepe.

Preparazione: tagliare le bucce a striscioline sottili. Preparare un battuto con il lardo e la cipolla e soffriggerlo in una casseruola con qualche cucchiaio d'olio. Aggiungere le bucce, versare l'acqua, salare, pepare e lasciar cuocere la zuppa per un paio d'ore.

TORTINO DI VERDURE

Dosi per 4 persone: 2-3 porzioni di verdure di stagione lesse avanzate, un rotolo di pasta sfoglia, qualche fetta di coppa e di pancetta o di altri salumi avanzati, 200 grammi di ricotta, uno scodellino di latte, un uovo, odore di noce moscata, 4 cucchiai di formaggio grana grattugiato, qualche cucchiaio di pangrattato, una noce di burro.

Preparazione: amalgamare in un'insalatiera le verdure, i salumi avanzati tagliati a listarelle, la ricotta, il grana, l'uovo, il latte e una grattugiata di noce moscata. Foderare con la pasta sfoglia uno stampo imburrato. Stendere sulla pasta il composto preparato e cospargere di pangrattato. Infornare tutto a 180° nel forno già caldo per 30 minuti.

SCORZE CANDITE

Ingredienti: scorze di agrumi, zucchero.

Preparazione: lavare bene le scorze degli agrumi.
Gettarle in abbondante acqua bollente e cuocerle per tre minuti. Pesare le bucce e metterle in un pentolino con una quantità di zucchero pari al loro peso e dell'acqua fredda.
Cuocere a fuoco basso, rimestando, fino al completo assorbimento dell'acqua zuccherata.
Cospargere di zucchero un piatto sul quale lasciare riposare le scorze candite.

RIFLETTI

QUESTA TERRA NON L'ABBIAMO EREDITATA DAI NOSTRI PADRI,
MA AVUTA IN PRESTITO DAI NOSTRI FIGLI.

Management di progetto
Istituto Oikos onlus
Art direction
ilVespaio + Romborosa
Redazione contenuti
Alessandro Garlandini
Soleila Colombini
Supervisione dei contenuti
Carlo Morelli *(Università degli Studi dell'Insubria)*
Paolo Selldorf *(Azienda Cantonale dei Rifiuti - ACR, Ticino, Svizzera)*

Un ringraziamento a:
A.G.C. Srl • Alisea • CiAl Consorzio Imballaggi Alluminio • Comieco Consorzio Nazionale Recupero e Riciclo degli Imballaggi a base Cellulosica • EcoLab Cooperativa Sociale Onlus • Enrico Casmirri • Francesco Leone Motta • Gi.Go Sas di Furno Marchese Paolo & C. • Giochisport Group Progress Sas • Is Femmineddas • Kunye African Trends • Laura Besana • Leonardo Conti • Luca Calvo • Marco Capellini • Mariano Pieroni • Milaniwood.com • Nike, Inc. • Patagonia Italia Srl • Regenesi Srl • Rossi Design Ltd • ryterdesign • Selegiochi • Studio Caporaso • Tabatashop • Tetra Pack Packaging Solutions Spa • Trend group Spa • Vitrea by Camu Srl

Finito di stampare nel mese di gennaio 2012 da Biessezeta Printing - Mazzo di Rho (MI)

Ri
COME...

www.modusriciclandi.info