

ENTENER E SE FÈR ENTENER

Jir a proveder, cojinèr e magnèr a na vida ecosostegnibola e sèna.

Fare la spesa, cucinare e mangiare in modo ecosostenibile e sano.

Shopping, cooking and eating in a healthy, sustainable way.

Einkaufen, Kochen und Essen auf umweltverträgliche und gesunde Weise.



N codejel scempie con consees, curiositàdes e idees per jir a proveder n bèst ecosostegnibol, emparèr a l meter via coche carenea e petèr demez manco magnadiva che L é meso.

Una guida semplice, ricca di consigli, curiosità e idee per acquistare il cibo in modo ecosostenibile, per imparare a conservarlo nel modo più opportuno e a gettarne il meno possibile.

A simple guide, full of tips, fun facts and ideas for buying eco-friendly food, learning to store it in the most suitable way and throwing away as little as possible.

Ein einfacher Leitfaden mit vielen Tipps, Wissenswertem und Ideen für den umweltfreundlichen Einkauf von Lebensmitteln, für die richtige Lagerung und dafür, so wenig wie möglich wegzwerfen.

N gran develpai a mia coleghes Loreta, Sabrina, Annarita,
Riccardo, Angela e Evelyn

INDESC

Indice

Index

01

ALIMENTAZION ECOSOSTEGNIBOLA E SÈNA

Alimentazione ecosostenibile e sana

A healthy, sustainable diet

Nachhaltige und Gesunde Ernährung

02

LA LISTA PER JIR A PROVEDER

La lista della spesa

Shopping list

Die Einkaufsliste

03

I G.C.S. (GROPES DE COMPRA SOLIDALA)

I gruppi G.A.S.

G.A.S. groups

Die G.A.S. - gruppen

04

METER VIA TE FRIGO

Conservare in frigo

Storage in the fridge

Aufbewahrung im Kühlschrank

05

GIACÈR ORTAMES E FRUC

Congelare verdura e frutta

Freezing fruit and vegetables

Einfrieren von Gemüse und Obst

06

DEZIPAMENT DE LA MAGNADIVA

Spreco alimentare

Food waste

Lebensmittelverschwendung

07

ÈRC DA COJINA: SONS LADINS

Utensili da cucina: suoni ladini

Cooking utensils: ladin sounds

Küchenutensilien: Ladinische Begriffe



01

ALIMENTAZION ECOSOSTEGNIBOLA E SÈNA

Alimentazione ecosostenibile e sana
A healthy, sustainable diet
Nachhaltige und Gesunde Ernährung

"Se aon desmentià co esser de bogn ghesc, co se mever con pas lijier su la Tera, apontin descheche fèsc l'otra creatures." - Barbara Ward.

Dezider de magnèr a na vida sostegnibola vel dir ge voler ben al ambient, cerner na alimentazion più sèna e scempia e vardèr de no deziper la ressorses che, col jir inant del temp e col mudament climatic, rision de no aer più a la leta per nos e per la generazions che vegn: èga, teren e energia. Ge vel tegnir en conscidrazion dut chel che l'é vindedò l'prodot: da canche l'vegn semenà, coltivà, regoet, a canche l'rua te la boteighes e a cèsa e a canche do, vèlch outa, l'vegn adertura desgort. Per chest tel percors vegn tout ite tant i produtores che i consumatori. Nos, di per di, podon dèr nosc picol contribut per l'ben del ambient. No l'é senester:

1 PROVIDER SORALDUT ALIMENC BIOLOGICS:

- i é più segn, saorii e no ge vegn sprizenà su tessesc contra i parassic che i entessea l'teren e che i pel fèr mèl. l'é più cères ma de calità. Per sparagnèr se pel ruèr a n compromis: cerner dal setor bio i alimenc de chi che se magna ence la schiufa e per i etres lejer la etichetes e cerner chi che se arvejina de più a n stil ecosostegnibol;

2 MAGNÈR FRUC E ORTAMES ALDÒ DE LA SAJON:


- ence la natura à sie tempes e te vigni sajon la sporc sie fruc con desvalives colores, con chi che la ge fornesc al corp la vitamins e la sostanzes nutritives che ge mencia apontin te chel trat de temp;

- L'é l'ocajion per magnèr desvalif, per mudèr saores e rezetes;
 - se peta demez manco magnadiva: sion encomai massa malusé a troèr duc i ortames e i fruc fora per l'an, tant chi de sajón che chi no. Aboncont, chi no de sajón i sà da pech e i va piú sorì a de mèl. Chest l'ozet percheche i vegn da la cèses de coltivazion o i vegn metui te giaceres e no i madura aldò de sie zicle biologich.

TE CHESTA TABELA VEGN METÙ DANT VÈLCH ORTAM E VÈLCH FRUT E APEDE CANCHE I É DE SAJÓN:

ORTAMES:

JENÉ




brocoi, fenoci, verses

FIRÉ




brocoi, fenoci, verses, ravasales

MÈRZ



brocoi, fenoci, ravasales, sperjes

ORIL



ravasales, sperjes, ai, ravanie

MÉ



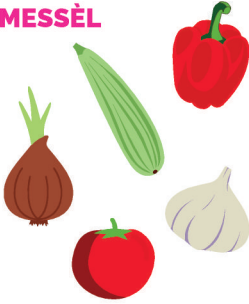
ravasales, sperjes, ai, ravanie, cigoles

JUGN



ai, ravanie, cigoles, peverons, pomidores, zuchec

MESSÈL



ai, cigoles, peverons,
pomidores, zuchec

AOST



ai, cigoles, peverons,
pomidores, zuchec

SETEMBER



brocoi, ai, cigoles

OTOBER



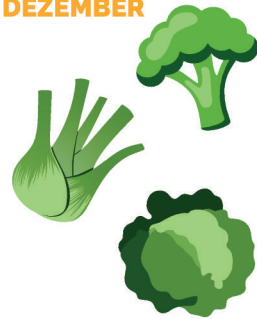
brocoi, ai

NOVEMBER



brocoi, verses

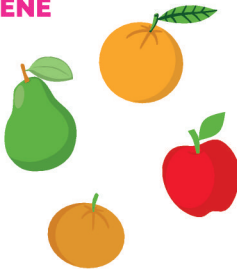
DEZEMBER



brocoi, fenoci, verses

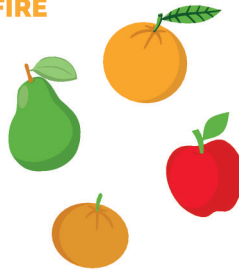
FRUC:

JENÉ



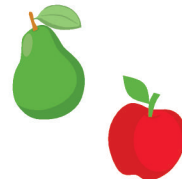
peires, pomarances,
mandarins, pomes
de èlber

FIRÉ



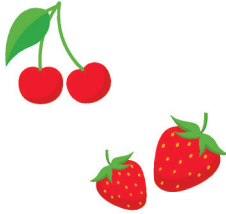
peires, pomarances,
mandarins, pomes
de èlber

MÈRZ



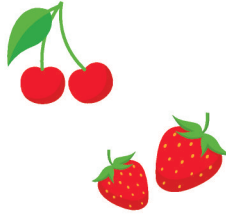
peires, pomes de
èlber

ORIL



ciariejės, fraes

MÉ



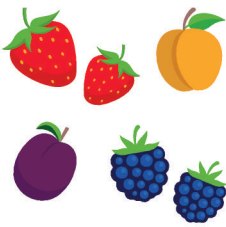
ciariejės, fraes

JUGN



ciariejės, fraes,
albicoches

MESSÈL



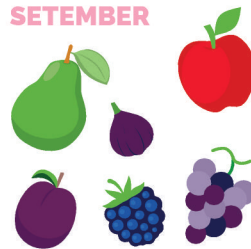
fraes, albicoches,
mores, brugnes

AOST



peires, fraes,
albicoches, mores,
brugnes, fighes

SETEMBER



peires, pomes
de èlber, mores,
brugnes, fighes, ua

OTOBER



peires, pomes de
èlber, ua, cachi,
castagnes

NOVEMBER



peires, pomarances,
mandarins, pomes
de èlber, ua, cachi,
castagnes

DEZEMBER



peires, pomarances,
mandarins, pomes
de èlber, cachi

Tabela che fèsc referiment a la regions taliènes del nord est, ma chesta indicazions les pel mudèr aldò de la condizions climatiches.

3 **MAGNÈRA KM 0:**

- i prodoci é fresc e del post;
- chel che se compra l podessa esser bonmarcià: l produtor sparagna sul trasport e no l à brea de spener per la embaladures;
- se à l met de aer n leam scíantif col teritorie, de cognoscer saores tipics e de tegnir su tradizions gastronomiches;
- l "comerz equo e solidal" podessa esser na bona soluzion percheche vegn respetà l lurier del om e ence l ambient.

4 **MIEC MAGNADIVA "FATA TE CÈSA", SCEMPIA, NATURÈLA E SCÍANTIVA:**

- l magnèr já chet dantfora e/o confezionà l é piú cèr, pech san percheche l à n maraut de conservanc e per l fèr vegn dezipà tropa ressorses. Donca, se l é meso, fossa miec se l fèr enstesc te cèsa;
- cerner i alimenc al naturèl, pech traté e senza aditives, che i deida a prevegnir la malaties del cher, l mèl da zucher e i dèsc piú energia, ma ence i alimenc integrai che i à ite tropa fibres, sostanzes che ge fèsc bon a nosc corp e che les é dassen emportantes per noscia sanità.



5 MIEC BEIVER ÈGA DE SPINA:

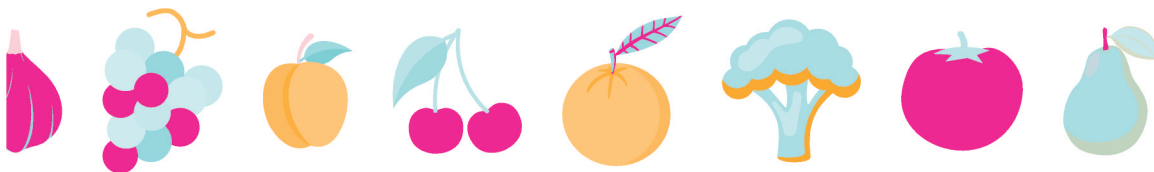
- la vegn scialdi controlèda, donca la é de bona calità. Na dieta sèna e ben balanzèda la perveit de n beiver amancol doi litres en di;
- l'é n prodot a km 0, zenza embaladura e donca più ecologich, sori da aer e più bonmarcià respet a l'èga de bocia.

6 SMENDRÈR L CONSUM DE CÈRN:

- la produzion de cèrn la favoresc l smaorament del gas serra. Na bestia la consuma ressorses e teritorie e chest l peisa sul ambient. Ge volessa vardèr de tor cèrn de bona calità e de besties fieterèdes con erba e pabol, che no vegn da arlevamenc intensives;
- na bona soluzion pel esser chela de tor na pèrt de la proteines dai fruc sec e dai cousoi enveze che da la cèrn.

7 CANCHE SE MAGNA PESC, GE VEL SAER COLUN CERNER:

- l'é san, rich de Omega3, l deida a schivèr malaties del cher e a prevegnir la demenzes;
- chel pescià più apede possibol e col fil da pescià o con nasces. Su la etichetes l'é ence su n codesc che segnalea olache l'é stat pescià;
- chel arlevà con sistemas de produzion gestii polito per arseguèr sia reproduzion e n equilibrie. Magnèr desvaliva sorts de pesc vel dir fèr a na moda che no more fora razes de pesc.



ITA

"Abbiamo dimenticato come essere buoni ospiti, come camminare con passo felpato sulla terra, proprio come fanno le altre creature." – Barbara Ward.

Scegliere di mangiare in modo sostenibile significa voler bene all'ambiente, optare per un'alimentazione più sana, semplice e sprecare meno risorse che, con l'avanzare del tempo e a causa del cambiamento climatico, noi e le generazioni future rischiamo di non avere più a disposizione: acqua, terra e energia. Bisogna considerare tutte le fasi di vita di un prodotto: dal momento della semina, alla coltivazione, alla raccolta, a quando giunge nei supermercati e in casa e a quando poi, ogni tanto, viene anche gettato. Per questa ragione il percorso coinvolge sia produttori che consumatori. Ogni giorno noi possiamo dare il nostro piccolo contributo per il bene dell'ambiente. Non è difficile:

1. Acquistare soprattutto alimenti biologici:

- sono più sani, saporiti e non vengono irrorati con antiparassitari, che sono tossici e nocivi. Hanno un costo maggiore, ma sono di qualità. Per risparmiare si può giungere a un compromesso: prendere dal settore bio gli alimenti con buccia commestibile e per gli altri leggere le etichette e scegliere quelli che si avvicinano maggiormente a uno stile ecosostenibile;

2. Mangiare frutta e verdura di stagione:

- anche la natura ha i suoi ritmi e in ogni stagione offre frutti di diversi colori, con i quali fornisce al corpo le vitamine e le sostanze nutritive delle quali è carente in quel periodo;

- gli alimenti saranno sempre diversi, si cambiano sapori e ricette;

- meno cibo nella spazzatura: purtroppo siamo viziati e troviamo ogni genere di frutta e verdura durante tutto l'anno, sia quella di stagione che quella no. I prodotti però, se non sono di stagione, non hanno un gran sapore e marciscono rapidamente. Questo accade perché vengono coltivati in serre o conservati nei congelatori, non seguendo il loro ciclo biologico di maturazione.

QUESTA È UNA LISTA DI PRODOTTI, CON ACCANTO I MESI NEI QUALI ESSI SONO DI STAGIONE:

- VERDURA:

GENNAIO	broccoli, finocchi, verze
FEBBRAIO	broccoli, finocchi, verze, carote
MARZO	broccoli, finocchi, carote, asparagi
APRILE	carote, asparagi, aglio, rapanelli
MAGGIO	carote, asparagi, aglio, rapanelli, cipolle
GIUGNO	aglio, rapanelli, cipolle, peperoni
LUGLIO	aglio, cipolle, peperoni, pomodori, zucchine
AGOSTO	aglio, cipolle, peperoni, pomodori, zucchine
SETTEMBRE	broccoli, aglio, cipolle, zucchine
OTTOBRE	broccoli, aglio
NOVEMBRE	broccoli, verze
DICEMBRE	broccoli, finocchi, verze

- FRUTTA:

GENNAIO	pere, mandarini, arance, mele
FEBBRAIO	pere, mandarini, arance, mele
MARZO	pere, mele
APRILE	ciliegie, fragole
MAGGIO	ciliegie, fragole
GIUGNO	ciliegie, fragole, albicocche
LUGLIO	fragole, albicocche, more, prugne
AGOSTO	pere, fragole, albicocche, more, prugne, fichi
SETTEMBRE	pere, mele, more, prugne, fichi, uva
OTTOBRE	pere, mele, uva, cachi, castagne
NOVEMBRE	pere, mandarini, arance, mele, uva, cachi, castagne
DICEMBRE	pere, mandarini, arance, mele, cachi

Tabella che fa riferimento alle regioni italiane del nord-est, ma queste indicazioni possono variare a seconda delle condizioni climatiche.

3. Mangiare alimenti a km 0:

- i prodotti sono freschi e locali;
- frutta e verdura potrebbe avere un costo minore: il produttore risparmia sulle spese di trasporto e non è necessario spendere per imballaggi;
- si crea un legame autentico col territorio, si sperimentano sapori tipici e si conservano le tradizioni gastronomiche locali;
- il "commercio equo e solidale" può essere una valida soluzione in quanto viene rispettato il lavoro dell'uomo e anche l'ambiente.

4. Meglio il cibo "fatto in casa", semplice, naturale e genuino:

- il cibo precotto e/o confezionato è più costoso, poco sano perché contiene un sacco di conservanti e per la sua produzione vengono sprecate molte risorse, quindi, se possibile, è preferibile la produzione fatta in casa;
- preferire alimenti al naturale, poco trattati e senza additivi, che contribuiscono a prevenire le malattie cardiache, il diabete e danno più energia, ma anche quelli integrali che contengono fibre, sostanze utili per il nostro corpo e che sono importanti per la nostra salute.

5. È preferibile bere l'acqua del rubinetto:

- viene controllata molto spesso, quindi è di buona qualità. Una dieta sana e equilibrata prevede di bere almeno due litri di acqua al giorno;
- è un prodotto a km 0, senza imballaggi e quindi più ecologico, di facile reperibilità e economico rispetto all'acqua in bottiglia.

6. Diminuire il consumo di carne:

- la produzione di carne favorisce l'aumento del gas serra. Gli animali consumano risorse e territorio, quindi questo pesa sull'ambiente. Bisognerebbe acquistare carne di buona qualità, di animali alimentati con erba e foraggio, che non vivono in allevamenti intensivi;
- una valida soluzione può essere quella di assimilare una parte delle proteine mangiando frutta secca o legumi come alternativa alla carne.

7. Mangiare pesce scegliendolo con giudizio:

- è sano, ricco di Omega3 e previene le malattie del cuore e le demenze;
- pescato nei luoghi più vicini e con la lenza o con le nasse. Sull'etichetta è presente un codice che indica la località in cui il pesce è stato pescato;
- allevato con sistemi di produzione consoni per assicurarne la riproduzione e l'equilibrio. Consumare pesce di specie diverse significa contribuire alla sopravvivenza della fauna ittica.

ENG

"We have forgotten how to be good guests, how to walk lightly on the earth as its other creatures do." - Barbara Ward.

Choosing to eat sustainably means caring about the environment, opting for a healthier, simpler diet and wasting less of the resources which, over time, and due to climate change, we and future generations risk losing access to: water, land and energy. We need to consider all the life stages of a product: from planting the seeds, to cultivation, to harvest, to when it arrives in the supermarket and in our homes, and when it is then sometimes also thrown away. This is why the full process involves both producers and consumers. Every day, we can offer a small contribution to help the environment. It isn't difficult:

1. Buying mainly organic food products:

- they are healthier, have more flavour, and are not sprayed with pesticides, which are toxic and harmful. They are more expensive, but better quality. To save money, we can find a compromise: buying food with edible skin or rind from the organic sector, and for other items, reading the labels and choosing those closest to an eco-friendly system;

2. Eating seasonal fruit and vegetables:

- nature too has its cycles, and every season offers different types of fruits, which provide our bodies with the vitamins and nutrients they need in that period;

- the food will always be different, so flavours and recipes will change;

- less food in the bin: unfortunately, we are spoilt, and we can find all types of fruit and vegetables throughout the year, whether they are in season or not. However, products that are not in season don't have as much flavour and go bad more quickly. This happens because they are grown in greenhouses or stored in freezers, without following their biological ripening cycle.

HERE IS A LIST OF PRODUCTS, WITH THE MONTHS THEY ARE IN SEASON NEXT TO THEM:

- VEGETABLE:

JANUARY	broccoli, fennel, savoy cabbage
FEBRUARY	broccoli, fennel, savoy cabbage, carrots
MARCH	broccoli, fennel, carrots, asparagus
APRIL	carrots, asparagus, garlic, radishes
MAY	carrots, asparagus, garlic, radishes, onions
JUNE	garlic, radishes, onions, peppers
JULY	garlic, onions, peppers, tomatoes, courgettes
AUGUST	garlic, onions, peppers, tomatoes, courgettes
SEPTEMBER	broccoli, garlic, onions, courgettes
OCTOBER	broccoli, garlic
NOVEMBER	broccoli, savoy cabbage
DECEMBER	broccoli, fennel, savoy cabbage

- FRUIT:

JANUARY	pears, mandarins, oranges, apples
FEBRUARY	pears, mandarins, oranges, apples
MARCH	pears, apples
APRIL	cherries, strawberries
MAY	cherries, strawberries
JUNE	cherries, strawberries, apricots
JULY	strawberries, apricots, blackberries, plums
AUGUST	pears, strawberries, apricots, blackberries, plums, figs
SEPTEMBER	pears, apples, blackberries, plums, figs, grapes
OCTOBER	pears, apples, grapes, persimmons, chestnuts
NOVEMBER	pears, mandarins, oranges, apples, grapes, persimmons, chestnuts
DECEMBER	pears, mandarins, oranges, apples, persimmons

This table refers to the north-eastern regions of Italy, but the information may vary depending on climate conditions.

3. Eating local food products:

- products are fresh and local;
- fruit and vegetables might cost less: the producer saves money on transport costs, and doesn't need to spend on packaging;
- an authentic connection is created with the local area, you experience typical flavours, and local culinary traditions are preserved;
- "fair trade" can be a good solution, as it respects people's work and the environment.

4. It is better to eat simple, natural, authentic "homemade" food:

- pre-cooked and/or packaged food is more expensive, not very healthy, because it contains a large number of preservatives, and its production wastes a lot of resources, so if possible, it is better to make food at home;
- choosing natural products that are less processed with no additives helps to prevent heart disease, diabetes and gives you more energy, while wholegrain products contain fibres, which are useful substances for our bodies, important for our health.

5. It is better to drink tap water:

- it is tested very frequently, so it is good quality. A healthy, balanced diet includes drinking at least two litres of water per day;
- this is a local product with no packaging, making it more eco-friendly, and it is readily available and cheap compared to bottled water.

6. Reduce meat consumption:

- meat production increases greenhouse gas emissions. Animals consume resources and land, putting pressure on the environment. We should buy good quality meat, from animals fed with grass and forage, not living on factory farms;
- a good solution could be to get part of the protein in your diet from nuts or pulses, as an alternative to meat.

7. Eat fish, choosing carefully:

- it is healthy, rich in Omega 3, and prevents heart disease and dementia;
- fished in local places, with a line or traps. On the label, there is a code that indicates the place where the fish was caught;
- bred using appropriate production systems to ensure reproduction and balance. Consuming different species of fish contributes to the survival of fish fauna.

DEU

"Wir haben vergessen, wie man ein guter Gastgeber ist, wie man mit sanftem Schritt über die Erde geht, so wie andere Lebewesen auch." – Barbara Ward.

Sich nachhaltig zu ernähren bedeutet, die Umwelt zu schonen, sich gesünder und einfacher zu ernähren und weniger Ressourcen zu verschwenden, die uns und den künftigen Generationen aufgrund des Klimawandels im Laufe der Zeit nicht mehr zur Verfügung stehen: Wasser, Land und Energie. Man muss alle Lebensphasen eines Produkts berücksichtigen: von der Aussaat über den Anbau und die Ernte bis hin zur Ankunft in den Supermärkten und im Haushalt, bis hin zum gelegentlichen Wegwerfen des Produkts. Aus diesem Grund sind sowohl Erzeuger als auch Verbraucher an diesem Weg beteiligt. Wir können jeden Tag unseren kleinen Beitrag zum Wohle der Umwelt leisten. Das ist nicht schwer:

1. Vor allem Bio-Lebensmittel kaufen:

- Sie sind gesünder, schmackhafter und werden nicht mit Pestiziden besprüht, die giftig und schädlich sind. Sie kosten mehr, sind aber von hoher Qualität. Um Geld zu sparen, kann man einen Kompromiss eingehen: Man nimmt die Lebensmittel mit essbaren Schalen aus dem Biobereich und liest bei den anderen die Etiketten und wählt diejenigen aus, die einem ökologisch nachhaltigen Stil am nächsten kommen;

2. Obst und Gemüse der Saison essen:

- Auch die Natur hat ihren eigenen Rhythmus und bietet zu jeder Jahreszeit Früchte in verschiedenen Farben an, mit denen sie den Körper mit den Vitaminen und Nährstoffen versorgt, die ihm zu dieser Zeit fehlen;
- Das Essen ist immer anders, Aromen und Rezepte ändern sich;
- Weniger Lebensmittel im Müll: Leider sind wir verwöhnt und finden das ganze Jahr über alle Arten von Obst und Gemüse, sowohl in der Saison als auch außerhalb der Saison. Wenn die Produkte jedoch nicht saisonal sind, schmecken sie nicht so gut und verfaulen schnell. Das liegt daran, dass sie in Gewächshäusern angebaut oder in Gefrierschränken gelagert werden und nicht ihrem biologischen Reifungszyklus folgen.

DIES IST EINE LISTE VON PRODUKTEN, DANEBEN DIE MONATE, IN DENEN SIE SAISON HABEN:

- GEMÜSE:

JANUAR	Brokkoli, Fenchel, Wirsing
FEBRUAR	Brokkoli, Fenchel, Wirsing, Karotten
MÄRZ	Brokkoli, Fenchel, Karotten, Spargel
APRIL	Karotten, Spargel, Knoblauch, Radieschen
MAI	Karotten, Spargel, Knoblauch, Radieschen, Zwiebeln
JUNI	Knoblauch, Radieschen, Zwiebeln, Paprika
JULI	Knoblauch, Zwiebeln, Paprika, Tomaten, Zucchini
AUGUST	Knoblauch, Zwiebeln, Paprika, Tomaten, Zucchini
SEPTEMBER	Brokkoli, Knoblauch, Zwiebeln, Zucchini
OKTOBER	Brokkoli, Knoblauch
NOVEMBER	Brokkoli, Wirsing
DEZEMBER	Brokkoli, Fenchel, Wirsing

- FRÜCHTE:

JANUAR	Birnen, Mandarinen, Orangen, Äpfel
FEBRUAR	Birnen, Mandarinen, Orangen, Äpfel
MÄRZ	Birnen, Äpfel
APRIL	Kirschen, Erdbeeren
MAI	Kirschen, Erdbeeren
JUNI	Kirschen, Erdbeeren, Aprikosen
JULI	Erdbeeren, Aprikosen, Brombeeren, Pflaumen
AUGUST	Birnen, Erdbeeren, Aprikosen, Brombeeren, Pflaumen, Feigen
SEPTEMBER	Birnen, Äpfel, Brombeeren, Pflaumen, Feigen, Trauben
OKTOBER	Birnen, Äpfel, Trauben, Kaki, Kastanien
NOVEMBER	Birnen, Mandarinen, Orangen, Äpfel, Trauben, Kaki, Kastanien
DEZEMBER	Birnen, Mandarinen, Orangen, Äpfel, Kaki

Die Tabelle bezieht sich auf die nordostitalienischen Regionen, diese Angaben können jedoch je nach den klimatischen Bedingungen variieren.

3. Lokale Lebensmittel essen:

- Die Produkte sind frisch und regional;
- Obst und Gemüse könnten billiger sein: der Erzeuger spart Transportkosten und muss keine Verpackungen zahlen;
- Es entsteht eine authentische Verbindung mit dem Gebiet, es werden typische Aromen erlebt und lokale gastronomische Traditionen werden bewahrt;
- Der "Faire Handel" kann eine gute Lösung sein, da die Arbeit des Menschen und auch die Umwelt respektiert werden.

4. Besser "hausgemachtes" Essen, einfach, natürlich und unverfälscht:

- Vorgekochte und/oder verpackte Lebensmittel sind teurer, ungesund, weil sie viele Konservierungsstoffe enthalten, und bei ihrer Herstellung werden viele Ressourcen verschwendet, so dass nach Möglichkeit die eigene Herstellung vorzuziehen ist;
- Bevorzugen Sie natürliche, möglichst wenig verarbeitete Lebensmittel ohne Zusatzstoffe, die Herzkrankheiten und Diabetes vorbeugen und mehr Energie liefern, aber auch Vollkornprodukte, die Ballaststoffe enthalten, also Stoffe, die für unseren Körper nützlich und für unsere Gesundheit wichtig sind.

5. Besser Leitungswasser trinken:

- Es wird sehr häufig kontrolliert, daher ist es von guter Qualität. Zu einer gesunden und ausgewogenen Ernährung gehört es, mindestens zwei Liter Wasser pro Tag zu trinken;
- Es ist ein lokales Produkt ohne Verpackung und daher umweltfreundlicher, leicht zu erhalten und billiger als Wasser in Flaschen.

6. Den Fleischkonsum verringern:

- Die Fleischproduktion fördert den Anstieg der Treibhausgase. Tiere verbrauchen Ressourcen und Land und belasten so die Umwelt. Man sollte Fleisch von guter Qualität kaufen, von Tieren, die mit Gras und Viehfutter gefüttert werden und nicht in Massentierhaltung leben;
- Eine gute Lösung kann darin bestehen, einen Teil des Eiweißes als Alternative zu Fleisch durch den Verzehr von Nüssen oder Hülsenfrüchten aufzunehmen.

7. Fisch essen, der mit Bedacht ausgewählt wird:

- Er ist gesund, reich an Omega3 und beugt Herzkrankheiten und Demenz vor;
- An nahe gelegenen Orten mit der Angel oder Reusen gefangen. Auf dem Etikett befindet sich ein Code, der angibt, wo der Fisch gefangen wurde;
- Mit geeigneten Produktionssystemen gezüchtet, um die Fortpflanzung und das Gleichgewicht zu gewährleisten. Der Verzehr von Fisch verschiedener Arten trägt zum Überleben der Fischfauna bei.

PER L BEN DEL AMBIENT GE VEL ENCE:

Per il bene dell'ambiente è anche opportuno:

For the good of the environment, it is also good to:

Der Umwelt zuliebe ist auch angebracht:

1 Se enjignè n picol ort e piantes de saores:

rencurèr piantes de saores e orc miòra l benesser de la persona percheche se rua a aer n leam diret co la natura. Amò apede vegn durà ingredienc che i é scialdi fresc e che i ensaoresc de più. Te cojina se pel durèr i saores empede che durèr l sèl, che auza la prescion. Ence la natura aboncont la ne deida e la ne sporc erbes e fiòres da poder durèr te cojina (p.ej. orties, mèlva, sambuch...).

2 Cerner magnadiva no fata ite o con embaladura biodegradabola:

se à l met de no proveder sorafora chel che se consuma e se se n tol pech a l'òuta se pel cercèr desvaliva sorts de prodoc, veder se chel che aon cercià l ne sa bon e proèr saores neves.

3 Per meter via l magnèr preferir l vierech:

L é più sori da lavèr, no l muda la saor del aliment e se pel seghitèr a l durèr.

ITA

1. Coltivare un orto o piante aromatiche:

aver cura delle piante aromatiche o di un orto è un toccasana per la salute della persona perché si crea un legame diretto con la natura. Inoltre il prodotto sarà sempre fresco e darà maggior sapore ai nostri piatti. In cucina le erbe aromatiche sono ottime sostitute del sale, che provoca un aumento della pressione arteriosa. Ad ogni modo, anche la natura ci aiuta sempre e ci offre erbe e fiori da poter utilizzare in cucina (per esempio ortiche, malva, sambuco...).

2. Scegliere alimenti sfusi o con imballaggio biodegradabile:

si avrà modo di non acquistare più del fabbisogno personale. Se si acquistano in piccole quantità, se ne potranno assaggiare diversi, si potrà capire se piacciono e sperimentare sapori nuovi.

3. Preferire il vetro per conservare i cibi:

è più facile da lavare, non altera i sapori e si può riutilizzare.

ENG

1. Grow a vegetable garden or herbs:

taking care of herbs or a vegetable garden is a cure-all for a person's health, because it creates a direct connection with nature. The product will also always be fresh, and give our dishes more flavour. In cooking, herbs are an excellent substitute for salt, which increases blood pressure. In any case, nature also helps us, offering wild herbs and flowers we can use in our cooking (for example nettles, mallow, elder...).

2. Choose loose products or products with biodegradable packaging:

it will help you not to buy more than you need. If you buy in small quantities, you can try different things, understand whether you like them, and experiment with new flavours.

3. Choose glass to store food:

it is easier to wash, doesn't alter flavour, and can be reused.

DEU

1. Anbau eines Gemüse- oder Kräutergartens:

Die Pflege eines Kräuter- oder Gemüsegartens ist gut für die Gesundheit, da eine direkte Verbindung zur Natur entsteht. Darüber hinaus ist das Produkt immer frisch und verleiht unseren Gerichten mehr Geschmack. In der Küche sind Kräuter ein hervorragender Ersatz für Salz, das den Blutdruck in die Höhe treibt. Auch die Natur hilft uns immer wieder und bietet uns Kräuter und Blüten, die wir in der Küche verwenden können (z.B. Brennnessel, Malve, Holunder usw.).

2. Wahl von losen Lebensmitteln oder mit biologisch abbaubarer Verpackung:

Man hat die Möglichkeit, nicht mehr als den persönlichen Bedarf zu kaufen. Wenn man kleine Mengen kauft, kann man verschiedene Sorten probieren, herausfinden, ob sie schmecken, und neue Geschmacksrichtungen ausprobieren.

3. Zur Aufbewahrung von Lebensmitteln Glas bevorzugen:

Es ist leichter zu reinigen, verändert den Geschmack nicht und kann wiederverwendet werden.



02

LA LISTA PER JIR A PROVIDER

La lista della spesa
Shopping list
Die Einkaufsliste

Per meter en दौरa la regoles de sora e meter ju na lista per jir a provider coche carenea ge vel dantaldut:

- 1 VARDÈR DANT CHEL CHE SE À JÀ TE CÈSA PER NO PROVIDER SORAFORA L BESEGN E RISIÈR DE PETÈR DOMEZ MAGNADIVA;**
- 2 METER JU N PROGRAM (PER LA SETEMÈNA O PER VÈLCH DÌ, ALDÒ DE COCHE UN L É USÀ) CON CHEL CHE SE VOLESSA MAGNÈR (DISNÈR, MARENA E CENA). PER L METER JU GE VEL:**

- segnèr timpruma la outes che no se magna a cèsa;
- segnèr se na di en setemèna se é usé a magnèr zeche de particulèr;
- ti dis canche se à piú temp se pel dezider de cojinèr n bèst piú lurà o che se ge met de piú a l enjignèr;
- perveder, ti prumes dis, de fenir su chel che se à jà te cèsa o che podessa jir a de mèl dant.

3 CALCOLÈR LA CANTITÀ DE CHEL CHE SE COGN PROVIDER ALDÒ DE COTANT CHE UN MAGNA: TIMPRUMA, PER SE FÈR SU L EIE, SE PEL ENCE FÈR REFERIMENT A CHEL CHE L É SCRIT SU LA REZETA.

4 E PER SPARAGNÈR...

- confrontèr i volantins coi rebasc. Pel esser de utol per comprèr l prodot a n priesc rebassà, ma soraldut chel che no va a de mèl subito. Aboncont se cogn aer ferstont e valutèr outa per outa, aldò del besegn, per no comprèr massa e do petèr demez;

- se pel proèr a se oujer ai **G.C.S.**

ITA Per applicare le precedenti regole e stilare una lista della spesa consapevole è necessario:

1. controllare **ciò che si ha già in casa** per non acquistare più del necessario e rischiare di sprecare cibo;

2. preparare **un programma (settimanale o per pochi giorni, secondo le abitudini personali)** con ciò che si vorrebbe mangiare (colazione, pranzo e cena). Per farlo si deve:

a) segnare le volte in cui non si mangia a casa;

b) segnare se, in un determinato giorno della settimana, si ha l'abitudine di mangiare qualcosa in particolare;

c) nei giorni in cui si ha più tempo a disposizione, si possono cucinare piatti più elaborati o che necessitano di tempistiche maggiori per la preparazione;

d) prevedere, nei primi giorni, di consumare le provviste che si hanno in casa o quelle in scadenza.

3. calcolare le **quantità** degli ingredienti da acquistare in base alle porzioni per ogni commensale: all'inizio, per praticità, si possono prendere come riferimento le indicazioni riportate sulla ricetta.

4. e per risparmiare...

a) confrontare **i volantini degli sconti**. Può essere utile per acquistare il prodotto al prezzo più conveniente, soprattutto quello che si conserva a lungo. In ogni caso bisogna avere buon senso e valutare di volta in volta, al bisogno, per non acquistare eccessivamente e poi buttare via;

b) ci si può rivolgere ai **G.A.S.**

ENG

To apply the aforementioned rules and create a conscious shopping list, you need to:

1. check **what you already have at home**, so you don't buy more than you need and risk wasting food;
2. prepare a **plan (weekly or for a few days, depending on personal habits)** for what you would like to eat (breakfast, lunch and dinner). To do this, you need to:
 - a) note when you don't eat at home;
 - b) note whether you have the habit of eating something specific on a certain day of the week;
 - c) on days when you have more time, you can make more elaborate dishes or meals that take more time to prepare;
 - d) plan to consume supplies you already have at home or products close to expiry in the first few days.
3. calculate the **amounts** of ingredients to buy based on portions for each person eating: at the beginning, for practicality, you can take the indications in the recipe as a reference.
4. **and to save money...**
 - a) compare **discount flyers**. It can be useful to buy products when they are at a low price, especially if they have a long shelf life. In any case, you need to use common sense and evaluate what you need each time, so you don't buy too much and then throw things away;
 - b) you can consult a **G.A.S.**

DEU

Um die oben genannten Regeln anzuwenden und eine bewusste Einkaufsliste zu erstellen, ist es notwendig:

1. Zu prüfen, **was Sie bereits zu Hause haben**, um nicht mehr als nötig zu kaufen und zu riskieren, Lebensmittel zu verschwenden;
2. Einen **Plan (wöchentlich oder für ein paar Tage, je nach persönlichen Gewohnheiten)** zu erstellen, was Sie essen möchten (Frühstück, Mittagessen und Abendessen). Dazu müssen Sie:
 - a) Die Zeiten angeben, an denen Sie nicht zu Hause essen;
 - b) Angeben, ob Sie an einem bestimmten Wochentag die Gewohnheit haben, etwas Bestimmtes zu essen;
 - c) An Tagen, an denen Sie mehr Zeit haben, können Sie aufwendigere Gerichte kochen, die mehr Zeit für die Zubereitung benötigen;
 - d) Planen Sie in den ersten Tagen, die Vorräte zu verbrauchen, die Sie zu Hause haben oder die bald ablaufen.



03

I GROPE DE COMPRA SOLIDALA

I gruppi G.A.S. (gruppo acquisto solidale)

G.A.S. groups (ethical purchasing groups)

Die G.A.S. - Gruppen (Solidarische Einkaufsgemeinschaft)

Che èl pa n G.C.S.?

I G.C.S. l'é gropes de jent che vif tel medemo raion, che à a cher de tegnir su la produzion de prodoc del post, tel respet del om, del ambient e de la solidarietà envers la comunanza, e che per chest se coordenea e se endreza per jir a proveder ensema prodoc dai produtores del post.

A Ti G.C.S., de zenza, n partezipant con gaissa e lezitenza l se cruzia de un prodot, l chier fora chi che l lo ven, l ge domana fora ai etres membres se i fossa enteressé a l comprè e l scrif ju cotant che sencajo i ne n vel. Do l ge fèsc aer la lingia al fornidor e con el l se corda per jir a tor la marcianzia. Tinultima l stabilesc coi etres del grop che i à comprà la modalitèdes e i tempes per la consegna.

B Con chisc gropes se ge dèsc valuta a la calità del prodot e a dut l lurier che l é vindedò, se soscedea leames strenc anter la jent e n raport de fiduzia col produtor, che l vegn cernù soraldut aldò de chisc criteries:

- ESSER N PICOL PRODUTOR DEL POST;

- RESPET DEL AMBIENT E DI DERIC DI LURIERANC;

- PRIESC GIUST E BALANZÀ;

- CALITÀ DEL PRODOT DE SAJON.

C Tor pèrt ai G.C.S., vèlch outa, podessa fèr sparagnèr. Più l grop l é gran, più se pel proveder n muie de prodoc sciantives, venui a priesc più basc e senza intermediaries, ma scialdi balanzé e che pel ge jir ben tant a chi che ven che a chi che compra.

D I partezipanc man a man pel se scontrèr per baratèr idees, esperienzes e dubies, per jir a veder aziendes neves, per tor pèrt a evenc de solidarietà.

ITA

Cos'è un G.A.S.?

I G.A.S. sono un gruppo di persone che abitano nella stessa zona, che sostengono l'acquisto di prodotti locali, che operano nell'ottica del rispetto dell'uomo, dell'ambiente e della solidarietà verso la comunità locale, e che per questo si coordinano e si organizzano per fare acquisti collettivi da produttori del posto.

A) Nei G.A.S. solitamente un partecipante, con entusiasmo e zelo, si occupa di un prodotto, ricerca il venditore, chiede agli altri componenti se siano interessati all'acquisto e eventualmente segna la quantità richiesta da ciascuno. Poi presenta la lista al produttore, con il quale si accorda per il ritiro dell'ordine. Infine, fissa con gli altri membri del gruppo le modalità e i tempi di distribuzione della merce.

B) Con questi gruppi si valorizza la qualità del prodotto e tutto il processo produttivo, si creano legami stretti con le persone e un rapporto di fiducia col produttore, che viene scelto soprattutto in base ai seguenti criteri:

- 1. ESSERE UN PICCOLO PRODUTTORE LOCALE;**
- 2. RISPETTO DELL'AMBIENTE E DEI DIRITTI DEL LAVORATORE;**
- 3. PREZZO GIUSTO E EQUO;**
- 4. QUALITÀ DEL PRODOTTO DI STAGIONE.**

C) Partecipare ai G.A.S., talvolta, potrebbe comportare un risparmio. Più il gruppo è grande, più c'è l'occasione di acquistare prodotti genuini, venduti a un prezzo più basso e senza intermediari, ma sempre equo e conveniente sia per chi acquista che per chi vende.

D) I partecipanti man mano possono incontrarsi per uno scambio di idee, esperienze e dubbi, per conoscere aziende nuove e per partecipare a eventi solidali.

ENG

What is a G.A.S.?

A G.A.S. is a group of people who live in the same area, who support the purchase of local products, operate with respect for people, the environment and solidarity for the local community, and coordinate to make collective purchases from local producers.

A) In a G.A.S., usually one participant enthusiastically takes responsibility for a product, and researches a seller, asking the other members if they are interested in purchasing it and eventually noting down the amount requested by each one. They then present the list to the producer and make an agreement to collect the order. Finally, they organise how and when to distribute the goods with the other members of the group.

B) With these groups, the quality of the product and the entire production process are valued, close bonds are created between people, and a trusting relationship is built with the producer, who is primarily chosen according to the following criteria:

- 1. BEING A SMALL-SCALE LOCAL PRODUCER;**
- 2. RESPECTING THE ENVIRONMENT AND WORKERS' RIGHTS;**
- 3. OFFERING A FAIR PRICE;**
- 4. THE QUALITY OF THE SEASONAL PRODUCE.**

C) Taking part in a G.A.S. can also sometimes lead to saving money. The bigger the group is, the more opportunity there is to purchase authentic products at a lower price, without intermediaries, while remaining fair and convenient both for the buyers and the seller.

D) The participants can meet over time to exchange ideas, experiences and doubts, to learn about new companies and to take part in fair trade events.

DEU

Was ist eine G.A.S.?

Eine G.A.S. ist eine Gruppe von Menschen, die in der gleichen Gegend leben, den Kauf lokaler Produkte unterstützen und im Geiste des Respekts vor dem Menschen, der Umwelt und der Solidarität mit der lokalen Gemeinschaft arbeiten. Daher koordinieren und organisieren sie sich, um kollektive Einkäufe bei lokalen Produzenten zu tätigen.



A) In den G.A.S. befasst sich in der Regel ein Mitglied mit Begeisterung und Eifer mit einem Produkt, sucht den Verkäufer, fragt die anderen Mitglieder, ob sie daran interessiert sind, es zu kaufen und notiert gegebenenfalls die von jedem benötigte Menge. Anschließend legt er die Liste dem Erzeuger vor, mit dem er die Abholung der Bestellung vereinbart. Schließlich legt er mit den anderen Mitgliedern der Gruppe fest, wie und wann die Waren verteilt werden sollen.

B) Bei diesen Gruppen steht die Qualität des Produkts und des gesamten Produktionsprozesses im Vordergrund, es wird eine enge Bindung zu den Menschen und ein Vertrauensverhältnis zum Erzeuger aufgebaut, der vor allem nach folgenden Kriterien ausgewählt wird:

- 1. ER IST EIN KLEINER LOKALER ERZEUGER;**
- 2. ER ACHTET DIE UMWELT UND DIE RECHTE DER ARBEITNEHMER;**
- 3. DER PREIS IST FAIR UND ANGEMESSEN;**
- 4. QUALITÄT DES SAISONALEN PRODUKTS.**

C) Mitglied einer G.A.S. zu sein, kann manchmal zu Einsparungen führen. Je größer die Gruppe ist, desto mehr Möglichkeiten gibt es, unverfälschte Produkte zu kaufen, die zu einem niedrigeren Preis und ohne Zwischenhändler verkauft werden, aber immer fair und vorteilhaft für Käufer und Verkäufer.

D) Die Mitglieder können sich immer wieder treffen, um Ideen, Erfahrungen und Zweifel auszutauschen, neue Unternehmen kennenzulernen und an Solidaritätsveranstaltungen teilzunehmen.



04

METER VIA TE FRIGO

Conservare in frigo

Storage in the fridge

Aufbewahrung im Kühlschrank

L freit l deida a fèr durèr de più l magnèr e l fera la formazion de bateries. Dut à sie post. Co se pelel pa aer n frigo endrezà polito? Con chest picol consei se arà l met de fèr vèrsc inant envers na alimentazion più sostegnibola e a na mior conservazion de la magnadiva.

ITA

Col freddo si favorisce la conservazione degli alimenti e si blocca la formazione di batteri. Tutto ha la sua corretta collocazione. Come si fa ad avere un frigo ben organizzato? Ecco alcuni consigli da seguire per un'alimentazione più sostenibile e per una migliore conservazione del cibo.

ENG

The cold helps to preserve food products and blocks the growth of bacteria. There is a correct place for everything. How can you keep a well-organised fridge? Here are some tips to follow for a more sustainable diet and better-preserved food.

DEU

Kälte fördert die Konservierung von Lebensmitteln und verhindert die Bildung von Bakterien. Alles hat seinen richtigen Platz. Wie bekommt man einen gut organisierten Kühlschrank? Hier finden Sie einige Tipps für eine nachhaltigere Ernährung und eine bessere Konservierung von Lebensmitteln.



PARTIMENT SUNSORA

yogurt, lat, formaes, eves, smauz, compot, scialami, vanzumes e douces

PARTIMENT JUNSOT

cèrn e pesc

CASSEC

ortames e fruc
Se l aparat à doi cassec, se pel meter i fruc o i ortames te un e la cèrn o l pesc techel auter.

USC DEL FRIGO

beandes, conciamenta, sos (maionese, senf...)



ITA

PARTE SUPERIORE

yogurt, latte, formaggio, uova, burro, marmellata, affettati, avanzi e dolci

PARTE INFERIORE

carne e pesce

CASSETTI

verdura e frutta

Se sono disponibili due cassette, meglio mettere in uno la frutta o la verdura e nell'altro la carne o il pesce.

PORTA DEL FRIGO

bevande, condimenti, salse (maionese, senape...)

ENG

UPPER SECTION

yoghurt, milk, cheese, eggs, butter, jam, cold meats, leftovers and desserts

LOWER SECTION

meat and fish

DRAWERS

fruit and vegetables

If there are two drawers, it is best to put fruit and vegetables in one, and meat or fish in the other.

FRIDGE DOOR

drinks, condiments, sauces (mayonnaise, mustard...)

DEU

OBERER TEIL

Joghurt, Milch, Käse, Eier, Butter, Marmelade, Aufschnitt, Reste und Süßspeisen

UNTERER TEIL

Fleisch und Fisch

SCHUBLADEN

Gemüse und Obst

Wenn zwei Schublade vorhanden sind, ist es besser, Obst oder Gemüse in die eine und Fleisch oder Fisch in die andere zu legen.

KÜHLSCHRANKTÜR

Getränke, Gewürze, Saucen (Mayonnaise, Senf usw.)





RECORDA...
Ricorda...
Remember...
Denken Sie daran...



te chest aparat la temperatura no la é
medema te duc i partimenc!

LA PÈRT PIÙ BASSA, CHELA SORAVIA I CASSEC: L'é chela più freida, olache ge vel meter dut chel che se vel desgiacèr (per schivèr l risech che sul magnèr sie bateries) o che l'é cruf, desche cèrn e pesc.

L USC: L'é la pèrt manco freida, olache ge vel meter dut chel che à de besegn de stèr demò mingol al fresch.

I CASSEC: L'é l post più tumech. Per chest ge vel corir l fon con papier da cojina.

ITA

la temperatura non è uguale in tutti gli scompartimenti!

LA PARTE PIÙ BASSA, QUELLA SOPRA I CASSETTI: è la parte più fredda, dove bisogna mettere il cibo da scongelare (per evitare il rischio di proliferazione dei batteri) o quello crudo, come carne e pesce.

LA PORTA: è la parte meno fredda, dove bisogna conservare tutto ciò che deve rimanere al fresco.

I CASSETTI: è la parte più umida, perciò è opportuno coprirne il fondo con uno strato di carta da cucina.



ENG

the temperature is not the same in every compartment!

THE LOWER SECTION, ABOVE THE DRAWERS: this is the coldest part, where you should put food to defrost (to avoid the risk of proliferation of bacteria) or raw food, such as meat and fish.

THE DOOR: this is the least cold part, where you should store things that simply need to stay cool.

THE DRAWERS: this is the most humid area, so it is a good idea to cover the bottom with a layer of kitchen roll.

DEU

Die Temperatur ist nicht in allen Fächern gleich hoch!

UNTERER TEIL OBERHALB DER SCHUBLADEN: Das ist der kälteste Teil, in dem Lebensmittel zum Auftauen (um das Risiko von Bakterienwachstum zu vermeiden) oder rohe Lebensmittel wie Fleisch und Fisch aufbewahrt werden müssen.

TÜR: Das ist der am wenigsten kalte Teil, in dem alles gelagert werden muss, was kühl bleiben soll.

SCHUBLADEN: Das ist der feuchteste Teil, daher ist es ratsam, den Boden mit einer Schicht Küchenpapier abzudecken.





CONSEI!

Consiglio!

Useful tip!

Tipp!

Se usèr a vardèr fora, ence demò un'outa en setemèna, che che se à jà te frigo, pel didèr a endrezèr n program alimentèr, a capir che che mencia per la rezetes e che che l é da fenir su dant. Ge vel ence vardèr che chest aparat l vae polito a do a do. Chel che se à te frigo l podessa jir a de mèl se l aparat l é rot!

ITA

L'abitudine di controllare, anche solo una volta a settimana, ciò che si ha già in frigo, può essere utile per stilare un programma alimentare, capire quali sono gli ingredienti mancanti per le ricette e cosa consumare prima. Bisogna verificare che l'elettrodomestico sia funzionante. Se è rotto, gli alimenti conservati potrebbero deperire!

ENG

The habit of checking what you have in the fridge, even just once a week, can be helpful for creating a meal plan, and understanding what ingredients you are missing for any recipes and what to eat first. You need to check that the appliance is working correctly. If it is broken, the food inside might go bad!

DEU

Die Gewohnheit, mindestens einmal pro Woche zu überprüfen, was sich bereits im Kühlschrank befindet, kann nützlich sein, um einen Speiseplan zu erstellen, um zu verstehen, welche Zutaten für Rezepte fehlen und was man zuerst verbrauchen sollte. Es muss überprüft werden, ob das Gerät funktioniert. Wenn es defekt ist, können gelagerte Lebensmittel verderben!



CURIOSITÀES...

Curiosità...

Fun fact...

Wissenswertes...



- no ge vel empienir massa l frigo e i cassec per fèr passèr l'aria e no fèr vegnir l magnèr da mujech. L é benfat meter te frigo fruc e ortames te carnières, do i aer sié. Ge volessa ence neteèr fora i cassec e i partimenc manaman da spes con èga e bicarbonat o ajei.

- dant de meter via te frigo la magnadiva cheta, l é benfat spetèr che la se sfreide. A chesta vida se schiva l risech del vamp, donca che se sciaude l aparat, chel de la formazion di bateries e che l magnèr vae sobito a de mèl.

- no ge vel meter apede l magnèr cruf e chel chet per schivèr l risech de la "contaminazion crojèda" (bateries che i é su la magnadiva amò da chejer e che i rua sun chela cheta), donca n entesseament alimentèr.

- vèlch outa fruc e ortames, soraldut chi che cogn amò madurèr, i pel stèr ence fora da frigo (fruc esotics, agrumes, pomidores, teghes, zuchec), ma ge vel che i stae al fresch e no a soreie. Se se i met te frigo i podessa mudèr sia saor.

- a cèsa i eves, per i fèr durèr, ge vel i meter te frigo. Te boteiga, enveze, i é su la scafes. Chesta l é la rejon: se ence te supermarcià i stajessa te frigo, i marcissa belebon prest percheche i padissa per l passaje dal freit al ciaut anter n viac e l auter. Amò apede, per i conservèr e per no ciapèr la **SALMONELLA**, no ge vel i lavèr.

- na bona soluzion ecosostegnibola per fèr durèr de più la magnadiva (fora che la cèrn) e sparagnèr l'é chela de la corir con sfoes de cera de eva empede che durèr la pelicola. Se pel i fèr ence te cèsa.

- L' prum brevet del frigo – (dal latin "frigor" – freit) l'è dai 6 de mé del 1851 e l'è de John Gorrie. L'è stat troà n brevet più veie (demò l' test) de Jakob Perkins dai 14 de aost del 1835.

**CO FÈR TE CÈSA
I SFOES DE CERA
DE EVA**



ITA

- non bisogna riempire eccessivamente il frigorifero e i cassetti affinché possa circolare l'aria e non si formi muffa sul cibo. Occorre mettere in frigo frutta e verdura sempre asciutta, meglio se conservata in sacchetti di carta. Bisognerebbe, inoltre, pulire spesso cassetti e scomparti con acqua e bicarbonato o aceto.

- prima di riporre il cibo cotto in frigo, assicurarsi che sia freddo. In questo modo non si crea condensa, l'apparecchio non si riscalda, non si formano batteri e il cibo non marcisce rapidamente.

- i cibi crudi e quelli cotti non vanno messi vicini per evitare il rischio della "contaminazione incrociata" (batteri presenti sul cibo crudo che si depositano su quello cotto), quindi di intossicazione alimentare.

- talvolta frutta e verdura, soprattutto se non ancora completamente matura, può rimanere anche fuori frigo (frutta esotica, agrumi, pomodori, fagiolini, zucchini), purché stia all'ombra e fresco. Se si mette in frigo, il sapore potrebbe cambiare.

- a casa, il frigo è il posto più adatto e corretto per conservare le uova. Nei supermercati, invece, si trovano sugli scaffali. Ecco il motivo: se venissero riposte nei frigoriferi anche nei negozi, marcirebbero prima, poiché subirebbero un continuo sbalzo

termico durante viaggi e trasporti. Inoltre per conservarle e per evitare il rischio di **SALMONELLA** non bisogna lavarle.

- una buona soluzione ecosostenibile per conservare il cibo (ad eccezione della carne) e per risparmiarne è quella di coprirlo con fogli di cera d'ape, da utilizzare al posto della pellicola. Questi fogli si possono fare anche in casa.*

- il primo brevetto del frigo – (dal latino "frigor" – freddo) è datato 6 maggio 1951 ed è di John Gorrie. È stato ritrovato un brevetto precedente (solo il testo) di Jakob Perkins datato 14 agosto 1835.

ENG

- you shouldn't overfill your fridge and the drawers at the bottom, so that the air can circulate and mould doesn't form on the food. You should always make sure fruit and vegetables are dry when you put them in the fridge, and ideally store them in paper bags. You should also clean the drawers and compartments frequently with water and bicarbonate or vinegar.

- before returning cooked food to the fridge, make sure it is cold. This way it will not create condensation, the fridge will not heat up, and bacteria will not form, so the food will not go bad as quickly.

- raw and cooked foods should not be placed close to each other to avoid cross-contamination (bacteria present on raw food depositing onto cooked food) and food poisoning.

- sometimes, fruit and vegetables can also stay out of the fridge, especially if they are not yet completely ripe (exotic fruit, citrus fruits, tomatoes, green beans, courgettes), as long as they are stored somewhere cool, out of direct sunlight. If you put them in the fridge, the flavour might change.

- at home, the fridge is the most suitable place to store eggs. In supermarkets, however, they are found on the shelves. Why? If they were kept in the fridge in shops too, they would go bad faster, as they would undergo repeated temperature changes during transport. To preserve them and avoid the risk of **SALMONELLA**, you also shouldn't wash them.

- a good eco-friendly solution for storing food (except for meat) and saving money is to cover it with beeswax wraps instead of clingfilm. These wraps can also be made at home.

- the first patent for the fridge (from the Latin "frigor" - cold) is dated from the 6th May 1951, belonging to John Gorrie. An earlier patent has been found (text only) belonging to Jakob Perkins, dated from the 14th August 1835.

DEU

- Der Kühlschrank und die Schubladen dürfen nicht zu voll sein, damit die Luft zirkulieren kann und sich kein Schimmel auf den Lebensmitteln bildet. Obst und Gemüse immer trocken in den Kühlschrank stellen, am besten in Papiertüten aufbewahren. Auch Schubladen und Fächer sollten regelmäßig mit Wasser und Natron oder Essig gereinigt werden.

- Bevor Sie gekochte Lebensmittel im Kühlschrank aufbewahren, stellen Sie sicher, dass sie kalt sind. So entsteht kein Kondenswasser, das Gerät erwärmt sich nicht, es bilden sich keine Bakterien und die Lebensmittel verderben nicht so schnell.

- Rohe und gekochte Lebensmittel sollten nicht nebeneinander aufbewahrt werden, um das Risiko einer „Kreuzkontamination“ (Bakterien auf rohen Lebensmitteln, die sich auf gekochten Lebensmitteln absetzen) und damit einer Lebensmittelvergiftung zu vermeiden.

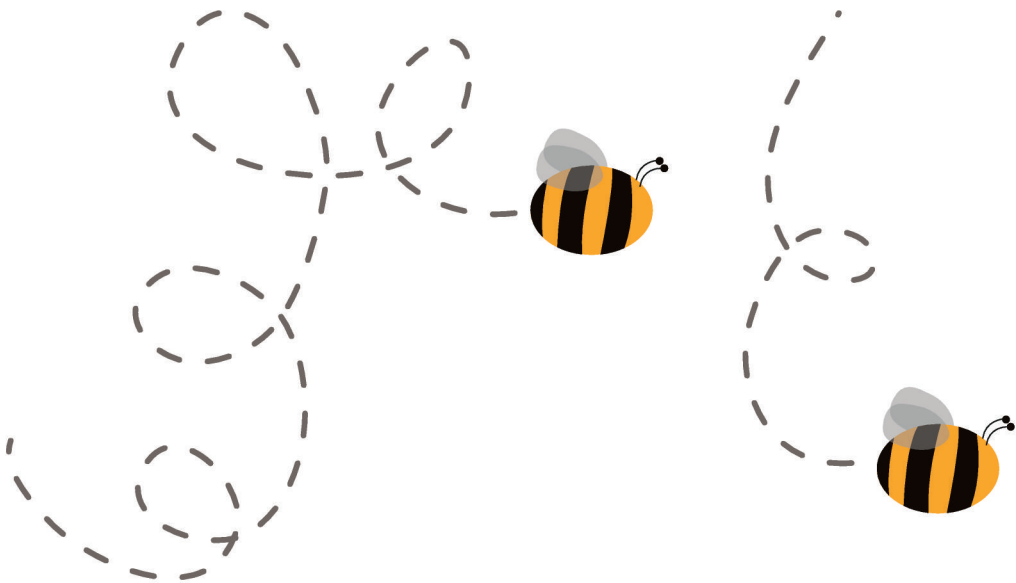
- Manchmal können Obst und Gemüse, vor allem wenn sie noch nicht ganz reif sind, außerhalb des Kühlschranks aufbewahrt werden (exotische Früchte, Zitrusfrüchte, Tomaten, grüne Bohnen, Zucchini), solange sie kühl und schattig stehen. Werden sie in den Kühlschrank gestellt, kann sich der Geschmack verändern.

- Zu Hause ist der Kühlschrank der am besten geeignete und richtige Ort, um Eier aufzubewahren. In Supermärkten hingegen stehen sie in den Regalen. Der Grund: Würden sie auch in Geschäften in Kühlschränken gelagert, würden sie schneller

verderben, da sie während der Reise und des Transports einem ständigen Temperaturwechsel ausgesetzt wären. Außerdem sollten sie zur Aufbewahrung nicht gewaschen werden, um die Gefahr von **SALMONELLEN** zu vermeiden.

- Eine gute und umweltfreundliche Lösung, um Lebensmittel (außer Fleisch) zu konservieren und Geld zu sparen, ist das Abdecken mit Bienenwachsplatten, die anstelle von Folien verwendet werden. Diese Platten können auch zu Hause hergestellt werden.

- Das erste Patent für einen Kühlschrank – (vom lateinischen „frigor“ – kalt) ist vom 6. Mai 1951 und stammt von John Gorrie. Es wurde ein früheres Patent (nur Text) von Jakob Perkins vom 14. August 1835 gefunden.



***COME PREPARARE I FOGLI DI CERA D'API IN CASA**
***HOW TO DO BEESWAX FOOD WRAP AT HOME**
***SO BEREITEN SIE BIENENWACHSPLATTEN ZU**
HAUSE VOR



05

GIACÈR ORTAMES E FRUC

Congelare verdura e frutta

Freezing fruit and vegetables

Einfrieren von Gemüse und Obst

Se se à tout fruc o ortames sorafora l besegn e no se à subito l met di magnèr, se pel ence i giacèr: chest l é n curt vademecum per emparèr co fèr.

PER I ORTAMES FRESC (SORALDUT RAVASALES, POMES DE TERA, PEVERONS, ZUCHEC) GE VEL:

- 1** i lavèr, ge cavèr foes, stonfies, chionc e semenzes;
- 2** i taèr su e ge dèr na boida (soraldut chi più dures desche brocoi, teghes, pomes de tera);
- 3** i meter te na copa con ite èga e giacia acioche carateristiches e color no mude;
- 4** i sièr con papier da cojina e i meter ti contegnidores e do i giacèr.

PER I FRUC (DESCHE CIARIEJES, FRAES, BANANES, PERJES) GE VEL:

- 1** i lavèr, ge cavèr foes e osc;
- 2** i taèr su e i meter ti contegnidores e do i giacèr.

ITA Se si acquista frutta e verdura in eccesso e non si ha la possibilità di mangiarla subito, la si può anche congelare. Questo è un breve vademecum per imparare come fare.

PER ORTAGGI FRESCHI (SOPRATTUTTO CAROTE, PATATE, PEPERONI, ZUCCHINI) OCCORRE:

1. lavarli, togliere foglie, gambi, steli e semi;
2. tagliarli e sbollentarli (soprattutto quelli più duri come broccoli, fagiolini, patate);
3. metterli in una bacinella con acqua e ghiaccio per non alterare caratteristiche e colore;
4. asciugarli con carta da cucina, metterli nei contenitori e poi congelarli.

PER LA FRUTTA FRESCA (CILIEGIE, FRAGOLE, BANANE, PESCHE) OCCORRE:

1. lavarla, togliere foglie e noccioli;
2. tagliarla, metterla nei contenitori e poi congelarla.

ENG

If you buy too much fruit and vegetables and are not able to eat them straight away, you can also freeze them. Here is a short guide on how to do it.

FOR FRESH VEGETABLES (ESPECIALLY CARROTS, POTATOES, PEPPERS, COURGETTES), YOU SHOULD:

1. wash them, remove leaves, stems, stalks and seeds;
2. chop them and parboil them (especially for harder vegetables like broccoli, green beans, potatoes);
3. put them in a bowl of water and ice to preserve their colour and characteristics;
4. dry them with kitchen roll, put them in containers and then freeze.

FOR FRESH FRUIT (CHERRIES, STRAWBERRIES, BANANAS, PEACHES), YOU SHOULD:

1. wash them, remove leaves and stones;
2. chop them, put them in containers and then freeze.

DEU

Wenn Sie zu viel Obst und Gemüse kaufen und nicht die Möglichkeit haben, es sofort zu essen, können Sie es auch einfrieren. Hier ein kurzer Leitfaden, wie man das macht.

FRISCHES GEMÜSE (VOR ALLEM KAROTTEN, KARTOFFELN, PAPRIKA, ZUCCHINI):

1. waschen, Blätter, Stiele und Samen entfernen;
2. schneiden und blanchieren (vor allem die härteren Sorten wie Brokkoli, grüne Bohnen und Kartoffeln);
3. in eine Schüssel mit Wasser und Eis legen, damit sich die Eigenschaften und die Farbe nicht verändern;
4. mit Küchenpapier abtrocknen, in den Behälter geben und einfrieren.

FRISCHES OBST (KIRSCHEN, ERDBEEREN, BANANEN, PFIRSICHE):

1. waschen, Blätter und Kerne entfernen;
2. schneiden, in den Behälter geben und einfrieren.



OSSERVA!
Ricorda!
Remember!
Denken Sie daran!



1

I fruc desgiacé i podessa esser teches. Per i magnèr se pel i meter tel mescedadoi e i smachèr fora;

2

Ge vel giacèr l magnèr dant de la data scritta su la confezion e no giacèr endodanef chel che l é jà stat desgiacià;

3

Ge vel giacèr demò magnadiva encomai freida, se possibol taèda su a tohech o te picola porzioms e metuda ite te sachec. La se giaciarà e desgiaciarà più sori. Amò apede se desgiacia demò la cantità che serf.

ITA

1. La frutta scongelata potrebbe essere molle. Per consumarla è possibile frullarla e gustare un delizioso frullato;
2. È necessario congelare il cibo prima della data di scadenza indicata sulla confezione e non ricongelare ciò che è stato scongelato;
3. Bisogna congelare il cibo solo quando è freddo, meglio se messo in sacchetti a piccoli pezzi e porzionato. In questo modo si congelerà e scongelerà più facilmente e si utilizzerà solamente la quantità che poi verrà consumata.

ENG

1. Defrosted fruit may become very soft. To eat it, you can blend it and enjoy a delicious smoothie;
2. You need to freeze food before the expiry date indicated on the packaging, and should not re-freeze food that has been defrosted;
3. You should only freeze food when it is cold, ideally in small pieces or portions in freezer bags. This way it will freeze and defrost more easily, and you can defrost only the amount that will be eaten.

DEU

1. Aufgetautes Obst kann weich sein. Zum Verzehr können Sie es pürieren und einen köstlichen Smoothie genießen;
2. Lebensmittel müssen vor dem auf der Verpackung angegebenen Verfallsdatum eingefroren werden und aufgetaute Lebensmittel dürfen nicht wieder eingefroren werden;
3. Lebensmittel sollten nur im kalten Zustand eingefroren werden, am besten in kleinen Beuteln und portioniert. Auf diese Weise ist Einfrieren und Auftauen leichter und es wird nur die Menge verwendet, die später verbraucht wird.



06

DEZIPAMENT DE LA MAGNADIVA

Spreco alimentare

Food waste

Lebensmittelverschwendung

Ai 5 de firé l'é la di internazionèla per la prevenzion contra l dezipament de la magnadiva.

"Vegn petà demez passa un terz del magnèr. Na cantità sci grana che se se podessa recuperèr duc chisc vanzumes – che estrapede i à abù n cost tant economic che ambientèl – se podessa ge dèr da magnèr, per un an entriech, a mesa popolazion del mond."

Andrea Segrè – Cucinare senza sprechi 2012.

Aldidanché vegn desgort roba amò bona da magnèr bele demò per rejons comercièles, estetiches o percheche l'é do a jir fora la data de consumazion, che l'om pel amò magnèr o durèr desche pabol per l bestiam. Vegn petà demez soraldut fruc, salata, cigoles, ai, pan fresch. Da na enrescida fata del 2022 l'é vegnù fora che te dut l mond vegn dezipà l 14% di prodoc da magnèr demò da canche i vegn biné su a canche i vegn venui te la boteighes. Te la Tèlia vegn petà demez presciapèch 27/30 kg a persona de magnèr al an. Ge vel esser più ascorc, jir a proveder manco magnadiva ma più da spes, tor demò che che serf e emparèr a meter via polito te despensa e te frigo.

DUC PEL FÈR SIA PÈRT E OGNE UN, PER CHEL CHE L É MESO, COGNESSA RESPETÈR CHISC PONC:

1 MINGOLA L'OUTA E DEMÒ CHEL CHE SERF!

- slogan, reclam e rebasc engaisa a comprèr sorafora l besegn, o ence magnadiva rebassèda de chela che prest va fora l termin de consumazion;
- se sparagna a tor i prodoc con n priesc rebassà demò se se n tol la cantità che serf e se se à chela de i cojinèr belebon prest;
- ge vel se scriver ju chel che serf, lejer delvers la etichetes e no jir a proveder famé!

2 "DA MAGNÈR DANT DAI" E "FOSSA MIEC MAGNÈR DANT DAI": LA DESFERENZES...

- la scritta "da magnèr dant dai..." se la lec su la confezions de cèrn, pesc, sos o alimenc da lat. Passà l termin scrit su la confezion, l aliment no l é più bon da magnèr percheche l podessa esser jit a de mèl, doventà tessech e pien de bateries. Ge volessa proveder ite chesta proviandes canche se é segures de les magnèr prest;
- la scritta "fossa miec magnèr dant dai..." la é sui bossoi e scatoles de fajei sec, lentilies, pasta e c.i. L prodot, ence se l é passà chel termin per la consumazion, se l é stat metù via delvers, l podessa esser amò bon. Fosc l pert demò mingol de calità. La regola l é ge vardèr, l snasèr e/o l cercèr. Da aló se capesc se l é da petèr o no.



3 NO PETÈR DOMEZ ORTAMES E FRUC MINGOL EMPASSOLII, BIE MADURES O SMACHÉ PERCHECHE I É AMÒ BOGN DA MAGNÈR.

I fruc bie madures o smaché e i ortames mingol empassolii i é amò bogn e se pel amò i durèr per cojinèr douces, compoc e supes. Per fèr renvegnir i ortames bèsta ence demò i meter mingol en smoi te l'èga freida.

E SE LA MAGNADIVA L'À SU MINGOL DE MUJECH? SE PELELAMÒ LA MAGNÈR O NO?

EI: formaes dures, scialami, ardel, vèlch frut e ortam (ravasales, pomes de èlber e de tera), se vegn taà via l toch da mujech! A zachei ge sà bon l gorgonzola...

NA: vanzumes, agrumes e ortames più da èga (limons, pomidores, zetrio), formaes fresc, perjes e fruc de bosch.

4 NO GE VEL COJINÈR SORAFORA CHEL CHE UNA PERSONA PEL MAGNÈR. DANT GE VEL FENIR SU CHEL CHE SE À JÀ TE CÈSA.

- L é benfat magnèr su i vanzaroc dant che l é meso;

- se se à ortames da fenir su, se pel enjignèr n sos per concèr ju pasta o ris;

- se pel giacèr чел che se à cojinà de massa, miec fossa metù via te piccola porzioni. Enlouta ge volessa l magnèr su dant che sie passà trei meisc.

5 TE DESPENSA O TE FRIGO, L É BENFAT METER VINDEDÒ I PRODOC PIÙ NEVES PER AER SOTMAN E TOR CA CHI CHE VAA DE MÈL DANT.

6 SOTVET:

vèlch outa podessa esser na bona soluzion per fèr durèr de più l magnèr. Vèlch boteiga sporc chest servije.

7 TE N BESEGN SE PEL TOR ORTAMES GIACÉ:

A) L é na bona soluzion se no se i à fresc: giacé i mantegn i valores nutrizionèi che i pert ti viages dant de ruèr su la scafes;

B) se à l met de calcolèr e durèr la cantità prezisa che se magna e i é chec de fata.

8 I VANZUMES I PEL VEGNIR METUI TEL COMPOST.

Tinultima se pel durèr:

- chiont, foes e schiufes per enjignèr n bret de ortames che se pel giacèr te picola porzions da tor ca canche serf;
- fregoles de la pastines per fèr l scialam da ciocolata o la basa de la "cheesecake", opuramenter per fornir su n bon giacin;
- pomes de tera e ravasales chetes per enjignèr balotes da ortames da rostir;
- pan sech per per fèr bales o pan gratà;
- i fruc bie matures per fèr compoc.

ITA

Il 5 febbraio ricorre la giornata internazionale per la prevenzione dello spreco alimentare.

"Si butta o si getta via più di un terzo del cibo che viene prodotto. Tanto che se si potessero recuperare tutti questi scarti – che oltretutto sono costati dal punto di vista sia economico sia ambientale – si potrebbe dare da mangiare, per un anno intero, a metà della popolazione mondiale."

Andrea Segrè – Cucinare senza sprechi 2012.

Il cibo paradossalmente viene gettato nella spazzatura per motivi commerciali, estetici o semplicemente perché in scadenza, ma ancora commestibile o utilizzabile come cibo per gli animali. Si tratta soprattutto di frutta, insalata, cipolle, aglio, pane fresco. Una ricerca del 2022 dimostra che, dalla produzione al negozio, in tutto il mondo viene sprecato il 14% dei prodotti. In Italia ogni anno vengono buttati circa 27/30 kg di cibo a persona. Bisogna prestare attenzione, iniziare ad acquistarne meno ma con più frequenza, solo il necessario e imparare a conservarlo bene in dispensa e in frigo.

TUTTI POSSONO FARE LA PROPRIA PARTE E, PER QUANTO POSSIBILE, SI DOVREBBERO RISPETTARE QUESTI PUNTI:

1. POCO PER VOLTA E SOLO IL NECESSARIO!

- slogan, pubblicità e sconti incitano a comprare più prodotti del necessario o quelli scontati poiché con scadenza a breve;
- si risparmia con l'acquisto di prodotti in promozione solo quando si acquista il necessario e se vengono consumati in breve tempo;
- bisogna stilare una lista con le provviste che ci servono, leggere con attenzione le etichette e non andare al supermercato affamati!

2. "DA CONSUMARSI ENTRO" E "DA CONSUMARSI PREFERIBILMENTE ENTRO": LE DIFFERENZE...

- si legge "da consumarsi entro.." sulle confezioni di carne, pesce, sughi o prodotti con latticini. Dopo questa scadenza, il prodotto non è più commestibile perché potrebbe essere avariato, tossico e pieno di batteri. Queste provviste dovrebbero essere acquistate quando si è sicuri di consumarle rapidamente;
- si legge "da consumarsi preferibilmente entro.." sui barattoli e sulle confezioni di fagioli secchi, lenticchie, pasta ecc. Il prodotto, anche se oltre la data di

scadenza, se conservato correttamente, potrebbe essere ancora buono. Forse diminuisce un po' la sua qualità. La regola è guardare, annusare e/o assaggiare. Da qui si capisce se è necessario buttare o no.

3. SE LA FRUTTA E LA VERDURA È UN PO' APPASSITA, MOLTO MATURA O AMMACCATA È ANCORA BUONA DA MANGIARE.

I frutti molto maturi o ammaccati e gli ortaggi un po' appassiti sono ancora buoni e si possono utilizzare per la preparazione di dolci, marmellate e minestre. Per far rinvenire la verdura è sufficiente lasciarla un po' in ammollo in acqua fredda.

E SE IL CIBO HA UN PO' DI MUFFA? SI PUÒ MANGIARE O NO?

SI: formaggi non freschi, salumi, pancetta, qualche frutta e verdura (carote, mele e patate), se si taglia la parte ammuffita. A qualcuno piace il gorgonzola...

NO: avanzi, agrumi e verdura più acquosa (limoni, pomodori, cetrioli), formaggi freschi, pesche e frutti di bosco.

4. NON CUCINARE PORZIONI ESAGERATE E CONSUMARE PRIMA CIÒ CHE SI HA GIÀ IN CASA.

- eventuali avanzi possono essere consumati entro breve termine;
- con verdure avvizzite, si può cucinare un buon sugo per condire la pasta o il riso;
- si può congelare il cibo avanzato, meglio se già porzionato. In quel caso è necessario mangiarlo entro tre mesi.

5. IN DISPENSA O IN FRIGO, È OPPORTUNO RIPORRE POSTERIORMENTE I PRODOTTI APPENA ACQUISTATI, IN MODO TALE DA UTILIZZARE PRIMA QUELLI COMPERATI IN PRECEDENZA.

6. SOTTOVUOTO:

potrebbe essere una valida soluzione per una migliore conservazione dell'alimento. Ci sono negozi che offrono questo servizio.

7. ALL'OCCORRENZA SI POSSONO UTILIZZARE ORTAGGI CONGELATI:

- a) è una valida alternativa al prodotto fresco: congelato mantiene i valori nutrizionali che perde durante i viaggi per giungere sugli scaffali;
- b) c'è la possibilità di calcolare le quantità precise di cibo e si cucinano rapidamente.

8. SI POSSONO METTERE GLI AVANZI NEL COMPOST.

Infine si possono utilizzare:

- gambi, foglie e bucce per preparare il brodo vegetale, da poter congelare in piccole porzioni e utilizzare quando necessario;
- le briciole dei biscotti per preparare il salame di cioccolato o la base della "cheesecake", oppure per guarnire il gelato;
- patate e carote cotte per cucinare polpette di verdure;
- il pane secco per fare i canederli o pane grattugiato;
- la frutta più matura si può utilizzare per fare marmellate.

ENG

The 5th February is the international day for the prevention of food waste.

"We throw away more than a third of the food we produce. It is so much that if we could recover all this waste - which has also cost us in both economic and environmental terms - we could feed half the global population for a whole year."

Andrea Segrè – Cooking without waste 2012.

Absurdly, food is thrown out for commercial or aesthetic reasons, or simply because it is expiring, when it is still edible or usable for animal feed. In particular, this concerns fruit, salad, onions, garlic and fresh bread. A study from 2022 shows that, from production to stores, 14% of food products are wasted around the world. In Italy, around 27-30 kg of food is thrown away per person every year. We need to take care, start to buy less but more often, buy only what we need, and learn how to store it correctly in the pantry and the fridge.

EVERYONE CAN DO THEIR BIT, AND WHEREVER POSSIBLE, WE SHOULD RESPECT THESE POINTS:

1. A LITTLE AT A TIME AND ONLY AS MUCH AS YOU NEED!

- slogans, advertisements and discounts encourage you to buy more products than you need, or products that are discounted because they are close to expiry;
- you only save money buying discounted products when you buy what you need and they will be eaten within a short time;
- you need to prepare a list with the supplies you need, carefully read labels, and not go to the supermarket hungry!

2. "USE BY" AND "BEST BEFORE": THE DIFFERENCES...

- you can read "use by..." on the packaging of meat, fish, sauces or products containing dairy. After this expiry date, the product is no longer safe to eat, because it could be rotten, toxic and full of bacteria. These types of foods should be bought only when you are sure that you will consume them quickly;
- you can read "best before..." on jars and packets of dried beans, lentils, pasta etc. If stored correctly, these products can still be good to eat even after the expiry date. They may simply be slightly lower quality. The rule is to look, smell and/or taste. This is how you can understand whether you need to throw them away or not.

3. IF FRUIT AND VEGETABLES ARE A LITTLE WITHERED, OVERRIPE OR BRUISED THEY ARE STILL GOOD TO EAT.

Overripe or bruised fruit and slightly withered vegetables are still fine and can be used to make cakes, jams and soups. To refresh vegetables, you just need to leave them to soak a little in cold water.

AND IF FOOD HAS A LITTLE MOULD ON IT? CAN YOU EAT IT OR NOT?

YES: aged cheeses, salami, pancetta, some fruits and vegetables (carrots, apples and potatoes), if you cut off the mouldy part. Some people like gorgonzola...

NO: leftovers, citrus fruits and more watery vegetables (lemons, tomatoes, cucumbers), fresh cheeses, peaches or berries.

4. DON'T COOK OVERLY LARGE PORTIONS, AND EAT WHAT YOU ALREADY HAVE AT HOME FIRST.

- any leftovers can be eaten within a short time;
- with wilted vegetables, you can make a delicious sauce for pasta or rice;

- you can freeze leftover food, ideally in separate portions. In this case, you need to eat it within three months.

5. IN THE CUPBOARD OR THE FRIDGE, IT IS A GOOD IDEA TO PUT RECENTLY BOUGHT ITEMS AT THE BACK, SO THAT YOU USE THOSE BOUGHT LONGER AGO FIRST.

6. VACUUM-SEALING:

this can be a good solution for better preservation of food. There are shops that offer this service.

7. WHEN NECESSARY, YOU CAN USE FROZEN VEGETABLES:

a) this is a good alternative to fresh products: when frozen, they retain the nutritional value that they lose during their journeys to reach supermarket shelves;

b) it is possible to calculate the precise amounts of food you need and cook it quickly.

8. YOU CAN PUT THE LEFTOVERS IN THE COMPOST.

Finally, you can use:

- stalks, leaves and skins to prepare vegetable broth, to freeze in small portions and use when needed;

- biscuit crumbs to prepare "chocolate salami" or a cheesecake base, or to garnish ice cream;

- cooked potatoes and carrots to make veggie balls;

- stale bread to make dumplings or breadcrumbs;

- overripe fruit can be used to make jam.

DEU

Am 5. Februar ist der Internationale Tag zur Vermeidung von Lebensmittelverschwendung.

"Mehr als ein Drittel der produzierten Lebensmittel wird weggeworfen. Wenn man all diese Abfälle verwerten könnte - was sowohl wirtschaftlich als auch ökologisch kostspielig ist -, könnte man die Hälfte der Weltbevölkerung ein ganzes Jahr lang ernähren."

Andrea Segrè – Cucinare senza sprechi 2012.

Es ist paradox, dass Lebensmittel aus kommerziellen oder ästhetischen Gründen oder einfach, weil sie abgelaufen sind, in den Müll geworfen werden, obwohl sie noch essbar sind oder als Tierfutter verwendet werden können. Es handelt sich vor allem um Obst, Salat, Zwiebeln, Knoblauch und frisches Brot. Untersuchungen aus dem Jahr 2022 zeigen, dass weltweit 14% der Produkte von der Herstellung bis zum Verkauf verschwendet werden. In Italien werden jedes Jahr etwa 27 bis 30 kg Lebensmittel pro Person weggeworfen. Man muss darauf achten, weniger, aber häufiger einzukaufen, nur das Nötigste, und lernen, es gut in der Speisekammer und im Kühlschrank zu lagern.

JEDER KANN SEINEN TEIL DAZU BEITRAGEN, UND DIESE PUNKTE SOLLTEN SO WEIT WIE MÖGLICH BEACHTET WERDEN:

1. JEWEILS NUR WENIG UND NUR DAS, WAS NÖTIG IST!

- Slogans, Werbung und Rabatte verleiten die Menschen dazu, mehr Produkte als nötig zu kaufen oder solche, die wegen ihres baldigen Ablaufs verbilligt sind;
- Sie sparen beim Kauf von Aktionsprodukten nur dann Geld, wenn Sie nur das kaufen, was Sie brauchen und wenn Sie es innerhalb eines kurzen Zeitraums verbrauchen;
- Man muss eine Liste mit den benötigten Vorräten erstellen, die Etiketten sorgfältig lesen und nicht hungrig in den Supermarkt gehen!

2. "ZU VERBRAUCHEN BIS" UND "MINDESTENS HALTBAR BIS": DIE UNTERSCHIEDE...

- Auf Verpackungen von Fleisch, Fisch, Saucen oder Milchprodukten steht "zu verbrauchen bis...". Nach Ablauf dieses Datums ist das Produkt nicht

mehr genießbar, da es verdorben, giftig und voller Bakterien sein könnte. Diese Vorräte sollten Sie kaufen, wenn Sie sicher sind, dass Sie sie schnell verbrauchen;

- Auf den Gläsern und Verpackungen von getrockneten Bohnen, Linsen, Nudeln usw. steht "mindestens haltbar bis...". Das Produkt kann bei richtiger Lagerung auch nach Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums noch gut sein. Vielleicht hat die Qualität etwas abgenommen. Als Faustregel gilt: ansehen, riechen und/oder probieren. Damit kann man feststellen, ob das Produkt weggeworfen werden muss oder nicht.

3. WENN OBST UND GEMÜSE ETWAS VERWELKT, SEHR REIF ODER ANGESCHLAGEN IST, KANN ES IMMER NOCH GEGESSEN WERDEN.

Sehr reifes oder angeschlagenes Obst und leicht verwelktes Gemüse sind noch gut und können für die Zubereitung von Süßspeisen, Marmeladen und Suppen verwendet werden. Um Gemüse wieder frisch zu machen, einfach ein wenig in kaltem Wasser einweichen.

UND WENN AM ESSEN ETWAS SCHIMMEL IST? DARF MAN ES ESSEN ODER NICHT?

JA: Gereifte Käse, Salami, Speck, einige Obst- und Gemüsesorten (Karotten, Äpfel und Kartoffeln), wenn man den schimmeligen Teil abschneidet. Manche Menschen mögen Gorgonzola...

NEIN: Essensreste, Zitrusfrüchte und wässrige Gemüse (Zitronen, Tomaten, Gurken), Frischkäse, Pfirsiche und Beeren.

4. KEINE ÜBERTRIEBENEN PORTIONEN KOCHEN UND ZUERST DAS VERBRAUCHEN, WAS SIE SCHON ZU HAUSE HABEN.

- Etwaige Reste können innerhalb kurzer Zeit verzehrt werden;
- Mit verwelktem Gemüse kann man eine gute Soße für Nudeln oder Reis kochen;
- Essensreste können eingefroren werden, am besten bereits portioniert. In diesem Fall müssen sie innerhalb von drei Monaten verzehrt werden.

5. IN DER SPEISEKAMMER ODER IM KÜHLSCHRANK IST ES RATSAM, NEU GEKAUFTE PRODUKTE HINTEN ZU LAGERN, DAMIT DIE FRÜHER GEKAUFTEN ZUERST VERWENDET WERDEN.

6. VAKUUM:

Das könnte eine gute Lösung für eine bessere Konservierung von Lebensmittel sein. Es gibt Geschäfte, die diesen Service anbieten.

7. BEI BEDARF KANN AUCH TIEFGEKÜHLTES GEMÜSE VERWENDET WERDEN:

- a) Dies ist eine gute Alternative zu frischem Obst und Gemüse: tiefgekühlt behält es die Nährwerte, die es auf dem Weg ins Regal verliert;
- b) Es besteht die Möglichkeit, die genauen Mengen an Lebensmitteln zu berechnen und schnell zu kochen.

8. RESTE KÖNNEN IN DEN KOMPOST GEGEBEN WERDEN.

Schließlich können verwendet werden:

- Stiele, Blätter und Schalen zur Zubereitung von Gemüsebrühe, die in kleinen Portionen eingefroren und bei Bedarf verwendet werden kann;
- Kekskrümel zur Herstellung von Schokoladenwurst oder Böden von Käsekuchen, oder zum Garnieren von Eiscreme;
- Gekochte Kartoffeln und Karotten zum Zubereiten von Gemüsebällchen;
- Trockenes Brot zur Herstellung von Semmelknödeln oder Semmelbröseln;
- Die reifsten Früchte können zur Herstellung von Marmelade verwendet werden.





07

ÈRC DA COJINA: SONS LADINS

Utensili da cucina: suoni ladini

Cooking utensils: ladin sounds

Küchenutensilien: Ladinische Begriffe

- 1) **PANAREL:** spianatoia, pastry board, Nudelbrett
- 2) **SCIADAS:** matterello, rolling pin, Nudelholz
- 3) **CRIBIE:** setaccio, sieve, Mehlsieb
- 4) **OREL:** imbuto, funnel, Trichter
- 5) **PEGNATA:** brocca, jug, Krug
- 6) **GRATADOA:** grattugia, grater, Reibe
- 7) **SALARIN:** saliera, salt shaker, Salzstreuer
- 8) **STRAICH:** affilacoltelli, knife sharpener, Messerschleifer
- 9) **COUL:** colino, strainer, Nudelsieb
- 10) **STADIA:** bilancia, scales, Waage
- 11) **TAREL:** frusta, whisk, Schneebesens
- 12) **CIAZ:** mestolo, ladle, Schöpflöffel



**ZECHE L É ZECHE E NIA L É NIA. DUC PEL DIDÈR PER L
BEN DEL AMBIENT, ENCE DEMÒ CON NA PICOLA AZION.
MAGNÈR SAN E ECOSOSTEGNIBOL L É POSSIBOL...
MA SORALDUT GE VEL CERNER LA CALITÀ PIÙ CHE LA
CANTITÀ. NA SPEISA SCEMPIA E SCÍANTIVA PORTA A NA
ALIMENTAZION PIÙ SÈNA E BALANZÈDA.**



ITA

Tutto fa, anche se poco. Tutti possono contribuire al bene dell'ambiente, compiendo anche solo una piccola azione. È possibile mangiare sano ed ecosostenibile... ma soprattutto è meglio **SCEGLIERE LA QUALITÀ E NON LA QUANTITÀ**. Più il cibo è semplice e genuino, più avremo un'alimentazione sana e bilanciata.

ENG

Every little helps. Everyone can help the environment, even just with small actions. It is possible to eat healthily and sustainably... but above all, it is better to **CHOOSE QUALITY OVER QUANTITY**. The more simple and authentic our food is, the more healthy and balanced our diet will be.

DEU

Alles hilft, auch wenn es wenig ist. Jeder kann zum Wohle der Umwelt beitragen, auch wenn er nur eine kleine Maßnahme ergreift. Es ist möglich, sich gesund und umweltverträglich zu ernähren... aber vor allem ist es **BESSER QUALITÄT UND NICHT QUANTITÄT ZU WÄHLEN**. Je einfacher und gesünder die Lebensmittel sind, desto gesünder und ausgewogener ist die Ernährung.

LAD ITA ENG DEU

© 2024 Comun General de Fascia

Grafica e empaginazion
Giuditta Soraperra

Tesc
Doris Valentini
Ofize Servijes Linguistics e Culturèi CGF

