La #GiornataMondialeAlimentazione è celebrata in 150 paesi per invitare al cambiamento e creare un futuro alimentare migliore e più sostenibile.
Il tema di quest'anno è
"DIRITTO AL CIBO PER UNA VITA E UN FUTURO MIGLIORI".

Tutti hanno diritto a un'adeguata alimentazione, ma purtroppo centinaia di milioni di persone sono ridotte alla fame, le singole persone possono e devono collaborare per affrontare un'emergenza che riguarda tutti.
Un bellissimo motto della FAO, dice:
"UNITI POSSIAMO ESSERE PARTE DEL CAMBIAMENTO".

16 ottobre 2024
Giornata Mondiale dell'Alimentazione

Dussmann

Comune di Pesaro

QUALI GESTI POSSIAMO INSERIRE NEL QUOTIDIANO PER DARE IL NOSTRO CONTRIBUTO?

Scegliamo cibi locali e di stagione Mangiamo molta frutta e verdura fresca e di stagione ogni giorno e troviamo il modo di aggiungere più legumi, noci e cereali integrali alla nostra dieta. Legumi e noci sono ottime fonti di proteine vegetali. Sono anche più gentili con il nostro pianeta perché richiedono meno acqua per essere prodotti.
Riduciamo gli sprechi Cerchiamo di acquistare solo il necessario, di pianificare i pasti e ideiamo ricette per non sprecare gli avanzi nell'ottica di un'economia circolare. Inoltre con piccoli accorgimenti possiamo risparmiare acqua e quindi energia. Ad esempio, chiudendo sempre i rubinetti, facendo docce più brevi e riutilizzando l'acqua di cottura della verdura.
Difendiamo la biodiversità Variamo la nostra dieta aggiungendo cibi tradizionali, coltivati localmente e di stagione per sostenere la biodiversità. Ci sono moltissime ricette molto nutrienti e buone per cucinare i pasti utilizzando questi ingredienti.

Proprio in quest'ottica, Dussmann proporrà il progetto QUANTO CI PIACE in alcuni plessi rappresentativi, per ridurre lo spreco alimentare e aumentare la gradibilità del pasto.

Ricetta anti-spreco
RATATOUILLE

400 g di verdure miste (patate, carote, pomodori, zucchine, pomodori) troppo poche per una preparazione più elaborata o un pò appassite, 150 g di passata di pomodoro, 2 cucchiai olio evo, aglio, cipolla, sale, erba cipollina o timo.
Tagliare le verdure in pezzi abbastanza grossi, far appassire un trito di aglio e cipolla, aggiungere le verdure, la passata di pomodoro, il timo o l'erba cipollina e il sale. Cuocere lentamente con il tegame coperto.