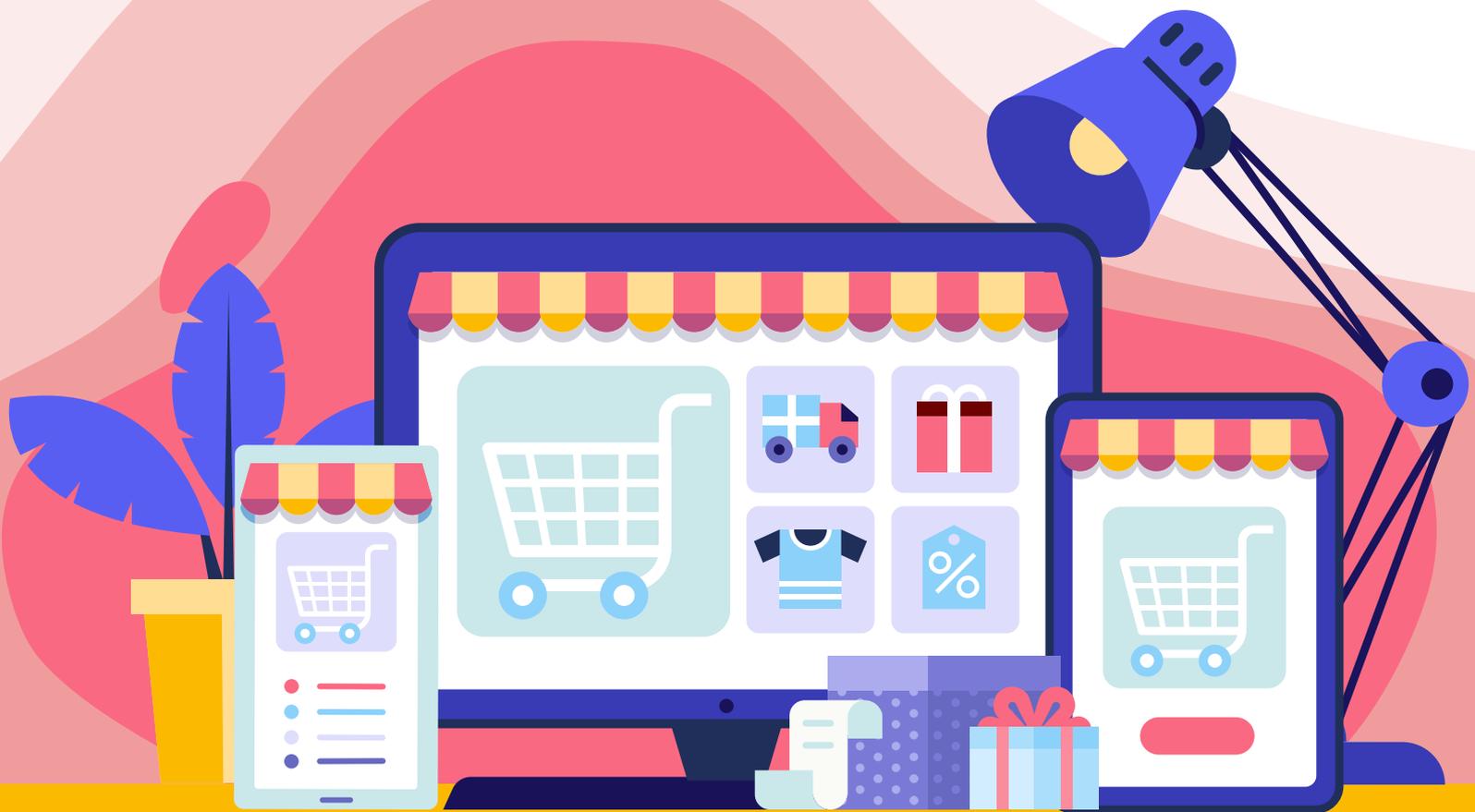


# MOMENTI DA NON SPRECARE *in famiglia*



Mai come in questo periodo in cui siamo tutti a casa, fare la spesa è diventato un momento da non sprecare! Cosa scrivi nella tua lista della spesa? Quali cibi scegli? Quale contributo puoi dare per conservare gli alimenti che hai comprato?

# Sfida 1 Comperare

## Giornalisti in erba

La battaglia anti-spreco inizia nella nostra...dispensa!  
Quando facciamo la spesa, ci comportiamo in un certo senso come un giornalista. Prima di scegliere un cibo, raccogliamo informazioni e facciamo un'indagine cercando di rispondere alle seguenti domande:



### A casa

- Ho fatto l'elenco di quello che mi serve?
- Ho controllato prima se è già nella mia dispensa o nel mio frigorifero?

### Al supermercato

- Riuscirò a consumare questo prodotto prima della sua scadenza?
- Il suo imballaggio è riciclabile?
- Se è un frutto o una verdura, siamo nella stagione giusta?

**Armati di carta e penna** e scrivi tutte le domande specificando quali sono da fare "a casa" e quali "al supermercato".

Quando è il momento di fare la spesa, intervista i tuoi familiari e prendi nota. Se sei soddisfatto delle risposte "a casa", consegna loro le domande relative alla spesa al supermercato, invitandoli a farsele per ogni cibo che metteranno nel carrello.



# Sfida 2 Conservare

## La fontana calda

Perché è così importante conservare i cibi freschi a basse temperature? Tra i 2°C e i 4°C i batteri non si riproducono, non solo quelli che ci fanno male ma anche i più innocui (come quelli lattici) che fanno andare a male il cibo velocemente.

### Ma come funziona il frigorifero?

Scopriamolo con un divertente **esperimento scientifico!**



**Importante**  
*esperimento da svolgere insieme a un adulto*



#### Cosa serve

una brocca trasparente abbastanza capiente, una bottiglietta di vetro, colorante alimentare

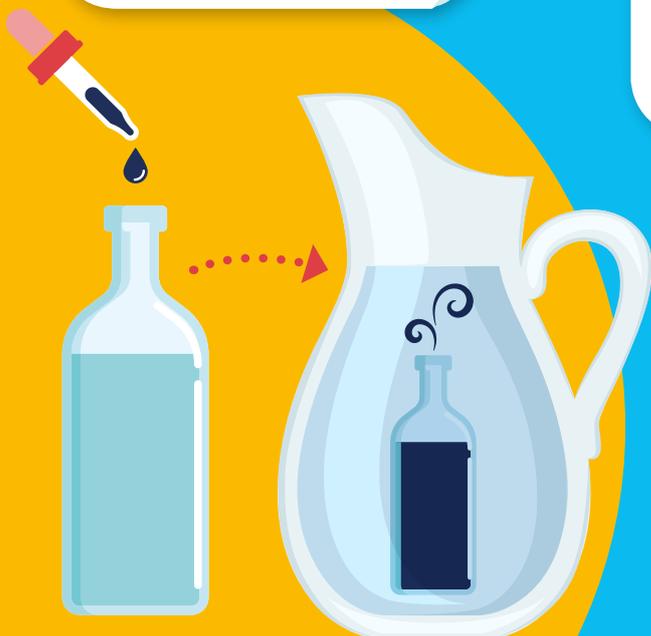
#### Procedimento

- Chiedi all'adulto di far bollire dell'acqua e versarla nella bottiglietta di vetro.
- Aggiungete il colorante e chiudete col tappo.
- Riempite poi di acqua fredda la brocca e immergete all'interno la bottiglietta di vetro.
- Togliete il tappo e osservate cosa succede!

#### Conclusione

L'acqua calda e colorata, uscendo come una fontana dalla bottiglietta e andando verso l'alto, si dispone in superficie creando una striscia di colore; l'acqua più fredda e trasparente, invece, rimane in basso perché è più densa rispetto a quella calda.

Questo è il motivo per cui il ripiano più basso del frigo è percepito come più freddo.



# Sfida 3 Conservare

## A ognuno la sua temperatura

Abbiamo visto che la temperatura all'interno del frigorifero non è uniforme.

I ripiani più alti sono quelli relativamente più caldi, mentre il ripiano inferiore ha una temperatura più bassa. Ma perché alcuni alimenti stanno bene in alto e altri in basso?

- Cominciamo dallo **sportello**. Qui dovrebbero stare solo i cibi che non hanno bisogno di essere ben freddi (*burro, acqua e bevande, vasetti di marmellata*). E le uova? Questo non è il posto giusto per loro! Aprire la porta del frigorifero, oltre ad aumentare la temperatura, può provocare delle microfessure del guscio con il risultato che si conservano molto meno a lungo. Meglio conservarle nella loro confezione in uno dei ripiani interni.
- Le cellule di *carne e pesce* hanno una membrana molto delicata, che si degrada facilmente. Per questo vanno nel **ripiano in basso**, quello più freddo.
- *Frutta e verdura*, invece, hanno cellule circondate da una parete molto resistente che le protegge (come fa il casco con la tua testa quando vai in bici) conservando al loro interno tutta l'acqua e i nutrienti di cui sono fatte. Ma attenzione: una volta staccate dalla pianta hanno bisogno di un'atmosfera umida, altrimenti si disidratano e avvizziscono. Dove la troviamo nel nostro frigorifero? Nei **cassettoni** posizionati in basso.
- Nei ripiani centrali e in alto va tutto il resto: *formaggio, avanzi di pietanze, uova, dolci* e altro.



**Osserva come sono disposti gli alimenti all'interno del tuo frigorifero.**

**Sono tutti al posto giusto? Se la risposta è no, insieme ai tuoi familiari spostali nei ripiani corretti.**