ADA - Valutazione e monitoraggio degli impatti ambientali delle attività produttive e individuazione di misure di contenimento

SETTORE 24 *Area comune*

PROCESSO - *Transizione ecologica, riduzione dei consumi energetici, circolarità e contenimento degli impatti ambientali*

SEQUENZA DI PROCESSO - Contenimento degli impatti ambientali delle attività produttive, dei materiali e degli imballaggi

ATTIVITÀ

- Definizione degli obiettivi ambientali
- Individuazione delle misure di mitigazione
- Elaborazione del piano di gestione degli impatti ambientali

RISULTATI ATTESI

RA1: Creare un piano d'azione di dettagliato con tempistiche, risorse necessarie e responsabilità assegnate per ciascuna misura di contenimento, stabilendo target specifici per la riduzione degli impatti ambientali e sviluppando strategie utili a minimizzare gli impatti negativi identificati

ATTIVITÀ

- Valutazione del ciclo di vita delle materie prime e dei prodotti
- Analisi del rischio di impatto ambientale
- Verifica del rispetto delle normative in tema di impatto ambientale

RISULTATI ATTESI

RA2: Identificare i rischi di impatto ambientale associati alle attività aziendali, eseguendo un'analisi dei processi produttivi e valutando il ciclo di vita delle materie prime e dei prodotti

ATTIVITÀ

- Implementazione delle misure di contenimento

RISULTATI ATTESI

RA3: Implementare tecnologie e processi produttivi a minor impatto ambientale e a maggiore sostenibilità, ottimizzando l'uso delle risorse e promuovendo una gestione sostenibile degli scarti e dei rifiuti

CORSO

005 - RL - Cucina circolare: ricette che riducono al minimo i rifiuti

Obiettivi del Corso

Obiettivi generali

- Promuovere la cultura della **sostenibilità alimentare** attraverso la cucina.
- Ridurre lo spreco di cibo con pratiche concrete e replicabili.
- Favorire un approccio consapevole agli acquisti e alla gestione degli alimenti.
- Diffondere le tecniche della **cucina rigenerativa e zero waste**.

Obiettivi specifici

Al termine del corso i partecipanti saranno in grado di:

1. **Pianificare i pasti** in ottica antispreco, utilizzando ingredienti stagionali e locali.
2. **Conservare correttamente** gli alimenti per prolungarne la durata e ridurre perdite.
3. **Sfruttare integralmente** frutta, verdura, legumi, carne e pesce, inclusi scarti e avanzi.
4. Preparare **ricette circolari** che trasformano residui e avanzi in piatti nuovi e nutrienti.
5. Applicare tecniche di cottura e organizzazione a **basso impatto energetico**.
6. Gestire gli imballaggi e scegliere alternative **plastic free e riutilizzabili**.
7. Elaborare un **menù settimanale circolare** riducendo al minimo rifiuti e consumi.
8. Integrare la cucina circolare in contesti domestici, ristorativi e aziendali.

Contenuti

Modulo 1 – Fondamenti di cucina circolare

- Definizione e principi: dal concetto di “zero waste” alla cucina rigenerativa.
- Analisi dell’impatto ambientale dello spreco alimentare (dati e casi studio).
- La spesa consapevole: come scegliere ingredienti locali, stagionali e a basso impatto.
- Introduzione agli strumenti: planner settimanale, app antispreco, conservazione intelligente. Esercitazione pratica: pianificazione di un menù settimanale a spreco zero.

Modulo 2 – Tecniche di recupero e trasformazione

- Metodi di conservazione naturale: sottolio, sottaceto, fermentazione, essiccazione.
- Tecniche di rigenerazione: trasformare il pane raffermo, riciclare avanzi di pasta e riso.
- Brodi e fondi: l’arte di usare scarti vegetali, ossa e lische.

- Dolci antispreco: torte con bucce, composte da frutta troppo matura, biscotti con scarti di spremute.

  Ricette laboratorio:
  - "Panzanella antispreco con pane raffermo"
  - "Brodo vegetale da gambi e bucce"
  - "Muffin con polpa di mela e carote non perfette"

Modulo 3 – Verdure e ortaggi a rifiuti zero (3h)

- Utilizzo integrale di frutta e verdura: dalle bucce alle foglie.
- Chips e snack con bucce di patata, carota e zucchina.
- Vellutate e creme con parti considerate scarto (gambi di broccoli, foglie di sedano, cavolo).
- Dolci vegetali con frutta matura (banana bread, confetture).
- Ricette laboratorio:
  - "Chips di bucce di patata al forno"
  - "Crema di gambi di broccoli con crostini"
  - "Banana bread da banane troppo mature"

Modulo 4 – Proteine, legumi e mare sostenibile

- Recupero di tagli minori di carne e pesce: polpette, terrine, sughi.
- Croste di parmigiano in minestre e risotti.
- Gusci di crostacei per fondi e bisque.
- Legumi e sottoprodotti: acquafaba come sostituto dell'uovo, bucce di fagioli per chips. Ricette laboratorio:
  - "Polpette di carne e pane raffermo"
  - "Bisque con gusci di gamberi"
  - "Mousse al cioccolato con acquafaba"

Modulo 5 – Organizzazione e cucina a basso impatto

- Meal prep e batch cooking: cucinare una volta, mangiare più volte.
- Tecniche di cottura a ridotto consumo energetico: slow cooking, vapore, pentola a pressione.
- Gestione degli imballaggi: alternative plastic free, contenitori riutilizzabili.
- Gestione del frigorifero: "first in, first out".
- Esercitazione pratica: preparazione di un menù settimanale completo, con piatti che condividono ingredienti per ridurre sprechi.

Modulo 6 – Orientamento al lavoro

1. Scenario e tendenze del settore

- Transizione ecologica e impatti sull'agroalimentare.
- Politiche europee e nazionali: Green Deal, Agenda 2030, PAC (Politica Agricola Comune).
- Mercato del lavoro agroalimentare: figure tradizionali e nuove professioni sostenibili.

2. Professioni nel settore agroalimentare sostenibile

- Tecnici di agricoltura biologica e rigenerativa.
- Esperti in certificazioni di qualità e sostenibilità (BIO, DOP, IGP, Ecolabel).
- Addetti alla trasformazione alimentare a basso impatto ambientale.
- Consulenti per la filiera corta e i mercati locali.
- Tecnologi alimentari e innovation manager green.
- Esperti di logistica sostenibile e packaging ecologico.

3. Competenze richieste dal mercato

- Conoscenza di tecniche di coltivazione e allevamento sostenibili.
- Digitalizzazione in agricoltura: agritech, droni, sensoristica, big data.
- Economia circolare e gestione dei rifiuti agroalimentari.
- Comunicazione e marketing green (etichette trasparenti, storytelling ambientale).
- Soft skills: problem solving, collaborazione, adattabilità.

4. Opportunità per i giovani

- Stage e tirocini in aziende agricole e agroalimentari sostenibili.
- Progetti europei (Erasmus+, Horizon, Life).
- Start-up green nel settore food e agritech.
- Accesso a bandi e incentivi per imprese agricole innovative.

5. Orientamento pratico al lavoro

- Come valorizzare nel CV le competenze green.
- Prepararsi a un colloquio in azienda agroalimentare sostenibile.
- Networking: associazioni, fiere, cluster agroalimentari.
- Testimonianze e casi studio di aziende modello.

Durata

40 ore

CALENDARIO

005 - RL - Cucina circolare: ricette che riducono al minimo i rifiuti

Giorno	Data	Ora	Argomenti	Ore	Docente
mercoledì	26/11/2025	8.30 - 14.30	**Modulo 1 – Fondamenti di cucina circolare** • Definizione e principi: dal concetto di "zero waste" alla cucina rigenerativa. • Analisi dell'impatto ambientale dello spreco alimentare (dati e casi studio). • La spesa consapevole: come scegliere ingredienti locali, stagionali e a basso impatto. • Introduzione agli strumenti: planner settimanale, app antispreco, conservazione intelligente. Esercitazione pratica: pianificazione di un menù settimanale a spreco zero.	6	**Marangi Francesco**

giovedì	27/11/2025	8.30 - 14.30	**Modulo 2 – Tecniche di recupero e trasformazione**
			• Metodi di conservazione naturale: sottolio, sottaceto, fermentazione, essiccazione.
			• Tecniche di rigenerazione: trasformare il pane raffermo, riciclare avanzi di pasta e riso.
			• Brodi e fondi: l'arte di usare scarti vegetali, ossa e lische.
			• Dolci antispreco: torte con bucce, composte da frutta troppo matura, biscotti con scarti di spremute. Ricette laboratorio:
			  ○ "Panzanella antispreco con pane raffermo"
			  ○ "Brodo vegetale da gambi e bucce"
			• "Muffin con polpa di mela e carote non perfette"
				6	**Marangi Francesco**

venerdì	28/11/2025	8.30 - 14.30	**Modulo 3 – Verdure e ortaggi a rifiuti zero (3h)**
			• Utilizzo integrale di frutta e verdura: dalle bucce alle foglie.
			• Chips e snack con bucce di patata, carota e zucchina.
			• Vellutate e creme con parti considerate scarto (gambi di broccoli, foglie di sedano, cavolo).
			• Dolci vegetali con frutta matura (banana bread, confetture).Ricette laboratorio:
			  ○ "Chips di bucce di patata al forno"
			  ○ "Crema di gambi di broccoli con crostini"
			• "Banana bread da banane troppo mature"
				6	**Marangi Francesco**

lunedì	01/12/2025	8.30 - 14.30	**Modulo 4 – Proteine, legumi e mare sostenibile** • Recupero di tagli minori di carne e pesce: polpette, terrine, sughi. • Croste di parmigiano in minestre e risotti. • Gusci di crostacei per fondi e bisque.	6	**Marangi Francesco**
martedì	02/12/2025	8.30 - 14.30	• Legumi e sottoprodotti: acquafaba come sostituto dell'uovo, bucce di fagioli per chips. Ricette laboratorio: ○ "Polpette di carne e pane raffermo"	6	**Marangi Francesco**

			○ "Bisque con gusci di gamberi" ○ "Mousse al cioccolato con acquafaba"		
mercoledì	03/12/2025	8.30 - 13.30	**Modulo 5 – Organizzazione e cucina a basso impatto** • Meal prep e batch cooking: cucinare una volta, mangiare più volte. • Tecniche di cottura a ridotto consumo energetico: slow cooking, vapore, pentola a pressione. • Gestione degli imballaggi: alternative plastic free, contenitori riutilizzabili. • Gestione del frigorifero: "first in, first out". • Esercitazione pratica: preparazione di un menù settimanale completo, con piatti che condividono ingredienti per ridurre sprechi.	**5**	**Marangi Francesco**
giovedì	04/12/2025	8.30 - 13.30	**Modulo 6 – Orientamento al lavoro** **1. Scenario e tendenze del settore** • Transizione ecologica e impatti sull'agroalimentare. • Politiche europee e nazionali: Green Deal, Agenda 2030, PAC (Politica Agricola Comune). • Mercato del lavoro agroalimentare: figure tradizionali e nuove professioni sostenibili. **2. Professioni nel settore agroalimentare sostenibile** • Tecnici di agricoltura biologica e rigenerativa. • Esperti in certificazioni di qualità e sostenibilità (BIO, DOP, IGP, Ecolabel). • Addetti alla trasformazione alimentare a basso impatto ambientale. • Consulenti per la filiera corta e i mercati locali. • Tecnologi alimentari e innovation manager green. • Esperti di logistica sostenibile e packaging ecologico. **3. Competenze richieste dal mercato** • Conoscenza di tecniche di coltivazione e allevamento sostenibili. • Digitalizzazione in agricoltura: agritech, droni, sensoristica, big data. • Economia circolare e gestione dei rifiuti agroalimentari. • Comunicazione e marketing green (etichette trasparenti, storytelling ambientale). • Soft skills: problem solving, collaborazione, adattabilità. **4. Opportunità per i giovani** • Stage e tirocini in aziende agricole e agroalimentari sostenibili. • Progetti europei (Erasmus+, Horizon, Life). • Start-up green nel settore food e agritech. • Accesso a bandi e incentivi per imprese agricole innovative. **5. Orientamento pratico al lavoro** • Come valorizzare nel CV le competenze green. • Prepararsi a un colloquio in azienda agroalimentare sostenibile. • Networking: associazioni, fiere, cluster agroalimentari. • Testimonianze e casi studio di aziende modello.	**5**	**Marangi Francesco**