

**CONSEGNARE  
ALLE FAMIGLIE**



# LA CORSA CONTRO LA FAME

## **OBIETTIVO FAME ZERO!** **10 BUONE PRATICHE** **PER UN'ALIMENTAZIONE** **SOSTENIBILE**

**CORSA  
CONTRO  
LA FAME**



Con il patrocinio di:



CONI



In collaborazione con:



ente accreditato MIUR

**LaFabbrica**



**scuola**  
.net

# COS'È LA CORSA CONTRO LA FAME

Ricevete questa brochure perché **la scuola** di vostro/a figlio/figlia si è iscritta al **progetto didattico** solidale Corsa Contro la Fame, un progetto **attivo da oltre 25 anni in tutto il mondo** e **promosso da Azione contro la Fame Onlus**, che ha l'obiettivo di **responsabilizzare le giovani generazioni** sul problema della **fame nel mondo**.

## COME FUNZIONA IL PROGETTO A SCUOLA



### FEBBRAIO-APRILE:

I nostri esperti svolgono **laboratori nelle classi iscritte** al progetto. Attraverso **video e attività interattive**, portano in classe **testimonianze di paesi** in cui c'è ancora il problema della fame e se ne analizzano cause e soluzioni. Quest'anno abbiamo approfondito la **COSTA D'AVORIO**.



### DOPO LA DIDATTICA:

Ad ogni studente viene consegnato **un passaporto solidale**, strumento chiave del progetto. Attraverso questo libretto, i giovani hanno l'obiettivo di **raccontare quanto visto in classe** a tutta la rete di persone attorno a sé, chiedendo loro una **promessa di donazione per ogni giro di corsa** che si impegneranno a fare il giorno dell'evento.

### ECCO COME FUNZIONA:



**Prima della corsa:**  
la nonna promette  
allo studente  
1€ a giro



**Durante la corsa:**  
lo studente riesce  
a percorrere 4 giri



**Dopo la corsa:**  
lo studente torna  
dalla nonna  
e lei gli darà 4€  
(1€ x 4 giri percorsi)



**I giorni  
dopo la corsa:**  
lo studente riporta  
a scuola le donazioni  
raccolte



### MAGGIO:

A Maggio ogni scuola Iscritta **organizza la propria Corsa contro la Fame**. In questo evento, **maggiore sarà l'impegno di ogni studente**, maggiori saranno i fondi raccolti per sostenere i progetti di Azione contro la Fame.



10

## BUONE PRATICHE PER UN'ALIMENTAZIONE SOSTENIBILE

La Corsa Contro la Fame va oltre le mura scolastiche e porta nelle case degli studenti consigli utili di educazione alimentare.



Iscrivetevi gratuitamente ai nostri webinar dedicati alle famiglie su: <https://azionecontrolafame.it/scuole/materiali-per-genitori/> o inquadra il qr code



### INTRODUZIONE

Lo spreco alimentare è una delle **sfide più urgenti** e rilevanti del nostro tempo. Ogni anno, nel mondo, circa un terzo del cibo prodotto viene sprecato, e l'Italia non fa eccezione: si stima che **ogni famiglia italiana butti via, in media, oltre 30 kg** di cibo all'anno. Il cibo sprecato non è solo un problema di risorse alimentari: per produrlo vengono utilizzate **ingenti quantità di acqua, energia e terreni agricoli**. Quando questo cibo finisce nella spazzatura, contribuisce **all'emissione di gas serra**, aggravando il problema del **cambiamento climatico**. Oltre all'aspetto ambientale, c'è anche una **questione etica** da considerare. In un mondo in cui **oltre 800 milioni di persone soffrono la fame**, sprecare cibo è un atto di ingiustizia. Ridurre lo spreco non significa solo **risparmiare denaro**, ma anche mostrare rispetto per le risorse del pianeta e per le persone che non hanno accesso a sufficiente cibo. Fortunatamente, **con semplici azioni quotidiane**, possiamo invertire questa tendenza e fare la nostra parte **per un mondo più giusto e sostenibile**.

## 1 PIANIFICA I TUOI PASTI



**Prima di fare la spesa, pianifica i pasti per la settimana.** Crea un **menu settimanale** e fai una lista della spesa basata su **ciò che ti serve veramente**. Questo ti aiuterà a **evitare acquisti impulsivi** e ridurrà la quantità di cibo che potrebbe andare sprecata, inoltre con un minimo sforzo organizzativo la spesa sarà più sensata anche dal punto di vista nutrizionale e la pianificazione ti aiuterà ad evitare “errori” dati dalla fretta o dal poco tempo per cucinare.

## 2 IMPARA A CONSERVARE CORRETTAMENTE IL CIBO



Ad esempio, per **evitare che frutta e verdura si guastino rapidamente**, **conservale nei cassetti inferiori del frigorifero**, dove la temperatura è più costante. Avvolgi le verdure a foglia verde in **carta assorbente** per mantenere l'umidità sotto controllo e riponile in sacchetti di plastica forati o contenitori ermetici. La frutta climaterica (mele, banane, pere, pesche etc.), va tenuta **separata dalle verdure e dall'altra frutta**, poiché produce etilene, un ormone gassoso che accelera la maturazione. L'esposizione all'etilene accelera il processo di senescenza, causando un imbrunimento precoce, perdita di consistenza e sapore in molti tipi di verdura.



Guarda questo video:

<https://www.youtube.com/watch?v=AyvHlWTM5F4>

o inquadra il qr code



## 3 VALORIZZA AL MASSIMO GLI AVANZI



Non buttare gli avanzi! Con un po' di creatività, puoi trasformarli in nuovi piatti. Le verdure avanzate possono diventare **una zuppa o delle polpette**, il pane raffermo può essere utilizzato **per fare crostini o pan grattato**, e così via. A questo proposito ti invitiamo a **provare una ricetta antispreco** che trovi all'interno di questo opuscolo.

## 4 CONTROLLA LE DATE DI SCADENZA



**Mantieni il frigorifero e la dispensa in ordine**, mettendo i prodotti con la **data di scadenza più vicina davanti**. Questo ti aiuterà a consumare prima ciò che scade e a ridurre il rischio di dover buttare via cibo scaduto.

# UNA RICETTA ANTISPRECO DIRETTAMENTE DALLA COSTA D'AVORIO

## Crocchette di Attiéké con verdure avanzate

L'**Attiéké** è un piatto tradizionale della Costa d'Avorio. Si tratta di un alimento a base di manioca fermentata, lavorata in piccolissimi granuli simili al couscous. Questo piatto, simbolo della convivialità, viene spesso servito con pesce, pollo o verdure ed è un elemento centrale della dieta quotidiana ivoriana. In questa versione, gli eventuali resti di **Attiéké** possono essere riutilizzati per creare gustose crocchette, aggiungendo verdure o ingredienti che hai a disposizione in casa.

### INGREDIENTI PER 4 PORZIONI:

- 200 g di Attiéké cotto (può essere sostituito con couscous o miglio se non disponibile)
- Avanzi di verdure cotte (es. carote, zucchine, spinaci, peperoni)
- 1 uovo
- 2 cucchiai di farina o pangrattato
- Erbe aromatiche (prezzemolo, coriandolo o menta)
- Sale e pepe q.b.
- Olio di semi per friggere o olio d'oliva per la cottura al forno

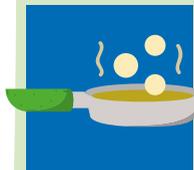


### PROCEDIMENTO:

**1. Prepara l'impasto:** In una ciotola, unisci l'Attiéké avanzato con le verdure cotte tritate finemente. Aggiungi l'uovo, la farina (o pangrattato), le erbe aromatiche, il sale e il pepe. Mescola bene fino a ottenere un impasto omogeneo.



**2. Forma le crocchette:** Con le mani, forma delle piccole polpette o crocchette, compattando bene l'impasto. Se risulta troppo morbido, aggiungi altro pangrattato o farina.

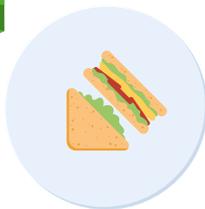


**3. Cuoci le crocchette:** Puoi friggere le crocchette in olio caldo fino a doratura oppure cuocerle in forno a 180°C per 20-25 minuti, girandole a metà cottura per farle dorare uniformemente.

---

**ATTIVITÀ EXTRA:** Chiedi ai bambini di contribuire proponendo diverse combinazioni di ingredienti avanzati e di decorare i piatti con erbe o salse, rendendo la cucina un luogo di condivisione e divertimento.

## 5 RIDUCI LE PORZIONI



**Servi porzioni adeguate** a evitare che il cibo venga lasciato sui piatti. Se necessario, puoi sempre aggiungerne un po' di più in un secondo momento. Inoltre, quando cucini, fai attenzione a **non preparare quantità eccessive** che potrebbero poi essere gettate, o al contrario **porziona e surgela** se decidi di cucinare in abbondanza in modo da avere degli avanzi per i giorni successivi.

## 6 SCEGLI PRODOTTI A FILIERA CORTA



Acquistare **prodotti locali e di stagione** non solo è più sostenibile, ma riduce anche il rischio di spreco. **Gli alimenti freschi locali durano di più** e hanno un minor impatto ambientale grazie a una ridotta distanza di trasporto.

## 7 SPERIMENTA L'ARTE DEL RIUTILIZZO



**Divertiti a scoprire nuove ricette** che utilizzano scarti e ingredienti spesso trascurati. **Le bucce di patate e carote** possono diventare **chips croccanti per un aperitivo** o per arricchire vellutate e minestre, **i gambi di broccoli e cavolfiore** grattugiati finemente possono diventare la base per **schiacciate o polpette di verdura**, mentre i **ciuffi delle carote** possono essere trasformati in un **gustoso pesto** se aggiungi mandorle e olio extravergine d'oliva.

## 8 TRASFORMA GLI AVANZI IN MERENDE CREATIVE PER I PIÙ PICCOLI



Hai mai pensato che **gli avanzi** possano diventare delle **merende gustose e sane** per i tuoi bambini? La frutta troppo matura, come le banane, è perfetta per preparare un **delizioso banana bread** o dei **gelati furbi**: basta congelare la frutta tagliata a pezzetti per almeno un paio di ore in un sacchetto per il gelo e poi frullarla con 1 cucchiaino di una crema di frutta secca al 100% come la crema di arachidi, di mandorle o nocciole o con dello yogurt per ottenere un gelatino cremoso e nutriente. Anche le **verdure avanzate** possono trasformarsi in **snack croccanti**: le foglie più esterne del cavolo nero, ad esempio, una volta lavate e asciugate molto bene possono essere condite con un filo d'olio e spezie e poi cotte in forno per ottenere delle chips croccanti e salutari.

9

## IL FREEZER È TUO AMICO: CONGELA PER RISPARMIARE



Saper utilizzare correttamente anche **freezer e contenitori ermetici** può fare una grande differenza. **Congelare pane, verdure o frutta avanzati** ti permetterà di prolungarne la vita, evitando sprechi. **Prepara monoporzioni** dei tuoi piatti e congelale per utilizzarle quando non hai tempo di cucinare. Anche le salse o i brodi possono essere conservati in cubetti di ghiaccio, pronti per essere utilizzati all'occorrenza.

In questo modo, non solo ridurrai lo spreco, **ma avrai sempre qualcosa di pronto senza dover ricorrere a cibo confezionato.**

10

## RIDUCI, RICICLA E RIUSA



Applica la regola delle tre "R" **riduci il consumo di imballaggi inutili, ricicla correttamente** i materiali e **riusa gli oggetti** quando possibile. Ad esempio, i barattoli di vetro possono essere riutilizzati come contenitori per i tuoi legumi, le spezie o cereali in chicco. Ogni piccolo gesto conta. Riducendo lo spreco alimentare e delle risorse, **non solo aiuti il tuo portafoglio**, ma contribuisce anche a proteggere il nostro pianeta. Diffondi questi consigli tra amici e familiari e insieme possiamo fare la differenza!



# SCOPRI AZIONE CONTRO LA FAME E COME UTILIZZA I FONDI RACCOLTI

**CHI SIAMO** Azione Contro la Fame è un'organizzazione umanitaria internazionale che crede che ogni persona ha diritto a una vita libera dalla fame. Specialisti da oltre 40 anni, prevediamo fame e malnutrizione, ne curiamo gli effetti e preveniamo le cause. Siamo in prima linea in 55 paesi del mondo per salvare la vita dei bambini malnutriti e rafforzare la resilienza delle famiglie con cibo, acqua, salute e formazione.

## COME IMPIEGHIAMO LE DONAZIONI

**NEL 2023:**

**90%**  
FONDI  
PER PROGETTI



**10%**  
COMUNICAZIONE  
E GESTIONE



Scarica  
il bilancio  
sociale

## UNA NOVITÀ PER GLI STUDENTI DELLA CORSA CONTRO LA FAME

**DIRETTAMENTE A CASA LA TESSERA PERSONALIZZATA E LA MEDAGLIA DI CAMPIONE CONTRO LA FAME IN REGALO!**



TESSERA N° 00001

**CAMPIONESSA  
CONTRO LA FAME  
2025**

Nome:  
Sofia Rossi



Inquadra il qr code  
e compila il form!

[bit.ly/tessera-corsa](https://bit.ly/tessera-corsa)

**LO STAFF DELLA CORSA CONTRO LA FAME**  
Tel. 02 83626108 - Cell. 392.5756726

[lacorsa@azionecontrolafame.it](mailto:lacorsa@azionecontrolafame.it) • [azionecontrolafame.it/scuole/](https://azionecontrolafame.it/scuole/)

