



Riciblog Bonduelle propone le "Idee no waste" in occasione della Settimana Europea per la riduzione dei rifiuti

Idee beauty, per la casa o anche semplici ricette culinarie per dare una seconda vita agli scarti e ridurre lo spreco di cibo e risorse

In occasione della Settimana Europea per la riduzione dei rifiuti, la **Fondazione Louis Bonduelle propone le idee "da non buttare" firmate Riciblog**, il blog nato per ispirare gli utenti nella scoperta del gusto di non sprecare cibo e risorse. Preparazioni semplici, con un risvolto *green*, per ridare una seconda vita agli scarti alimentari e dare un impatto positivo sull'ambiente.

La Fondazione ha scelto questa particolare occasione per sottolineare quanto sia importante accrescere la **consapevolezza rispetto all'impatto** che le abitudini quotidiane e dunque i consumi hanno sull'ambiente. **Ridurre la quantità di rifiuti è possibile e Riciblog ci aiuta a trasformarla non solo in una buona abitudine ma anche in un'occasione creativa e di divertimento.**

Le idee "no waste" di Riciblog per ridare al cibo una seconda vita:

Idee in cucina

Cucinare usando gli avanzi è un modo semplice e a portata di mano, per cercare di ridurre sprechi e vivere la quotidianità in modo più sostenibile. Le possibilità sono infinite, ed ecco un paio di suggerimenti da Riciblog:

Lievito madre che passione: come produrlo usando gli scarti di frutta

Siete tra i pochi che non si sono cimentati nel produrre lievito naturale, detto anche pasta madre, e non ci avete provato neanche durante il lockdown? Non tutti sanno che questo tipo di lievito può essere realizzato anche con alcuni tipi di scarti alimentari in perfetta ottica antispreco.

Basta la buccia di una mela consumata a merenda, unita naturalmente ad acqua e farina, per arrivare a realizzare pane o focacce e dolci squisiti.

Ingredienti

- buccia di una mela
- mezzo bicchiere d'acqua
- farina, circa 100 grammi

Preparazione

Si frulla la buccia di mela aggiungendo mezzo bicchiere d'acqua e si filtra il composto con un colino. Aggiungere al liquido ottenuto la farina setacciata in uguale quantità. Impastare e riporre il preparato in un barattolo di vetro coprendolo con la pellicola sulla quale, una volta sistemata, praticare qualche fessura con l'aiuto di uno stuzzicadenti. Dopo due giorni, il barattolo va chiuso ermeticamente e posto in frigorifero. La presenza di bolle d'aria è il segno che la fermentazione è iniziata e che il composto può essere utilizzato per la panificazione. Utilizzare in misura del 15%-20% rispetto al peso della farina. Conservare la restante parte in frigorifero, sempre nel barattolo chiuso ermeticamente, per essere quotidianamente "rinfrescata" con due o tre cucchiaini di farina (circa 100 gr) ed eventualmente aggiungendo poca acqua, se l'impasto rimanesse troppo asciutto.



Tisana con buccia di limone per i primi raffreddori e malanni di stagione

Il limone è un agrume prezioso ed è proprio nella sua buccia che si concentra la maggior parte dei principi attivi utili a mantenerci in forma. Tra questi, la vitamina C che ha la funzione di rafforzare il sistema immunitario e di prevenire e ridurre i sintomi del raffreddore e dei primi malanni di stagione. Come utilizzare la buccia di limone in cucina? con l'arrivo del freddo, bere una sana tisana fatta con le scorze di questo bellissimo frutto giallo non può che far bene. L'ideale è consumarla due volte al giorno e per prepararla bastano pochi minuti.

Ingredienti

- 1 limone bio e non trattato
- acqua q.b.

Preparazione

Lavare bene il limone e sbucciarlo con un pelapatate facendo attenzione a prelevare solo la parte gialla perché il bianco renderebbe la tisana davvero amara. Mettere l'acqua sul fuoco e, quando bolle, versatela in una tazza con 2 o 3 scorzette di limone. Lasciare in infusione 4/5 minuti e la tisana è pronta da bere.

Idee per la casa

Saponette al cetriolo

Sapone che passione! Se volete una saponetta veramente rinfrescante e lenitiva ecco il cetriolo e le sue bucce venirci in aiuto. Ecco come preparare in casa una saponetta al cetriolo.

Ingredienti

- La buccia di un cetriolo
- Un panetto di sapone di marsiglia neutro completamente vegetale
- Dieci gocce di olio essenziale di limone
- Un cucchiaino di olio essenziale di benzoino

Realizzazione

Spezzettare la buccia del cetriolo unendovi anche un po' di polpa. Lasciare sciogliere a bagnomaria il sapone di marsiglia. Unire i due ingredienti in una ciotola e amalgamarli per bene. Aggiungere una decina di gocce di olio essenziale di limone per profumare ed un cucchiaino di olio essenziale di benzoino, che aiuterà a legare gli ingredienti. Versare il tutto all'interno di stampini. Lasciarli asciugare per alcune ore prima di poter estrarre le vostre saponette.

Buccia di mela: tutti i modi per riciclarla fuori cucina

La buccia di mela si conferma uno "scarto" prezioso anche fuori dalla cucina. Ecco un paio di suggerimenti per non sprecare più la buccia di mela.

1. Profumatore per ambienti

Le bucce di mela essiccate e disidratate sono utilissime per profumare gli ambienti. Possiamo creare un pot-pourri unendo ai torsoli e alle bucce essiccate, una stecca di cannella spezzettata, dei chiodi di garofano e delle bucce di arancia.

2. Anti-calcare per stoviglie

Trattamento di bellezza anche per le stoviglie, se per sciacquarle useremo dell'acqua dove avremo messo a mollo delle bucce di mela. Oppure se abbiamo difficoltà a dare nuova lucentezza ad una



pentola in acciaio, vi bolliremo dentro un po' d'acqua e bucce di mela. E' così semplice ottenere un disincrostante alle bucce di mela!

Idee beauty

Maschera per il viso: utilizzare i fondi di caffè per il trattamento delle rughe

Il caffè è ricchissimo di antiossidanti benefici per il nostro organismo. Salvando i fondi del caffè dal sacchetto dell'umido facciamo una bella azione anti-spreco, ma anche qualcosa di buono per noi, perché anti-age. Non è un caso che il caffè sia uno degli ingredienti preferiti dal mondo della cosmesi. Ecco come distendere le rughe del viso in modo naturale con i fondi del caffè.

Ingredienti

- 2 cucchiaini di fondi di caffè
- 2 cucchiaini di cacao in polvere
- 2 cucchiaini di latte o yogurt
- 1 cucchiaino di miele

Preparazione

Mescolare delicatamente insieme gli ingredienti fino a creare un composto cremoso

Applicazione

Stendere sulla pelle del proprio viso e tenere in posa per 15-20 minuti.

Dopo l'applicazione sciacquare il viso con acqua tiepida con l'aiuto di una spugnetta per favorire l'effetto lifting.

Tonico per il viso rinfrescante con bucce di cetriolo

Grazie al suo elevato contenuto di acqua e ai suoi preziosi sali minerali il cetriolo e la sua buccia sono un vero toccasana per idratare qualsiasi tipo di pelle soprattutto se secca o mista. Ecco un'idea facile per realizzare un portentoso tonico per il viso, lenitivo e rinfrescante, con bucce di cetriolo.

Ingredienti

- buccia di 1 cetriolo
- alcune foglie di salvia sminuzzate
- 6 cucchiaini di acqua distillata

Realizzazione

Mettere tutti gli ingredienti all'interno di un mixer e frullare. Filtrare il tutto con un colino molto fitto e raccogliere il liquido ottenuto in un bicchiere per poi trasferirlo in una bottiglietta di vetro con tappo. Il tonico ottenuto si conserva in frigorifero per al massimo tre settimane. Usare un dischetto di cotone e applicare delicatamente sul viso.



Bonduelle

Azienda familiare creata nel 1853, Bonduelle è oggi leader mondiale delle verdure e assicura il benessere attraverso l'alimentazione a base vegetale. Coltivate su oltre 128.000 ettari, le verdure Bonduelle sono vendute in 100 Paesi in tutti i canali di distribuzione e in tutte le tecnologie: ambient, surgelato e fresco pronto al consumo, per un totale di 500 varietà di vegetali disponibili nelle diverse gamme. In Italia, Bonduelle è presente con una filiale che include 2 stabilimenti a San Paolo d'Argon (Bergamo) e a Battipaglia (Salerno), per un totale di circa 500 collaboratori. Bonduelle Italia si è affermata come punto di riferimento nell'innovazione di prodotto, di processo e tecnologia. In linea con la filosofia del Gruppo in materia di



Sviluppo Sostenibile, è all'avanguardia nell'adozione di tecnologie ad alta efficienza energetica e di soluzioni che limitano l'impatto ambientale, nonché in progetti di educazione sulla corretta alimentazione e sul non spreco alimentare portati avanti dalla Fondazione Louis Bonduelle.

Per approfondire, visita

-sito della Fondazione Bonduelle <http://www.fondation-louisbonduelle.org/it/>

-Riciblog, dove il cibo ha una seconda vita <https://www.riciblog.it/>