



Guida per un Food Delivery Sostenibile

Dall'ordine online a come smaltire
le confezioni di cibo a domicilio
con un approccio consapevole

In collaborazione con **LIFEGATE**





Indice

L'editoriale di Daniele Contini 3

Introduzione di Lisa Casali 4

01. Ordinare: consapevolezza e sostenibilità 5

Ordine consapevole e sostenibile 6

Il fornitore sostenibile 8

Fruizione intelligente 9

02. Smaltire: attenzione all'ambiente e al pianeta 11

Attenzione agli sprechi 12

La ricetta: riso saltato zenzero e verdure 13

La ricetta: vellutata con croste di pizza croccanti 14

Raccolta differenziata 16

L'EDITORIALE

Lettera di Daniele Contini, Country Manager Just Eat Italia

*Stiamo vivendo un momento di grande importanza e affermazione del **digital food delivery** nelle abitudini quotidiane degli Italiani, nonché come partner sempre più essenziale per il mercato della ristorazione.*

*Questo ci impone sicuramente una **responsabilità** ancora maggiore rispetto all'impatto ambientale e a un approccio sostenibile e consapevole delle nostre attività.*

Come Just Eat, vogliamo contribuire e dare l'esempio per agire in modo sostenibile, facendo sì che il ciclo di vita del food delivery possa essere virtuoso e con un minor impatto sull'ambiente.



*È da questo impegno che nasce la **Guida per un food delivery sostenibile**, con consigli e spunti utili per educare ad uno stile di vita più consapevole, in particolare nell'approccio al food delivery. Abbiamo infatti bisogno dell'aiuto di tutti per contribuire a rendere quella del cibo a domicilio un'esperienza **gratificante** e **sostenibile** allo stesso tempo.*

*Questa Guida vuole essere uno strumento utile per comprendere realmente l'impatto che i semplici comportamenti quotidiani possono avere sul nostro pianeta, dallo **spreco degli alimenti**, fino allo **smaltimento dei rifiuti** e delle confezioni con cui il cibo viene consegnato.*

*Questo progetto si inserisce in un percorso di responsabilità di cui ci facciamo promotori da anni toccando e sensibilizzando su temi quali la lotta contro lo spreco alimentare con il progetto **Ristorante Solidale**, l'introduzione del **packaging** per le consegne completamente **plastic free**, fino alla promozione della **green mobility** per i rider a cui forniremo dal 2021 mezzi totalmente sostenibili per le consegne. Vogliamo essere promotori anche noi di un cambiamento che parte dalle piccole scelte quotidiane e che può avere un grande impatto sul nostro futuro e su quello del pianeta.*

INTRODUZIONE

di Lisa Casali

Il **cibo** è l'ambito in cui abbiamo più libertà di scelta, quello in cui possiamo davvero fare la differenza e dove attraverso le nostre scelte possiamo influire sul **consumo di risorse, biodiversità e cambiamenti climatici**. Contribuire a ogni pasto a ridurre gli sprechi è più che mai un gesto responsabile e contemporaneo. Se, infatti, una legge come la n.166/2016 ha avuto un grande impatto nell'incentivare lungo tutta la filiera alimentare il dono e il recupero delle eccedenze, nulla può modificare i nostri comportamenti quotidiani se non la nostra stessa volontà. Quando ascoltiamo i dati sullo **spreco di cibo** non sentiamoci impotenti, ma rimbocchiamoci le maniche, perché noi consumatori siamo i maggiori responsabili e possiamo quindi contribuire a far sì che tutto il cibo prodotto, acquistato, cucinato o ordinato sia consumato e che non diventi rifiuto. Non sprecare significa anche mangiare il giusto senza cucinare o ordinare più di quello che si riesca a mangiare. Ma se qualcosa dovesse avanzare, abituiamoci a conservarlo e reventarlo. Possiamo provare ad esempio il **"Riso saltato con zenzero e verdure"** per riciclare in modo veloce e semplicissimo il riso bianco avanzato da un pasto giapponese, indiano, cinese, thailandese, poké. Se invece ad avanzare sono i bordi della

pizza, usiamoli per la **"Vellutata con croste di pizza croccanti"**, mentre quando rimane nel piatto del pollo arrosto, possiamo tagliarlo a cubetti e usarlo per arricchire una super insalata. Infine, quando cuciniamo frutta e verdura, evitiamo di sbucciare e scartare foglie e gambi, ma abituiamoci a usare ogni parte dell'alimento: in questo modo, raddoppieremo la resa della nostra spesa, ridurremo gli sprechi e faremo il pieno di vitamine e fibre di cui sono più ricche proprio quelle parti che solitamente scartiamo. Se è vero che siamo quello che mangiamo è anche vero che **siamo quello che non sprechiamo**. Ricordiamocene, la prossima volta che ci sediamo a tavola.

4



ORDINARE: CONSAPEVOLEZZA E SOSTENIBILITÀ

1. L'ordine consapevole e sostenibile
2. Il fornitore sostenibile...
3. Fruizione intelligente

1. L'ordine consapevole e sostenibile



Fai acquisti consapevoli

Il segreto per un pasto a domicilio davvero rispettoso dell'ambiente e del portafoglio è anche ordinare il giusto e non esagerare!

Il cibo che finisce ogni anno nella spazzatura genera, nel mondo, l'**8% dei gas serra**. E in più, pesa sulle nostre tasche: solo in Italia, secondo il Rapporto 2020 dell'Osservatorio Waste Watcher di Last Minute Market/Swg, lo spreco alimentare **costa circa 5 euro a settimana a famiglia**. Per questo è meglio prestare attenzione. Hai avuto una giornata impegnativa al lavoro e vuoi goderti una cena a base di sushi in pieno relax? Al momento dell'ordine, non dimenticare di controllare il numero di nigiri e maki contenuti in una porzione. Lo stesso consiglio vale anche per molti piatti della cucina italiana, come le crocchette di patate o le olive ascolane. **Contare è meglio che buttare**. E poi, laddove possibile nel menù del ristorante, valuta il peso delle porzioni. Via libera invece agli ordini più corposi per le occasioni di festa, o per i pranzi e le cene del weekend. Se al sabato sera tu e i tuoi coinquilini non rinunciate al binomio pizza e partita, non c'è nulla di male ad ordinare una porzione extra large: c'è sempre qualcuno che si "sacrifica" per il gruppo.



Se puoi, ordina (anche) bio

Che per te sia una gratificazione o un pretesto per stare in compagnia, **il delivery è sempre meglio bio!** Una pizza o un hamburger cucinati

con ingredienti biologici, infatti, hanno un peso minore sull'ambiente e preservano la nostra salute. I prodotti bio sono ottenuti senza l'uso di pesticidi e altre sostanze inquinanti, contribuiscono a proteggere il suolo e la biodiversità e a ridurre l'anidride carbonica che finisce in atmosfera. Quando possibile quindi, e soprattutto se l'utilizzo di cibi/ingredienti biologici è indicato nel menù del ristorante, ordinare è ancora più sostenibile!



Locale e di stagione

Se la curiosità è la bussola che ti aiuta a scegliere la cena, perché non orientarla anche verso ristoranti che non conosci e che propongono cucina o **prodotti locali**? Oltre a esplorare nuove cucine il food delivery può essere un'idea utile a **supportare** anche le **produzioni tipiche del nostro territorio**. Meglio poi **evitare i prodotti fuori stagione**, perché inquinano e sono meno sani. Alcuni provengono da paesi lontani e hanno quindi percorso molti km prima di arrivare sulla tua tavola; altri invece crescono in serre riscaldate artificialmente, richiedendo molta energia e spesso anche pesticidi. Insomma: la cheesecake alle fragole è meglio ordinarla a maggio. In inverno, prova quella al limone!



Bilancia il menù

Per superare indenni lunghe sessioni di studio, la mancata promozione, o l'ennesima delusione sentimentale, una porzione extra large di lasagna o un'intera vaschetta di gelato al cioccolato possono davvero fare la differenza! Per la tua salute, però, è sempre meglio bilanciare il "comfort food" con alimenti meno sfiziosi ma più salutari. Ricorda sempre che, secondo l'Organizzazione mondiale della sanità, per prevenire cancro, obesità e malattie croniche bisognerebbe mangiare **almeno 400g di frutta e verdura al giorno**.



2. Il fornitore sostenibile...



... sceglie di muoversi in modo leggero

Ti preoccupa l'impatto ambientale delle tue scelte quotidiane? Just Eat si sta impegnando per un food delivery sempre più sostenibile. Il "peso" sul clima di una cena da asporto dipende da **quanta strada** percorre dal ristorante a casa tua e **su quale veicolo**. La bicicletta è il mezzo più ecologico, ma non sempre il più veloce o il più comodo. Per questo molti rider usano scooter e motorini. È importante scrivere le giuste indicazioni per la consegna, in modo da evitare errori o far girare inutilmente il rider per trovare l'indirizzo giusto. Just Eat sensibilizza su un delivery sempre più ecologico, puntando sulla **mobilità elettrica**. Grazie a una convenzione esclusiva con **MiMoto**, servizio made in Italy di scooter sharing elettrico, mette a disposizione dei rider nelle città di **Milano, Torino e Genova** una flotta di **600 mezzi sostenibili**. Inoltre, dal 2021, scooter e biciclette elettrici Just Eat saranno a disposizione dei rider grazie a veri e propri **hub** dove potranno ritirarli per il proprio turno di consegna. Obiettivo: **ridurre il più possibile le emissioni di gas serra in atmosfera**.



... non dimentica la solidarietà

Se vuoi la certezza che il tuo pasto a domicilio sia buono non solo per il palato, ma anche per l'ambiente e le persone, puoi provare a contribuire al progetto **Ristorante Solidale** e alle iniziative attive durante l'anno. Sul blog di Just Eat, alla sezione **Food delivery sostenibile**, trovi i progetti attivi e i locali che aderiscono a Ristorante Solidale in quattro città: Milano, Torino, Roma e Napoli. In alternativa al tuo hamburger preferito, puoi provare a lasciarti sorprendere da un **Piatto buono**, realizzato con gli **ingredienti in eccedenza della giornata**. Grazie a questo progetto, non solo **si evitano gli sprechi, ma per ogni piatto consegnato, ne viene destinato uno a comunità e case d'accoglienza gestite dalle Caritas**. In alternativa, durante il periodo di Natale puoi aggiungere al tuo ordine un **Piatto sospeso che sarà destinato a chi ne ha bisogno. Anche con questo progetto, Just Eat donerà un secondo pasto** a chi ne ha più bisogno. Con Ristorante Solidale Just Eat ha contribuito ad **aiutare oltre 6.000 persone in 35 comunità** e case di accoglienza, consegnando più di **8.000 pasti caldi**. Un'ottima scusa per sperimentare i ristoranti che aderiscono alle iniziative solidali.

3. Fruizione intelligente



Usa le tue stoviglie

Non importa che tu abbia ordinato tempura di verdure, pollo allo spiedo o un burrito messicano: una delle mosse migliori per ridurre l'impatto ambientale della tua cena da asporto è **apparecchiare la tavola con le tue posate di metallo e utilizzare i condimenti che hai in casa**. Ricorda che Just Eat, nel riepilogo dell'ordine, ha un apposito spazio per inserire delle note: puoi specificare di non volere le posate di plastica e le bustine di olio, aceto ecc.



L'acqua? Del sindaco!

Ordinare le bibite insieme alla pizza è un grande classico. Se puoi, preferisci le bevande in vetro o in lattina. E l'acqua? A volte è meglio quella "del sindaco": l'**acqua di rubinetto**, non solo è a **km zero**, ma subisce **migliaia di controlli ogni anno**. Se proprio non ti piace, puoi pensare di acquistare l'acqua minerale in vetro. E se ordini il pranzo in ufficio? Ricorda di portare sempre con te la tua **borraccia**: dimostrerai di avere stile ed eviterai di generare rifiuti.



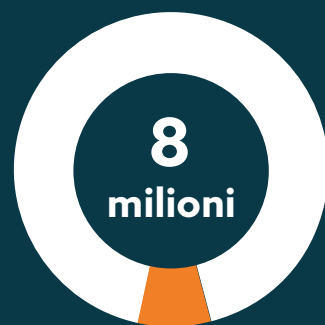
Apparecchia con amore

Giornata stressante al lavoro sia per te che per la tua dolce metà? Coccolarsi un po' con il proprio "comfort food" preferito è d'obbligo. E quindi, mentre siete in attesa del rider con le vostre pizze gourmet o le vaschette di sushi, perché non **apparecchiare di tutto punto la tavola**, con la tovaglia più colorata e magari anche con un paio di candele, per fare atmosfera? Mangiare la pizza nel cartone o il sushi direttamente nella vaschetta sarà anche comodo, ma non migliora certo l'umore. Quando si è giù, soprattutto l'occhio vuole la sua parte!

RESTA INFORMATO



Tonnellate di plastica che finiscono negli oceani ogni anno e che vanno ad ingrossare le cosiddette "isole di plastica" del Pacifico e dell'Atlantico



570.000 t nel Mediterraneo

dove i frammenti di microplastiche, secondo l'Unep, ovvero il Programma ambientale delle Nazioni Unite, sarebbero ben

100.000/km²

Quanto pesa l'inquinamento da plastica

Il food delivery è spesso un pretesto per trascorrere il pranzo o la cena in compagnia della famiglia o degli amici: un momento da vivere in armonia con le persone a cui vuoi bene, ma anche con il Pianeta. Ecco perché è importante **ridurre la quantità di rifiuti difficilmente riciclabili, come la plastica**, che in alcuni casi non viene raccolta e smaltita in modo corretto.

ITALIA: IL RICICLO E IL RECUPERO DEGLI IMBALLAGGI IN PLASTICA



Fonte: Corepla, Consorzio nazionale per la raccolta

Rischia di finire dispersa nell'ambiente, (corsi d'acqua e anche nel mare)

Un danno per i pesci e per gli animali marini come delfini e tartarughe, ma anche per noi, visto che le microplastiche rischiano di finire anche nella catena alimentare. Che fare? Differenziare meglio e ridurre a monte il consumo di plastica. È per questo che, Just Eat ha reso il suo e-shop dedicato ai ristoranti completamente **plastic-free**, mettendo inoltre a disposizione **nuovi pack eco-compatibili, 100% compostabili, biodegradabili e riciclabili** in cellulosa, grass paper e scarti di canna da zucchero, prodotti inoltre a basso impatto sull'ambiente. Perché la cena in compagnia deve rimanere un'occasione allegra. Anche per il mare.

SMALTIRE: ATTENZIONE ALL' AMBIENTE E AL PIANETA

1. Attenzione agli sprechi
2. Raccolta differenziata

1. Attenzione agli sprechi



La pellicola amica dell'ambiente

Se non ce la fai a finire il riso del chirashi, niente paura: puoi mangiarlo domani, magari utilizzandolo come ingrediente di una nuova ricetta. Per chiudere il contenitore in cui l'hai riposto, hai diverse **alternative alla pellicola di plastica**: puoi utilizzare un **coperchio** lavabile in **silicone**, oppure puoi preferire la **pellicola ecologica in tessuto trattato con vera cera d'api**. Si tratta di fogli di varie dimensioni che possono essere usati direttamente anche sul cibo, avvolgendolo. Sono **lavabili** con acqua fredda e **riutilizzabili** varie volte. Quando si rovinano, **si buttano nel contenitore dell'umido**.



Il vetro? Un evergreen

La fetta di pizza o l'aletta di pollo avanzate possono essere riposte nelle **confezioni del delivery**. Se non ti è possibile, puoi sempre utilizzare un tuo contenitore. Preferisci i **recipienti in vetro** a quelli di plastica, rappresentano di sicuro la scelta più pratica ed ecologica. Si lavano perfettamente in lavastoviglie, si possono utilizzare nel microonde, non si graffiano e se si rompono si possono gettare nel contenitore del vetro, pronti per il riciclo.

La ricetta

Se resta reinventa



Riso saltato zenzero e verdure

Questa ricetta che attinge dalla tradizione thai, è un piatto dal DNA simile alle più intramontabili ricette di riciclo della tradizione italiana. La base è riso bianco, avanzato magari da una cena giapponese, cinese, thailandese o indiana. Qualunque ingrediente si aggiunga il risultato è sempre buono. Qui lo trovi in una versione vegetariana, ma puoi arricchirlo anche con gamberi, pesci o carni avanzate e tagliate a cubetti o legumi come l'edamame, dopo averli tolti dal baccello. Le verdure/legumi ideali per questo piatto sono carote, fagiolini, cavolo cappuccio, broccoli, cavolfiore, zucca, piselli, fave, porro, cipollotto e vanno bene sia crude che cotte. Infine, se ti piace, puoi guarnire il piatto con qualche foglia di coriandolo fresco, basilico o uno spicchio di lime o di limone.

Ingredienti per 1 persona:

- 1 tazza di riso bianco avanzato
- 1 spicchio d'aglio
- 2 cucchiaini di salsa di soia
- 1 cucchiaino di zucchero di canna
- 1 pezzetto di zenzero fresco
- 1 tazza di verdure avanzate tagliate a rondelle o cubetti
- 1 cucchiaino di olio di girasole
- pepe

Preparazione:

Togli il riso dal frigo lasciandolo nel suo contenitore, versaci sopra la salsa di soia, lo zucchero di canna e il pepe. Trita finemente l'aglio e lo zenzero e fai dorare nel wok con l'olio. Se vuoi arricchire il riso anche con carne o pesce, falli saltare nel wok prima delle verdure, in modo da farli insaporire bene. Unisci quindi le verdure, mescola bene e fai saltare per qualche minuto. Aggiungi il riso e cuoci a fiamma alta per 2 minuti. Servi subito e guarnisci a piacere con erbe aromatiche, uno spicchetto di lime o di limone.

La ricetta

Se resta reinventa



Vellutata con croste di pizza croccanti

Se la pizza è il cibo a domicilio più amato da noi Italiani spesso può capitare di avanzarne i bordi. Invece di buttarli via, conservali in frigorifero o in freezer per farli durare di più e usali per arricchire il comfort food per eccellenza: una vellutata dal gusto ricco e avvolgente. Questa ricetta è super versatile e puoi adattarla, a seconda della stagione e delle verdure che hai in casa (e che magari rischi di sprecare), semplicemente sostituendo zucca e porro con lo stesso peso di altri ortaggi. Se poi hai dello yogurt al naturale in scadenza o del formaggio fresco che rischi di buttare via, aggiungine una cucchiata direttamente nella ciotola per rendere la vellutata ancora più ricca e piatto unico.

Ingredienti per 1 persona:

- **bordi della pizza**
- **60g di parte verde di un porro**
- **250 g di zucca con la buccia**
- **5 castagne cotte avanzate**
- **olio extra vergine**
- **250ml di brodo o acqua di cottura avanzata**
- **1 cucchiaino di curcuma**
- **1 pizzico di paprika**
- **sale e pepe**

Preparazione:

Affetta la parte verde del porro (oppure puoi usare mezza cipolla) e mettila in pentola con un filo d'olio extravergine e la curcuma. Taglia la zucca a cubetti senza sbucciarla e uniscila al porro. Sbuccia le castagne avanzate, tritale e uniscile al resto. Versa quindi il brodo caldo e fai sobbollire per circa 20 minuti. Nel frattempo, taglia i bordi della pizza a cubetti e falli dorare in padella con un filo d'olio, un pizzico di paprika e sale. Quando la vellutata è cotta, riducila in una crema liscia con l'aiuto di un frullatore a immersione. Regola di sale e pepe. Servi in una bella ciotola e completa con i crostini di croste.

GLI AVANZI NELLA SPAZZATURA



pro capite all'anno

=

220 milioni

Nord America
e Europa



73 milioni

Africa sub-sahariana
e sud-est asiatico

RESTA INFORMATO

Lo spreco di cibo nel mondo

Una gestione oculata della spesa e del cibo che acquistiamo al supermercato o che ordiniamo a domicilio ci consentirebbe davvero di fare la differenza e pesare meno sull'ambiente. Secondo la Fao, Organizzazione delle Nazioni Unite per l'alimentazione e l'agricoltura, nei Paesi occidentali (Nord America ed Europa) si gettano infatti nella spazzatura circa 300 chili di avanzi pro-capite, per un totale di oltre 220 milioni di tonnellate, mentre nell'Africa sub-sahariana e nel sud-est asiatico lo spreco ammonta a un terzo. Questo perché, mentre in questi Paesi **lo spreco avviene** quasi per la metà **nei campi** a causa di problemi legati alla **raccolta** e poi allo **stoccaggio**, da noi il cibo si "perde" in fase di **distribuzione** oppure quando ormai ha già raggiunto le nostre **tavole**. In breve, lo facciamo **scadere sui banchi del supermercato** o **andare a male in frigorifero**. Con un impatto sull'ambiente davvero rilevante: secondo uno studio del Politecnico di Zurigo, **più un alimento viene buttato "a valle nella catena di produzione e commercializzazione", maggiore è l'inquinamento che genera** in termini di risorse ed emissioni, tenendo conto del trasporto, della trasformazione, della preparazione, dell'imballaggio e dello stoccaggio. **Cosa possiamo fare noi?** Oltre ad evitare di far scadere lo yogurt in frigorifero, **ordinare sempre il giusto** e anche non sprecare o **riutilizzare** in maniera creativa e sfiziosa **gli avanzi**: il pianeta ci ringrazierà.

2. Raccolta differenziata

I top 15 "Dove va cosa": separa correttamente i materiali

A cena finita, non resta che sprecchiare e riordinare. Per rendere il food delivery davvero amico dell'ambiente, l'imperativo è differenziare i contenitori nel modo corretto, per facilitare lo smaltimento e il riciclo. Ma sai "dove va cosa"?





5.

VASCHETTE PER IL SUSHI

IN PET

PULITO

PLASTICA

MOLTO SPORCO
CON GROSSI RESIDUI
IMPOSSIBILI DA
TOGLIERE

INDIFFERENZIATO

SACCHETTI DI CARTA
E CARTA ANTI UNTO
utilizzati per confezionare
i panini

UMIDO

6.



7.

CONTENITORI,
VASCHETTE,
PIATTI

IN BAGASSA

*materiale realizzato a partire
dalla canna da zucchero,*

PULITO

CARTA

SPORCO

UMIDO

8.



SACCHETTI, COPPETTE
DI GELATO E SCATOLE
PER L'ASPORTO,

IN CARTA ERBACEA

PULITO

CARTA

SPORCO

UMIDO



9.

BICCHIERI
E CONTENITORI
DELLE ZUPPE IN PLA

UMIDO

CONTENITORI
PER PATATINE FRITTE

*vaschetta multimateriale,
realizzata esternamente
in cartoncino
e rivestita con un film
argentato in polietilene,*

INDIFFERENZIATO

10.



11.

BACCHETTE CINESI
O PER IL SUSHI

IN LEGNO

UMIDO

IN PLASTICA

INDIFFERENZIATO



11.

SCONTRINI

in carta termica, materiale che col calore scurisce pertanto non riciclabile

INDIFFERENZIATO



13.

CONTENITORI PER LE INSALATE

PET

PLA

UMIDO

UNTO/
POCO SPORCO

MOLTO SPORCO
CON RESIDUI

PLASTICA

INDIFFERENZIATO

12.



14.



LATTINE*

PLASTICA

VETRO

BOTTIGLIE DI BIRRA O BIBITE IN VETRO



15.

BUSTINE PORTA CONDIMENTI

salsa di soia, wasabi, olio e aceto

UTILIZZATE PER INTERO

SPORCHE CON RESIDUI

PLASTICA

INDIFFERENZIATO



RICORDATI DI SCIACQUARE LE VASCHETTE VUOTE

un gesto semplice, amico dell'ambiente, che costa poca fatica e che ci fa "agire" concretamente per il pianeta

*verificare sul sito dell'azienda che gestisce i rifiuti nel tuo Comune

RESTA INFORMATO

Come riconoscere le plastiche

Le **plastiche** non sono tutte uguali. Sotto questo termine si raggruppano infatti tanti materiali diversi, alcuni realizzati a partire dalla lavorazione del **petrolio**, altri da **materie prime sostenibili e compostabili**, come gli scarti della canna da zucchero o l'amido di mais. **Ma come riconoscerle per sapere come comportarsi?** Basta prestare attenzione alle sigle che identificano i diversi polimeri, spesso impresse sul fondo delle confezioni all'interno del triangolo con le frecce.

Comune che vai, differenziata che trovi

Dove va la lattina di birra vuota? Nel bidone del vetro o in quello della plastica? Ogni Comune ha una propria politica in merito. A Milano, per esempio, va nel bidone della plastica. A Torino, invece, in quello del vetro. Per togliersi ogni dubbio ed essere certi di differenziare gli imballaggi nel modo più corretto, basta collegarsi al **sito dell'azienda che gestisce i rifiuti nel proprio Comune**, e scaricare le linee guida sulla raccolta differenziata da salvare fra i link preferiti del tuo browser.



