



Il Decalogo per evitare di sprecare gli alimenti in casa

Strategie antispreco

1

Una buona pianificazione della spesa, accortezze nella preparazione degli alimenti e una buona conservazione

Acquisti, che passione!

2

Ma bisogna resistere alle tentazioni: dalle offerte alle maxi confezioni agli acquisti superflui, lo spreco può essere sempre in agguato

Stai fresco!

3

In casa vengono sprecati soprattutto prodotti freschi, pane, frutta e verdura, pensiamoci quando li acquistiamo

Occhio all'etichetta

4

Leggila sempre bene, con particolare attenzione alle indicazioni sulla durata dei prodotti

Scadenza: istruzioni per l'uso

5

“Da consumarsi entro” è il limite oltre il quale il prodotto non va consumato (di solito usata per pochi prodotti altamente deperibili come il latte fresco). “Da consumarsi preferibilmente entro” indica che, oltre la data riportata, il prodotto può essere ancora consumato, possibilmente in tempi brevi, senza rischi per la salute.

Quanto basta

6

Attenzione alle dosi quando cucini, la sovrabbondanza di cibo poi non consumato porta allo spreco

Il gusto degli avanzi

7

Mangia il giorno dopo quello che è avanzato o utilizzalo in nuove ricette. Così non sprechi e dai più valore al tuo cibo e al tuo denaro.

È qui la festa?

8

In occasione di feste e ricevimenti gratifica i tuoi ospiti con un dono gastronomico «avanzato»

W la doggybag!

9

Anche in Italia, ormai, è sempre più diffusa al ristorante la doggybag, la scatola che permette di portare a casa gli avanzi dei pasti, chiedila

Dai il tuo contributo

10

Informati sui programmi anti spreco della tua città, così potrai donare il tuo surplus alimentare a chi ne ha bisogno