



PICCOLI CAMBIAMENTI NELLE NOSTRE ABITUDINI PER DIMINUIRE LO SPRECO DI CIBO

Prima di fare la spesa, pianifica i pasti per tutta la settimana.

Ricorda di controllare gli alimenti che già possiedi e scrivi una lista con quelli di cui hai bisogno



Conserva gli alimenti secondo le indicazioni fornite sulla confezione per evitarne un deterioramento anzi tempo.

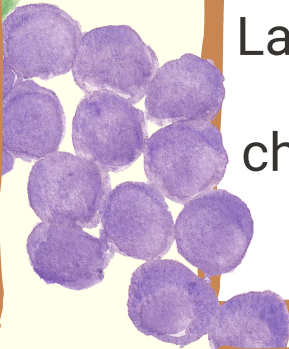
Per gli alimenti conservati al freddo in frigorifero, ogni ripiano ha una sua temperatura che ti permette di conservare in maniera ottimale tutti i cibi.

Presta attenzione alla differenza tra: "data di scadenza" che indica il limite oltre il quale il prodotto non deve essere consumato e "termine minimo di conservazione" che indica che il prodotto, oltre la data riportata, può aver modificato alcune caratteristiche organolettiche come il sapore e l'odore ma può essere consumato senza rischi per la salute.

Non farti attrarre dal miglior prezzo o da confezioni famiglia: scegli in base alle tue reali esigenze



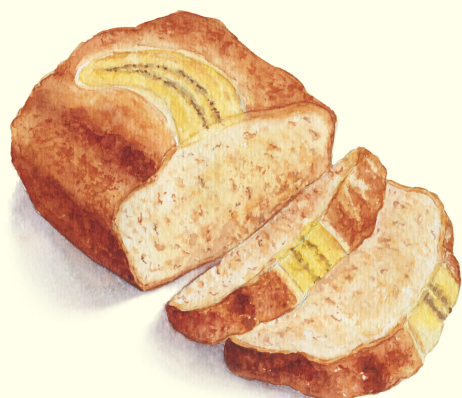
A tavola servi piccole porzioni: puoi saziarti assaporando anche altri piatti. Calcola le quantità adeguate per adulti e bambini.



Tieni frutta e verdura ben in vista. La frutta più matura può essere utilizzata per fare frullati o dessert, la verdura che inizia ad appassire può essere usata per gustose zuppe o minestre

Utilizza gli avanzi con gusto e fantasia!

Puoi portarli al lavoro o a scuola o impiegarli per realizzare nuove ricette. Controlla la cucina: c'è sempre qualche alimento che hai trascurato, divertiti a cucinarlo per nuove ricette.



Stop allo spreco anche fuori casa. Se mangi fuori casa, chiedi porzioni ridotte o dividi il piatto con un'altra persona in modo da non sprecarlo: spesso le porzioni sono davvero giganti!

