



## Consigli per non sprecare i **prodotti alimentari** nella vita quotidiana

*Segui questi suggerimenti per ridurre gli sprechi, risparmiare denaro e proteggere l'ambiente:*

**1 Pianifica la spesa:** pensa a un menu da preparare per la settimana. Controlla gli alimenti che hai nel frigorifero e nelle dispense e scrivi una lista della spesa che includa solo gli ingredienti che ti mancano. Ricordati di portare la lista con te e cerca di rispettarla quando sei al supermercato. Non lasciarti tentare dalle offerte e non andare a fare la spesa quando hai fame perché rischi di comprare più del necessario. Compra frutta e verdura venduta sciolta e non già imballata in modo da comprare solamente la quantità che ti serve.

**2 Controlla le scadenze:** se non hai intenzione di consumare un alimento con una data di scadenza vicina, cercane un altro che abbia una data di scadenza più lontana oppure compralo il giorno in cui sai di poterlo consumare. Fai attenzione al significato delle etichette riguardanti le scadenze: "da consumarsi entro" significa che l'alimento è idoneo al consumo solo fino al giorno indicato (come per carne e pesce), mentre "da consumarsi preferibilmente entro" indica la data fino alla quale il prodotto conserva le sue qualità specifiche. In questo caso, gli alimenti risultano idonei al consumo anche successivamente al giorno indicato.

**3 Pensa al portafoglio:** sprecare cibo significa sprecare denaro.

**4 Verifica la "salute" del tuo frigo:** controlla le guarnizioni e la temperatura del frigorifero. Gli alimenti devono essere conservati a una temperatura tra 1 e 5 gradi per mantenerli freschi il più a lungo possibile.

**5 Conserva** gli alimenti secondo le indicazioni fornite sugli imballaggi.

**6 Fai girare gli alimenti:** quando fai la spesa, porta in avanti gli alimenti più vecchi nella dispensa e nel frigorifero. Sistema i nuovi alimenti verso il fondo in modo da evitare di trovare prodotti ammuffiti negli scomparti.

**7 Servi piccole porzioni** perché, dopo aver finito, si può sempre fare il bis.

**8 Consuma gli avanzi:** invece di buttare gli avanzi, conservali per il pranzo o la cena del giorno successivo oppure congelali per un'altra occasione. La frutta in scadenza può essere utilizzata per fare frullati o torte, mentre con le verdure si possono preparare zuppe.

**9 Congela:** se consumi poco pane, quando arrivi a casa congela il resto e al bisogno scongelane solo qualche fetta. Allo stesso modo, congela i cibi cotti per averli già pronti quando sei troppo stanco per cucinare.

**10 Trasforma gli avanzi in concime:** produrre alcuni scarti alimentari è inevitabile, quindi perché non usare un contenitore per rifiuti organici per frutta e verdura? In pochi mesi, ti ritroverai con un ottimo concime per le tue piante. Per i resti di cibi cotti, il tritarifiuti può essere la soluzione adatta. Basta inserire gli avanzi, aggiungervi uno strato di speciali microbi e lasciare fermentare. Il prodotto risultante può essere utilizzato come concime per le piante di casa e per il giardino.

Vedi anche: [http://ec.europa.eu/food/food/sustainability/index\\_en.htm](http://ec.europa.eu/food/food/sustainability/index_en.htm)