



DECALOGO PER EVITARE LO SPRECO ALIMENTARE



- 1) Prima di fare la spesa, prepara una lista di ciò che dovrà essere acquistato.
- 2) Nel frigorifero riponi davanti gli alimenti che scadono prima, in modo da non dimenticarli.
- 3) Riutilizza (per quanto possibile) gli scarti e gli avanzi.
- 4) Evita offerte come il 3X2, se non sei sicuro di consumare il prodotto.
- 5) Ricorda che “Consumare preferibilmente entro ...” significa che il prodotto può essere consumato anche più tardi di quanto indicato.
- 6) In cucina non esagerare con le porzioni.
- 7) Condividi il cibo avanzato con i tuoi vicini di casa.
- 8) Se hai un giardino, sfruttalo! Usa gli avanzi che butteresti nell’umido per creare l’humus e far crescere meglio le tue piante.
- 9) Cerca di congelare, soprattutto gli alimenti come il pane, la carne, il pesce.
- 10) Fai la spesa solo quando serve. Non occorre far scoppiare la dispensa o il frigorifero!



IN CONCLUSIONE

**Rispetta il cibo perché costa lavoro, fatica, risorse,
ma soprattutto perché è un dono!**