

I CONSIGLI DI NUTRIRE TRENTO CONTRO LO SPRECO ALIMENTARE

1

FAI LA LISTA DELLA SPESA

Stila una lista dei prodotti di cui hai bisogno: una spesa ragionata previene lo spreco di cibo e di denaro. Non farti lusingare dalle offerte "paghi 1 prendi 2", compra solo ciò che sai di poter consumare.



5

SCOPRI LA CUCINA DEL RECUPERO

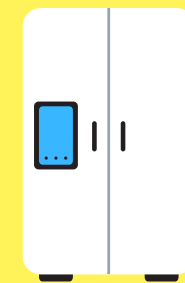
Non gettare avanzi e scarti, puoi realizzare gustose ricette.



COMPRA PRODOTTI DI STAGIONE

Compra solo prodotti di stagione e privilegia, quando è possibile, l'acquisto diretto dal produttore.

2



CONSERVA CORRETTAMENTE GLI ALIMENTI

Riponi gli alimenti in base alla scadenza. Ricorda che ogni ripiano del frigo ha una propria temperatura: più alta per quelli superiori, ideale per salumi e latticini, e più bassa per quelli inferiori, adatta per carne e pesce.

6

3

LEGGI ATTENTAMENTE LE ETICHETTE

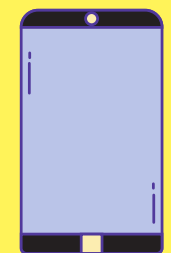
Fai attenzione, non sempre i prodotti scaduti sono da buttare. Un alimento "da consumare entro" una certa data non si può più mangiare, ma se si tratta di un prodotto "da consumare preferibilmente entro...", se ben conservato, risulta ancora idoneo al consumo.



7

USA LE APP CONTRO LO SPRECO

Approfitta dello smartphone! Sono sempre più numerose le app che ti aiutano a fare la spesa e a non sprecare cibo.



FAI LA SPESA A PANCIA PIENA

La fame è cattiva consigliera: fai la spesa dopo aver mangiato, eviterai di farti attirare da prodotti che fanno gola.

4



LASCIA IL PIATTO VUOTO AL RISTORANTE

Se le porzioni sono abbondanti e non riesci a mangiare tutto ciò che ordini porta a casa il cibo e il vino rimasti, avrai il pranzo già pronto per domani.

8