



Decalogo contro lo spreco alimentare

- 1.** Quando fai la spesa, controlla la data di scadenza pensando a quando potrai consumare o conservare i cibi per evitare sprechi!
- 2.** Il frigorifero è un buon amico contro lo spreco alimentare. Impara a riporre nei diversi scomparti gli alimenti per conservarli al meglio.
- 3.** Fai attenzione a rispettare la catena del freddo. I cibi che trovi nei banchi del fresco al supermercato come la carne, il pesce, i latticini freschi ecc. non dovrebbero rimanere a temperatura ambiente per più di due ore, altrimenti potrebbero iniziare a deteriorarsi.
- 4.** Fai molta attenzione a come conservi i prodotti surgelati. I cibi surgelati, una volta scongelati non possono essere riposti di nuovo in freezer, ma devono essere consumati. I cibi scongelati e cucinati, una volta cotti, possono essere invece nuovamente congelati.
- 5.** Controlla sempre l'etichetta dei cibi per riconoscere e utilizzare quelli in prossimità di scadenza.
- 6.** Il sale, lo zucchero e l'aceto non hanno data di scadenza, ma vanno conservati sempre con cura in un luogo asciutto.
- 7.** Il pane fresco può essere conservato congelato nel freezer, mentre il pane raffermo può essere riutilizzato come pan grattato o in moltissime ricette come la torta di pane.
- 8.** Non buttare la verdura e la frutta quando sono appassite o brutte, riutilizzale per fare buonissimi minestrone e marmellate golose!
- 9.** Quanta fame hai oggi? Impara a conoscere il tuo appetito ed evita di riempire il piatto con cibo che non mangerai e che rischi di dover buttare.
- 10.** Utilizza gli avanzi con creatività, sia conservandoli in frigo o nel freezer in attesa di poterli consumare in un secondo momento, sia per ottenere nuove pietanze per tutta la famiglia!

