

MANGIA SOSTENIBILE E RIDUCI GLI SPRECHI ALIMENTARI

1 Acquista solo quello che ti serve dopo aver prima controllato frigo e dispensa

Una buona regola è fare la spesa con la lista alla mano, altrimenti si rischia di acquistare alimenti non indispensabili e inutili.



2 Scegli frutta e verdura di stagione

Frutta e verdura sono alimenti indispensabili per la nostra salute, ma hanno anche un importante impatto sull'ambiente. Per rispettare l'ambiente e ridurre l'emissione di CO₂ è consigliato scegliere prodotti di stagione, prodotti locali e preferibilmente a Km zero.

3 Fai attenzione alla data di scadenza

La data di scadenza può essere indicata utilizzando le seguenti diciture:

- “**da consumarsi preferibilmente...**” indica la data entro quale l'alimento, correttamente conservato, mantiene tutte le caratteristiche nutrizionali ed organolettiche. L'alimento può essere consumato anche qualche giorno dopo la data indicata sulla confezione;
- “**da consumarsi entro...**” l'alimento deve essere consumato entro la data indicata sulla confezione. Consumare l'alimento oltre il termine può essere pericoloso.

4 Diminuisce l'acquisto di prodotti imballati

Abbiamo preso l'abitudine di imballare tutti i prodotti, anche quelli di piccole dimensioni, in contenitori di plastica, carta e cartone; ciò alimenta una catena dei rifiuti difficile da gestire.



5 Riduci l'utilizzo di acqua in bottiglia di plastica

Spesso ci troviamo ad acquistare l'acqua in bottiglia senza pensare che questa scelta ha un impatto notevole sull'ambiente sia per la produzione di plastica che per la maggiore emissione di CO₂ generata dal trasporto. Il consiglio è quello di consumare acqua del rubinetto oppure acqua in bottiglie di vetro.



6 Utilizza prodotti a km 0

Utilizzare alimenti a Km 0 riduce l'inquinamento perché gli spostamenti ridotti limitano l'utilizzo dei carburanti e le relative emissioni. Il consumo di prodotti locali genera un minore spreco in quanto si utilizzano meno imballaggi in plastica e vi è un minor bisogno di sistemi di conservazione, quali le celle frigorifere. I prodotti che derivano dalla filiera corta sono freschi e locali.



7 Ri-utilizza gli avanzi con fantasia e gusto in cucina

Facciamo tesoro di ciò che abbiamo già in casa, lasciamo andare la fantasia o ripercorriamo le tradizioni familiari dei bei tempi andati per valorizzare il cibo avanzato. Per quanto si possa essere precisi con le porzioni, è inevitabile che durante i pasti possa avanzare qualcosa.



8 Conserva gli alimenti secondo le indicazioni fornite in etichetta

Leggere bene l'etichetta significa mangiare più sano ed evitare gli sprechi, infatti, per allungare la vita di verdure, latticini, carne e derivati è importante anche la conservazione. Nell'etichetta di ogni alimento viene indicato il miglior metodo di conservazione.

9 Non esagerare con le porzioni a tavola

Per scongiurare lo spreco alimentare è bene anche abituarsi a ridurre la quantità di cibo nel piatto. Saper porzionare in quantità corrette non solo ci aiuta a ridurre gli sprechi, ma è importante anche per seguire uno stile di vita sano ed equilibrato.



10 Dona con amore ciò che rimane a tavola

Quando, per varie circostanze (viaggi o mancato consumo), ci accorgiamo di non riuscire a consumare il cibo in scadenza, forse è il caso di regalarlo a chi potrà prontamente utilizzarlo. In mancanza di parenti, conoscenti o vicini di casa, si può sempre optare per i siti di raccolta di associazioni come il Banco Alimentare.

