



DECALOGO FURBETTO

antispreco



1. LA SPESA

Prima di andare al supermercato aiuta i tuoi genitori a fare una lista della spesa e comprate solo quello che vi serve per evitare sprechi. Controlla che i tuoi non mettano nel carrello prodotti che non sono nella lista, si sa i genitori a volte sono dei golosoni!



2. IL FRIGO

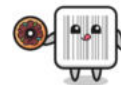
Il frigorifero è il tuo miglior amico contro lo spreco alimentare. Impara a riporre ogni alimenti nel giusto ripiano, controlla la sua temperatura e soprattutto chiudilo subito dopo averlo aperto: raffredderà meglio e consumerà meno energia!



3. ETICHETTE E SCADENZE

Controlla sempre le date di scadenza, sia mentre fai la spesa sia a casa.

Al supermercato scegli sempre i prodotti che hanno la data di scadenza più lontana, mentre quando sei a casa fai il contrario, scegli di usare prima quelli con la data di scadenza più vicina!



4. LE GIUSTE QUANTITÀ

A casa, quando cucinate, fate attenzione alle porzioni. Cucinate le giuste quantità di cibo e mettete nel piatto solo quello che pensate di poter mangiare... poi se avete ancora fame, potete sempre fare il bis!



5. RUOTA I PRODOTTI

Quando con i tuoi genitori tornate dal supermercato e dovete mettere a posto la spesa, fate così: nel frigorifero e nella dispensa mettete davanti i prodotti che scadono prima e dietro quelli che hanno la scadenza più lunga.



6. PRODOTTI LOCALI E DI STAGIONE

Non tutti i prodotti sono uguali, è sempre meglio acquistare quelli locali e di stagione. Ogni tanto poi, assaggia cibi nuovi: potresti scoprire che un cibo ti piace tantissimo e non lo sapevi!



7. ALTERNA I COLORI

Quando con la tua famiglia andate a fare la spesa, comprate anche attraverso i colori: frutta e verdura devono formare un arcobaleno!!!



8. IL CONGELATORE

A casa è buona abitudine suddividere il cibo che non si consuma subito in porzioni e congelarlo. Ma fate attenzione! I cibi surgelati, una volta scongelati non possono essere messi di nuovo nel freezer, mentre i cibi scongelati e cucinati, una volta cotti, possono essere nuovamente congelati.



9. RIUTILIZZA GLI AVANZI

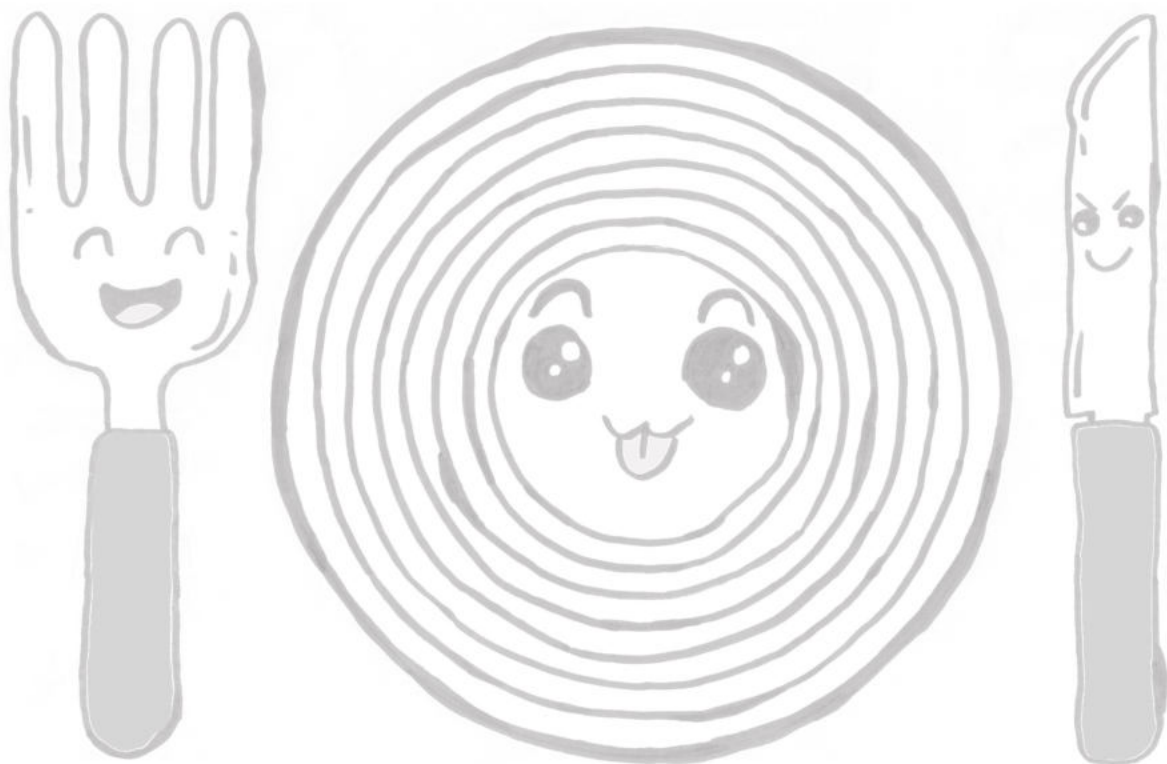
A casa, invece di gettare gli avanzi, conservateli correttamente per un'altra occasione. Usate la creatività in cucina sperimentando ricette di riciclo.



10. FAI LA DIFFERENZIATA

Fai la raccolta differenziata e ricorda: gli avanzi di cibo vanno gettati nell'organico (per gli amici "umido").





MyWaste-Plate




Project partners:



This project has received funding from the European Union, European Health And Digital Executive Agency (HADEA) - Health and Food Directorate under the Grant Agreement SMP-FOOD-2022-FWStakeholders-AG - Project: 101112062 Measurement, reduction, and prevention of food waste in school canteens: proposal of a strategic approach (MYWASTE-PLATE). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or HaDEA. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

 Testi ed impaginazione grafica di DEV4U Srls | Illustrazioni di Lorenzo Patitucci

 Per un mondo più sostenibile stampa questo "decalogo furbetto" su carta riciclata!