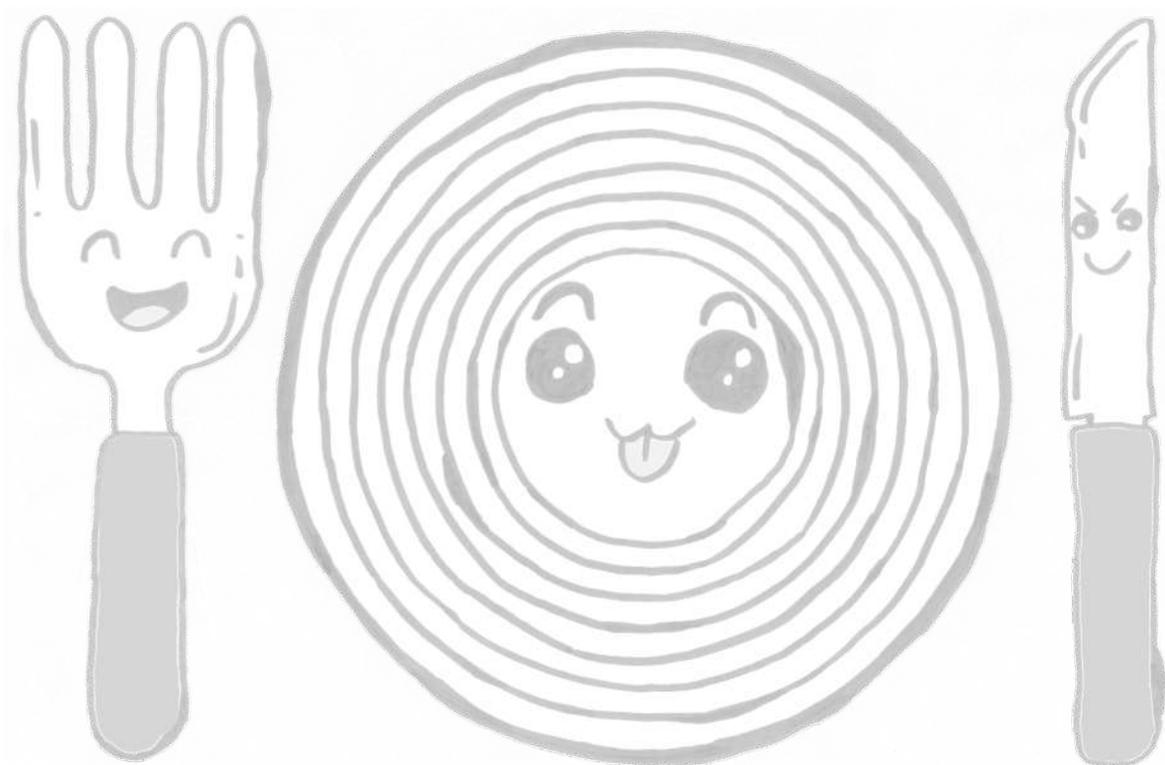


Il Decalogo per evitare di sprecare gli alimenti in casa



1. **Strategie antispreco** - Una buona *pianificazione della spesa*, accortezze nella preparazione degli alimenti e una buona conservazione.
2. **Acquisti, che passione!** - Ma bisogna *resistere alle tentazioni*: dalle offerte alle maxi confezioni agli acquisti superflui, lo spreco può essere sempre in agguato.
3. **Stai fresco!** - In casa vengono *sprecati soprattutto prodotti freschi, pane, frutta e verdura*, pensiamoci quando li acquistiamo.
4. **Occhio all'etichetta** - Leggila sempre bene, **con particolare attenzione alle indicazioni sulla durata** dei prodotti.
5. **Scadenza - istruzioni per l'uso** - "*Da consumarsi entro*" è il limite oltre il quale il prodotto non va consumato (di solito usata per pochi prodotti altamente deperibili come il latte fresco). "*Da consumarsi preferibilmente entro*" indica che, oltre la data riportata, il prodotto può essere ancora consumato, possibilmente in tempi brevi, senza rischi per la salute.
6. **Quanto basta** - *Attenzione alle dosi quando cucini*, la sovrabbondanza di cibo poi non consumato porta allo spreco.
7. **Il gusto degli avanzi** - *Mangia il giorno dopo quello che è avanzato o utilizzalo in nuove ricette*. Così non sprechi e dai più valore al tuo cibo e al tuo denaro.
8. **E' qui la festa?** - In occasione di feste e ricevimenti gratifica i tuoi ospiti con un *dono gastronomico «avanzato»*.
9. **W la doggybag!** - Anche in Italia, ormai, è sempre più diffusa al ristorante la *doggybag*, la scatola che permette di portare a casa gli avanzi dei pasti, chiedila.
10. **Dai il tuo contributo** - Informati sui *programmi anti spreco della tua città*, così potrai *donare il tuo surplus alimentare* a chi ne ha bisogno.



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!