

IL TUO CONTRIBUTO QUOTIDIANO CONSIGLI CONTRO LO SPRECO ALIMENTARE

Adotta una dieta più sana

Acquista solo ciò di cui hai bisogno

Organizza i pasti, fai una lista della spesa e rispettala, evitando acquisti compulsivi.

Scegli frutta e verdura "brutti"

Frutta e verdura di forma strana vengono gettati via perché non rispettano gli standard estetici, ma il sapore è lo stesso e si possono usare per frullati, succhi, ecc ecc.

Conserva il cibo con attenzione

Sposta i prodotti più vecchi sul davanti della dispensa o del frigorifero e quelli più nuovi sul retro. Usa contenitori ermetici per conservare i cibi.

Leggi le etichette

C'è differenza tra "da consumare preferibilmente entro..." e "da consumare entro...". Certe volte il cibo è ancora sicuro dopo il termine minimo di conservazione, mentre è la data di scadenza che dice quando non è più sicuro da mangiare.

Ricicla i tuoi rifiuti alimentari

Invece di buttare via gli avanzi, compostali. Così restituisci i nutrienti al suolo e riduci la tua impronta di carbonio.

Supporta i produttori di cibo locali

Acquistando prodotti locali, sostieni le aziende familiari e le piccole imprese della tua comunità. Contribuisci anche a contrastare l'inquinamento riducendo le distanze di consegna.

"Tieni a galla" le popolazioni ittiche

Mangia specie di pesci più abbondanti, come sgombri o arringhe, anziché che quelle a maggiori rischio di pesca eccessiva, come merluzzo e tonno. Acquista pesce che è stato catturato o allevato in modo sostenibile, con marchio di qualità ecologica o certificato.

Conserva gli avanzi

Se avanza cibo, puoi congelarlo o usare gli avanzi come ingredienti in un altro pasto.



Croce Rossa Italiana