



VERSO UN'ALIMENTAZIONE PIÙ SOSTENIBILE... RIDUCIAMO LO SPRECO ALIMENTARE

LO SPRECO ALIMENTARE AVVIENE LUNGO TUTTA LA CATENA AGROALIMENTARE. IN EUROPA, LA QUANTITÀ MAGGIORE, CIRCA IL 53% , SI REGISTRA A LIVELLO DOMESTICO, SEGUITA DAL 7% NEI PUNTI VENDITA, 9% NEI RISTORANTI, 11% NELLA PRODUZIONE PRIMARIA E 20% NELLA FILIERA DELLA TRASFORMAZIONE. IN ITALIA SI SPRECANO CIRCA 65 KG DI CIBO OGNI ANNO PER PERSONA. GLI ALIMENTI PIÙ SPRECATI SONO: FRUTTA, VERDURA, CEREALI, CARNI E PATATE. CONTRASTARE LO SPRECO ALIMENTARE SIGNIFICA COMPIERE DELLE SCELTE ALIMENTARI CONSAPEVOLI, CHE PERMETTANO DI RISPARMIARE RISORSE, CON EFFETTI POSITIVI SUI COSTI DOMESTICI, MA ANCHE CON BENEFICI CHE POSSANO MIGLIORARE LA SICUREZZA ALIMENTARE COLLETTIVA E GARANTIRE UNA MAGGIORE TUTELA DELL'AMBIENTE.



ALCUNI CONSIGLI PER RIDURRE LO SPRECO ALIMENTARE A CASA... MA ANCHE FUORI CASA

- ✓ Organizza la spesa familiare in base agli alimenti presenti in dispensa e porta con te la "lista della spesa".
- ✓ Al supermercato fai molta attenzione alle offerte e ai formati convenienza: acquista questi prodotti se realmente necessari
- ✓ Fai una spesa consapevole leggendo le etichette degli alimenti per conoscerne origine, ingredienti, allergeni, modalità di conservazione, scadenze...
- ✓ Impara la differenza tra "data di scadenza", entro la quale un alimento deve essere consumato e "termine minimo di conservazione", che indica che il prodotto può essere consumato anche oltre la data senza arrecare danni alla salute ma potrebbe avere subito variazioni di sapore o odore.
- ✓ A casa, sistema la spesa con cura: pratica il FIFO (First-In-First-Out, cioè "primo dentro primo fuori"). In dispensa o in frigorifero, gli alimenti con una data di scadenza più lontana devono essere collocati dietro a quelli con scadenze più brevi, in modo da essere consumati successivamente.
- ✓ Riponi correttamente gli alimenti sia in frigorifero che in dispensa così da conservarli meglio e più a lungo. Utilizza contenitori ermetici per alimenti con confezioni non richiudibili.
- ✓ Porta a tavola porzioni moderate. Se invece hai cucinato molto, gli alimenti si potranno mangiare in altre occasioni: gli avanzi potranno essere congelati o "riciclati" creando nuove ricette!
- ✓ Fuori casa, al ristorante, a mensa ordina porzioni piccole o condividile con qualcuno e se restano degli avanzi... portali a casa con la "doggy bag"!