

# IO NON SPREC

decalogo per ridurre gli sprechi alimentari

**pianifica la spesa:** prima di fare la spesa controlla quello che hai in frigo e fai una lista di quello che ti serve davvero. Non farti tentare dalle offerte e compra frutta e verdura sfusa per le quantità che ti servono

**controlla le scadenze:** distingui “da consumarsi entro” da “da consumarsi preferibilmente entro”

**pensa al portafoglio:** sprecare cibo è anche sprecare denaro oltre che eticamente inaccettabile

**verifica** guarnizioni e temperatura del frigo

**conserva** gli alimenti secondo le indicazioni riportate sugli imballaggi

**fai girare gli alimenti** quando fai la spesa porta gli alimenti più vecchi della dispensa e del frigo in avanti

**servi piccole porzioni** per poi eventualmente fare il bis

**consuma gli avanzi** conserva gli avanzi per i pasti successivi o congelali. Usa frutta e verdure in scadenza per fare frullati torte e zuppe

**congela** il pane che non mangi subito e congela i cibi cotti per averli già pronti quando sei stanco per cucinare

**trasforma gli avanzi in concime** conferisci gli inevitabili avanzi alla raccolta dell’umido o produci tu stesso il compost

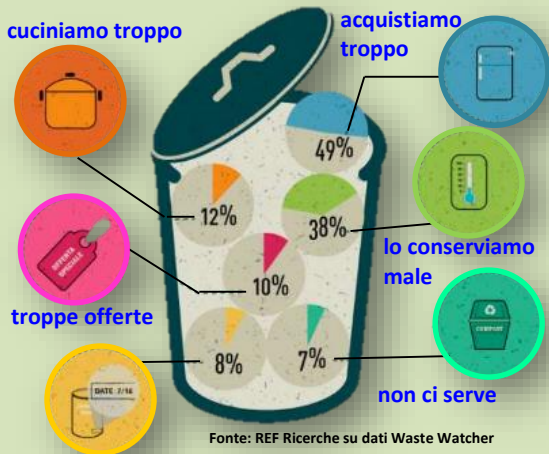


COMUNE DI ENNA



EcoEnna Servizi s.r.l

**1/3 del cibo prodotto viene sprecato**



Fonte: REF Ricerche su dati Waste Watcher

**non controlliamo la data di scadenza**