



UNC
CONSUMATORI.IT

Decalogo antispreco

05 febbraio 2015

La lotta allo spreco inizia al supermercato, quando si fa la spesa e prosegue a casa, nel conservare i cibi nella maniera adeguata. Ecco un rapido decalogo dell'Unione Nazionale Consumatori per limitare i prodotti che finiscono nella spazzatura:

- 1) Prima di andare al supermercato, preparare la lista della spesa, pianificando i pasti della settimana.
- 2) Scegliere gli alimenti con una vita residua più lunga (spesso sono quelli meno in vista negli scaffali del supermercato).
- 3) Non fare la spesa a stomaco vuoto: il carrello si riempirà più facilmente di prodotti inutili.
- 4) Occhio ai formati convenienza: il 3X2 conviene solo se si consuma effettivamente il prodotto, altrimenti aumenta solo il rischio che finisca nella spazzatura.
- 5) Una volta a casa, riporre con attenzione la spesa: gli alimenti più "nuovi" con una data di scadenza più lontana vanno dietro, mentre avanti vanno riposti quelli più vecchi per consumarli prima.
- 6) La temperatura ideale per il frigorifero è di 4 gradi.
- 7) Riporre, in frigo, ogni alimento nel posto giusto (frutta e verdura nei cassetti: pece e carne cruda al primo piano; carne cotta al secondo; affettati e formaggi più in alto; conserve aperte e uova ancora più su): in questo modo gli alimenti si conserveranno più a lungo.
- 8) Congelare gli alimenti che avanzano scrivendo sul contenitore la data.
- 9) Ricordare che gli alimenti scongelati e poi cotti possono essere ricongelati.
- 10) Consiglio della nonna: prima di buttare, aprire, odorare, assaggiare e poi decidere!

Autore: Agostino Macri

Data: 05 febbraio 2014

