



UNC  
CONSUMATORI.IT

## Giornata nazionale contro lo spreco: le iniziative a tavola e non solo

02 Febbraio 2021



Il 5 febbraio è la **Giornata nazionale contro lo spreco**, appuntamento importante per chi come l'**Unione Nazionale Consumatori** è portavoce della battaglia per ridurre gli **sprechi alimentari** nell'ambito del progetto "**All you need is food**", realizzato in partenariato con **U.Di.Con.** e finanziato dal **Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali** (ai sensi dell'art. 72 DL del 03/07/2017 n.117 e S.M.I., annualità 2018).

In occasione della **Giornata nazionale antispreco**, ricordiamo alcuni consigli per limitare il **cibo** che finisce 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:** Simona Volpe

**Data:** 2 febbraio 2021