



UNC  
CONSUMATORI.IT

## Sprechi alimentari: 10 mosse per evitarli

05 Maggio 2017



Gli sprechi alimentari sono una piaga di dimensioni enormi che comporta la perdita di risorse molto importanti per la nostra società. Ecco allora 10 mosse vincenti per combatterli.

### Prima di fare la spesa

1. Verifica gli alimenti presenti in casa e in particolare quelli freschi e deperibili (carne, latte, uova, latte, latticini, frutta, verdura, pane, ecc.).
2. Programma i pasti decidendo in anticipo le cose da cucinare e/o mettere in tavola.
3. Fai un elenco delle cose che mancano e delle quantità che potranno servire.

### Al supermercato

4. Per quanto possibile fai gli acquisti nei momenti di minore affollamento e per i surgelati riduci la permanenza a temperatura ambiente.
5. Programma gli acquisti cominciando con i prodotti meno deperibili (scatolame, prodotti da forno, ecc.) per poi passare ai prodotti freschi ed infine ai surgelati.
6. Se acquisti prodotti in offerta speciale, ricorda di guardare la data di scadenza.

### Trasporto a casa

7. Utilizza una borsa termica per mantenere la catena del freddo quanto meno per i surgelati.
8. Separa le varie tipologie di alimenti.
9. Soprattutto nei periodi caldi, evita l'esposizione diretta al sole delle buste contenenti gli alimenti.
10. Una volta a casa riponi gli alimenti in modo da evitare deterioramenti.

**Autore:** Agostino Macrì

**Data:** 5 maggio 2017

