

## COME RIDURRE LO SPRECO ALIMENTARE NELLE CASE DEI CITTADINI?

### Pianificazione e controllo

- Pianificate la spesa – fate un piano dei pasti per tutta la settimana e controllate quali alimenti già avete nel frigorifero o nella dispensa.
- Controllate le date sulle etichette alimentari e interpretatele in modo corretto per evitare lo spreco alimentare ed economico.
- Conservate il cibo secondo le istruzioni indicate sull'imballaggio.
- Dopo la scadenza della data „da consumarsi preferibilmente entro“, controllate aspetto, odore e sapore del cibo prima di buttarlo via, probabilmente è ancora buono e commestibile.
- Se vi accorgete di non poter consumare i prodotti con la data di scadenza „da consumare entro“, potete congelarli e in questo modo prolungarne la durata.

### Immagazzinamento del cibo

- Evitate di ammassare il cibo nel frigorifero o nella dispensa. Spesso dimentichiamo di usare quello che non vediamo. Inoltre, i frigoriferi strapieni raffreddano di meno e la circolazione dell'aria è limitata, che può favorire il deperimento del cibo.
- Disponete gli alimenti appena comprati nella parte posteriore del frigorifero o scaffale, e quelli procurati precedentemente spostate davanti.
- Potete congelare gli avanzi del cibo preparato. Nel caso in cui giornalmente consumate piccole quantità di alimenti, potete ad es. congelare il pane già affettato o il latte per il caffè distribuito nel contenitore per il ghiaccio.

### Sfruttate gli avanzi

- Evitate di servire le porzioni troppo abbondanti.
- Usate gli avanzi dei piatti preparati per pranzo o cena del giorno seguente o portateli al lavoro e mangiateli per merenda.
- Cercate delle ricette per creare dei piatti nuovi dagli avanzi di quelli precedentemente preparati, dal pane raffermo o frutta e verdura ormai non fresca.
- Fate le conserve e sottaceti! Conservando gli alimenti prolunghiamo la loro durata e allo stesso tempo ci procuriamo le provviste per tutto l'arco dell'anno.

## COME LEGGERE LE ETICHETTE ALIMENTARI

### LA SCADENZA

**"da consumarsi preferibilmente entro"**  
≠  
**"da consumarsi entro"**

#### DA CONSUMARSI PREFERIBILMENTE ENTRO

indica la data entro la quale il prodotto mantiene le proprie qualità particolari se conservato correttamente. Dopo la scadenza della data "da consumarsi preferibilmente entro" il prodotto è ancora mangiabile e non dannoso se consumato. In questa fase possono accadere dei cambiamenti di alcune proprietà nutritive del prodotto: l'aroma inizia a perdersi, la consistenza cambia e sim., però l'alimento continua ad essere buono e del tutto commestibile. Fidatevi dei vostri sensi, annusate, toccate e assaggiate l'alimento prima di consumarlo.

#### DA CONSUMARSI ENTRO

indica la data entro la quale il prodotto rimane commestibile. Questa dicitura si riscontrato sugli alimenti con scadenza breve. Dopo la scadenza della data „da consumarsi entro“ il prodotto è considerato dannoso e non deve più essere consumato. Su questo tipo di alimenti accanto alla data „da consumarsi entro“ vengono indicate anche le condizioni in cui essi devono essere conservati alle quali bisogna attenersi.

# COME RIDURRE LO SPRECO ALIMENTARE

consigli utili che vi aiuteranno a ridurre la quantità di cibo che gettate via



6.maj d.o.o. za komunalne usluge - Umag  
6.maj s.r.l. servizi comunali - Umago

[www.6maj.hr](http://www.6maj.hr)



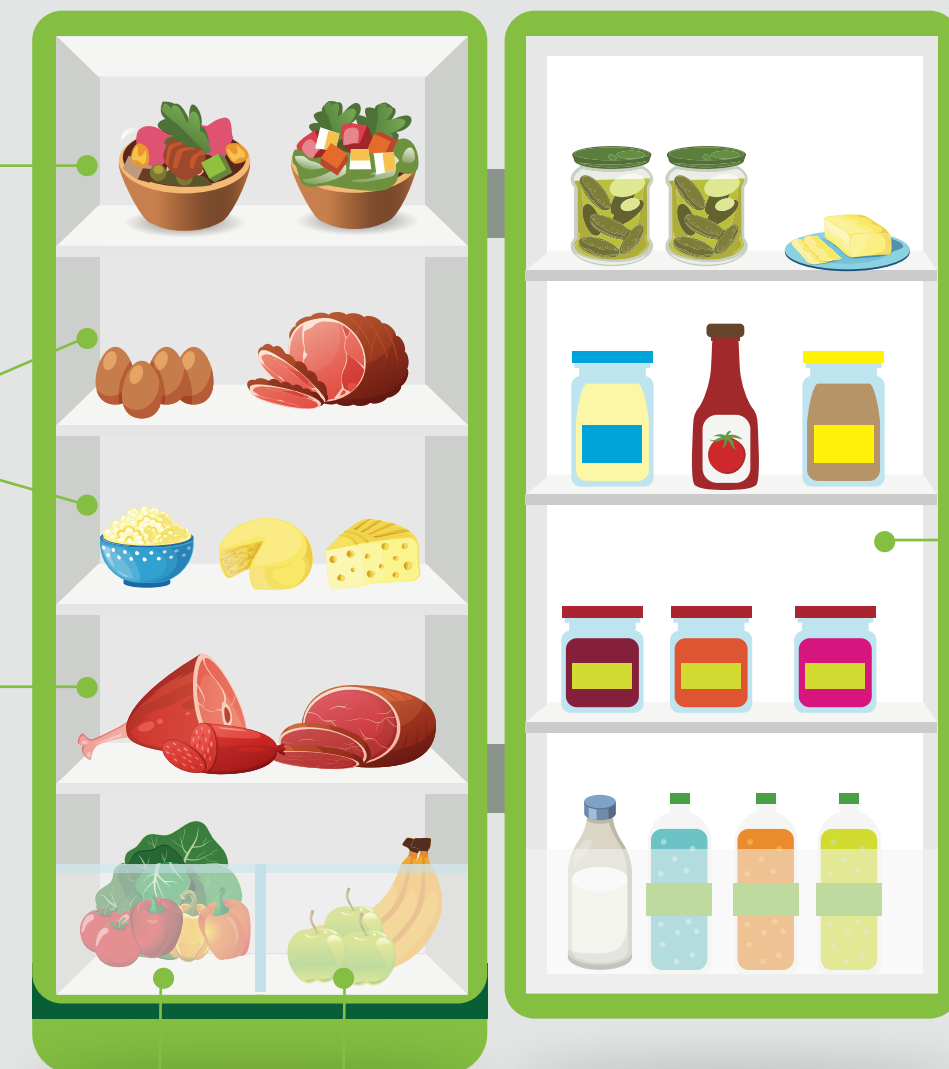
  
ZELENA STRA

# COME CORRETTAMENTE ORGANIZZARE IL FRIGORIFERO

Il cibo precedentemente preparato, spuntini sani

Latticini, uova, salumi

Gli alimenti che potrebbero gocciolare sui ripiani inferiori e contaminare altri prodotti – carne e pesce fresco



Gli alimenti di lunga durata: salse, condimenti, sottaceti, marmellata e conserve di frutta, bibite

Se possibile, conservare frutta e verdura nei contenitori separati

Secondo i dati della Commissione europea in Croazia vengono buttate **380 tonnellate** di cibo commestibile l'anno. Intorno al **53%** di tutto lo spreco alimentare avviene nelle case, il che indica che ogni cittadino della Croazia spreca intorno ai **50 kg di cibo l'anno!**

Lo spreco alimentare, ovvero il cibo ancora buono che viene buttato via, è un tema attuale e prioritario in Europa e nel mondo. Nella produzione, distribuzione e immagazzinamento del cibo vengono sfruttate le risorse naturali, che spesso ha un impatto negativo sull'ambiente. La riduzione dei rifiuti alimentari è importante anche dal punto di vista sociale – tanto cibo viene gettato via senza un motivo valido, mentre allo stesso tempo milioni di persone ne soffrono la mancanza.

Vi presentiamo alcuni consigli utili che vi aiuteranno a ridurre lo spreco alimentare nelle vostre case.