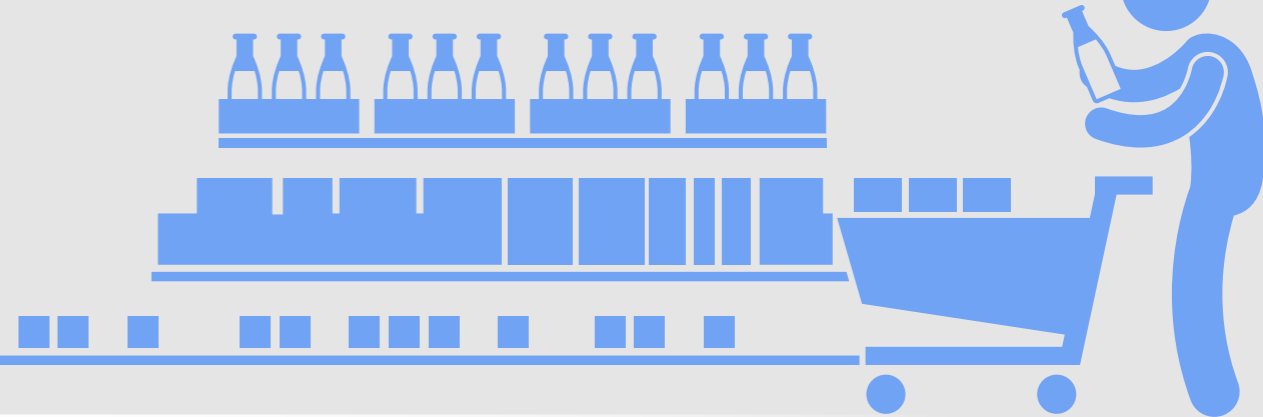


IL DECALOGO DEL CONSUMATORE ATTENTO



1



EFFETTUARE ACQUISTI RIDOTTI E RIPETUTI NEL TEMPO

2



**FARE LA LISTA DELLA SPESA
PRIMA DI RECARSÌ AL PUNTO VENDITA**

3



**ATTENZIONE AI FORMATI CONVENIENZA:
IL 3X2 CONVIENE SOLO SE SI CONSUMA
EFFETTIVAMENTE IL PRODOTTO,
ALTRIMENTI C'È IL RISCHIO
CHE FINISCA NELLA SPAZZATURA**

4



**FARE LA SPESA POCO PRIMA DI RECARSÌ A CASA
ED EVITARE DI LASCIARE TROPPO A LUNGO I PRODOTTI FRESCHI
IN AUTO AL SOLE (SE C'È L'ARIA CONDIZIONATA,
IN ESTATE È MEGLIO RIPORRE LE BUSTE DELLA SPESA
SUL SEDILE POSTERIORE, CHE NEL BAGAGLIAIO)**

5



**PREFERIRE PRODOTTI LOCALI E DI STAGIONE,
MEGLIO SE DIRETTAMENTE DAI PRODUTTORI
O NEI MERCATI DEGLI AGRICOLTORI: HANNO VIAGGIATO MENO,
SONO PIÙ FRESCHI E DURANO DI PIÙ**

6



**FRUTTA E VERDURA: SCEGLIERE PRODOTTI
AL GIUSTO GRADO DI MATURAZIONE, NON APPASSITI,
CON ASPETTO TURGIDO E NON ECCESSIVAMENTE
NECROTIZZATI NEI PUNTI DI TAGLIO E PREFERIRE,
COMPATIBILMENTE CON LE ESIGENZE, FRUTTI INTERI**

7



**MANTENERE SEPARATE LE CONFEZIONI
DELLE DIVERSE VARIETÀ DI FRUTTA
E VERDURA ACQUISTATE. E PREFERITE SEMPRE LE BUSTE
DI CARTA AI SACCHETTI IN PLASTICA**

8



**UNA VOLTA A CASA, RIPORRE CON ATTENZIONE LA SPESA
NEL FRIGO NEL POSTO GIUSTO
(FRUTTA E VERDURA NEI CASSETTI;
PESCE E CARNE CRUDA AL PRIMO PIANO;
CARNE COTTA AL SECONDO;
AFFETTATI E FORMAGGI PIÙ IN ALTO;
CONSERVE APERTE E UOVA ANCORA PIÙ SU)
E IN DISPENSA METTENDO GLI ALIMENTI PIÙ "NUOVI"
CON UNA DATA DI SCADENZA PIÙ LONTANA
DIETRO A QUELLI PIÙ VECCHI PER CONSUMARLI PRIMA**

9



**CUCINARE RICETTE ANTISPRECO:
MOLTE RICETTE DELLA TRADIZIONE ITALIANA
NASCONO COME "POVERE" QUINDI NATURALMENTE
ANTISPRECO, CON POCHI INGREDIENTI**

10



**CONGELARE GLI ALIMENTI
CHE AVANZANO SCRIVENDO SUL CONTENITORE LA DATA**