



10 REGOLE



1

STAGIONALITÀ: ACQUISTA PRODOTTI DI STAGIONE, SOPRATTUTTO PER FRUTTA E VERDURA.

2

FRIGORIFERO: RIPONI GLI ALIMENTI NEL RIPIANO ADEGUATO DEL FRIGO E DAVANTI QUELLI PIÙ DEPERIBILI E A BREVE SCADENZA.

3

CONGELARE: QUANDO È POSSIBILE, CONGELA I PRODOTTI PER FARLI DURARE DI PIÙ.

4

DISPENSA: CHIUDI CON CURA I PRODOTTI IN CONTENITORI ADEGUATI E TIENI PULITA LA DISPENSA PER EVITARE UOVA DI INSETTI PARASSITI.

5

SCADENZE: CONTROLLA SEMPRE LE DATE DI SCADENZA E METTI IN PRIMA FILA, NEL FRIGORIFERO O NELLA DISPENSA I PRODOTTI CHE SCADONO PRIMA.

6

PREPARAZIONE: FAI SEMPRE ATTENZIONE ALLE PORZIONI DI CIBO CHE CUCINI, PER EVITARE ECCESSI E QUINDI SPRECHI.

7

RICETTE: RIUTILIZZA GLI AVANZI TRASFORMANDOLI IN PIATTI SFIZIOSI.

8

PULIZIA: TIENI SEMPRE PULITO IL FRIGORIFERO PER EVITARE CHE IL CIBO SI DETERIORI PRIMA DEL PREVISTO.

9

CONDIVIDI: SE AVANZI DEL CIBO CONDIVIDILO CON I TUOI AMICI, VICINI, PARENTI.

10

SPESA: FAI SEMPRE LA LISTA DELLA SPESA E ACQUISTA CIÒ CHE SEI CERTO DI CONSUMARE IN BASE ALLE REALI ESIGENZE DELLA TUA FAMIGLIA. ORGANIZZA IL TUO MENÙ SETTIMANALE. SANO. EQUILIBRATO E SOSTENIBILE.