

10 BUONE PRATICHE PER RIDURRE LO SPRECO ALIMENTARE

1 Pianifica gli acquisti

Fai una lista della spesa e acquista solo ciò di cui hai bisogno. Evita gli acquisti impulsivi che possono portare a sprechi.



6 Libera la creatività

Sperimenta ricette con ingredienti meno comuni o parti spesso scartate (come bucce o gambi) e riduci gli sprechi.



2 Controlla le scadenze

Verifica le date di scadenza sugli alimenti e consuma prima quelli più vicini alla data limite.



7 Etichetta e organizza

Etichetta i contenitori con la data di preparazione e organizzali in modo da vedere facilmente cosa hai a disposizione.



3 Conserva correttamente

Conserva gli alimenti nel modo corretto. Ad esempio, tieni le verdure in frigorifero e il pane in un luogo fresco e asciutto.



8 Fai la spesa con frequenza

Acquista alimenti freschi più spesso invece di fare scorte eccessive. Questo ridurrà gli sprechi dovuti alla deteriorazione.



4 Prepara porzioni moderate

Prepara porzioni adeguate alle tue esigenze. Evita di cucinare troppo cibo oppure congela eventuali avanzi.



9 Dona o composta

Se hai alimenti in eccesso, donali a organizzazioni benefiche o utilizzali per il compostaggio.



5 Riutilizza gli avanzi

Trasforma gli avanzi in nuovi piatti. Ad esempio, puoi preparare una zuppa con gli avanzi di verdure.



10 Sensibilizza gli altri

Condividi queste pratiche con amici, familiari e colleghi. La riduzione degli sprechi è un impegno di tutti!



Perché ci dovrebbe interessare lo spreco alimentare?

La prevenzione dello spreco ha grandi vantaggi ambientali, sociali ed economici. Lo spreco alimentare è responsabile dell'8-10% delle emissioni globali di gas serra (GHG) e utilizza circa il 28% della superficie agricola mondiale, un'area più grande della Cina e dell'India messe insieme. Questi terreni potrebbero altrimenti essere destinati ad accrescere la sicurezza alimentare, il ripristino dell'ambiente e la biodiversità. L'UE deve raddoppiare il ritmo di riduzione delle emissioni di gas serra per raggiungere il suo obiettivo del 55% di riduzione entro il 2030. Rappresentando circa il 15% dell'impronta totale del sistema alimentare dell'UE, lo spreco alimentare ricopre un ruolo fondamentale nel raggiungimento degli obiettivi climatici.

Inoltre, nell'Unione, ogni due giorni oltre 37 milioni di persone non possono permettersi un pasto di qualità quando a livello globale il cibo sprecato potrebbe sfamare 1,26 miliardi di individui ogni anno. Ciò rende la prevenzione dello spreco alimentare non solo un imperativo morale, ma anche un incentivo economico che permetterebbe di far risparmiare agricoltori, aziende e famiglie. Infatti, lo spreco di cibo costa alle imprese e ai consumatori dell'UE circa 143 miliardi di euro all'anno. Prevenire le perdite e gli sprechi alimentari è quindi una vittoria su più fronti: per il clima, la biodiversità, la sicurezza alimentare, i ricavi delle imprese e i bilanci delle famiglie.

Fonte: <https://ewwr.eu/ita-settimana-europea-per-la-riduzione-dei-rifiuti/>