

IL VADEMECUM CONTRO LO SPRECO DOMESTICO DI FEDERCONSUMATORI FVG

ORGANIZZA L'ACQUISTO

- verifica, prima di recarti al supermercato, quali prodotti mancano in dispensa;
- stila una lista precisa degli alimenti da acquistare considerando il numero dei componenti della famiglia e il numero dei pasti che devi preparare;
- organizza gli acquisti con previsione breve di consumo (es. settimanale);
- prepara le buste della spesa termiche se devi acquistare alimenti che vengono conservati in frigorifero o in congelatore;
- valuta bene il tipo di prodotti da acquistare rispetto alla loro deperibilità (es. acquista tipi di frutta e verdura con tempi di conservazione differenti, prodotti freschi, prodotti con media deperibilità e prodotti non deperibili).

FAI UNA SPESA ATTENTA

- limita l'acquisto a quei prodotti indicati nella lista (es. evita di farti attrarre da promozioni che ti vincolano all'acquisto di grandi quantità di prodotto);
- controlla il corner delle offerte. Troverai prodotti salubri vicino alla data di scadenza a prezzi scontatissimi. Se li acquisti ricordati solo di rivedere la lista della spesa e sostituisci alcuni degli alimenti deperibili che avevi programmato di acquistare. I prodotti in offerta saranno i primi alimenti che dovrai consumare;
- verifica i termini di conservazione e le date di scadenza ricordandoti di rapportarli alla quantità e alle reali esigenze;
- verifica sempre che l'alimento possenga le caratteristiche necessarie per essere adatto al consumo (es. integrità delle confezioni, temperature di esposizione);
- verifica la qualità e freschezza del prodotto (es. ortofruttili, carne, pesce e più in generale alimenti sfusi deperibili) valutandone colore, consistenza, odore e escludendo alterazioni o contaminazioni visibili;
- prediligi prodotti a Km 0 e stagionali, sono più freschi, si conserveranno maggiormente e manterranno al meglio le caratteristiche nutrizionali;
- verifica che l'alimento possenga le caratteristiche che desideri (es. ingredienti, presenza o assenza di allergeni, dichiarazione nutrizionale);
- ricordati di trasportare gli alimenti deperibili (soprattutto i prodotti refrigerati e surgelati) garantendo il mantenimento della temperatura. Utilizza ad esempio contenitori termici e preoccupati di rientrare a casa nel minor tempo possibile. L'abuso termico per questi prodotti comporta infatti l'alterazione della scadenza o del termine minimo di conservazione riportato in etichetta.
- Prediligi l'acquisto di prodotti sfusi, minimamente imballati (evita i prozionati monodose), o imballati in materiali riciclabili (es. vetro, carta). Ove possibile scegli i prodotti con vuoto a rendere (es. acque).