

## IL VADEMECUM CONTRO LO SPRECO DOMESTICO DI FEDERCONSUMATORI FVG

### OCCHIO ALLA GESTIONE DOMESTICA

- mantieni in ordine e ben puliti frighi, freezer e dispensa;
- riordina la spesa partendo sempre dai prodotti deperibili e conservati al freddo e ricordandoti di mettere in prima fila sulle scansie i prodotti precedentemente aperti o che scadono per primi;
- quando carichi i frighi ricordati che ogni alimento ha il suo ripiano considerando la temperatura di conservazione (es. ortofrutticoli, carne e pesce, latte e latticini);
- non stoccare scorte eccessive di prodotto (una buona regola potrebbe essere quella di “svuotare” il frigo settimanalmente, il freezer e la dispensa mensilmente prima di acquistare nuovi prodotti). In questo modo garantirai di non dimenticare confezioni e alimenti destinandoli a scadere o ad alterarsi;
- sii oculato nelle quantità da preparare per i pasti, evita cioè di produrre avanzi;
- sii creativo: riutilizza alimenti o parti di alimenti che in certe preparazioni vengono scartate, riutilizza gli avanzi per renderli piatti “nuovi” e più attraenti, trova il modo di dare utilizzo agli scarti anche per scopi non alimentari;
- programma bene la spesa prima delle vacanze: non lasciare a casa i prodotti deperibili o i prodotti aperti, ricorda di usarli prima di partire e se ti accorgi di aver acquistato un eccesso di prodotti rispetto a quelli consumabile prima della partenza non lasciare che vadano a male nel frigo o in dispensa: regala i prodotti a parenti, conoscenti, vicini di casa o siti di raccolta per le donazioni;
- sii creativo nel riutilizzo anche degli imballaggi (es. dagli nuova vita cambiando destinazione d'uso);
- ricordati di raccogliere separatamente gli olii di frittura per il corretto smaltimento e di informarti sulle modalità di raccolta dei rifiuti del tuo Comune.