COME EVITARE LO SPRECO DI CIBO

10 FACILI PASSI

1 FAI UN PIANO DEI PASTI

Pianificare i pasti della settimana è un ottimo sistema per non ritrovarsi senza sapere cosa mangiaree senza comprare cose che non si consumeranno

2 FAI LA LISTA DELLA SPESA

Andare a fare la spesa con una lista ben preparata ti eviterà di comprare di più del necessario per i prossimi pasti

3 TIENI IL FRIGORIFERO IN ORDINE

Un frigorifero in ordine, con i cibi disposti secondo le temperature di conservazione fa sì che gli alimenti non vadano a male prima del previsto

4 TIENI IL FREEZER IN ORDINE

Quante volte ti è capitato di dimenticare qualcosa in freezer e poi doverlo buttare? Un freezer ben organizzato ti permette di consumare tutto prima che scada

5 TIENI LA DISPENSA IN ORDINE

Pianificare i pasti della settimana è un ottimo sistema per non ritrovarsi senza sapere cosa mangiaree senza comprare cose che non si consumeranno

@gallettinutrizionista
www.liviagalletti.com

COME EVITARE LO SPRECO DI CIBO

10 FACILI PASSI

6 RAGIONA SULLE PORZIONI

Quando prepari un pasto, ragiona sul numero di persone che mangeranno e sulle porzioni. Non importa cucinare per una caserma se mangiate in 4!

7 RECUPERA GLI AVANZI

Polpette, polpettoni, marmellate, conserve, risotti, condimenti per la pasta, sono degli ottimi metodi per recuperare gli avanzi.

8 CONOSCI LE ETICHETTE

"Scade il" e "Da consumare preferibilmente entro il" sono due informazioni molto diverse. La seconda ci consente di consumare quel cibo anche oltre la data indicata

9 USA METODI DI CONSERVAZIONE DIVERSI

Non ci sono solo il frigo e il freezer, ma l'essiccazione, il sottovuoto, il sottosale, il sottaceto.
Soprattutto per frutta e verdura sono ottimi metodi di conservazione!,

10 DIFFERENZIA CORRETTAMENTE

Se hai seguito tutti i consigli sopra, ma devi comunque buttare qualche cibo, usa bene la raccolta differenziata dell'organico, così ciò che butti può diventare compost e concimare nuove coltivazioni!

@gallettinutrizionista
www.liviagalletti.com