



# DECALOGO PER RIDURRE LO SPRECO IN CUCINA

## SPESA INTELLIGENTE



UNA LISTA FACILITA L'ACQUISTO DI COSA SERVE DAVVERO

## STAGIONALITÀ



ACQUISTO DI ALIMENTI DI STAGIONE

## OCCHIO ALLE SCADENZE



“DA CONSUMARSI PREFERIBILMENTE ENTRO” È DIVERSO “DA CONSUMARSI ENTRO”

## CORRETTA CONSERVAZIONE



RISPETTO CATENA DEL FREDDO E INDICAZIONI IN ETICHETTA

## ROTAZIONE DEL CIBO



IN DISPENSA E IN FRIGO DAVANTI I CIBI CHE SCADONO PRIMA

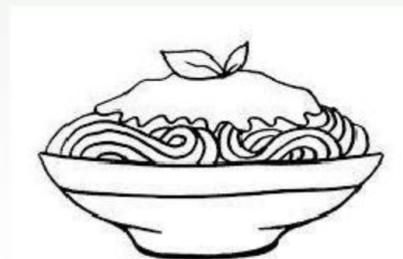
## CONGELARE

I CIBI FRESCHI, COTTI E IL PANE CHE NON SI CONSUMANO A BREVE, SI POSSONO CONGELARE



## GIUSTE PORZIONI

PICCOLE PORZIONI E POI SEMMAI ..... IL BIS



## RICETTE DEL RECUPERO

UTILIZZO INTELLIGENTE DEGLI AVANZI PER: ZUPPE, FRULLATI, MACEDONIE, SFORMATI



## DOGGY BAG

GLI AVANZI DEL PASTO AL RISTORANTE IN UN PACCHETTO DA PORTARE A CASA



## DONAZIONE

IL CIBO SE È TROPPO PUÒ ESSERE DONATO

