

# NON FARE LO SPRECONO!

Piccolo vademecum antispreco

## Il consumatore attento:

- 1) Effettua acquisti ridotti e ripetuti nel tempo
- 2) Sceglie la frutta con il giusto grado di maturazione, non appassita, con aspetto turgido e non eccessivamente necrotizzata nei punti di taglio
- 3) Verifica l'etichetta e preferisce le produzioni e le varietà locali da acquistare direttamente dai produttori o nei mercati degli agricoltori a chilometri zero
- 4) Preferisce varietà di stagione, che hanno tempi di maturazione naturali
- 5) Predilige, compatibilmente con le esigenze, frutti interi (ad esempio, il cocomero) che si conservano più a lungo
- 6) Fa la lista della spesa prima di recarsi al punto vendita
- 7) Fa la spesa poco prima di recarsi a casa per evitare di rovinare gli acquisti
- 8) In estate con l'aria condizionata in macchina ripone le buste della spesa sul sedile posteriore
- 9) Mantiene separate le confezioni delle diverse varietà di frutta e verdura acquistate
- 10) In casa, mantiene separata la frutta e la verdura che intende consumare a breve, da quella che pensa di conservare più a lungo
- 11) Pone la frutta e la verdura stesa sul contenitore per evitare ammaccature e sviluppo di marcescenze
- 12) Cucina ricette antispreco



**Spreca meno!  
Riduci i tuoi rifiuti**

[www.campagnamica.it](http://www.campagnamica.it)