

ALTA
Cucina

I TIPS ANTI-SPRECO



PIANIFICA I PASTI
IN ANTICIPO

PER ACQUISTARE

SOLO

CIÒ CHE TI SERVE

PREPARA PORZIONI
ADEGUATE
PER EVITARE AVANZI

SCRIVI UNA LISTA

DELLA SPESA

PER NON ESAGERARE

E COMPRARE

PRODOTTI SUPERFLUI



I TIPS ANTI-SPRECO

VERIFICA REGOLARMENTE
GLI INGREDIENTI
IN DISPENSA
E NEL FRIGORIFERO

ORGANIZZA
IL TUO FRIGORIFERO
IN MODO DA NON NASCONDERE
E DIMENTICARE
INGREDIENTI

USA CONTENITORI
ERMETICI
PER MANTENERE
FRESCO IL CIBO



I TIPS ANTI-SPRECO

CONGELA

GLI AVANZI

0 GLI INGREDIENTI

IN ECCESSO

LASCIA RAFFREDDARE

GLI AVANZI

PRIMA DI METTERLI

IN FRIGORIFERO

ORDINA

GLI ALIMENTI

IN BASE ALLA DATA

DI SCADENZA



RIUTILIZZA

GLI AVANZI

IN ALTRE RICETTE

PREPARACI
ZUPPE, SALSE
O SUGHI!!!

CONDIVIDILI

CON AMICI

E VICINI DI CASA



TRITA

LE ERBE AROMATICHE

E CONGELALE

IN CUBETTI

D'ACQUA

USA

LA FRUTTA MATURA

PER FRULLATI

O MARMELLATE

TRASFORMA

IL PANE RAFFERMO

IN CROUTON

O BRUSCHETTE



PREPARA
POLLO AVANZATO
IN INSALATE O SANDWICH

USA BILANCE
DA CUCINA
PER PESARE
GLI INGREDIENTI

APPROFITTA
DEGLI SCONTI
SUI PRODOTTI VICINI
ALLA SCADENZA
E CONSUMALI PER PRIMI



I TIPS ANTI-SPRECO

UTILIZZA BUCCE
E SCARTI
PER PREPARARE
IL BRODO

 PRIVILEGIA
I PRODOTTI
DI STAGIONE

PORTA A CASA
CIÒ CHE
AVANZI
AL RISTORANTE



PIANIFICA
UN MENÙ
SETTIMANALE
PER EVITARE
SPRECHI

ETICHETTA
GLI ALIMENTI
CON DATA DI
SCADENZA
PREPARAZIONE

CONSERVA
PRODOTTI SECCHI
COME FARINA E ZUCCHERO
IN CONTENITORI
ERMETICI



NON SCARTARE CIBO
SOLO PERCHÉ
NON È PERFETTO
ESTETICAMENTE

EVITA DI ACCUMULARE
GRANDI
SCORTE DI CIBO

CONDIVIDIDI
QUESTE PRATICHE
CON AMICI E FAMILIARI
PER RIDURRE LO SPRECO
ALIMENTARE
INSIEME ♥

