



Alimenti, prevenire lo spreco, decalogo Iss ??pianificare acquisti e valorizzare avanzi??

## Descrizione

(Adnkronos) ?? ??Equilibrio negli acquisti, creativit?? e attenzione: servono queste tre cose per contrastare lo spreco di prodotti alimentari. Ridurre il proprio impatto sull'ambiente legato agli scarti di cibo significa anche, in molti casi, optare per alimenti pi?? sani. Frutta fresca, verdure, pane fresco, insalate, cipolle, aglio e tuberi, prodotti principe della dieta mediterranea, sono generalmente nella ??top five?? degli alimenti pi?? sprecati. Utilizzandoli prima che vadano a male facciamo con un solo gesto del bene al nostro pianeta e al nostro organismo?. Lo evidenziano gli esperti del reparto Alimentazione, Nutrizione e Salute dell'??Istituto superiore di sanit?? (Iss), diretto da Laura Rossi. Dagli specialisti arriva anche un decalogo per prevenire lo spreco alimentare, in occasione della Giornata internazionale della consapevolezza sulle perdite e gli sprechi alimentari, istituita dalle Nazioni Unite, che si celebra il 29 settembre.

Ecco il decalogo: 1) Pianifica con intelligenza: fai una lista della spesa basata su ci?? che hai gi?? in casa e su un piano settimanale dei pasti. Riduci gli acquisti impulsivi e compra solo ci?? che ti serve davvero;

2) Attento alle offerte: evita le confezioni giganti o le promozioni ??3??2?? se non sei certo di consumare tutto in tempo. Lo sconto non vale lo spreco;

3) Acquista con consapevolezza: frutta, verdura, pane e altri freschi sono tra gli alimenti pi?? sprecati. Scegli quantit?? adeguate e valuta la possibilit?? di acquistare prodotti ??brutti ma buoni??;

4) Leggi bene le etichette: controlla sempre le date di scadenza e le modalit?? di conservazione. Etichette chiare aiutano a conservare meglio e pi?? a lungo;

5) Leggi e interpreta con attenzione le scadenze: ??da consumarsi entro?? significa che il prodotto va consumato entro quella data (esempio latte fresco); ??da consumarsi preferibilmente entro?? vuol dire che pu?? essere consumato anche dopo, se ben conservato, senza rischi per la salute (esempio biscotti o pasta).

E ancora: 6) Cucina il giusto: presta attenzione alle porzioni. Cuocere piÃ¹ del necessario spesso porta a sprechi. Se cucini in eccesso, pre-porzione e conserva;

7) Valorizza gli avanzi: riutilizza il cibo del giorno prima in nuove ricette: zuppe, frittate, polpette. CreativitÃ e risparmio vanno a braccetto;

8) Festa con consapevolezza: dopo pranzi o cene con ospiti, condividi con loro il cibo avanzato. Un piccolo dono gastronomico Ã" sempre gradito;

9) Chiedi la doggy bag: al ristorante, non esitare a chiedere di portare a casa ciÃ² che non hai finito. Eâ?? segno di rispetto per il cibo e per chi lo ha preparato;

10) Dona il surplus: se hai cibo in eccesso ancora buono, informati sui programmi locali di recupero e donazione alimentare. Aiuterai chi Ã" in difficoltÃ .

â??

salute

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

## Categoria

1. Salute

## Tag

1. sal

## Data di creazione

Settembre 26, 2025

## Autore

redazione