

## Giornata nazionale per la prevenzione dello spreco alimentare 13 consigli



**Roma.** Oggi, Sabato 5 Febbraio si celebra la Giornata nazionale per la prevenzione dello spreco alimentare. Tra i tanti sprechi di cui siamo protagonisti ogni giorno, lo spreco alimentare non è solo dannoso per le tasche delle famiglie, ma anche per l'ambiente, la società, il livello di nutrizione. Non è un caso che il 12mo dei 17 obiettivi dell'Agenda 2030 per lo Sviluppo Sostenibile sia dedicato al "Consumo e alla produzione sostenibili", nel quale rientra il cibo e la lotta allo spreco alimentare.

Sembra difficile da credere, ma noi consumatori siamo i principali responsabili dello spreco alimentare: cambiando i nostri comportamenti, possiamo però contribuire efficacemente a ridurlo.

Adiconsum è impegnata proprio in questo senso in ben 4 progetti:

- 
- [2Gether2Green](#)
  - [Shealthy](#)
  - [Sostenibile anche per noi](#)
  - [Suschoice](#).

## **Adiconsum e “2Gether2Green”**

Nell’ambito del progetto “2GETHER2GREEN” di educazione al consumo circolare realizzato in collaborazione con APPLiA Italia, l’Associazione dei produttori di elettrodomestici, Adiconsum ha svolto un’indagine correlando lo spreco alimentare e il modo di fare la spesa, in base al tempo, al grado di consapevolezza, alle tasche, ma anche alla personalità, individuando 4 tipologie diverse di consumatori più o meno spreconi:

- “Vacanze romane” con profilo di spreco: alto
- “Zombie” con profilo di spreco: medio-alto
- “Rambo” con profilo di spreco: medio
- “Predator” con profilo di spreco: basso.

È emerso che margini di miglioramento in fase di acquisto e di gestione della dispensa e del frigorifero ce ne sono, eccome!

*Per l’indagine integrale, clicca [qui](#)*

## **Adiconsum e il progetto “Shealthy”**

Uno dei fattori che aumentano lo spreco è la deperibilità del prodotto.

Adiconsum, unica Associazione Consumatori, insieme a numerose organizzazioni pubbliche e private, è partner di [SHEALTHY](#), un progetto di ricerca, finanziato dal programma europeo Horizon 2020, per sviluppare combinazioni ottimali di *mild technologies* per migliorare la sicurezza alimentare e la qualità nutrizionale e allo stesso tempo preservare le qualità organolettiche, di frutta, verdura, succhi di frutta, prolungandone la scadenza e riducendone lo spreco.

---

## **Adiconsum e il progetto “Sostenibile anche per noi”**

La lotta allo spreco alimentare è anche uno dei temi del progetto “SOSTENIBILE ANCHE PER NOI”, finanziato dal Ministero del Lavoro e delle Politiche Sociali, il cui intento è quello di spiegare i valori della sostenibilità e di guidare ad adottarla tutte le fasce di popolazione, in particolare quelle disagiate economicamente e meno digitalizzate.

## **Adiconsum e il progetto SUSCHOICE**

Adiconsum partecipa al progetto SUSCHOICE, coordinato dall’Università di Verona, collaborando alla realizzazione di iniziative di ricerca e comunicazione sul comportamento del consumatore, il consumo sostenibile e le strategie per incentivare la sostenibilità a 360° della produzione a partire dalle scelte alimentari. Proprio per approfondire le motivazioni che ci spingono a fare una scelta alimentare piuttosto che un’altra, si è svolto il sondaggio “Scelte alimentari, salute e sostenibilità” che ha evidenziato 4 tipologie di consumatori, con diversi profili di attenzione e atteggiamenti verso la protezione ambientale e la salubrità dei cibi.

*Per il sondaggio integrale, clicca [qui](#)*

## **13 consigli Adiconsum per combattere lo spreco alimentare**

1. Acquista poco alla volta per mangiare cibi sempre freschi e con tutti i nutrienti intatti
2. Gli alimenti con scadenza “da consumarsi preferibilmente” già passata possono ancora essere consumati: con il tempo alcuni possono perdere gusto, ma non sono pericolosi
3. Prima di gettare via il cibo verifica con vista e olfatto eventuali alterazioni
4. Conserva gli avanzi di cibo in frigo e riscalda solo la quantità necessaria
5. Recupera gli avanzi con ricette creative e congela quelli che non

---

consumerai a breve

6. Servi piccole porzioni ed educa i bambini a non lasciare cibo nel piatto
7. Sorveglia gli alimenti in dispensa e gestisce con cura l'acquisto e la conservazione
8. Fai la spesa tenendo a mente ciò che hai già a casa
9. Consuma prima il prodotto con scadenza più ravvicinata o l'alimento che hai acquistato per primo
10. Riponi gli avanzi in contenitori ermetici per conservarli al meglio
11. Acquistare grandi quantità di cibo potrebbe fartelo sprecare
12. Usa correttamente i ripiani del frigo
13. Controlla il corretto funzionamento del frigo e mantienilo pulito e ordinato.