QUANTO SPRECHIAMO*

26 chili
di cibo a testa all'anno

500 gr
di cibo a testa a settimana
corrispondenti a

112 €
a persona all'anno

*Rapporto 2026 dell'Osservatorio "Waste Watcher International"

Una famiglia composta da 4 persone può **buttare via** fino a oltre 1 quintale di cibo corrispondenti a quasi

450 € all'anno



PERCHÉ RIDURRE GLI SPRECHI

Per proteggere il bilancio familiare

Per preservare il patrimonio ambientale

Per valorizzare la filiera agroalimentare locale

GUARDA IL VIDEO INFORMATIVO SUGLI SPRECHI ALIMENTARI

PER INFORMAZIONI

Numero Verde
800.919166

sangermano.unionecomunigerrei@gruppoiren.it

www.ucgerreisostenibile.it

SCARICA L'APP IREN AMBIENTE
e getta ogni dubbio sulla raccolta differenziata!

Download on the App Store

GET IN ON Google Play

Inquadra il qr code per rispondere alle domande del **questionario di soddisfazione utenza**

www.adhabgroup.it

Unione dei Comuni del Gerrei



La nostra antichissima storia merita un futuro sostenibile

IL CIBO NON SI SPRECA

Guida pratica per combattere gli sprechi alimentari

sangermano | iren gruppo

Comune di Villasalto Prot. n. 0007717 del 04-11-2026 - arrivo

POCHE REGOLE
PER TANTI VANTAGGI

SCEGLI FRUTTA E VERDURA DI STAGIONE E A KM ZERO!



Mangiare prodotti di stagione significa seguire il ciclo della natura e mantenere un'alimentazione varia. Questi prodotti, inoltre, deperiscono più lentamente, riducendo lo spreco di cibo.

Ecco alcuni sempi:

PRIMAVERA Marzo, Aprile, Maggio
Frutta: arance, nespole, pompelmi, pere (tardive), kiwi (tardivi)...
Verdura: asparagi, fave, carote, cavoli, spinaci, patate, finocchi, insalate...

ESTATE Giugno, Luglio, Agosto
Frutta: albicocche, ciliegie, fragole, fichi, meloni, angurie, pesche, susine, lamponi...
Verdura: cetrioli, fagiolini, peperoni, pomodori, ravanelli, zucchine, melanzane...

AUTUNNO Settembre, Ottobre, Novembre
Frutta: cachi, castagne, mele, melograni, pere, uve da tavola...
Verdura: barbabietole, broccoli, cavoli, porri, sedano, spinaci, topinambur, zucche...

INVERNO Dicembre, Gennaio, Febbraio
Frutta: arance, clementine, kiwi, limoni, litchi, mandarini, mele, pompelmi...
Verdura: barbabietole, broccoli, carciofi, cavoli, cime di rapa, finocchi, porri, spinaci, zucche...

LEGGERE LE ETICHETTE



Consultare **ingredienti, tabelle nutrizionali, date di scadenza e modalità di conservazione** ci aiuta a fare acquisti consapevoli e ridurre gli sprechi.

- **La Data di Scadenza ("da consumarsi ENTRO…")** indica entro quando un alimento deve essere consumato: dopo quella data il consumo può comportare rischi per la salute.
- **Il Termine Minimo di Conservazione "da consumarsi PREFERIBILMENTE entro…")** indica fino a quando un alimento mantiene intatte le sue proprietà. Dopo quella data il prodotto non è dannoso e può essere ancora consumato o donato.

CONSERVA BENE I CIBI IN FRIGORIFERO



- **La temperatura** interna non deve superare i 4-5°C per conservare nel modo migliore i tuoi cibi.
- **Disponi in basso** le verdure e gli alimenti cotti. Salendo disponi formaggi, carne, pesce, uova e yogurt.
- **Disponi per data di scadenza**, davanti gli alimenti in scadenza, dietro gli altri.
- **Conserva gli alimenti nelle confezioni originali** o in contenitori puliti e con coperchio.

FUORI CASA: ORDINA IL GIUSTO E PORTA A CASA

ORDINARE CON CONSAPEVOLEZZA

- **Chiedere al personale di sala indicazioni** sulle porzioni prima di ordinare.
- **Preferire la condivisione** dei piatti quando le porzioni sono abbondanti.

NORMALIZZARE LA "FAMILY BAG"

- **Richiedere di confezionare** ciò che non si è consumato al ristorante non è motivo di imbarazzo, bensì un atto di rispetto verso il cibo e verso chi lo ha preparato.
- **Portare a casa il pasto** permette di prolungare il piacere dell'esperienza culinaria anche il giorno successivo.



Comune di Villasalto Prot. n. 0007717 del 04-11-2026 - arrivo