



La cucina sostenibile

Le Nazioni Unite, con gli obiettivi di sostenibilità, puntano a dimezzare lo spreco alimentare entro il 2030. Nei paesi a più elevato reddito, come il nostro, la produzione di rifiuti alimentari avviene nella fase di post consumo, ovvero all'interno delle famiglie. Fai la tua parte: riduci la quantità di rifiuti, anche quelli prodotti nella tua cucina.



Organizza al meglio la tua dispensa, così, a colpo d'occhio, saprai quali alimenti hai in casa.

Fai lo stesso con il frigo, riponi il cibo che sta per scadere in bella vista in modo da non dimenticartene

Riduci la quantità di rifiuti domestici, soprattutto alimentari e fai la **raccolta differenziata**

Se non hai voglia di cucinare, **acquista il cibo invenduto del giorno** da bar, ristoranti, panifici, pasticcerie e altri negozi di generi alimentari presenti nel tuo quartiere o nella tua città

Cucina solo quello che intendi mangiare, fai porzioni giuste.

Se hai cucinato in abbondanza, **surgela** oppure **condividi** con altri, come parenti, amici, vicini di casa o persone che abitano nel tuo quartiere

Nel menù **non ti scordare di frutta e verdura**, preferibilmente di stagione e a km zero. **Limita, il consumo di carne**, in particolare quella rossa, la sua produzione ha un forte impatto sull'ambiente

Impara a cucinare con gli avanzi utilizzando parti che in genere butti via, come le **bucce**, i **gambi** e le **foglie** di alcune verdure.

Apparecchia la tavola ma **senza** utilizzare piatti, posate e bicchieri **usa e getta**.

Conserva il cibo utilizzando contenitori riutilizzabili, come i barattoli di vetro oppure prova le pellicole sostenibili in cera d'api



Per informazioni ambientali
Numero Verde ARPAT 800 800 400
urp@arpat.toscana.it