

SEI AL RISTORANTE?

NON VERGOGNARTI
DI CHIEDERE

LA TUA DOGGY BAG!

È LA SOLUZIONE MIGLIORE
PER **COMBATTERE LO SPRECO**
ALIMENTARE E PORTARE
A CASA IL CIBO CHE NON
HAI CONSUMATO.

LA DOGGY BAG, È LA
“BORSETTA PORTA AVANZI”
CHE **TI FA RISPARMIARE**
E NON SPRECARRE!

i-REFO

increase in reduction and recovery of expired food



www.irexfo.eu



LIFE16 ENV/IT/000547

Co-finanziato dalla
Commissione Europea
nell'ambito del programma
per l'ambiente e l'azione
per il clima (LIFE 2014-2020).

i-REFO

increase in reduction and recovery of expired food

SCOPRI I CONSIGLI

ANTI-SPRECO



www.irexfo.eu



increase in reduction and recovery of expired food

PERCHÉ i-REXFO?

Il **progetto i-REXFO** nasce per ridurre gli **sprechi alimentari**.

Tu puoi diventare più consapevole con piccoli gesti quotidiani.

Prendi e porta via gli **scarti di cibo al ristorante**, utilizza gli **alimenti in via di scadenza**, dona **cibo agli enti caritatevoli**.

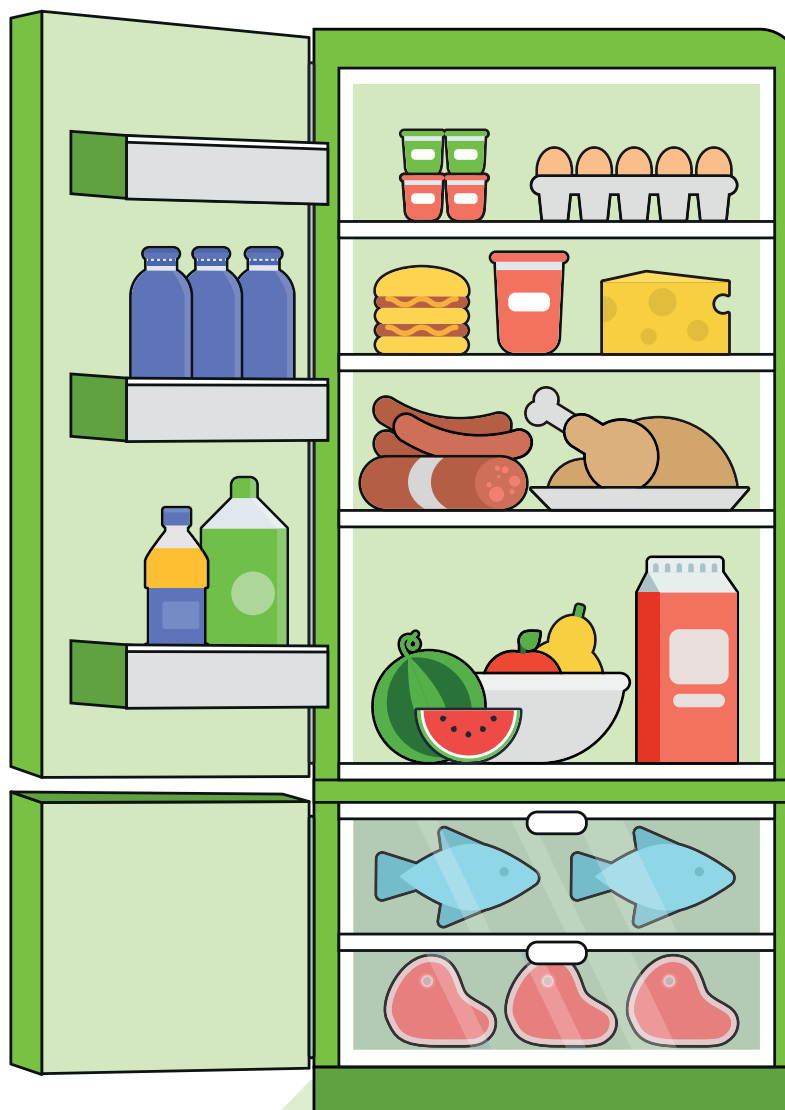
Riduciamo gli scarti per diventare insieme più sostenibili!

PRENDI NOTA...

Evita di andare a fare la spesa quando **sei "affamato"** perché acquisterai più del necessario. Ricordati di tutto quello che hai a disposizione in cucina e **non sottovalutare gli avanzi**. Anzi, impegnati ad utilizzare confezioni ermetiche per gli alimenti non richiudibili, così potrai garantirne la freschezza.

Per organizzare meglio **la tua spesa futura**, dai un'occhiata ai tuoi rifiuti:

se ad esempio butti via tanto pane, potrai provare a comprarne meno!



I CONSIGLI i-REXFO

SU COME RENDERE SOSTENIBILE IL TUO CIBO, ANCHE IN FRIGO

- Quando rientri dal supermercato, **riponi gli alimenti** appena acquistati **sul retro** e quelli in scadenza in primo piano, così potrai consumarli per primi.
- **In alto** disponi i formaggi, il burro, i dolci e lo yogurt.
- Sul ripiano **al di sopra dei cassetti di frutta e verdura**, riponi la carne, il pesce e i salumi.
- **Gli avanzi**, come carne e pasta cotta, **riponili nei ripiani centrali** e ricordati di conservarli fino a 3-5 giorni.
- Utilizza i **promemoria** da attaccare sul frigo come se fossero una vera agenda alimentare per ricordarti cosa c'è da consumare in fretta.
- Approfitta del **congelatore** come strumento per conservare il cibo, soprattutto quello in via di scadenza.

SAI COME **DISPORRE E CONSUMARE** AL MEGLIO TUTTI GLI ALIMENTI CHE ACQUISTI E CHE RIPONI **GIORNALMENTE NEL TUO FRIGO** ?