Decalogo Anti-spreco

1	Scrivere una lista per pianificare i menù e tenere sotto controllo quello che abbiamo nel frigo
2	Seguire la lista, tenerla sempre con sé e non farsi tentare da altro
3	Verificare che il frigo faccia il suo lavoro, che sia intatto e che la temperatura segnata sia reale
4	Non buttare via il cibo troppo maturo o ammaccato, può essere usato per fare dolci, frullati o zuppe
5	Riutilizzare gli avanzi creando nuove ricette
6	Creare una rotazione degli alimenti nel frigo, spostando in avanti quelli più vecchi
7	Non servire porzioni troppo abbondanti, chi vuole potrà servirsi una seconda volta
8	Comprare solo le quantità di cibo di cui si ha bisogno, preferendo gli alimenti sfusi a quelli preconfezionati
9	Congelare il cibo fresco o gli avanzi prima che si rovinino, confezionandolo in piccole quantità
10	Trasformare gli avanzi in cibo per il nostro giardino attraverso il compostaggio