



## Prevenzione degli Sprechi Alimentari

### Idee Educative dal Libro del Risparmio





## Indice

### **Introduzione.**

**La filiera agroalimentare: il punto di partenza per capire lo spreco alimentare**

**pag.3**

Perdite e sprechi alimentari: una distinzione fondamentale

**pag.5**

Dentro lo spreco: cause e dinamiche dello spreco alimentare

**pag.7**

Gli impatti dello spreco alimentare

**pag.9**

Lo spreco alimentare in Italia e nel mondo

**pag.11**

Comportamenti quotidiani e soluzioni da adottare.

**pag.13**

Conclusioni. Piccole azioni per grandi cambiamenti.

**pag.14**

### **Bibliografia**

**pag.16**



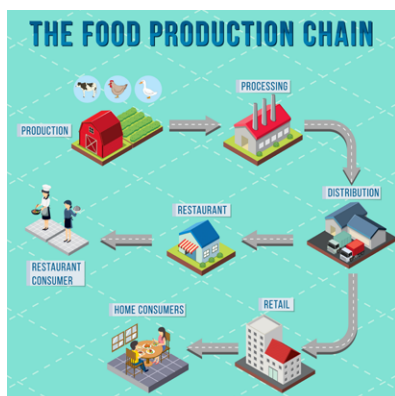
## Introduzione

### *La filiera agroalimentare: il punto di partenza per capire lo spreco alimentare*

Ogni anno, circa un terzo del cibo prodotto a livello globale viene perso o sprecato. Lo spreco alimentare rappresenta una sfida complessa e multidimensionale che coinvolge l'intera filiera agroalimentare, dal campo alla tavola, generando effetti significativi non solo sul piano etico e sociale, ma anche su quello economico e ambientale. Per affrontare questa emergenza globale, l'Organizzazione delle Nazioni Unite ha fissato un traguardo ambizioso: dimezzare le perdite e gli sprechi entro il 2030, in linea con l'**Obiettivo di Sviluppo Sostenibile 12.3**<sup>1</sup>. Il raggiungimento di questo obiettivo richiede interventi coordinati lungo tutte le fasi della filiera.

La **filiera agroalimentare** è un sistema articolato, e lo spreco può manifestarsi in ogni suo passaggio:

- **Produzione primaria:** attività agricole e zootecniche che generano le materie prime, come la coltivazione di frumento, l'allevamento bovino da latte o la produzione ortofrutticola.
- **Trasformazione industriale e artigianale:** processi che trasformano le materie prime in prodotti alimentari, ad esempio la molitura del grano, la caseificazione del latte o la lavorazione del pomodoro.
- **Stoccaggio, conservazione e logistica:** fasi dedicate a garantire condizioni ottimali di conservazione (temperatura, umidità, atmosfera controllata) e un trasporto adeguato. Ne sono esempi le celle frigorifere, i silos per cereali e il trasporto refrigerato.
- **Distribuzione commerciale e ristorazione:** canali in cui i prodotti raggiungono i consumatori attraverso supermercati, grossisti, e-commerce alimentari, ristoranti, gastronomie e mense, come quelle scolastiche o aziendali.
- **Consumo e post-consumo:** momento in cui il prodotto viene acquistato e utilizzato, e in cui si generano scarti e rifiuti che devono essere gestiti tramite recupero, compostaggio o smaltimento.



Versione con alcuni elementi della filiera agroalimentare "dal campo alla tavola".

**Comprendere come funziona ciascun anello della filiera è fondamentale per interpretare il fenomeno dello spreco.** Possiamo immaginare la filiera come una grande rete idrica: le perdite non si verificano solo all'ultimo rubinetto, quello dei consumatori, ma lungo tutto il percorso. Infrastrutture inadeguate, criteri di selezione troppo rigidi, sovrapproduzione e gestione inaccurata delle scorte sono alcune delle cause che disperdono risorse preziose prima che il cibo arrivi in tavola.

xxxxxxxxxxxxxxxxxxxx

<sup>1</sup> - Goal 12.3 "Entro il 2030, dimezzare lo spreco alimentare globale pro-capite a livello di vendita al dettaglio e dei consumatori e ridurre le perdite di cibo durante le catene di produzione e di fornitura, comprese le perdite del post-raccolto". La lotta agli sprechi rappresenta un impegno fondamentale per la realizzazione degli Obiettivi dell'Agenda 2030 per lo Sviluppo Sostenibile: il programma d'azione per le persone, il pianeta e la prosperità, sottoscritto nel settembre 2015 dai governi Paesi membri dell'ONU. L'Agenda definisce 17 Obiettivi di Sviluppo Sostenibile (Sustainable Development Goals, SDGs), articolati in 169 traguardi (target), che insieme delineano un ampio e ambizioso programma volto a promuovere uno sviluppo equo, sostenibile e inclusivo.



Questa guida didattica intende fornire una base chiara e aggiornata per affrontare il tema dello spreco alimentare in classe. Buttare cibo non è soltanto un problema etico in un mondo in cui milioni di persone soffrono la fame: è una questione che riguarda la sostenibilità ambientale, la giustizia sociale e l'equità economica. Lo spreco alimentare è un paradosso che attraversa l'intera filiera, anche in contesti in cui l'accesso al cibo non è garantito, e rappresenta un terreno in cui la lotta alla povertà e alla crisi climatica si incontrano.

Ridurre lo spreco alimentare significa rendere più efficiente il sistema e contribuire, in maniera indiretta, anche al raggiungimento di altri Obiettivi di Sviluppo Sostenibile (UNEP, 2024), tra cui:

- **Fame Zero (SDG 2):** migliorare la disponibilità e l'accesso al cibo.
- **Città Sostenibili (SDG 11):** promuovere una gestione più efficiente dell'approvvigionamento, della distribuzione e degli scarti nelle comunità urbane.
- **Azione per il Clima (SDG 13):** ridurre l'impatto ambientale legato alle risorse impiegate e alle emissioni generate dalla produzione di cibo che poi viene perso o sprecato.



In questo senso, la lotta contro lo spreco alimentare è una leva strategica che attraversa produzione, consumo, risorse ambientali e condizioni sociali. Parlare di riduzione dello spreco non significa soltanto "non gettare", ma ripensare l'intera catena alimentare e i comportamenti individuali e collettivi che la modellano.

Poiché lo spreco alimentare è un fenomeno complesso, composto da dinamiche molto diverse tra loro, nelle pagine che seguono verranno illustrati con maggior dettaglio:

- **le tipologie e le cause** principali relative allo spreco;
- **gli impatti** ambientali, economici e sociali lungo la filiera;
- **i numeri** del fenomeno, a livello globale e nazionale;
- esempi concreti di **soluzioni**, dalle pratiche virtuose di punti vendita e della ristorazione alle idee per i consumatori.

L'obiettivo è offrire uno strumento utile per costruire una visione chiara, completa e didatticamente efficace del problema e per accompagnare gli studenti verso una maggiore consapevolezza e responsabilità nei confronti del cibo.



## Perdite e sprechi alimentari: una distinzione fondamentale

Quando parliamo di **spreco alimentare** (*food wastage*) ci riferiamo, in generale, a qualsiasi diminuzione della quantità o della qualità del cibo lungo la filiera agroalimentare. Tuttavia, per comprendere correttamente il fenomeno, per misurarlo e soprattutto per intervenire in modo efficace, è necessario distinguere tra **perdite alimentari e sprechi alimentari**. Si tratta di due concetti spesso confusi da un punto di vista linguistico, ma che indicano fasi diverse della filiera e richiedono strategie di prevenzione differenti.

### Che cosa sono le perdite alimentari?

Secondo la FAO (2019) le **perdite alimentari** (*food loss*) vengono calcolate come una diminuzione della quantità o della qualità di cibo commestibile, animale e vegetale, lungo la parte della filiera che porta al consumo umano. **È il cibo che viene perso prima di arrivare ai punti vendita**<sup>2</sup>. Riguardano quindi le fasi iniziali e intermedie della filiera destinate al consumo umano. Le perdite possono avvenire durante: le operazioni di post-raccolta<sup>3</sup>, macellazione o cattura; lo stoccaggio e la conservazione; il trasporto; la trasformazione e l'imballaggio; sono incluse anche le perdite relative ai prodotti importati.

### Che cosa sono gli sprechi alimentari?

Gli **sprechi alimentari** (*food waste*) **si verificano al termine della catena alimentare** destinata al consumo umano. Il punto chiave in questo caso è il singolo individuo, in quanto si tratta degli **sprechi che avvengono**:

- **a livello domestico**, nelle case dei consumatori;
- **nella ristorazione**, per esempio, nei ristoranti, nelle mense, nei catering;
- **nei negozi**, come i supermercati, o in altri luoghi dove si vende il cibo<sup>4</sup>.

A livello globale, nel 2022, sono state generate 1,05 miliardi di tonnellate di spreco alimentare, pari a **132 chilogrammi pro capite**, ovvero quasi un quinto di tutto il cibo disponibile per i consumatori. Di questo totale, il 60% è stato sprecato a livello domestico, il 28% nel settore dei servizi alimentari e il 12% nella vendita al dettaglio (UNEP, 2024).

### Due dimensioni dello spreco: quantità e qualità

Entrambe le categorie – perdite e sprechi – possono riguardare due tipi di diminuzione del valore del cibo:

- **Dimensione quantitativa**<sup>5</sup>. Il cibo diminuisce nella sua massa complessiva: parte degli alimenti viene eliminata dalla filiera e non è più destinata al consumo umano.

xxxxxxxxxxxxxxxxxxxx

2- È stato calcolato che, a livello globale, circa il 14% degli alimenti sia andato perso nella catena di approvvigionamento, dopo il raccolto e prima di raggiungere gli scaffali dei negozi (FAO, 2023; UN & FAO, 2024).

3- Solitamente si misurano solo le perdite che avvengono dopo la fase di raccolta e non prima (come, per esempio, la semina), perché sono quelle più confrontabili e più legate all'efficienza della filiera (FLI - FAO). Includere anche le fasi precedenti renderebbe difficile confrontare i dati tra Paesi diversi in quanto variano i metodi di coltivazione, le condizioni climatiche e le tecniche di raccolta.

4- Il termine "cibo" comprende sia alimenti destinati al consumo umano che le bevande.

5- Solitamente il monitoraggio operativo (come quello del Food Loss Index -FLI, FAO; Food Waste Index, UNEP o gli indicatori degli Obiettivi di Sviluppo Sostenibile, SDGs, UN) si concentra solo sulla perdita quantitativa, sebbene siano in corso sforzi per includere le perdite qualitative).



- **Dimensione qualitativa.** Il cibo perde caratteristiche importanti (nutrizionali, igieniche, estetiche o commerciali) che ne riducono il valore o lo rendono non più idoneo allo scopo previsto, anche se ancora commestibile.

### *Esclusioni cruciali*

Per evitare confusione, è importante sapere che alcuni casi non sono considerati perdite o sprechi:

- il cibo deviato verso altri usi economici, non alimentari (come mangimi, biocarburanti);
- cibo ancora idoneo al consumo che viene recuperato e redistribuito ad altri consumatori;
- le parti non commestibili degli alimenti (come, per esempio, ossa o noccioli), anche se in alcuni indicatori sono conteggiate nel peso totale;
- le riduzioni di massa dovute ai normali processi di trasformazione (per esempio, essiccazione, fermentazione, cottura).

In conclusione, dal campo alla tavola lo spreco può essere suddiviso in perdite e sprechi. **La distinzione chiave è il punto nella catena di fornitura** in cui si verifica la rimozione del cibo: la perdita alimentare si verifica all'inizio e al centro della catena (ad esempio, stoccaggio o lavorazione), influenzando principalmente l'offerta; lo spreco alimentare si verifica alla fine della catena (dettaglio e consumo), influenzando soprattutto la domanda.

### *Impariamo l'inglese*

Quando si parla di sprechi alimentari la lingua inglese ci aiuta ad essere più precisi. In particolare, tre sono i termini che vengono utilizzati maggiormente:

- **Food waste:** sprechi alimentari
- **Food loss:** perdite alimentari
- **Food wastage:** cibo scartato. È un termine più generale che viene utilizzato quando si vogliono includere sia le perdite che gli sprechi alimentari.

Per fare un esempio, quando si dice che nel mondo circa un terzo del cibo destinato al consumo umano viene scartato, in inglese si utilizza il termine *wastage*.







## Gli impatti dello spreco alimentare

Bank, 2020). Inoltre, l'impatto economico dello spreco alimentare riguarda sia il piano privato (*business case*) che quello sociale (*economic case*). Ridurre le perdite lungo la filiera permetterebbe di diminuire i costi di produzione e di rendere più efficiente/reddizioso l'intero sistema alimentare. Per gli attori privati - come aziende, distributori o famiglie - il vantaggio è prima di tutto economico: le imprese possono aumentare i profitti e **le famiglie possono risparmiare** denaro evitando di acquistare cibo che finirà sprecato. Per esempio, per quanto riguarda l'Italia, uno studio recente ha calcolato che un'attenta gestione degli alimenti può arrivare a produrre un risparmio fino a 500 euro a famiglia<sup>8</sup>. Invece, le analisi internazionali mostrano che gli investimenti nella riduzione delle perdite possono generare un ritorno molto elevato: per ogni dollaro investito se ne recuperano in media 14 (Hanson and Mitchell, 2017).

- **Ambientali.** I gas serra vengono emessi in ogni fase della filiera agroalimentare - dalla produzione allo smaltimento - anche quando il cibo non viene consumato. Secondo le stime dell'IPCC (2019), perdite e sprechi alimentari sono responsabili tra **l'8% e il 10% delle emissioni antropogeniche globali**, espressi in CO<sub>2</sub> equivalente<sup>9</sup>. In particolare, nella fase finale della filiera, occorre fare attenzione allo smaltimento in discarica, in quanto la decomposizione produce metano, un gas serra più potente della CO<sub>2</sub><sup>10</sup>. Infine, oltre alle emissioni dirette, vanno considerate anche le risorse impiegate nella produzione degli alimenti - come terra, acqua, energia, fertilizzanti - che vengono sprecate insieme al cibo.

Infine, non va dimenticato l'impatto (anche indiretto) sul diritto al cibo, inteso sia come accesso fisico ed economico, sia come sicurezza alimentare (*food security*), cioè la possibilità di avere cibo sufficiente, sicuro e adeguato dal punto di vista nutrizionale e culturale. Ridurre perdite e sprechi è quindi essenziale, soprattutto considerando la moltitudine di **persone che soffrono la fame** (circa **673 milioni** nel 2024, secondo la FAO).

Si tende a pensare che lo spreco alimentare riguardi soprattutto i Paesi più ricchi. In realtà, come evidenziato dall'UNEP (2024), **lo spreco domestico è diffuso in tutte le fasce di reddito**, con differenze minime tra Paesi ad alto e medio reddito. Nei Paesi meno ricchi, però, lo spreco e soprattutto le perdite avvengono più spesso nelle prime fasi della filiera: mancano infrastrutture adeguate, catene del freddo, trasporti sicuri e condizioni climatiche favorevoli alla conservazione. Questo porta a perdite significative e contribuisce ad aggravare l'insicurezza alimentare. Per queste ragioni, lo spreco alimentare è una sfida globale, che richiede interventi mirati e differenti a seconda dei contesti economici, sociali e climatici.

Nell'Unione Europea, nel 2023, sono stati generati circa **130 chilogrammi** di rifiuti alimentari per abitante, per un totale di oltre 58 milioni di tonnellate e per un valore di mercato stimato in 132

xxxxxxxxxxxxxxxx

**8-** Queste elaborazioni si basano su uno studio condotto dall'Università di Bologna coordinato da Claudia Giordano, in collaborazione con la Fondazione Barilla, che stima il valore economico dello spreco alimentare in Italia su prezzi dei generi alimentari del 2024.

**9-** L'impronta di carbonio (carbon footprint) rappresenta le emissioni di gas serra responsabili dei cambiamenti climatici ed è misurata in massa di CO<sub>2</sub> equivalente (CO<sub>2</sub> - eq). La CO<sub>2</sub> equivalente è un'unità di misura che serve a esprimere in modo semplice l'impatto dei diversi gas a effetto serra sul clima. Ogni gas serra, come anidride carbonica (CO<sub>2</sub>) o metano (CH<sub>4</sub>), ha un diverso potere riscaldante sul nostro pianeta (Global Warming Potential, GWP), ovvero ha una capacità diversa di trattenere calore nell'atmosfera. Il metano, per esempio, "scalda" molto più della CO<sub>2</sub>, mentre altri gas hanno effetti ancora più intensi. Per rendere confrontabili questi gas molto diversi tra loro, si convertono tutti in un'unica unità: la CO<sub>2</sub> equivalente.

**10-** Quando il cibo finisce in discarica, nelle aree di smaltimento non controllate o nelle acque reflue, la sua decomposizione genera metano, un gas serra molto più potente della CO<sub>2</sub>. Il settore dei rifiuti rappresenta infatti una delle fonti in più rapida crescita di metano di origine umana e contribuisce a quasi il 20% delle emissioni antropiche totali di questo gas (COP29, 2024).



### *Impariamo l'inglese*

In italiano, l'espressione sicurezza alimentare può creare confusione perché viene usata con due significati diversi. In inglese, invece, esistono due termini distinti che permettono di evitare ambiguità.

**Food security:** indica la **disponibilità di cibo sufficiente, sicuro e nutriente per tutte le persone**, in ogni momento. Comprende anche l'accesso equo agli alimenti e la stabilità/regolarità dell'approvvigionamento. Il termine risponde alle domande: *c'è abbastanza cibo per tutti? Tutti possono procurarselo?*

**Food safety:** riguarda la **sicurezza igienico-sanitaria degli alimenti** che consumiamo ogni giorno. Si concentra sulla valutazione, prevenzione e controllo dei rischi che possono compromettere la salute (per esempio contaminazioni, batteri, sostanze chimiche, cattiva conservazione). Il termine risponde alle domande: *il cibo che mangiamo è sicuro? Può causare problemi di salute?*

Nel "Libro del Risparmio" di Fondazione Barilla sono raccolti numerosi metodi semplici e pratici per conservare correttamente gli alimenti e prolungarne la durata in sicurezza (*food safety*). Allo stesso modo, il volume propone strategie di condivisione e redistribuzione del cibo che favoriscono comportamenti virtuosi, riducono concretamente gli sprechi e che contribuiscono alla sicurezza alimentare (*food security*).



- produzione primaria<sup>11</sup>: 10% (12 kg per abitante);
- produzione e trasformazione di alimenti e bevande: 19% (24 kg per abitante);
- ristoranti e servizi di ristorazione: 11% (14 kg per abitante);
- vendita al dettaglio e distribuzione: 8% (10 kg per abitante).

**In Italia** sono state implementate diverse strategie per combattere le perdite e gli sprechi alimentari. Per esempio, è stata significativa l'introduzione della **legge "Gadda"** (166 del 2016) che si è posta come obiettivo principale la limitazione degli sprechi, attraverso la donazione e la redistribuzione delle eccedenze e dei beni inutilizzati. Nello specifico la legge si è impegnata a:

- semplificare le donazioni, rendendo più facile per le aziende donare cibo invenduto a organizzazioni benefiche;
- promuovere la solidarietà, favorendo la redistribuzione delle eccedenze alimentari a chi ne ha bisogno, contribuendo a ridurre la povertà e l'esclusione sociale.

Inoltre, la legge prevede incentivi fiscali per le aziende che donano cibo e medicinali invece di smaltirli, promuovendo pratiche sostenibili e solidali.

Attualmente, sempre a livello politico, sono state presentate in Parlamento delle proposte per introdurre l'obbligo di fornire ai clienti dei ristoranti la cosiddetta *doggy bag*, un contenitore in cui mettere il cibo che non è stato consumato per portarlo a casa, come avviene già in altri Paesi come la Spagna e la Francia.

Tuttavia, rimane ancora molto da fare, in particolare a livello individuale, visto che ogni italiano spreca all'incirca **98 kg di cibo all'anno** (EUROSTAT, 2025), soprattutto frutta fresca, pane, verdure, insalate, cipolle, aglio e tuberi (Waste Watcher, 2025).

Come è stato spiegato nel paragrafo relativo cause e dinamiche dello spreco alimentare (pag.9), le ragioni di questo fenomeno sono molteplici: il cibo viene scartato come risultato di una serie di azioni e decisioni che si sviluppano all'interno di diverse pratiche quotidiane legate all'alimentazione: pianificazione dei pasti, spesa, conservazione, preparazione, consumo e gestione degli avanzi.

**11 -** La produzione primaria si riferisce a tutte le fasi iniziali della filiera produttiva, come l'allevamento o la coltivazione dei prodotti agricoli, il raccolto, la mungitura e la produzione zootecnica precedente la macellazione.



Ognuna di queste fasi, se non gestita con attenzione, aumenta progressivamente la probabilità di spreco (van Geffen et al., 2020; Antonelli et al., 2024).

Esistono numerose soluzioni e iniziative promosse da istituzioni, enti pubblici e privati, associazioni e cittadini per contrastare le perdite e gli sprechi alimentari.

Per quanto riguarda lo spreco, un ruolo importante è svolto dalle attività di **recupero e redistribuzione delle eccedenze** da parte di organizzazioni del settore profit e non profit. Molte di queste realtà raccolgono alimenti ancora perfettamente commestibili provenienti dall'industria,



## Comportamenti quotidiani e soluzioni da adottare

dalla distribuzione o dalla ristorazione e li destinano a enti che assistono persone in condizioni di fragilità. In Italia, esempi significativi sono **Banco Alimentare** e **Last Minute Market**.

Accanto a queste iniziative, si stanno diffondendo strumenti digitali rivolti ai cittadini, come le **app per il recupero del cibo**, che permettono di segnalare o acquistare, a prezzo ridotto, prodotti invenduti o in eccedenza, contribuendo a ridurre gli sprechi lungo tutta la filiera.

Un'altra categoria di iniziative riguarda lo sviluppo di tecnologie digitali per prevenire gli sprechi nella ristorazione e nella grande distribuzione. Un esempio sono le etichette elettroniche e i sistemi basati su RFID (*Radio-Frequency Identification*), che permettono di monitorare automaticamente parametri come la temperatura e la tracciabilità dei prodotti lungo tutta la catena distributiva, riducendo il rischio di deterioramento.

Nel settore della ristorazione stanno diventando sempre più diffusi anche i **sistemi di tracciamento digitale degli scarti** (*Waste Tracking and Analytics*): attraverso la registrazione e l'analisi dei dati relativi ai rifiuti prodotti ogni giorno, i gestori possono identificare quali alimenti vengono sprecati più spesso e perché. Questo consente di ottimizzare acquisti, porzioni e menu, ridurre le scorte eccessive e utilizzare gli alimenti prima che vadano a male.

Infine, negli ultimi anni molti Paesi hanno rafforzato le **politiche per ridurre perdite e sprechi** alimentari. A livello globale sono stati introdotti numerosi strumenti normativi e strategici<sup>12</sup> dedicati a promuovere modelli di produzione e consumo più sostenibili. In particolare, i governi stanno lavorando su tre fronti principali:

- le politiche per la sostenibilità delle imprese, che includono la rendicontazione dell'impatto ambientale;
- gli appalti pubblici sostenibili, cioè l'inserimento di criteri ambientali negli acquisti della pubblica amministrazione;
- il miglioramento della raccolta dati, fondamentale per monitorare il fenomeno e pianificare interventi efficaci.

Queste azioni mostrano che la riduzione dello spreco non è solo una buona pratica individuale, ma una priorità politica internazionale al fine di raggiungere uno Sviluppo Sostenibile.

Un approccio più consapevole potrebbe farci risparmiare fino a 500 euro all'anno a famiglia<sup>13</sup>. Possiamo mangiare in modo più sano, aiutare l'ambiente e allo stesso tempo il nostro portafoglio<sup>14</sup>.

xxxxxxxxxxxxxxxxxxxx

**12-** Nel 2024, sono state presentate circa 530 politiche relative al consumo e la produzione sostenibile in 71 paesi, il che rappresenta un aumento del 6% rispetto al 2023 (UN 2025).

**13 -** Queste elaborazioni si basano su uno studio condotto dall'Università di Bologna coordinato da Claudia Giordano, in collaborazione con la Fondazione Barilla, che stima il valore economico dello spreco alimentare in Italia su prezzi dei generi alimentari del 2024.

**14-** Si consiglia la lettura del Libro del Risparmio di Fondazione Barilla, che offre 120 utili azioni volte a combattere lo spreco alimentare e valorizzare il cibo dal punto di vista nutrizionale, ambientale ed economico.



## Conclusioni. Piccole azioni per grandi cambiamenti

Qui di seguito è presentato un breve decalogo con delle azioni tratte dal Libro del Risparmio.

1. **Organizzati secondo il “prima dentro, prima fuori”:** riponi il cibo in modo appropriato applicando il metodo FIFO (*First-In-First-Out*). Disporre gli alimenti a rischio scadenza ben in vista aiuta a ridurre gli sprechi domestici. In questo modo, anche prendendoli distrattamente, userai per primi quelli con una durata inferiore.
2. **Congela le eccedenze:** se esageri con l'acquisto di alcuni prodotti freschi, mettili in freezer. Ricordati che la congelazione è uno dei metodi più semplici e pratici per conservare gli alimenti e prolungarne la durata anche di parecchi mesi.
3. **Conosci le caratteristiche del tuo frigo:** la temperatura all'interno del frigorifero non è uniforme. Scegli il posto giusto per ogni alimento, per conservarli al meglio e più a lungo. Per esempio, per non far appassire gli ortaggi a cespo come insalata e radicchio e trattenerne l'umidità, conservali in un canovaccio. Riponili poi nell'apposito cassetto del frigorifero, in un contenitore o in un sacchetto. Ricordati di controllare periodicamente il termostato.
4. **Riutilizza gli scarti:** quando peli le verdure, non gettare gli scarti ma utilizzali per ricette sempre nuove! Ad esempio, usa le foglie del broccolo e del cavolfiore per preparare un minestrone o ripassale in padella con aglio, olio e spezie a piacere.
5. **Gioca con la creatività:** anche un singolo ingrediente avanzato può essere la base per nuove preparazioni. Per esempio, prova a usare i biscotti rotti e le briciole che si trovano in fondo alle confezioni aggiungendoli ai frullati, nello yogurt, sul gelato o in altre preparazioni.
6. **Prendi nota:** utilizza dei promemoria da attaccare sul frigo come se fossero una vera agenda alimentare per ricordarti quali cibi sono in scadenza e vanno consumati prima. Non dimenticare che la maggior parte dello spreco alimentare globale avviene nelle nostre cucine.
7. **Chiedi sempre la *doggy bag*:** ogni anno, nei Paesi ad alto reddito, come l'Italia, sprechiamo circa 19 kg di cibo a testa quando mangiamo fuori casa. Se non riesci a finire il tuo piatto, non esitare a chiedere la *doggy bag*: è un gesto responsabile, non qualcosa di cui vergognarsi. In alcune città questo strumento è stato introdotto anche nelle scuole, permettendo agli studenti di tutte le età di portare a casa il cibo non consumato in mensa.
8. **Scegli negozi antispreco, anche online:** a fine giornata, molti esercizi in Italia offrono cibi a prezzi scontati che rischiano altrimenti di essere buttati. Scegli questi prodotti per risparmiare ed evitare sprechi, anche usando le app o le piattaforme online disponibili.
9. **Differenzia correttamente:** può capitare che del cibo vada a male, ma ricordati di differenziarlo correttamente. In tutta Italia la raccolta differenziata dei rifiuti organici è diventata obbligatoria. Differenziare correttamente aiuta a risparmiare, soprattutto se il tuo comune applica tariffe “paga per quello che butti”, generando uno sconto sulla tassa rifiuti.
10. **Trasforma gli avanzi in concime:** gli avanzi possono diventare un prezioso concime!



Invece di buttarli via, uniscili a del fertilizzante in una compostiera: in questo modo riutilizzi gli scarti e restituisci i nutrienti al tuo giardino.



## Bibliografia

- Antonelli, M., Giordano, C., Chiriaco, M. V., Casari, S., Cadel, E., Chen, P. J., ... & Cicatiello, C. (2024). Assessing the Monetary Value and Environmental Impact of Household Food Waste in Italy. *Sustainability*, 16(23), 10614.
- COP29 (2024). COP29 Declaration on reducing methane from organic waste.
- EUROSTAT (2025). Food waste and food waste prevention – estimates.
- FAO - FLI (2018). Food Loss Index.
- FAO (2019). The State of Food and Agriculture 2019. Moving forward on food loss and waste reduction.
- FAO (2020). FAO Feature Story 15 quick tips for reducing food waste and becoming a Food hero.
- FAO (2023). Tracking progress on food and agriculture-related SDG indicators 2023.
- FAO (2025). The State of Food Security and Nutrition in the World 2025.
- Hanson, C. and Mitchell, P. (2017). The Business Case for Reducing Food Loss and Waste. *Champions* 12.3.
- IPCC (2019). Special report. Climate change and land.
- UNEP (2024). Food Waste Index Report.
- UN & FAO (2024). Global facts and figures.
- UN (2025). The Sustainable Development Goals Report 2025.
- van Geffen, L., van Herpen, E., van Trijp, H. (2020). Household Food Waste—How to Avoid It? An Integrative Review. In: Närvänen, E., Mesiranta, N., Mattila, M., Heikkinen, A. (eds) *Food Waste Management*. Palgrave Macmillan, Cham.
- Waste Watcher, 2025. Waste Watcher 2025 Osservatorio internazionale su cibo e • sostenibilità – Focus Italia.
- World Bank (2020). Addressing food loss and waste: A global problem with local solutions. Washington, D.C.