

Per approfondimenti: My foody - Vero biologico - Lifegate

Prima di fare la spesa

Pianifica la spesa

La pianificazione della spesa per tempo si rivela essere un'abitudine vincente per evitare acquisti superflui, verificare cosa è presente in frigo prima di recarsi al supermercato e avvalersi anche della lista per avere sempre sotto controllo quali prodotti vengono scelti e messi nel carrello.

Affidarsi ad una maggiore strategia organizzativa permettere di risparmiare tempo (quello trascorso girando per le corsie del supermercato) e denaro, evitando che in frigorifero entrino prodotti che alla fine non vengono consumati.

Realizza un menù settimanale

con un piano preciso dei piatti da preparare per evitare lo spreco, fai una lista della spesa dettagliata e non uscire affamato, perché riempirai le borse della spesa con più cibo di quello che realmente ti serve.

Porta la tua borsa della spesa con te ogni volta che esci a fare compere.

Ad esempio, usa i sacchetti in tela che ti permetteranno di ridurre i sacchetti in plastica. I sacchetti in tela durano moltissimo tempo e si ripiegano facilmente occupando pochissimo spazio. Se volete fare meno fatica ci sono anche i comodi carrellini con le rotelle, più ingombrati ma molto funzionali.

Usa la macchina in modo intelligente

A fare la spesa, diciamo così, si va il più delle volte in auto, soprattutto se si vive in una zona lontana dai negozi. Per inquinare meno e risparmiare tempo, cerchiamo di pianificare l'uscita per i nostri acquisti abbinandola a qualche altro impegno per cui è richiesta l'auto. Prepariamo una lista della spesa per non rischiare di dover tornare a comprare qualcosa che ci si è dimenticati di acquistare. E se abbiamo dei vicini di casa simpatici, o degli amici allineati con i nostri orari, facciamo carpooling con loro verso il nostro rivenditore di fiducia.