



# allo spreco alimentare



## Gettare meno si può!

### SCHEDA 7: MANGIARE AL RISTORANTE

#### Scegliere bene per gettare meno

Quando i morsi della fame si fanno sentire, è difficile valutare i reali bisogni del nostro organismo. Ecco alcuni accorgimenti per non avere gli occhi più grandi... della pancia.

#### Scegliere la quantità giusta

I buffet invitano a caricare il piatto. Se volete mangiare tutto, cominciate con dei piccoli assaggi.

Secondo Gastrosuisse, i ristoratori accettano, su richiesta, di servire porzioni ridotte a un prezzo ridotto. Osate chiedere questa possibilità raramente indicata sulla carta del menu.

#### Scegliere i contorni

Se non desiderate un contorno, fatelo sostituire con un altro al momento dell'ordinazione. La maggior parte dei ristoratori sono disponibili a farlo.

#### Condividere

Siete tentati da un antipasto ma pensate che sia troppo con il piatto principale? Se non siete soli, dividetelo! Allo stesso modo, il piatto del giorno è spesso troppo abbondante per i bambini. Condividerlo con un altro bambino o con un adulto lascia più libertà rispetto ai menu per bambini il più delle volte monotoni e poco equilibrati.



# Gettare meno si può !

## Ordinare con misura

Aspettate di aver terminato il piatto principale prima di ordinare il dessert, tanto più se il caffè è accompagnato da piccola pasticceria che può bastare a soddisfare il desiderio di dolce.

## Portare a casa il vino avanzato

Numerosi ristoranti danno la possibilità di portare via la bottiglia di vino iniziata. Osate chiederla, è una dimostrazione di rispetto nei confronti di un buon prodotto.

## Portare a casa i resti del pasto

Negli Stati Uniti è una cosa normale chiedere di portar via i resti di un pasto, meno in Europa dove si preferisce ordinare una quantità meno abbondante. Evitare al ristorante di buttare gli avanzi, tuttavia, è anche questo un segno di rispetto verso il suo lavoro.

Numerose informazioni, consigli pratici e tutto quanto serve a ridurre lo spreco alimentare su [acsi.ch/spreco](http://acsi.ch/spreco).

Scheda realizzata con il sostegno dell'UFAM - Ufficio federale dell'ambiente