



Per cominciare bene il nostro percorso verso un mondo senza rifiuti, iniziamo con un buon proposito facile da mettere in pratica: Fare la **Lista della spesa**.

Perché è importante? Per essere sicuri di comprare esattamente l'occorrente per la settimana, né più, né meno. Finite le scorte interminabili, finiti i salti rapidi dopo il lavoro per la piccola cosa che manca, e finite le spese inutili. E per te: **più tempo libero!**

Le regole fondamentali per una spesa intelligente sono poche, ma importanti per evitare di perdere troppo tempo tra mercato, negozio dello sfuso e altri negozi, e acquistare prodotti inutili o di scarsa qualità. Per evitare gli sprechi, prima di uscire è opportuno compilare una lista precisa di quello che occorre, e **rispettarla rigorosamente**. Evitate di acquistare i prodotti alimentari mentre siete affamati: eviterete così di esaurire con gli acquisti.

E' opportuno, nel corso della settimana, prendere nota dei prodotti che stanno per esaurirsi, e segnare solo quelli effettivamente necessari. Per evitare le perdite di tempo, la soluzione ideale è quella di suddividere i prodotti da acquistare per categoria o meglio per negozio:

- prodotti alimentari freschi di stagione, uova > **mercato o direttamente dal contadino**
- prodotti di lunga conservazione, pasta, riso > **negozio dello sfuso**
- pane, carne e formaggio > **negozietto del quartiere/paese**
- prodotti per l'igiene personale, detersivi e prodotti per la casa > **negozio bio o supermercato**

Per redigere la propria lista della spesa personale è possibile ricorrere a diverse strategie, per esempio, online sono disponibili liste predefinite, oppure, si trovano delle applicazioni come Bring! che permette di essere condivisa con altri utenti.

Attualmente molti supermercati o **gruppi di consumatori** come Conprobio, consentono di effettuare gli acquisti direttamente dalla piattaforma di e-commerce, provvedendo a recapitarli a domicilio. Può essere un'ottima idea per risparmiare tempo e usufruire di prezzi vantaggiosi, soprattutto quando gli intermediari sono ridotti al minimo.

Occorre fare tutta la spesa **nello stesso giorno**, di solito settimanalmente. Poi una volta al mese andare al supermercato a comprare cose che non si trovano sfuse. Cercare di limitarne al massimo il consumo e scegliere materiali riciclabili o compostabili. Spesso conviene comprare **all'ingrosso** e dividere tra più famiglie, o semplicemente avere una scorta per tutto il mese.