

# I CONSIGLI DEL CENTRO TUTELA CONSUMATORI UTENTI

## COME EVITARE LO SPRECO DI CIBO IN ECCESSO

### Acquistare solo secondo le necessità:

- prima di fare la spesa, controllate frigo e dispensa e controllate cosa c'è e cosa manca;
- scrivetevi una lista della spesa dettagliata. Grazie all'app "Una buona occasione" (gratuita su App Store e Google Play) è possibile creare una lista della spesa digitale con le quantità richieste per un numero qualsiasi di persone;
- se necessario, fate uno spuntino prima di andare a fare la spesa: persone sazie sono meno inclini a comprare troppo rispetto alle persone affamate;
- attenetevi alla lista della spesa, evitando acquisti "del momento";
- ignorate le offerte "prendi 3, paghi 2", a meno che non si tratti di prodotti che vi servano davvero e nella quantità offerta.

### Conservare bene gli alimenti:

- prodotti freddi, congelati e deperibili vanno riposti in frigo o in freezer subito dopo l'acquisto;
- riponete i prodotti nei vani con la temperatura ottimale corrispondente (<https://www.consumer.bz.it/it/giornata-mondiale-dell'alimentazione-conservare-correttamente-gli-alimenti>);
- l'app "Una buona occasione" (gratuita su App Store e Google Play) dà consigli utili su come conservare al meglio fino ad oltre 500 alimenti diversi;
- riponete nel frigo gli alimenti deperibili in modo sistematico: i prodotti a scadenza ravvicinata devono stare davanti, per essere consumati prima; i prodotti con scadenza più lontana devono stare, invece, dietro;
- confezioni, contenitori e coperchi proteggono gli alimenti, evitando che si secchino o cambino sapore; riparano inoltre dall'umidità e da insetti nocivi;
- scatole e confezioni aperte (ad es. di passata di pomodoro, di latte a lunga conservazione, di succo) vanno conservate in frigo dopo l'apertura;
- quantità acquistate in eccesso possono essere subito congelate.

### Ottimizzare l'uso degli alimenti per evitarne lo spreco:

- gli alimenti con una **data di scadenza** ("da consumarsi entro il...") vanno consumati **prima di tale scadenza**; passato il termine, non andrebbero più consumati;
- gli alimenti che invece hanno un **termine minimo di conservazione** ("da consumarsi preferibilmente entro il..."), di norma sono **commestibili anche dopo tale data**, se sono stati conservati in modo appropriato e chiusi nelle loro confezioni. I vostri sensi vi possono aiutare nella decisione: se guardando attentamente, oppure annusando, oppure ancora assaggiando, non captate nulla di allarmante e non notate anomalie, il prodotto è ancora commestibile e può essere consumato;
- cucinate sempre solo le quantità che verranno poi anche mangiate;
- servite ai commensali piccole porzioni: chi desidera dell'altro cibo, senz'altro si servirà ancora;
- se per sbaglio avete cucinato troppo cibo, potete riporre ciò che è avanzato in freezer;
- le pietanze avanzate vanno conservate al fresco e consumate entro pochi giorni;
- l'app "Una buona occasione" (gratuita su App Store e Google Play) contiene 283 ottime ricette da preparare con gli avanzi di cibo;
- qui potete trovare alcune ricette che vi aiuteranno a riutilizzare ciò che è avanzato:  
**[www.unabuonaoccasione.it/it/da-non-perdere/ricette-slow-food](http://www.unabuonaoccasione.it/it/da-non-perdere/ricette-slow-food)**;
- se al ristorante la porzione servita era troppo abbondante, chiedete che vi venga impacchettata e portatevela con voi a casa in un apposito contenitore.



**Centro Tutela Consumatori Utenti**

Tel. 0471 975597

**[info@centroconsumatori.it](mailto:info@centroconsumatori.it)**

**[www.centroconsumatori.it](http://www.centroconsumatori.it)**



Una Buona Occasione  
Eine gute Gelegenheit