Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Centro Tutela Consumatori Utenti

Via Dodiciville 2
39100 Bolzano
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

Natale senza sprechi alimentari

Gio 22/12/2022 - 10:36

Durante il periodo delle feste natalizie (ma anche in altri periodi dell'anno) e quando si attendono ospiti a pranzo o a cena, si è soliti acquistare o servire più di quanto serva. Capita quindi che il cibo in eccedenza e gli avanzi, magari non più così freschi, finiscano (spesso) nella spazzatura. Il Centro Tutela Consumatori Utenti propone pertanto i seguenti consigli onde evitare ogni possibile spreco sia di preziose risorse alimentari che di denaro.

Per limitare gli acquisti alle proprie specifiche esigenze è bene prima riflettere sui seguenti punti:

Quali pietanze servire e quali ingredienti servono?
Cosa c'è ancora nella dispensa; cosa deve essere invece acquistato?
Per quante persone bisogna cucinare e quali sono le quantità di cibo necessarie?

"In queste occasioni, e soprattutto se è in programma l'acquisto di grandi quantità di cibo, è indicato controllare prima, cosa si abbia già a disposizione nel frigorifero e nella dispensa", afferma Silke Raffeiner, esperta di nutrizione presso il Centro Tutela Consumatori Utenti. "Questo permette di avere una base, sulla quale è poi possibile redigere una lista della spesa dettagliata dei prodotti che mancano". Inoltre, prima di andare a fare la spesa, è consigliabile fare uno spuntino. È noto, infatti, che le persone che vanno a fare la spesa, con una sensazione di appetito o di fame, siano più inclini ad acquistare d'impulso e a comprare più di quanto sia effettivamente necessario.

Nel negozio o nel supermercato, è importante resistere alle numerose tentazioni e attenersi il più possibile alla lista della spesa. I supermercati sono infatti molto abili nell'invogliare i consumatori a fare acquisti non necessari. La musica natalizia risveglia la gioia dell'attesa. La frutta e la verdura fresca all'ingresso creano un'atmosfera di freschezza e stuzzicano l'appetito per il cibo "sano". La qualità della carne viene esaltata da un'illuminazione con luce rossastra e il pesce, invece, da una luce bluastra per farne risaltare la freschezza. I carrelli sono molto spaziosi e invogliano i consumatori a comprare più di quanto avevano previsto, poiché sembrano tutt'altro che pieni. Per arrivare alla cassa spesso non ci sono scorciatoie, i clienti sono costretti a percorrere quasi tutti i corridoi, dove sono disposti diversi cestini delle offerte speciali o dei prodotti stagionali allo scopo di prolungare il più possibile la loro

permanenza nel negozio. Tabelloni accattivanti attirano invece l'attenzione su quelle che sembrano essere offerte davvero speciali. Gli sconti sulla quantità (tipo: "prendi tre, paghi due" o "più economico in quantità") invitano ad acquistare un numero maggiore di prodotti rispetto a quelli che avevamo previsto. Sugli scaffali, i prodotti di marca più costosi sono collocati principalmente ad altezza del campo visivo o a portata di mano. I prodotti più economici sono invece posizionati sugli scaffali più in alto o in basso. Durante l'attesa alle casse, è poi praticamente impossibile non notare i numerosi dolci messa in bella mostra per attirare l'attenzione dei clienti.

Dopo aver fatto la spesa, gli alimenti refrigerati, congelati e deperibili devono essere messi immediatamente nel frigorifero oppure nel congelatore. In linea generale, gli alimenti vanno ordinati secondo il principio "chi prima entra, prima esce". Gli alimenti deperibili che sono già in frigorifero vanno spostati davanti: in questo modo, i prodotti con una durata di conservazione più breve vengono consumati per primi. Gli alimenti appena acquistati vengono invece riposti dietro a quelli che erano già presenti nel frigo. Se avete acquistato troppi alimenti deperibili, e pensate di non poterli consumare per tempo, potete congelare le eccedenze prima della loro data di scadenza. Il cibo, una volta congelato, può essere conservato anche per diversi mesi nel congelatore.

Come evitare le eccedenze e pertanto anche gli sprechi alimentari con "I consigli del Centro Tutela Consumatori Utenti". Nell'app "Una Buona Occasione" si possono trovare invece informazioni dettagliate per una corretta conservazione di oltre 500 alimenti. Questa app fornisce anche utili consigli sulle porzioni di cibo "consigliate" in base al numero degli invitati e consente di creare rispettivamente una lista della spesa dettagliata. L'app UBO è frutto di un progetto congiunto tra le regioni Piemonte e Valle d'Aosta e il CTCU. L'App è disponibile in tedesco e in italiano e può essere scaricata gratuitamente mediante l'App Store e Google Play.