

Alle famiglie in Alto Adige:  
partecipate anche voi!

# IL DIARIO DEI RIFIUTI ALIMENTARI

Il **diario dei rifiuti alimentari** è un'iniziativa del Centro Tutela Consumatori Utenti nell'ambito del progetto **"Una Buona Occasione"** finalizzato alla sensibilizzazione dei cittadini sul tema della riduzione dei rifiuti alimentari.

Vi invitiamo a partecipare all'iniziativa, annotando per sette giorni, quali alimenti e pietanze vengono smaltite, in quali quantità e per quale motivo, nel vostro nucleo familiare.

Con i dati così ottenuti, in collaborazione con l'Istituto per lo sviluppo regionale di Eurac Research, potremo rilevare quali sono gli alimenti più soggetti a smaltimento, quanti e perché.

È considerato **"rifiuto alimentare"** ogni alimento o parte di esso che viene smaltito senza che questo sia davvero necessario. **Rifiuti non evitabili, in quanto non commestibili, non vengono considerati in questa rilevazione** (ad es. gusci d'uovo, bucce di banane o agrumi, parti di verdure che non si consumano, fondi del caffè, bustine di tè, ecc.).

**Vi preghiamo di inviarci i moduli compilati non oltre il 26 novembre 2019 (pagine 2 a 5).**

Potete inviarceli:

- scansionati a [info@centroconsumatori.it](mailto:info@centroconsumatori.it);
- per posta a Centro Tutela Consumatori Utenti, via Dodiciville 2, 39100 Bolzano;
- consegnandoli presso la sede del CTCU, oppure presso il nostro V-Market in via Crispi 15/a a Bolzano oppure presso una delle nostre sedi periferiche.

I dati saranno poi trasmessi **in forma anonima** ad Eurac Research, incaricata dell'analisi. I risultati saranno poi pubblicati, sempre in forma anonima, e non sarà possibile identificare le persone che hanno partecipato alla rilevazione.

Il questionario con i consigli per evitare lo spreco è disponibile anche sul nostro sito [www.centroconsumatori.it](http://www.centroconsumatori.it), per il download e la stampa in proprio, nonché come tabella excel compilabile digitalmente.

**Vi ringraziamo anticipatamente per il vostro prezioso contributo!**



## Centro Tutela Consumatori Utenti

Via Dodiciville 2  
39100 Bolzano  
Tel. 0471 975597  
Fax 0471 979914

[info@centroconsumatori.it](mailto:info@centroconsumatori.it)  
[www.centroconsumatori.it](http://www.centroconsumatori.it)

## Orari d'apertura Infopoint

Lun-Ven 9 – 12  
Lun-Gio 14 – 17

**Sedi periferiche: Merano, Silandro, Malles, Bressanone, Chiusa, Brunico, Val Badia, Egna, Vipiteno, S.Leonardo in Passiria e Lana**  
(<https://www.consumer.bz.it/it/filiali>)



eurac  
research



## Come evitare i rifiuti alimentari

### Acquistare secondo necessità

- prima di fare la spesa, controllate frigo e dispensa e controllate cosa c'è e cosa manca;
- scrivete una lista della spesa dettagliata;
- 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", 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 (**vedi <https://www.consumer.bz.it/it/giornata-mondiale-dell'alimentazione-conservare-correttamente-gli-alimenti>**);
- riponete 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 seccino o cambino sapore; riparano inoltre dall'umidità e da insetti nocivi;
- scatole e confezioni aperte (ad es. passata di pomodoro, latte a lunga conservazione, 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**") 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**"), 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;
- 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;
- su **[www.unabuonaoccasione.it](http://www.unabuonaoccasione.it)** potete trovare alcune ricette che vi aiuteranno a riutilizzare ciò che è avanzato;
- se al ristorante la porzione servita era troppo abbondante, chiedete che vi venga impacchettata e portatevela con voi a casa.

| Rifiuti alimentari |                           |   | Motivi dello smaltimento (contrassegnare, possibili più opzioni) |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |                                |
|--------------------|---------------------------|---|--|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|--------------------------------|
| 1                  | 2                         | 3 | 4  | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |                                |
|                    |                           |   |  |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    | vers: ORG, RES, KOM, HT, WC, S |
| prodotto/pietanza  | quantità<br>g ml<br>pezzo |   |  |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |                                |

Data .....  
GIORNO 1

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|

Data .....  
GIORNO 2

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|

Data .....  
GIORNO 3

### Indicazioni per la compilazione

Il diario andrebbe compilato dalla persona che (maggiormente) gestisce i compiti legati alla spesa, preparazione e smaltimento di alimenti in casa. Vi preghiamo di scegliere per la compilazione una settimana media, in cui non eseguite particolari operazioni di selezione degli alimenti o veri e propri "ripulisti". Si prega di compilare il questionario solo UNA VOLTA.

Colonna 1: segnate il tipo di alimento smaltito (ad es. banana, rosetta, ...) o pietanza smaltita (ad es. canederli, pasta al pomodoro, ...). Segnate anche le bevande smaltite (ad es. vino, cola, latte, ecc.) ad eccezione dell'acqua del rubinetto.

Colonna 2: indicate la quantità smaltita nel modo più preciso possibile; dove non nota, tentate una stima, indicando anche l'unità di misura relativa (g, ml oppure n. numero di pezzi).

Colonna 3: con l'apposita sigla, indicate come è avvenuto lo smaltimento:

|     |  |
|-----|--|
| ORG | rifiuto organico                             |
| RES | rifiuto residuo                              |
| KOM | compostaggio in proprio                      |
| HT  | dato da mangiare ad animali domestici propri |
| WC  | gettato nel water o nello scarico            |
| S   | altro modo                                   |

Colonna 4: indicate in che condizioni si trovava l'alimento:

|   |                           |
|---|---------------------------|
| a | sfuso                     |
| b | confezionato e non aperto |
| c | in confezione aperta      |
| d | cotto/preparato           |
| e | congelato                 |
| f | altro                     |

Colonne 5 - 18: indicate per ogni prodotto, il motivo di smaltimento (sono possibili più indicazioni). Se vi sono altri motivi, segnalateli nella colonna 18.

➔ **Pagine 4 - 5:** vi preghiamo di compilare le domande aggiuntive, sulla persona e sulla famiglia. Alla fine del questionario, vi preghiamo di dare il vostro consenso al trattamento dei dati. Solo se scegliete "S" possiamo valutare i dati in seguito.

Più precise sono le vostre annotazioni, più esatti saranno i risultati della nostra indagine.

| Rifiuti alimentari            |                                  |                                 | Motivi dello smaltimento (contrassegnare, possibili più opzioni) |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |                             |
|-------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|--|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----------------------------|
| 1                             | 2                                | 3                               | 4  | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |                             |
|                               |                                  |                                 |  |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    | condizioni a, b, c, d, e, f |
| prodotto/pietanza             | quantità<br>g      ml      pezzo | verso: ORG, RES, KOM, HI, WC, S |  |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |                             |
| Data .....<br><b>GIORNO 4</b> |                                  |                                 |  |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |                             |

|                               |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|-------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1                             | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| Data .....<br><b>GIORNO 5</b> |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |

|                               |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|-------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1                             | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| Data .....<br><b>GIORNO 6</b> |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |

|                               |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|-------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1                             | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| Data .....<br><b>GIORNO 7</b> |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |

## Vi preghiamo di rispondere anche alle seguenti domande:

Indicare sempre una risposta sola.

**È a conoscenza del fatto che per gli alimenti esistono due diverse indicazioni di scadenza (“da consumarsi entro” e “da consumarsi preferibilmente entro”)?**

- sì  no

**Per quale delle indicazioni di scadenza, una volta superata la data indicata, si applica la frase “il prodotto potrebbe alterarsi e diventare pericoloso per la salute”?**

- al termine minimo di conservazione  
 alla data di scadenza  
 ad entrambe indicazioni  
 a nessuna delle indicazioni  
 non lo so

**Acquisterebbe ancora un prodotto già vicino al suo termine minimo di conservazione (1 settimana prima della data o meno)?**

- sì, in ogni caso  
 sì, ma solo se...  
     sono sicuro/a, che riuscirò a consumarlo entro il termine indicato  
     il prodotto viene venduto con un ribasso di almeno il 50%  
 sì, perché non controllo mai il termine minimo di conservazione dei prodotti quando faccio la spesa  
 no

**Acquisterebbe ancora un prodotto già vicino alla sua data di scadenza (2 giorni prima della data o meno)?**

- sì, in ogni caso  
 sì, ma solo se...  
     sono sicuro/a, che riuscirò a consumarlo entro il termine indicato  
     il prodotto viene venduto con un ribasso di almeno il 50%  
 sì, perché non controllo mai la data di scadenza quando faccio la spesa  
 no

**Di norma, come tratta un prodotto con confezione integra, il cui termine minimo di conservazione è passato?**

- lo utilizzo senza verificarlo prima  
 verifico se il prodotto pare buono (vista, olfatto, gusto), e se è così lo utilizzo  
 lo smaltisco senza verificarlo prima  
 altro modus operandi: \_\_\_\_\_

**Di norma, come tratta un prodotto con confezione integra, la cui data di scadenza è passata?**

- utilizzo il prodotto senza verificarlo prima  
 verifico se il prodotto pare buono (vista, olfatto, gusto), e se è così lo utilizzo  
 lo smaltisco senza verificarlo prima  
 altro modus operandi: \_\_\_\_\_

## Domande sul nucleo familiare e su chi lo gestisce

**Genere:**  femminile  maschile

**Età (in anni):**  <18  18-29  30-39  40-49  50-59  60-69  70+

**Lingua che conosce meglio (possibili risposte multiple):**

tedesco  italiano  ladino  altre: \_\_\_\_\_

**Comune di residenza:**  comune con <10.000 abitanti  comune con >10.000 abitanti

**Da quante persone è composto il suo nucleo familiare?**  1  2  3  4  5  6  più di 6

**Quanti bambini sotto i 18 anni vivono nel suo nucleo familiare?**  0  1  2  3  4  5  6  più di 6

**È l'unico/a responsabile per l'acquisto, la preparazione e lo smaltimento degli alimenti a casa sua?**

sì  no

**Il suo titolo di studio è:**

scuola elementare  scuola media  scuola professionale  diploma  laurea

**Qual è la sua occupazione attuale?**

disoccupato/a o inattivo/a  impiegato/a in part-time fino a 20 ore/settimana

impiegato/a in part-time con più di 20 ore/settimana  impiegato/a full-time

imprenditore/trice - libero/a professionista  in pensione

**Quanto tempo al giorno dedica in media a spesa, preparazione (cottura cibi, dolci, ...) e smaltimento di alimenti?**

\_\_\_\_\_ ore/ giorno

**In media, quante volte la settimana fa la spesa?**  <1 volta  1-2 volte  3 volte o più spesso

**Si prega di stimare la percentuale dei prodotti alimentari biologici nei suoi acquisti:**

0%  1-24%  25-49%  50-74%  75-99%  100%

**A quanto ammontano le entrate nette disponibili nel suo nucleo familiare?**

<1.000 €  1.001-2.000 €  2.001-3.000 €  3.001-4.000 €  4.001-5.000 €  >5.000 €  nessuna indicazione

**In che misura si occupa della questione dello spreco alimentare?**

sono esperto/a in questo tema  conosco abbastanza bene l'argomento

mi occupo poco di questo tema  non mi occupo per niente di questo tema

### Informativa Privacy

I dati personali saranno trattati in conformità al Regolamento UE 2016/679 (GDPR) al fine di svolgere il questionario relativo al progetto "Diario dei rifiuti alimentari" nell'ambito del progetto "Una Buona Occasione". La base giuridica del trattamento si fonda sul consenso al trattamento dei dati personali. I dati saranno conservati per il tempo strettamente necessario a raggiungere gli scopi indicati e/o comunque per il tempo strettamente necessario all'espletamento degli adempimenti previsti per legge (artt. 2946 ss. c.c.), decorsi i quali gli stessi verranno distrutti ovvero resi anonimi. Il conferimento dei dati è obbligatorio; il mancato conferimento degli stessi comporta l'impossibilità della partecipazione al questionario. I dati potranno essere trattati dai collaboratori del Centro Tutela Consumatori Utenti. Il Titolare non trasferirà i suoi dati personali ad un paese terzo o ad una organizzazione internazionale; non è presente un processo decisionale automatizzato che produca effetti giuridici.

Il Titolare del trattamento è il Centro Tutela Consumatori Utenti, responsabile Walther Andreas, via Dodiciville 2, 39100 Bolzano, info@centroconsumatori.it. L'interessato ha diritto di chiedere al Titolare l'accesso ai dati che lo riguardano, la loro rettifica o la cancellazione, l'integrazione dei dati incompleti, la limitazione del trattamento, la portabilità dei dati e di proporre reclamo i.a. all'autorità nazionale nonché di esercitare gli altri diritti riconosciuti dalla legge applicabile (artt. 15 ss. GDPR). Qualora per il trattamento dei dati personali è stato prestato il consenso, è riconosciuta la facoltà di revocarlo. I diritti sopra menzionati possono essere esercitati contattando info@centroconsumatori.it.

**➔ DICHIARO di aver compreso l'Informativa ai sensi del Reg. UE 679/2016 nonché della normativa nazionale ed ESPRIMO IL CONSENSO al trattamento dei dati personali.**

SÌ  NO