

I consigli del Centro Tutela Consumatori Utenti

Come evitare lo spreco di cibo in eccesso

Acquistare solo secondo le necessità – i consigli:

- prima di fare la spesa, controllate frigo e dispensa e controllate cosa c'è e cosa manca;
- scrivetevi 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 "Prendi 3, paghi 2", a meno che non si tratti di prodotti che vi servano davvero e nella quantità offerta;
- acquistate anche le banane singole, le patate piccole, le carote storte e altri prodotti "imperfetti" e le offerte "last minute" (se le consumate presto).

Conservare correttamente 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>);
- 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 seccino 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 hanno invece 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 consumate;
- servite ai commensali piccole porzioni: chi desidera dell'altro cibo, senz'altro ve lo chiederà oppure 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;
- in internet sono disponibili numerose ricette per il recupero delle eccedenze e degli avanzi di cibo;
- 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
Telefono: 0471 975597
info@centroconsumatori.it
www.centroconsumatori.it



Autonome Provinz Bozen
Provincia autonoma di Bolzano
Provincia autonoma de Bulsan
SÜDTIROL · ALTO ADIGE