



A.S.L. V.C.O.  
Azienda Sanitaria Locale  
del Verbano Cusio Ossola

# Giornata nazionale contro lo spreco alimentare, 5 febbraio 2021



## Consigli per il consumatore

Dipartimento di Prevenzione  
Servizio di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione  
Direttore f.f. Dott.ssa Daniela Baldassarri

*Dietiste Dott.ssa Katia Fasolo – Dott.ssa Barbara Spadacini*

Cosa può fare ognuno di noi per contribuire a ridurre gli sprechi alimentari ...

## **Alcuni consigli pratici ...**



**Pianifica il menù settimanale in modo da comprare la giusta quantità di cibo**



## Prima di fare la **spesa**:

- controlla quello che hai già in dispensa e in frigorifero
- prepara una lista della spesa accurata per evitare di acquistare quantità eccessive



**A casa, conserva correttamente gli alimenti:**  
quelli **freschi** vanno riposti in frigorifero il  
prima possibile

Controlla regolarmente  
la **temperatura del**  
**frigorifero** e riponi gli  
alimenti nei giusti ripiani



Tieni in ordine la dispensa e il frigorifero:  
riponi dietro gli alimenti che hai appena  
acquistato e sposta in avanti quelli più vecchi



**Leggi** sempre le **etichette** per conservare gli alimenti in modo corretto (in frigorifero, in luogo asciutto, ecc.)

Esempio: l'olio

“va conservato al riparo dalla luce e da fonti di calore”

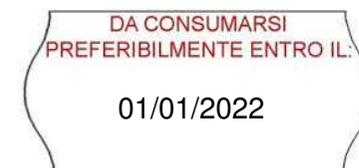


Fai attenzione alle **scadenze** e ricorda che esiste un'importante differenza tra le diciture:

**“da consumarsi entro...”**



**“da consumarsi preferibilmente entro...”**



## “da consumarsi entro...”

La dicitura riguarda i prodotti **freschi altamente deperibili da conservare in frigorifero**: latte, yogurt, carne, pesce, pasta fresca, ecc.

Questi prodotti, se consumati dopo la data indicata, possono comportare dei **RISCHI per la salute**.



## “da consumarsi preferibilmente entro...”

La dicitura riguarda i prodotti **poco deperibili da conservare in dispensa:**

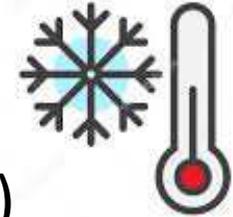
pasta, farina, riso, legumi secchi, biscotti, crackers, prodotti in scatola (pelati, tonno, ecc.)

Questi prodotti possono essere consumati dopo la data indicata, **senza rischi** per la salute

Dopo tale data, possono cambiare le caratteristiche organolettiche (sapore, aroma, fragranza, ecc.) e alcuni valori nutrizionali, ma **i prodotti sono sicuri**



## Cosa puoi fare quando acquisti prodotti freschi in eccesso:



- la carne fresca e il pesce fresco (non decongelato) li puoi **congelare da crudi**, il prima possibile dopo l'acquisto
- Il pesce decongelato lo puoi **cuocere**, il prima possibile dopo l'acquisto, e **successivamente congelare** dopo averlo fatto raffreddare rapidamente



## Cosa puoi fare quando acquisti prodotti freschi in eccesso:



- puoi congelare la verdura cruda o già cotta
- puoi congelare la frutta. Potrai usarla per preparare marmellate, frullati e passate di frutta, glasse di frutta per torte, yogurt o gelati, ecc.



## Cosa fare con gli avanzi:

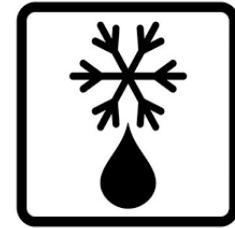
- li puoi congelare subito dopo la preparazione, dopo averli raffreddati il prima possibile
- li puoi utilizzare come ingredienti di altre preparazioni, avendo cura di conservarli correttamente in frigorifero

Timballo  
preparato  
con avanzo  
di pasta



Polpette  
preparate con  
avanzo di  
carne bollita

## Come scongelare ...



Gli alimenti vanno scongelati in frigorifero riponendoli in un contenitore coperto, oppure:

- sotto acqua fredda corrente, mettendoli in un recipiente chiuso
- in microonde con l'apposita funzione



**Non scongelare i cibi a temperatura ambiente**

**Tutti gli alimenti scongelati vanno consumati dopo averli cotti adeguatamente**