



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”

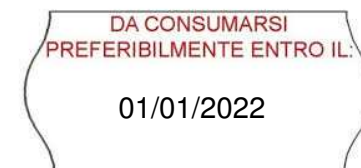


Fai attenzione alle **scadenze** e ricorda che esiste un'importante differenza tra le diciture:

“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:**

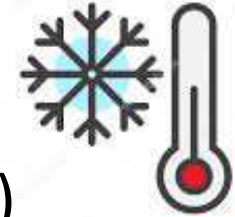
pasta, farina, riso, legumi secchi, biscotti, crackers, prodotti in scatola (pelati, tonno, ecc.)

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**



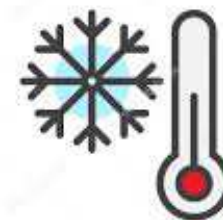
Cosa puoi fare quando acquisti prodotti freschi in eccesso:



- 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:

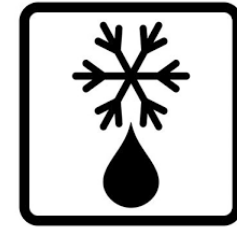
- li puoi congelare subito dopo la preparazione, dopo averli raffreddati il prima possibile
- li puoi utilizzare come ingredienti di altre preparazioni, avendo cura di conservarli correttamente in frigorifero

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