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

# Partire per le vacanze senza lasciare avanzi in frigo

Ven 20/06/2025 - 12:20

Le vacanze sono alle porte, ma il frigorifero è ancora pieno zeppo? Allora è arrivato il momento giusto per consumare gli avanzi e gli alimenti in eccesso! Buttare via cibo ancora commestibile è uno spreco che incide sia sul clima che sul portafoglio.

“Per prima cosa, occorre farsi una visione d’insieme dei prodotti presenti in frigorifero”, suggerisce Silke Raffeiner, nutrizionista presso il Centro Tutela Consumatori Utenti. “Quali alimenti vanno consumati prima di partire, quali si conservano fino al ritorno e quali possono essere congelati?”.

Devono essere consumati subito i cibi deperibili, come carne e pesce freschi, alimenti prossimi alla scadenza (indicata con la dicitura “Da consumarsi entro”), avanzi dei giorni precedenti, verdura e frutta fresche, come anche bevande, marmellate, salse di pomodoro, latte, yogurt e formaggio aperti, e non da ultimo le uova prossime alla scadenza. In alternativa, la maggior parte di questi alimenti, purché ancora freschi, può essere congelata e consumata dopo le vacanze. Prima di essere congelate, le verdure vanno sbollentate, la frutta va ridotta in purea e le uova sgusciate. Un ulteriore possibilità, è quella di regalare le eccedenze alimentari a persone del vicinato o a conoscenti. Per evitare ulteriori avanzi, nei giorni prima della partenza si dovrebbero acquistare solo gli alimenti davvero necessari.

Le insalate e diverse varianti di Gröstl (patate saltate in padella o arrostite arricchite con vari tipi di ingredienti) sono i piatti ideali per consumare cibi avanzati. Si addicono a tale scopo verdure, cipolla già tagliata, erbe fresche, mais, uova e avanzi di contorni cotti (come patate, pasta o riso). Verdure e formaggio vanno bene per condire sia la pasta che la pizza. La frutta può essere utilizzata per preparare una macedonia o una purea di frutta, mentre con il latte si può fare un frullato o un budino.

Frutta fresca avanzata e che non si schiaccia facilmente, panini farciti, insalata di pasta o di riso, sono ideali anche come spuntino per il viaggio. Chi in vacanza ha intenzione di preparare da sé i pasti può portare con sé confezioni aperte di farina, muesli, semola di mais e simili. Ma attenzione agli alimenti di origine animale: a seconda della destinazione del viaggio, è possibile che la loro importazione sia vietata per motivi igienici e di protezione da epizoozie (epidemie che colpiscono animali). In generale, durante il periodo di assenza si consiglia di conservare in frigorifero le confezioni aperte di farina e

muesli per evitare l’infestazione da parte delle tarme.

Alimenti come yogurt e burro in confezioni ancora sigillate sono commestibili anche dopo la data di scadenza minima indicata (“Da consumarsi preferibilmente entro”), purché siano sempre stati conservati in frigo. Questi alimenti si possono mangiare tranquillamente anche al ritorno dalle vacanze. In caso di dubbio, bisogna affidarsi ai sensi. Se, una volta aperto, il prodotto presenta, in quest’ordine: il solito aspetto, odore e sapore o nessuna particolare alterazione, è ancora commestibile.

Quindi, in vista delle prossime vacanze va tenuto presente che con un po’ di pianificazione è possibile evitare le eccedenze alimentari.