

Ministero
delle Politiche
Agricole e
Forestali



Istituto
Nazionale
di Ricerca
per gli Alimenti
e la Nutrizione

Alimenti sani e sicuri: 8 consigli per le famiglie



UOVA

- **Lascia le uova nella confezione d'acquisto**
 - così non entrano in contatto con gli altri alimenti
 - puoi sempre leggere la data di scadenza
- **Dopo l'acquisto tieni sempre le uova in frigorifero**
- **Anziani, bambini e donne in gravidanza devono sempre consumare uova ben cotte**

Lo sapevi? Occorre lavarsi con cura le mani prima e dopo aver toccato le uova

Il consiglio del cuoco: Se per caso ti si rompe un uovo, mettilo in un contenitore coperto in frigorifero dopo aver eliminato con cura tutto il guscio. Ricordati però di utilizzarlo entro **24 ore**

LATTE E PANNA

- **Controlla sempre la data di scadenza e se vanno tenuti in frigorifero**
- **Consumali entro 2-3 giorni da quando apri la confezione**
 - anche se sono a lunga conservazione!
- **Fai attenzione alle creme preparate in casa**
 - cuocile molto bene
 - mettile in frigorifero entro **un'ora** dalla cottura

Lo sapevi?

Il latte che acquisti è sicuro.
Non bollirlo, faresti ridurre le sue qualità nutrizionali

PESCE

- **Lava e pulisci bene il pesce prima di metterlo in frigorifero**
 - avvolgilo con una "pellicola" per uso alimentare
 - consumalo preferibilmente entro **24 ore**
- **Conserva il pesce in frigorifero negli scomparti bassi, subito sopra il cassetto delle verdure**
 - è il punto più freddo
- **Assicurati che il pesce sia ben cotto**
 - si deve dividere o staccare dalla lisca facilmente con la forchetta

Lo sapevi? Il pesce è veramente fresco quando l'odore è delicato (di mare), l'occhio è sporgente, le branchie sono rosee o rosse

e l
Il con
mett
elimi
utilizz

CARNE

- **Conserva la carne in frigorifero e consumala preferibilmente**
 - entro **24 ore** per la carne macinata
 - entro **48 ore** per il pollo e per il tacchino
 - entro **3 giorni** per gli affettati non confezionati
 - entro **3 giorni** per la carne fresca in generale
- **Cuoci sempre bene la carne di pollo e di tacchino**

Lo sapevi? Occorre lavarsi con cura le mani dopo aver toccato la carne cruda. Vanno lavati scrupolosamente anche i coltelli e i taglieri adoperati

Il consiglio del cuoco: Non scongelare la carne a temperatura ambiente. Se non puoi cuocerla direttamente, mettila a scongelare in frigorifero o nel microonde

FRUTTA E VERDURA

- **Metti la frutta e la verdura nell'apposito cassetto in frigorifero**
 - così non entrano in contatto con gli altri alimenti
- **Prima di consumare frutta e verdura lavale molto bene sotto l'acqua corrente**
 - per eliminare eventuali residui di terra e tracce di pesticidi
- **Scarta frutta e verdura anche parzialmente ammuffite**
 - possono contenere sostanze tossiche

Lo sapevi? Anche in frigorifero, la frutta e la verdura perdono piano piano le loro vitamine. Consumale rapidamente

Il consiglio del cuoco: Prepara le macedonie di frutta e le insalate miste poco prima del pasto e tienile in frigorifero fino al momento del consumo

SCATOLAME E CONSERVE

- **Controlla la data di scadenza delle confezioni**
- **Butta una conserva**
 - se la confezione è gonfia o manomessa
 - se all'apertura produce gas, bollicine, cattivo odore o presenta muffe

E non assaggiarla mai!
- **Se non usi interamente un prodotto in scatola, conserva quello che resta in frigorifero, dentro appositi contenitori per alimenti**

Lo sapevi? Le conserve preparate in casa possono essere pericolose e per questo occorre seguire scrupolose norme igieniche. Le conserve sott'olio o al naturale sono ad alto rischio. Più sicure, invece, quelle di pomodoro, i sott'aceti e le marmellate perché la loro composizione impedisce la crescita dei batteri

ETICHETTA DEI PRODOTTI CONFEZIONATI

- **Leggi attentamente sull'etichetta:**
 - la data di scadenza
 - le istruzioni per la conservazione e l'uso
 - gli ingredienti, elencati in ordine decrescente di quantità
 - **Cerca sul prodotto l'etichetta nutrizionale**
 - non è obbligatoria, ma è importante.
- Ti permette di mangiare meglio e di controllare la dieta

Lo sapevi? La lettera E seguita da un numero indica la presenza di un additivo autorizzato nell'Unione Europea

Il consiglio del cuoco: Per variare i tuoi menù ricorda che, talvolta, sull'etichetta puoi trovare suggerimenti per nuove ricette

CONGELARE A CASA

- **Scrivi sul contenitore la data di congelamento e consuma gli alimenti congelati a casa preferibilmente entro tre mesi** (due mesi per le salsicce)
- **Non ricongelare mai un alimento anche solo parzialmente scongelato**
- **Se hai problemi al congelatore:**
 - scarta tutti i prodotti scongelati
 - oppure consumali subito

Lo sapevi? Quando usi gli appositi sacchetti, elimina il più possibile l'aria

Il consiglio del cuoco: I cibi cotti vanno congelati entro due ore dalla preparazione



Il consiglio
metto in un ca
eliminato con cura
utilizzarlo entro 24







