

BUONE PRATICHE DI SPESA, CONSERVAZIONE E CUCINA

*un alimento acquistato e trasportato
fino a casa correttamente
e poi ben manipolato,
cucinato e conservato,
ci mette al riparo da possibili
malattie trasmesse con il consumo
di alimenti e bevande*



Regione
Lombardia

ASL Como

Dipartimenti di
Prevenzione
Medico e Veterinario





igiene

MANTIENI PULITA LA CUCINA

Rimuovi subito lo sporco e gli scarti dei cibi dalle superfici.

Cambia spesso gli strofinacci e le spugnette.

Evita che gli animali di casa entrino in cucina.

Pulisci accuratamente i piccoli elettrodomestici.

Pulisci il frigorifero almeno una volta al mese.

LAVATI SPESSO LE MANI

Prima di iniziare a cucinare.

Dopo ogni interruzione.

Dopo la manipolazione di alimenti crudi.

Copri eventuali ferite alle mani.

EVITA DI METTERE A CONTATTO CIBI CRUDI E CIBI COTTI

Non usare lo stesso tagliere o le stesse posate per manipolare gli alimenti prima e dopo la cottura.

Nel frigorifero mantieni gli alimenti crudi e quelli cotti separati e coperti.

CUOCI BENE GLI ALIMENTI

Gli alimenti crudi possono essere facilmente contaminati da microrganismi patogeni, soprattutto le carni, il pollame, il latte crudo e gli ortaggi.

Limita il consumo di carne e pesce crudo, soprattutto fuori casa quando non hai garanzie della freschezza.

Scongela completamente gli alimenti prima di cucinarli, ad eccezione dei piatti pronti che vanno messi in padella ancora congelati.





conservazione

PROTEGGI GLI ALIMENTI DAGLI INSETTI

Agli insetti la nostra dispensa piace molto. È bene evitare che trovino le condizioni ideali per moltiplicarsi!

Evita scorte eccessive, soprattutto in estate.

Conserva pasta, riso, farina, legumi, spezie in un luogo fresco, asciutto, al buio e in confezioni ben chiuse.

Copri eventuali alimenti preparati in anticipo.

CONSERVA CORRETTAMENTE I CIBI COTTI

Gli avanzi o i cibi preparati in anticipo e che non si intendono consumare in giornata vanno coperti e mantenuti refrigerati.

Durante le festività verifica l'effettiva disponibilità di spazio nel frigo prima di preparare in anticipo più derrate.

Dai la precedenza al consumo degli avanzi.

Se fai grandi quantità di sugo o di brodo, cerca di farli raffreddare rapidamente (con il bagno maria) suddividili in piccoli contenitori e poi mettili nel frigo o nel congelatore.

CONGELA E SCONGELA GLI ALIMENTI IN MANIERA CORRETTA

Scongela gli alimenti nel frigorifero mantenendoli coperti, oppure direttamente nel microonde.

Se fai grandi scorte, metti ai cibi un'etichetta con la data prima di congelarli.

Non ricongelare più volte gli alimenti.





CONFEZIONAMENTO SOTTOVUOTO

L'aria viene del tutto eliminata dal contenitore.

Lo sviluppo dei microrganismi viene limitato.

Questo procedimento può essere attuato anche presso esercizi di rivendita al minuto nel rispetto delle norme igieniche e di quelle sull'etichettatura.

CONFEZIONAMENTO IN ATMOSFERA PROTETTIVA O CONTROLLATA

L'aria è sostituita da uno o più gas in miscela (ossigeno, azoto, anidride carbonica) che limitano lo sviluppo di microrganismi.

Questo procedimento è di solito attuato presso le industrie di produzione e lavorazione di medie o grandi dimensioni.

REFRIGERAZIONE

Conservazione compresa tra 0° e $+8^{\circ}$

Per carni rosse temperatura non superiore a $+7^{\circ}$

Per carni bianche temperatura non superiore a $+4^{\circ}$

CONGELAZIONE

Mantenimento degli alimenti e delle carni a temperature inferiori a 0° , di solito a -18° , con variazioni a seconda delle pezzature e dei tagli.

Processo di raffreddamento LENTO.

SURGELAZIONE

Procedura di raffreddamento che avviene in tempi brevissimi (da 30 minuti a 2 ore) fino a temperature inferiori a -18° .

Il prodotto correttamente surgelato conserva le stesse caratteristiche dell'alimento fresco.





CARNI

CONSERVAZIONE IN CASA

Portare a casa la borsa della spesa con le carni il più presto possibile e riporla subito in frigo. Nel caso in cui la carne sia congelata o surgelata utilizzare una borsa termica.

Consumare la carne fresca al più presto specie se macinata o da mangiare cruda (es. carpaccio).

Le carni in frigo devono essere protette da involucri e se di specie diverse (es. bovina, pollame) devono essere tenute separate e non devono venire a contatto con frutta e verdura.



CONGELAZIONE IN CASA

Accertarsi sempre che la temperatura del freezer non sia inferiore ai -18°, -20°

Congelare le carni in piccole pezzature in modo che il congelamento avvenga nel minor tempo possibile.

Applicare etichetta con descrizione prodotto e data congelazione.

Rispettare di norma il termine di conservazione indicato sul manuale fornito dalla Ditta costruttrice del congelatore ed in particolare devono essere tenute separate e non venire a contatto con frutta e verdura.

MANIPOLAZIONE E COTTURA IN CASA

Scongelare la carne in frigorifero o a cottura e mai a temperatura ambiente. Una volta scongelata consumarla e non ricongelarla.

Dopo aver manipolato carni crude lavarsi sempre le mani e **lavare con cura gli utensili** prima di utilizzarli per altri alimenti.

Cuocere bene il pollame e le carni manipolate come polpette ed hamburger controllando che il prodotto sia ben cotto anche internamente.

Non carbonizzare la superficie esterna delle carni cotte.



LATTE FRESCO E SUOI DERIVATI

CONSERVAZIONE DEL LATTE FRESCO E DEI SUOI DERIVATI IN CASA

Riporre in frigorifero a 4° nel più breve tempo possibile.

Non lasciare **mai** latte e derivati in auto con temperature esterne elevate.

Non consumare **mai** latte e derivati freschi oltre la data di scadenza.

I formaggi devono essere conservati in frigorifero in contenitori chiusi.

Prestare attenzione ai formaggi con crosta “non edibile”.



DOVE CONSERVARE IL LATTE

IN FRIGORIFERO

LATTE CRUDO

latte non sottoposto ad alcun trattamento termico

LATTE PASTORIZZATO

sottoposto a trattamento termico per 15-30” a temperature comprese tra 63° e 80° (pastorizzazione a bassa o ad alta temperatura)

fresco pastorizzato

sottoposto a trattamento termico entro 48 ore dalla mungitura

fresco pastorizzato di alta qualità
con almeno il 3,2 % di proteine

microfiltrato pastorizzato

A TEMPERATURA AMBIENTE

LATTE A LUNGA CONSERVAZIONE

latte sottoposto a temperatura di almeno 135° per almeno 1 sec.

LATTE STERILIZZATO

latte sottoposto a trattamento termico a temperature elevate a prodotto già confezionato



CLASSIFICAZIONE

CATEGORIA A EXTRA
freschissime non refrigerate
con camera d'aria < a 4 mm.

Utilizzabili fino al 7° giorno
dall'imballaggio o al 9° dalla deposizione
poi declassate a categoria A

CATEGORIA A
fresche non refrigerate
con camera d'aria < 6 mm.
Da vendersi non oltre 21 giorni
dalla deposizione

CATEGORIA B
destinata all'industria di trasformazione.
Non può essere disponibile
presso i punti vendita.

ALTRE INDICAZIONI IMPORTANTI

XL grandissime > 73 gr,
L grandi da 63 a 73 gr.
M medie da 53 a 63 gr.
S piccole < 53 gr.

Sistemi di allevamento:
0 = biologico
1 = all'aperto
2 = a terra
3 = in gabbia

Data di deposizione
per le uova extra fresche



MANIPOLA CORRETTAMENTE LE UOVA

**Le uova possono essere facilmente
contaminate da germi patogeni.**

Acquista uova di qualità
e consumale finché sono fresche.

Conserva le uova in frigorifero
e non tenerle al caldo dopo averle tolte.

Se il guscio è pulito
non è indispensabile lavarlo.

Nel caso sia sporco utilizza per la pulizia
un panno umido appena prima dell'utilizzo.

Limita il consumo di prodotti a base di
uova crude, soprattutto fuori casa,
oppure utilizza le uova pastorizzate.

Mantieni refrigerati i prodotti contenenti
uova (ravioli, torte farcite, pasticcini).





PRODOTTI ITTICI

- pesci di acqua dolce o salata
- molluschi bivalvi (cozze, vongole, ostriche)
- molluschi cefalopodi (seppie, totani, polpi)
- crostacei (astici, gamberi, granchi)
- echinodermi (ricci di mare)
- tunicati (pigne di mare, limoni di mare)
- gasteropodi (murici, lumachine)

INDICAZIONI PRINCIPALI

Tutti i prodotti ittici devono essere commercializzati identificandoli con la denominazione obbligatoria in lingua italiana e con l'indicazione se sono stati pescati od allevati.

Il dettagliante deve inoltre indicare la zona di cattura (es. Oceano Indiano).

All'ingrosso è prevista l'indicazione dell'area FAO di provenienza.

SISTEMI DI CONSERVAZIONE

PRODOTTI ITTICI FRESCHI
(i molluschi bivalvi devono essere venduti vivi in confezioni originali)

PRODOTTI ITTICI CONGELATI
(venduti sia sfusi che confezionati)

PRODOTTI ITTICI SURGELATI
(venduti solo confezionati)

PRODOTTI ITTICI DECONGELATI
(devono essere venduti ed identificati come tali)

Devono essere consumati entro breve tempo e non possono essere ricongelati.

GLASSATURA

Ghiaccio che riveste i prodotti per una miglior conservazione.

La percentuale deve essere dichiarata in etichetta in quanto parte del peso finale del prodotto che non viene consumata.

CONSERVE

Prodotti trasformati confezionati, es. scatoletta di tonno, sottoposti ad alte temperature per abbattere la carica microbica con vita commerciale lunga, conservabili a temperatura ambiente.

SEMICONSERVE

Prodotti trasformati confezionati, cotti, marinati, salati, affumicati. A ridotta carica microbica, con vita commerciale più breve, da conservare refrigerati.



CONSERVAZIONE DEI PRODOTTI ITTICI IN CASA

Per il trasporto utilizzare borse termiche.

Conservare i prodotti freschi nel ripiano più alto del frigorifero.

Prestare attenzione che siano ben confezionati ed insacchettati al fine di impedire l'eventuale perdita di liquidi.

I molluschi bivalvi devono essere consumati con l'assoluto rispetto della data di scadenza.

Prestare la massima attenzione durante le operazioni di eviscerazione e pulizia.

ATTENZIONE ALLE CONSERVE CASALINGHE

Salami, salsicce sott'olio, funghi, melanzane, peperoni sott'olio fatti in casa possono risultare pericolosi per la salute!

Porta i funghi raccolti al riconoscimento ASL gratuito



COME RIEMPIRE IL FRIGORIFERO

per vecchi modelli



ATTENZIONE
nei nuovi modelli
la parte più fredda è in basso!

etichetta

FINALITA DELL'ETICHETTA

TUTELARE GLI INTERESSI DEI CONSUMATORI

diritto di informazione
tutela della salute

ESSERE STRUMENTO DI...

informazione di natura
sanitaria
nutrizionale
commerciale

valori medi per 100g valori medi per porzione (80g) % GDA* per porzione (80g)

valori medi per 100g	valori medi per porzione (80g)	% GDA* per porzione (80g)
234 kcal	187 kcal	36 %
14,84 g	11,87 g	24 %
5,2 g	4,16 g	8 %
86,2 g	68,96 g	14 %
1,81 g	1,448 g	3 %
3,8 g	3,04 g	6 %
0,3 g	0,24 g	0,4 %
5,9 mg	4,72 mg	9 %
78,4 mg	62,72 mg	13 %
226,4 mg	181,12 mg	36 %

*I nutrienti raccomandati per un'alimentazione sana, costituiscono un'indicazione, non un limite.

L'ETICHETTA INFORMA

sulla natura dell'alimento

sulla quantità netta

sulla sua composizione

sulla sua durata

sulle modalità di conservazione e di utilizzo

sulle eventuali istruzioni per l'uso

su eventuali caratteristiche nutrizionali

su possibili effetti sulla salute e... su altro ancora

ALCUNE DEFINIZIONI

PRODOTTO ALIMENTARE

preconfezionato
preincartato
sfuso

L'ETICHETTATURA NUTRIZIONALE

PERCORSO SALUTE

LA NOSTRA STRADA: UNA SICUREZZA PER VOI, UN IMPEGNO PER NOI.

- MAI** OGM (ORGANISMI GENETICAMENTE MODIFICATI)
- MAI** GRASSI IDROGENATI (MODIFICATI CHIMICAMENTE)
- MAI** CONSERVANTI, COLORANTI E EMULSIONANTI CHIMICI DI SINTESI
- SEMPRE** ALTA QUALITÀ DI INGREDIENTI, RICETTE, IMPIANTI E CONFEZIONI
- SEMPRE** CONTROLLI GIGIENICI PER EVITARE CONTAMINAZIONI PRIMA, DURANTE E DOPO LA PRODUZIONE
- SEMPRE** RICETTE PENSALE PER UN'ALIMENTAZIONE ATTENTA, QUELLA CHE OGNIUNO DEVE A SE STESSO

PRILACCIERE FROLLINI FATTI CON IL 100% DI INGREDIENTI VEGETALI, CIOÈ SENZA UOVA E SENZA LATTE FONTE DI PUNTA IN TOLLERANTE. I POCCHI GRASSI PRESENTI, INFERIORI DEL 35% RISPETTO AD UN FROLLINO TRADIZIONALE, SONO A BASE DI OLIO DI GIRASOLE, RICCO DI INSATURI, IN ACCORDO CON UN'ALIMENTAZIONE PRIVA DI COLESTEROLO.

PRODOTTO CERTIFICATO CON ESCLUSIVO UTILIZZO DI INGREDIENTI NON OGM



IT 01.21.P11 01.P.1 01.P.1 01.P.1

ORGANISMO DI CERTIFICAZIONE INDIPENDENTE

Valori nutrizionali (medi) del prodotto su 100 g	100 g	Porzione (80 g)
energia	428 kcal / 1837 kJ	250 kcal / 1054 kJ
Proteine	7,5 g	4,4 g
Carboidrati di cui: Zuccheri	75,3 g / 71,5 g	49,9 g / 47,2 g
Amidi	53,8 g	31,4 g
Grassi di cui: saturi	10,8 g / 3,5 g	6,3 g / 2,9 g
Monosaturi	3,5 g	2,9 g
Polisaturi	3,8 g	2,3 g
Fibre alimentari	2,2 g	1,9 g
Sodio	0,3 g	0,2 g

I GRANI PRESENTI SONO RICCHI DI FIBRINE E CON APPOSITI DI COLESTEROLO NUTRIZIONALMENTE TRADIZIONALE.

INDICAZIONI OBBLIGATORIE SUI PRODOTTI PRECONFEZIONATI DESTINATI AL CONSUMATORE

- la denominazione di vendita
- l'elenco degli ingredienti
- la quantità netta
- il termine minimo di conservazione o la data di scadenza
- il nome o la ragione sociale o il marchio depositato
- la sede dello stabilimento di produzione o di confezionamento
- il contenuto alcolico se superiore a 1,2%
- una dicitura che consenta di identificare il lotto di appartenenza del prodotto
- le modalità di conservazione e di utilizzazione qualora sia necessaria l'adozione di particolari accorgimenti in funzione della natura del prodotto
- le istruzioni per l'uso, ove necessario
- il luogo di origine o di provenienza
- la quantità o l'ordine decrescente degli ingredienti.

per alcuni prodotti

- DOC, DOP, IGT, DOP, biologico ecc.

CASI IN CUI NON È OBBLIGATORIO ELENCARE GLI INGREDIENTI

- nei prodotti costituiti da un solo ingrediente;
- negli ortofrutticoli freschi che non abbiano subito trattamenti
- nel latte e creme di latte fermentati, nei formaggi, nel burro...
- nelle acque gassate
- nelle acquaviti e nei distillati, nei mosti, nei vini compresi quelli frizzanti, spumanti, liquorosi e nelle birre con contenuto alcolico superiore a 1,2% volume
- nell'aceto di fermentazione ottenuto da un solo prodotto base senza aggiunta di ingredienti

Le esenzioni non si applicano nel caso degli allergeni

ADDITIVI ALIMENTARI

Ingredienti obbligatoriamente designati con il nome della categoria seguito dal loro nome specifico o dal numero CE

- Acidificanti, Esaltatori di sapidità
- Coloranti, Agenti lievitanti
- Addensanti, Gas propulsore
- Conservanti, Gelificanti
- Correttori di acidità, Antiagglomeranti
- Umidificanti, Sali di fusione
- Edulcoranti, Antiossidanti
- Agenti di rivestimento, Antischiumogeni
- Emulsionanti, Stabilizzanti

ALLERGENI ALIMENTARI

- cereali contenenti glutine (cioè grano, segale, orzo, avena, farro, kamut)
- crostacei e prodotti derivati
- uova e prodotti derivati
- pesce e prodotti derivati
- arachidi e prodotti derivati
- soia e prodotti derivati
- latte e prodotti derivati (compreso il lattosio)
- frutta a guscio cioè: mandorle, nocciole, pistacchi, noci comuni, noci di acagiù, pecan, del brasiliano, del queensland e prodotti derivati
- sedano e prodotti derivati
- senape e prodotti derivati
- semi di sesamo e prodotti derivati
- anidride solforosa e solfiti in concentrazioni superiori a 10 mg/kg o 10 mg/l espressi come SO₂.

IL PROBLEMA DEGLI ALLERGENI

Pane di tipo "0" con olio di oliva.
INGREDIENTI: farina di grano tenero tipo "0", acqua, olio di oliva (4,1%), lievito naturale, sale, destrosio (1,3%), farina di orzo maltato.
(Trattato con alcool etilico).
Prodotto in uno stabilimento che utilizza anche latte, uova, soia, arachidi, frutta a guscio, sesamo.

TERMINE MINIMO DI CONSERVAZIONE (T.M.C.) “DA CONSUMARSI PREFERIBILMENTE”

*Il T.M.C. è la data fino alla quale
il prodotto alimentare
conserva le sue proprietà specifiche
in adeguate condizioni di conservazione.*

Non è vietata la vendita di prodotti con
TMC oltre la validità.

DATA DI SCADENZA “DA CONSUMARSI ENTRO”

*“Da consumarsi entro” indica la data
entro la quale il prodotto alimentare
va consumato.*

È obbligatoria sui prodotti preconfezionati
rapidamente deperibili
dal punto di vista microbiologico
e che possono costituire, dopo breve tempo,
un pericolo per la salute umana.

La data di scadenza comporta
l'enunciazione delle condizioni di
conservazione e, qualora prescritto,
un riferimento alla temperatura
in funzione della quale è stato determinato
il periodo di validità.

**È vietata e SANZIONATA
la vendita dei prodotti che riportano
la data di scadenza
a partire dal giorno successivo
a quello indicato sulla confezione.**

INDICE

Igiene

Mantieni la cucina pulita	2
Lavati spesso le mani	3
Evita di mettere a contatto cibi crudi e cibi cotti	3
Cuoci bene gli alimenti	3

Conservazione

Proteggi gli alimenti dagli insetti	4
Conserva correttamente i cibi cotti	5
Congela e scongela gli alimenti	5
Confezionamento sottovuoto	6
Confezionamento in atmosfera protettiva o controllata	6
Refrigerazione	7
Congelazione	7
Surgelazione	7
Carni	8
Latte e derivati	10
Uova	12
Prodotti ittici	14
Attenzione alle conserve casalinghe	16
Come riempire il frigorifero	17

Etichetta

Finalità dell'etichetta	18
Indicazioni obbligatorie	20
Additivi alimentari	21
Allergeni alimentari	21
Termine minimo di conservazione	22
Data di scadenza	22



Regione
Lombardia

ASL Como

pubblicazione a cura di

Dipartimento di Prevenzione
Medico

Dr. Marco Larghi

Como, via Castelnuovo 1
tel. 031 370421 fax 031 370425
prevenzione.medica@asl.como.it

Dipartimento di Prevenzione
Veterinario

Dr. Giulio Gridavilla

Como, via Stazzi 3
tel. 031 370300 fax 031 370303
prevenzione.veterinaria@asl.como.it

NOTA BENE: le indicazioni e i consigli
contenuti in questo opuscolo
sono destinati esclusivamente
al cittadino consumatore.

