

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

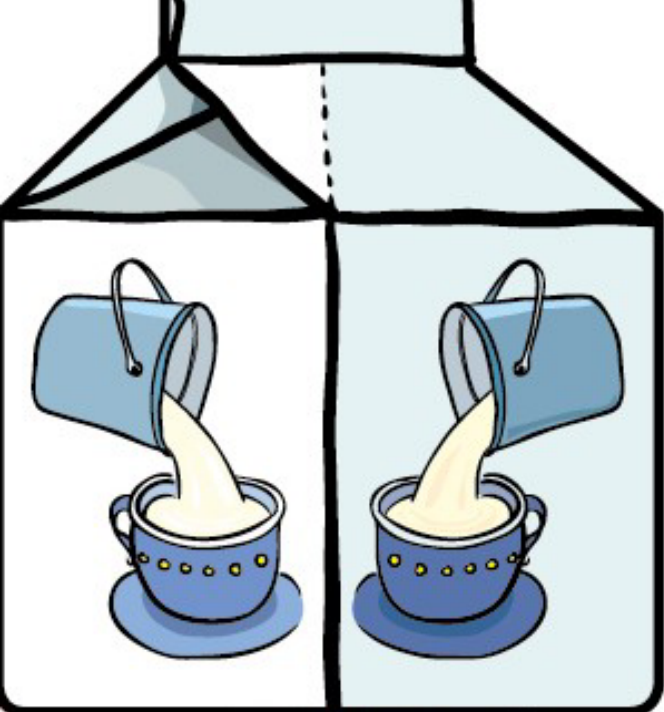
- **Lascia le uova nella confezione d'acquisto**
  - così non entrano in contatto con gli altri alimenti
  - puoi sempre leggere la data di scadenza

• **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**

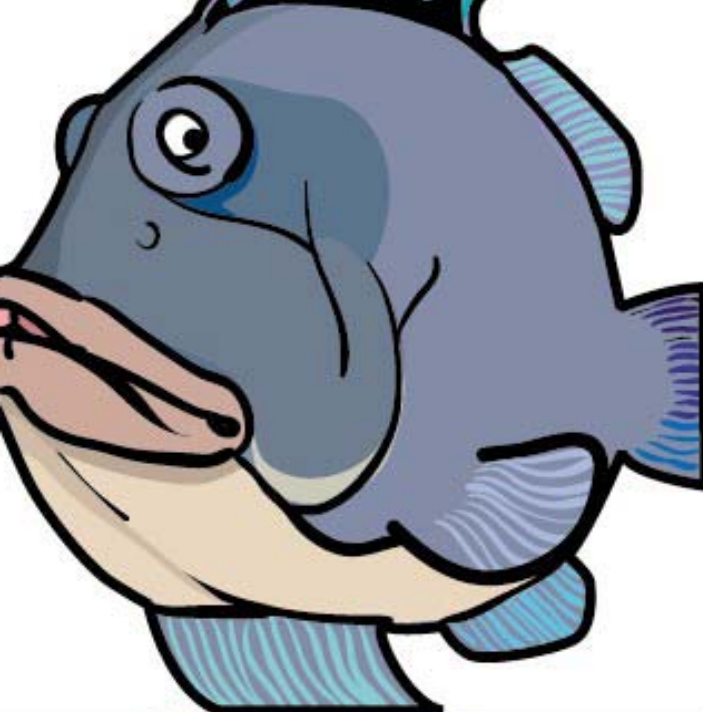


## LATTE E PANNA

- **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 rossee o rosse



## 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!



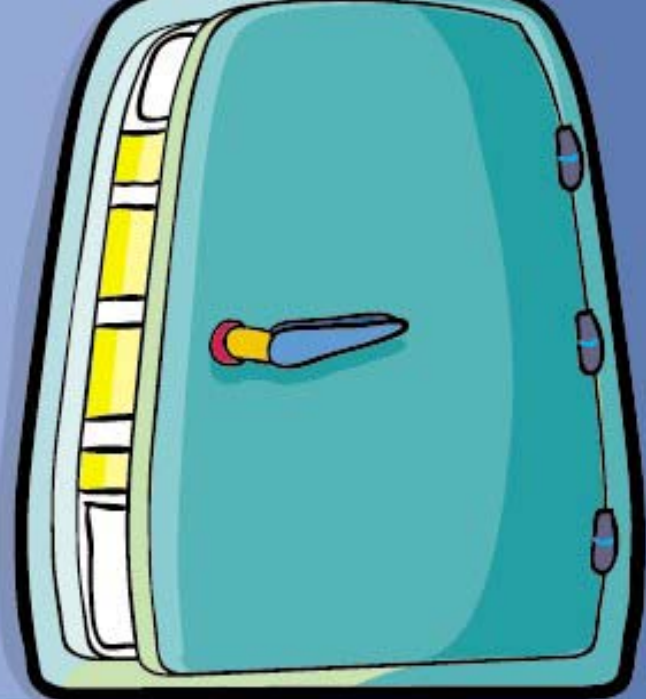
## ETICHETTA DEI PRODOTTI CONFEZIONATI

- **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