

# *Come fare a...*



*...scegliere, portare a casa, conservare,  
cucinare, riciclare*

guida semplice e pratica per aiutarci ad usare gli ali-  
menti in modo corretto e completo



a cura di  
S.I.Me.Ve.P. e di A.V.C.I.



*Dopo la scelta  
degli alimenti...*

*...il trasporto a casa*



È UN MOMENTO MOLTO IMPORTANTE POICHÈ GLI ALIMENTI DEVONO ESSERE TRASPORTATI SENZA CHE LE LORO CARATTERISTICHE VENGANO DIMINUITE O, ADDIRITTURA, PERDUTE.

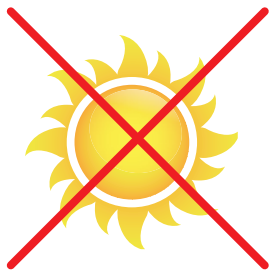
È SEMPRE IMPORTANTE MANTENERE GLI ALIMENTI ALLE TEMPERATURE DI CONSERVAZIONE E, SPECIALMENTE NEI MESI CALDI, IN PRIMAVERA E IN ESTATE, SI DEVONO ADOTTARE LE MISURE PIÙ ADATTE AFFINCHÈ SIANO RISPETTATE LE CONDIZIONI PRESENTI NELLE CONFEZIONI (ETICHETTE).

*“Devo sentirmi responsabile di quanto ho acquistato o ricevuto e devo fare in modo che gli alimenti diventino buoni cibi per me e la mia famiglia”.*

# *Il percorso dei nostri alimenti*

## **DAL NEGOZIO ALLA CASA**

IMPIEGANDO IL MINOR TEMPO POSSIBILE EVITANDO DI FARE PERCORSI LUNGI...



...E DI LASCIARE GLI ALIMENTI  
SOTTO IL SOLE!

## ALCUNI ACCORGIMENTI

IL TRASPORTO DEGLI ALIMENTI: DAL NEGOZIO, DALL'EMPORIO, DAL SUPERMERCATO COME PORTO A CASA I MIEI ALIMENTI?

- UTILIZZO BORSE PULITE, BORSE TERMICHE SE DEVO PORTARE ALIMENTI CHE DEVONO MANTENERE LA TEMPERATURA DI REFRIGERAZIONE ( DA 0° A 6° DI T. ) O DI CONGELAZIONE ( - 18° DI T. );
- FACCIO IL PERCORSO NEGOZIO / CASA NEL MINOR TEMPO POSSIBILE;
- NON LASCIO GLI ALIMENTI IN AUTOMOBILE E SOTTO IL SOLE;
- APPENA A CASA METTO GLI ALIMENTI NELLA DISPENSA O NEL FRIGORIFERO O NEL CONGELATORE.

### TEMPERATURE DI CONSERVAZIONE:

CARNI FRESCHE		TRA 0° E +4°
POLLAME, CONIGLI E FRATTAGLIE		TRA 0° E +3°
SALUMI E INSACCATI		+6°
PRODOTTI COTTI (AD ESEMPIO ARROSTI, PASTA RIPIENA, ECC.) DA CONSUMARSI FREDDI		+4°
PER I PRODOTTI COTTI DA CONSUMARSI CALDI ( AD ESEMPIO POLLO ARROSTO)		TRA +60° E +65°

## QUINDI, PER I PRODOTTI FRESCI:

**DEVO** RICORDARE CHE VANNO MANTENUTI AD UNA TEMPERATURA TRA GLI 0° C E I 6° C GLI ALIMENTI DEPERIBILI. AD ESEMPIO LE CARNI CONFEZIONATE IN PREINCARTO E LO STESSO VALE PER I PESCI, PER I FORMAGGI FRESCI, PER GLI AFFETTATI IN BUSTA, PER IL LATTE FRESCO, PER GLI YOGURT, PER LE CREME, PER LA PASTICCERIA.

## E, PER I PRODOTTI CONGELATI E I SURGELATI:

**DEVO** RICORDARE CHE VANNO MANTENUTI A TEMPERATURA TRA I -15° C E I -18° C (CONGELATI) E ALMENO A -18° C (SURGELATI). SCEGLIETE QUESTI ALIMENTI SE, A CASA, POTETE CONSERVARLI A QUESTE TEMPERATURE E, CIOÈ, SE IL VOSTRO FRIGORIFERO HA UN REPARTO IDONEO PER CONSERVARLI.

# CONSERVAZIONE DOMESTICA

## Nel congelatore: Conservare a -18° C

★★★★★	○	★★★	(-18° C)	Vedi la data sull'etichetta
		★★	(-12° C)	1 mese
		★	(-6° C)	1 settimana

**Nello scomparto del ghiaccio** 3 giorni

Una volta scongelato il prodotto non deve essere ricongelato. Deve essere conservato in frigorifero e consumato in giornata

LA DURATA DEGLI ALIMENTI E DEI CIBI CONGELATI E SURGELATI SI BASA SULLA CARATTERISTICA DELLE STRUTTURE FRIGORIFERE. IL NUMERO DELLE STELLE ★ PRESENTI SERVE AD INDICARE LA DURATA, INDIPENDENTEMENTE DA QUANTO RIPORTATO IN ETICHETTA.

- ★★★/★★★★ CON 3 O 5 STELLE È POSSIBILE CONSERVARE GLI ALIMENTI CONGELATI E/O SURGELATI FINO ALLA DATA DI SCADENZA RIPORTATA IN ETICHETTA;
- ★★ CON DUE STELLE ( SIGNIFICA CHE CONSERVA A TEMPERATURA DI  $-12^{\circ}\text{C}$  ) È POSSIBILE CONSERVARE PER 1 MESE SOLO;
- ★ CON UNA STELLA ( SIGNIFICA CHE CONSERVA A TEMPERATURA DI  $-6^{\circ}\text{C}$  ) SI CONSERVA SOLO PER 1 SETTIMANA;

NEI FRIGORIFERI DOVE NON VI SONO STELLE MA È PRESENTE SOLAMENTE LO SCOMPARTO DEL GHIACCIO GLI ALIMENTI CONGELATI/SURGELATI SI CONSERVANO SOLO 3 GIORNI.

## MA POSSO CONGELARE IN CASA I CIBI FRESCHI O QUELLI CHE HO CUCINATO?

SE HO A DISPOSIZIONE UN FREEZER CON ALMENO ★★★ TRE STELLE **SÌ**, È POSSIBILE CONGELARE NEL PROPRIO FREEZER MA NON SI DEVE CONSERVARLI TROPPO A LUNGO.

CARNI ROSSE	MASSIMO 4 MESI
-------------	----------------

PESCE	MASSIMO 3 MESI
-------	----------------

CARNI BIANCHE	MASSIMO 3 MESI
---------------	----------------

VERDURE	MASSIMO 6 MESI
---------	----------------

## COSA NON DEVO FARE

**NON DEVO CONGELARE DI NUOVO UN CIBO CHE È GIÀ STATO SCONGELATO!**

# *Come metto gli alimenti nel frigorifero?*

DEVO RIPORRE I DIVERSI TIPI DI ALIMENTI NEI VARI SCOMPARTI, OGNUNO DEI QUALI HA UNA TEMPERATURA LEGGERMENTE DIVERSA RISPETTO ALL'ALTRO.

PARTIAMO PROPRIO DALLO **SPORTELLO**: QUI MEGLIO CONSERVARE PRODOTTI CON CONSERVANTI NATURALI, COME LE MARMELLATE, I CONDIMENTI, E I SUCCHI DI FRUTTA.

NEI **RIPIANI PIÙ ALTI** DEVONO ESSERE RIPOSTI CIBI CHE NON RICHIEDONO COTTURA, COME I SALUMI ED ANCHE GLI AVANZI.

AL **CENTRO**, DOVE LE TEMPERATURE SONO UN PO' PIÙ BASSE VANNO I PRODOTTI CASEARI E QUINDI ANCHE IL LATTE.

NEGLI **ULTIMI RIPIANI**, I PIÙ FREDDI DI TUTTI, VANNO MESSI CARNI CRUDE E PESCE. QUESTA SOLUZIONE CONSENTE ANCHE DI EVITARE CHE QUESTI POSSANO GOCCIOLARE SU ALTRI PRODOTTI.

ED INFINE, IL **CASSETTO IN BASSO**: QUI CI VA FRUTTA E VERDURA. FANNO ECCEZIONE PERÒ I POMODORI CHE ANDREBBERO TENUTI FUORI DAL FRIGORIFERO PER EVITARE CHE PERDANO IL LORO SAPORE, E LA CIPOLLA CHE INVECE PUÒ CONTAMINARE, CON IL PROPRIO ODORE, GLI ALTRI PRODOTTI PRESENTI.



ALTRI ALIMENTI DA NON METTERE IN FRIGO SONO IL MIELE, IL PANE, L'AGLIO, IL CAFFÈ E, PENSATE, ANCHE IL MELONE.

- IL FRIGO VA MANTENUTO ALLA TEMPERATURA COMPRESA TRA 1 E 4 GRADI CENTIGRADI;
- IL CIBO VA MESSO IN FRIGO SOLO UNA VOLTA CHE HA RAGGIUNTO LA TEMPERATURA AMBIENTE, PERCHÉ ALTRIMENTI CIBI CALDI POTREBBERO CAUSARE UN RISCALDAMENTO GLOBALE CHE POTREBBE DEPERIRE GLI ALTRI ALIMENTI, ARRIVANDO A CAUSARE ANCHE INTOSSICAZIONI ALIMENTARI.

## *Cucinare gli alimenti*

UTILIZZIAMO IL CALDO PER CONSERVARE I CIBI.

LE CARNI, I PESCI, LE UOVA DEVONO ESSERE COTTI ACCURATAMENTE E, QUINDI, NELLE NOSTRE CUCINE, ABITUIAMOCI A MANGIARE CIBI COMPLETAMENTE COTTI, NON “AL SANGUE” NEL CASO DELLE CARNI O HAMBURGER OPPURE CON UNA COTTURA NON SUFFICIENTE (AD ESEMPIO CON LE UOVA STRAPAZZATE NON BEN COTTE).

**AVVERTENZA** | CIBI COTTI NON DEVONO ESSERE RAFFREDDATI A TEMPERATURA AMBIENTE PER PIÙ DI DUE ORE PER EVITARE LA MOLTIPLICAZIONE DEI GERMI PATOGENI E, PRIMA DEL CONSUMO, DEVONO ESSERE RISCALDATI.





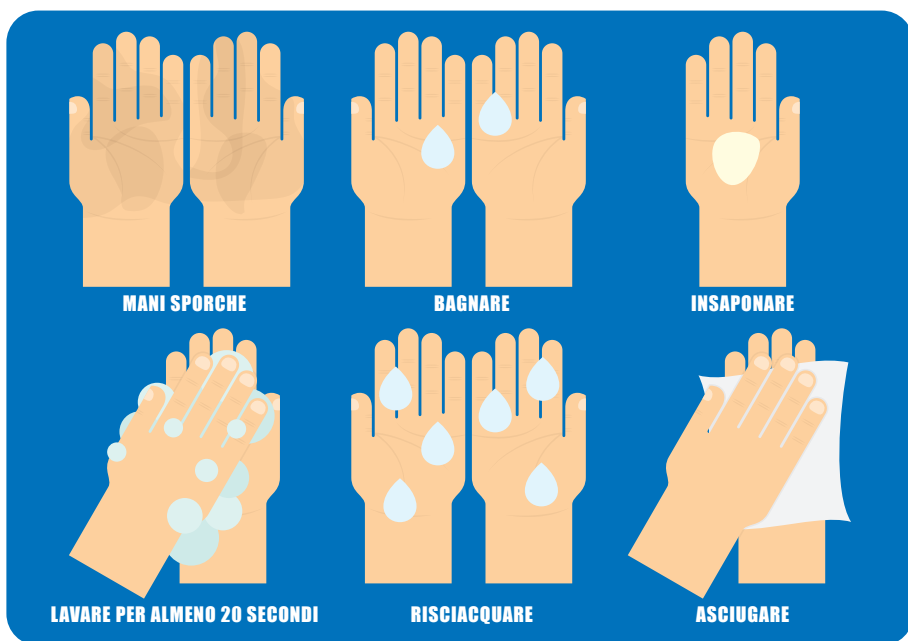
**I GERMI PATOGENI, SI MOLTIPLICANO IN UN CIBO COTTO LASCIATO PER MOLTE ORE FUORI DAL FRIGORIFERO.**

### **EVITIAMO LA CONTAMINAZIONE CROCIATA**

**È LA CONTAMINAZIONE CHE AVVIENE SE NON TENIAMO CONTO DELLE INDICAZIONI SEGUENTI:**

**NON UTILIZZIAMO GLI STESSI TAGLIERI PER ALIMENTI DIVERSI, PER CARNI DIVERSE, AD ESEMPIO PER IL POLLAME E PER LE CARNI BOVINE E LAVIAMO BENE I COLTELLI TRA UNA PREPARAZIONE E L'ALTRA. LAVIAMOCI SPESSO LE MANI, SEMPRE SE PASSIAMO DA UNA LAVORAZIONE ALL'ALTRA.**

**SONO ACCORGIMENTI SEMPLICI, DOBBIAMO APPLICARLI SEMPRE. COME PREVENIRE LE INTOSSICAZIONI**



CERCANDO DI RENDERE SICURI GLI ALIMENTI CHE ENTRANO NELLE NOSTRE CASE E CERCANDO DI MANIPOLARLI IN SICUREZZA.

**SICUREZZA IGIENICA: CHI CUCINA DEVE ESSERE PULITO.**

- LAVARE MOLTO BENE LE MANI, NON SOLO CON ACQUA MA UTILIZZANDO UN SAPONE E IMPIEGANDO PER QUESTA OPERAZIONE ALMENO 20 SECONDI.
- RISCIAQUARE BENE LE MANI LAVATE SOTTO L'ACQUA E ASCIUGARLE CON SALVIETTA PULITA.
- LAVATE SPESSO LE MANI MENTRE SIETE IN CUCINA, SPECIALMENTE SE PASSATE DA UN ALIMENTO AD UN ALTRO: AD ESEMPIO SE TAGLIO LE CARNI DI BOVINO E POI QUELLE DI POLLO, OPPURE SE TOCCO LE UOVA POI PASSO AD UN ALTRO ALIMENTO.
- DOPO ESSERE STATI AL BAGNO, LAVATEVI ACCURATAMENTE LE MANI!

**E ANCHE**



**LAVORATE SU TAVOLI PULITI, DOPO AVERLI LAVATI E DISINFETTATI E UTILIZZATE STOVIGLIE PULITE.**

**LA SUPERFICIE DI LAVORO NON DEVE AVERE TAGLI, SPAZI APERTI NEI QUALI PUÒ INSEDIARSI RESIDUI DI CIBO.**

**VA MOLTO BENE L'UTILIZZO DELL'IPOCLORITO DI SODIO, ANCHE CHIAMATO "CANDEGGINA" MA SI DEVE SEMPRE RISCIAQUARE MOLTO BENE CON ACQUA LA SUPERFICIE DISINFETTATA E ASCIUGARLA.**

**TENERE LONTANI DALLA CUCINA GLI ANIMALI, ANCHE QUELLI DI CASA COME IL CANE E IL GATTO E CERCATE DI NON FARE ENTRARE INSETTI E RODITORI.**



# *Progetto Emporio Solidale in Valsessera*

con il contributo di



MINISTERO del LAVORO  
e delle POLITICHE SOCIALI

in collaborazione con



REGIONE  
PIEMONTE

Questo prodotto è un  
servizio gratuito di



CENTRO  
TERRITORIALE  
PER IL  
VOLONTARIATO

BIELLA E VERCELLI