

Se il cibo sai non sprecar, in salute ci puoi guadagnar!!!

Consigli per ridurre lo spreco alimentare in ambito familiare, cucinando e conservando gli alimenti secondo le buone norme di sicurezza alimentare per ridurre le malattie a trasmissione alimentare (MTA)

Saper scegliere gli alimenti da comprare, saperli conservare e cucinare, non serve solo a ridurre lo spreco; ma serve anche a ridurre le malattie a trasmissione alimentare (MTA). Si ottiene seguendo delle semplici regole di buon senso



Azienda Unità Sanitaria Locale della Romagna
Dipartimento di Sanità Pubblica
U.O. Igiene degli Alimenti e Nutrizione - Rimini
Direttore: Dott. Raffaele De Lorenzi



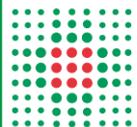
**SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA**
Azienda Unità Sanitaria Locale della Romagna

Per incominciare a non sprecar , l'etichetta devi saper consultar

Alimenti **non deperibili** (alimenti dotati di enorme stabilità se racchiusi in confezioni o contenitori) che devono essere conservati a temperatura ambiente (es. pasta, riso, farina, legumi secchi, oli, etc.).



Azienda Unità Sanitaria Locale della Romagna
Dipartimento di Sanità Pubblica
U.O. Igiene degli Alimenti e Nutrizione - Rimini
Direttore: Dott. Raffaele De Lorenzi



**SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA**
Azienda Unità Sanitaria Locale della Romagna

Sull 'etichetta di questi alimenti troverete scritto **:Termine minimo di conservazione(TMC)**, con la dicitura **“da consumarsi preferibilmente entro”**; seguito dalla data che rappresenta il momento fino al quale un alimento conserva le sue proprietà specifiche.

La data si compone dell'indicazione, nell'ordine, del giorno, del mese, e dell'anno, con le seguenti modalità:

- > per i prodotti alimentari conservabili per meno di 3 mesi, è sufficiente l'indicazione del giorno e del mese,
 - > per i prodotti alimentari conservabili per più di 3 mesi ma non oltre 18 mesi, è sufficiente l'indicazione del mese e dell'anno,
 - > per i prodotti alimentari conservabili per più di 18 mesi, è sufficiente l'indicazione dell'anno.
- >una volta scaduti, non sono pericolosi per la salute, SE CONSERVATI BENE; MA LE LORO PROPRIETÀ ORGANOLETICHE RISULTANO CAMBIATE**

Per incominciare a non sprecar , l'etichetta devi saper consultar

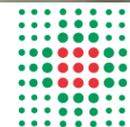
Gli alimenti come : yogurt, mozzarella, prodotti IV e V gamma hanno in etichetta scritta la Data di scadenza :

Espressa dalla dicitura **“Da consumarsi entro il”**

Si riferisce alla data di scadenza **tassativa**, superata la quale, se consumato , il prodotto viene considerato pericoloso per la salute. L'alimento è sicuro fino alla data indicata, a patto che siano rispettate le regole per la sua conservazione, scritte in etichetta direttamente dal produttore.



Azienda Unità Sanitaria Locale della Romagna
Dipartimento di Sanità Pubblica
U.O. Igiene degli Alimenti e Nutrizione - Rimini
Direttore: Dott. Raffaele De Lorenzi



**SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA**
Azienda Unità Sanitaria Locale della Romagna

Il frigorifero questo sconosciuto



Alimenti **deperibili** da conservarsi a temperatura controllata.

Si dividono in:

> alimenti **refrigerati** da conservarsi a temperatura < a +10°C (es. latte crudo o pastorizzato, uova, verdura, frutta, crostacei, carne, pesce, formaggi, salumi, confetture, verdure IV e V gamma, etc.)

> alimenti **surgelati** da conservarsi nello scomparto del freezer in base al numero di stelle che è indicativo della conservazione massima degli alimenti stessi .

Stelle	Temperatura	Conservazione alimenti surgelati	Congelazione alimenti freschi	Durata massima degli alimenti
	-6°C	Sì	No	Fino a 1 settimana
	-12°C	Sì	No	Fino a 1 mese
	-18°C	Sì	No	Fino a 1 anno
	-18°C	Sì	Sì	Fino a 1 anno

Il frigorifero questo sconosciuto Le buone norme di gestione

- Pulire regolarmente il frigorifero e sbrinare periodicamente il freezer;
- mettere in frigorifero gli alimenti deperibili nel minor tempo possibile dopo la spesa, rispettando la catena del freddo (il trasporto degli alimenti deperibili dal negozio al frigorifero di casa non deve superare i 15 minuti; nella stagione calda riporre gli alimenti in una borsa-frigo;
- Scongelare gli alimenti nel frigorifero o nel forno a microonde (la cottura, in questo caso, deve essere immediata!), **NON A TEMPERATURA AMBIENTE!**

- Riporre gli alimenti cotti o gli avanzi in contenitori di piccole dimensioni, per consentire di raffreddarsi in fretta;
- Non appoggiare i cibi alla parete del frigorifero e non riempirlo eccessivamente, per consentire la corretta circolazione dell'aria ed il raggiungimento di una temperatura omogenea;
- Conservare la frutta matura, senza però lavarla, perché l'aumento di umidità favorisce la crescita di batteri e muffe, che causano ammuffimenti e marcescenze,



Azienda Unità Sanitaria Locale della Romagna
Dipartimento di Sanità Pubblica
U.O. Igiene degli Alimenti e Nutrizione - Rimini
Direttore: Dott. Raffaele De Lorenzi



**SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA**
Azienda Unità Sanitaria Locale della Romagna