

CODACONS



MANGIA SANO, RISPARMIA INTELLIGENTE, VIVI SICURO.

GUIDA PRATICA PER LA SICUREZZA ALIMENTARE E IL CONSUMO CONSAPEVOLE
EDIZIONE 2025



Introduzione

Ogni giorno compiamo scelte alimentari che incidono sulla nostra salute, sul bilancio familiare e sull'ambiente. Acquistare prodotti sicuri, conservarli correttamente e ridurre gli sprechi significa tutelare noi stessi e contribuire a un sistema alimentare più sostenibile. Con questa guida, il Codacons intende fornire ai cittadini informazioni semplici e pratiche per orientarsi negli acquisti, riconoscere la qualità degli alimenti e adottare comportamenti responsabili nella gestione del cibo.

1. Leggere correttamente le etichette

L'etichetta rappresenta la carta d'identità del prodotto alimentare. Prima di acquistare, controlla sempre:

- 1.1.** Denominazione del prodotto: Indica con precisione che cosa stai acquistando.
- 1.2.** Origine e provenienza: Verifica quando l'origine è indicata e prediligi informazioni chiare e trasparenti. La normativa europea e italiana obbliga a indicare la provenienza per tutti gli alimenti ed in particolare per: carne bovina, miele, olio d'oliva, frutta e verdura fresca. L'origine deve indicare, inoltre il Paese e/o i Paesi di produzione, e/o il luogo di allevamento/produzione primaria. Tutti gli operatori devono garantire la tracciabilità degli alimenti lungo la filiera ("one step back, one step forward"). Un alimento infatti può essere trasformato in un Paese diverso da quello di origine degli ingredienti principali. Entrambe le informazioni devono essere pertanto riportate in etichetta. Quando la provenienza non è indicata o è generica (es. "UE" o "extra UE"), chiedi informazioni al punto vendita o al produttore.
- 1.3.** Data di scadenza Da rispettare rigorosamente per i prodotti deperibili. La dicitura "*Da consumarsi entro...*" riguarda alimenti altamente deperibili come: latte fresco; carne fresca; pesce fresco; prodotti gastronomici freschi. Dopo tale data il prodotto non dovrebbe essere consumato.
- 1.4.** Termine minimo di conservazione (TMC) Indicato con: "*Da consumarsi preferibilmente entro...*" riguarda alimenti meno deperibili. Il superamento del TMC non implica automaticamente un rischio sanitario, purché il prodotto sia stato conservato correttamente e la confezione sia integra.
- 1.5.** Indicazione allergeni: La normativa europea impone l'indicazione obbligatoria di 14 categorie di allergeni. Tra i principali: cereali contenenti glutine; latte; uova; arachidi; soia; frutta a guscio; pesce; crostacei; molluschi; sedano; senape; sesamo.

2. Acquistare in sicurezza

- 2.1.** Controlla l'integrità delle confezioni. Evita prodotti con confezioni danneggiate, gonfie o aperte.
- 2.2.** Verifica la catena del freddo. I prodotti refrigerati e congelati devono essere acquistati per ultimi e trasportati rapidamente a casa.
- 2.3.** Attenzione alle offerte eccessivamente vantaggiose. I Prezzi anormalmente bassi possono richiedere particolare attenzione alla provenienza e alla qualità del prodotto.

3. Conservare correttamente gli alimenti

Una corretta conservazione è fondamentale per garantire sicurezza e qualità. Il freddo rallenta la proliferazione batterica.

- 3.1.** Temperatura frigorifero tra 0°C e 4°C. Temperatura congelatore: -18°C o inferiore .
- 3.2.** Conservare carne e pesce nei ripiani più freddi.
- 3.3.** Separare alimenti crudi e cotti.
- 3.4.** Non sovraccaricare il frigorifero.
- 3.5.** Nel congelatore, congelare prodotti freschi in perfetto stato. Etichettare i contenitori con la data di congelamento. Non ricongelare un alimento già scongelato. Non scongelare gli alimenti a temperatura ambiente, ma preferire frigorifero; forno a microonde; cottura diretta quando consentita.
- 3.6.** In dispensa. Conservare gli alimenti in ambienti freschi e asciutti. Tenere lontano dalla luce diretta prodotti sensibili come olio e conserve.

4. Cuocere adeguatamente gli alimenti

Una corretta cottura elimina gran parte dei microrganismi patogeni. Particolare attenzione per:

- 4.1.** Pollame;
- 4.2.** Carne macinata;
- 4.3.** Uova;
- 4.4.** Preparazioni a base di pesce.

5. Igiene in cucina

- 5.1.** Lavare mani, utensili e superfici prima e dopo la preparazione.
- 5.2.** Evitare contaminazioni crociate: taglieri separati per cibi crudi e cotti.
- 5.3.** Lavare frutta e verdura, anche se verranno sbucciate.

La sicurezza alimentare non riguarda solo ciò che mangiamo, ma la fiducia nelle nostre scelte, la tutela della salute e il rispetto del lavoro che accompagna ogni alimento dalla produzione alla tavola.