

10.

La **sicurezza** dei tuoi cibi
dipende anche da te

sicurezza



10. La sicurezza dei tuoi cibi dipende anche da te

Oggi i consumatori sono sempre più attenti alle questioni della sicurezza degli alimenti, ed è giusto pretendere a questo riguardo un forte impegno da parte del settore produttivo agro-alimentare e da parte degli organismi preposti ai controlli. Bisogna però anche ricordare che gli alimenti hanno sempre contenuto e conterranno sempre, oltre ai nutrienti che servono al nostro organismo, sostanze o agenti potenzialmente tossici. Così, malgrado i numerosi sforzi, non è teoricamente né praticamente possibile assicurare il rischio zero, anche se si deve pretendere l'impegno da parte di tutti, consumatore incluso, per abbassare il rischio al livello minimo possibile o comunque tale da garantire una sufficiente sicurezza per il consumo. L'ultimo anello di questa catena è proprio il consumatore, che ha la responsabilità dell'acquisto, del controllo e dell'uso corretto del cibo che consuma. Il suo ruolo non è passivo ma attivo. Deve essere consapevole e informato correttamente, imparare a leggere e interpretare le etichette, conoscere il prodotto acquistato e le modalità per conservarlo bene, sapere come manipolarlo in cucina e consumarlo a tavola al fine di proteggere se stesso e i suoi familiari da eventuali rischi.

Presenza di sostanze chimiche estranee negli alimenti

Gli alimenti possono contenere additivi aggiunti intenzionalmente, contaminanti ambientali (metalli pesanti, pesticidi), sostanze tossiche prodotte da muffe (micotossine), residui da trattamenti, da processo (produzione, trasformazione e preparazione domestica), ecc.

La presenza di **additivi** nei prodotti alimentari è rigorosamente regolamentata e controllata dagli Organismi ufficiali. L'etichetta di tutti i prodotti alimentari, ad eccezione di alcune bevande alcoliche (vino, birra), riporta nell'elenco degli ingredienti anche gli eventuali additivi che sono stati aggiunti (coloranti, conservanti, edulcoranti, ecc.). Sono tutte sostanze ammesse a livello europeo dopo essere state oggetto di approfonditi studi tossicologici. I limiti imposti dalla legge hanno lo scopo di evitare che con l'alimentazione abituale si superino le Dosi Giornaliere Ammissibili (DGA).

1. ALLERGIE

Nel caso di specifiche allergie o patologie il consumatore dovrà, su consiglio del medico, controllare in etichetta la presenza di alcuni specifici additivi e anche essere attento a quelli che potrebbero essere stati utilizzati in uno degli ingredienti del prodotto. È il caso di soggetti fenilchetonurici che devono evitare i prodotti contenenti l'aspartame (E951) come edulcorante, o di alcuni soggetti asmatici che devono evitare i solfiti (E220, E221, E222, E223, E224, E226, E227, E228).

2. COME LEGGERE L'ETICHETTA DEGLI ALIMENTI CONFEZIONATI

L'etichetta alimentare è uno strumento di tutela del consumatore (vedi esempio di fantasia in questa pagina). Sull'etichetta tutti gli ingredienti sono elencati in ordine decrescente di quantità presente nel prodotto. È necessario leggerla per sapere quello che mangiamo! Sull'etichetta la lettera E seguita da un numero indica che nel prodotto è presente un additivo autorizzato nell'Unione Europea. Le informazioni nutrizionali non sono obbligatorie per tutti gli alimenti, ma molto utili e sempre più diffuse.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI	
Valori medi per 100 g	
ENERGIA	36 kcal 155 kj
PROTEINE	0,0 g
CARBOIDRATI	9,1 g
di cui zuccheri	9,1 g
GRASSI	0,0 g
di cui saturi	0,0 g
FIBRE	1,5 g
SODIO	0,02 g
VITAMINA C	9,0 mg
VITAMINA E	1,5 mg

Cerca l'etichetta nutrizionale!

È una dichiarazione riportata sull'etichetta relativa al valore energetico al contenuto in macro (grassi, proteine, carboidrati) e micro (vitamine e sali minerali) nutrienti. È facoltativa anche se sempre più prodotti la riportano. Diventa obbligatoria quando il prodotto vanta particolari caratteristiche nutritive in una frase di richiamo riportata in etichetta.

La **denominazione di vendita** indica il nome con il quale è comunemente conosciuto il prodotto, non può essere sostituita da un nome di fantasia o da un marchio di fabbrica.

L'elenco degli ingredienti può essere utile nei soggetti allergici!

Gli ingredienti devono essere riportati in ordine di quantità decrescente. Tra gli ingredienti sono compresi gli additivi (coloranti, conservanti, antiossidanti, emulsionanti, addensanti, ecc.) che vengono descritti con il nome della categoria, il nome specifico o la sigla E seguita dal numero di identificazione stabilito dall'Unione Europea (es. antiossidante: acido L-ascorbico o E 300). Le sostanze aromatizzanti vengono designate in etichetta come "aromi naturali" o "aromi" (di origine sintetica).

La **quantità netta** indica la quantità in peso (g, kg) per prodotti solidi, e in volume (l, cl, ml) per i prodotti liquidi, al netto del peso o volume della confezione.

Attenzione alla scadenza!

La dicitura "da consumarsi preferibilmente entro il..." indica la data di preferibile consumo (o termine minimo di conservazione) fino alla quale il prodotto alimentare conserva le sue specifiche proprietà in adeguate condizioni di conservazione. La dicitura "da consumarsi entro il..." indica il termine perentorio entro il quale il prodotto deve essere consumato ed è obbligatoria per i prodotti altamente deperibili dal punto di vista microbiologico: l'alimento non può assolutamente essere posto in vendita dopo tale data di scadenza.

ARANCILLA

BEVANDA ALL'ARANCIA ROSSA
con fibra alimentare e vitamine

INGREDIENTI: acqua, succo di arancia rossa, zucchero, fibra di acacia (1,2%), fibra di frumento (0,3%)
acidificante: acido citrico, aromi, colorante: E122

700 ml e
agitare prima dell'uso. Dopo l'apertura conservare in frigorifero

da consumarsi preferibilmente:
vedi tappo

Prodotto e confezionato da:
Bollicine S.p.a., Via Camelot, 3
Verona, Italia

Leggi con attenzione le modalità d'uso e di conservazione!

La legge rende obbligatorie queste indicazioni solo quando sono ritenute indispensabili per un buon utilizzo del prodotto, ma ultimamente la maggior parte dei prodotti le riporta.

Se vuoi contattare il produttore...

Tramite l'etichetta puoi conoscere il nome e la sede del fabbricante o del confezionatore o del venditore di un alimento; talvolta il nome dell'operatore è sostituito da un marchio depositato. È sempre indicata la sede dello stabilimento di produzione o di confezionamento.

Tra due prodotti simili il consumatore può comunque decidere di scegliere quello che non contiene additivi. Infatti quest'ultima produzione è talvolta legata a un maggior rigore nella scelta di materie prime di qualità e/o alla garanzia di un controllo più accurato dell'igiene su tutta la linea produttiva. Ad esempio, il consumatore può decidere di acquistare prodotti senza coloranti. Però è bene tenere presente che alcuni additivi sono invece essenziali per conservare le proprietà nutritive o la salubrità di alcuni specifici alimenti: l'aggiunta di antiossidanti (quali l'acido ascorbico) permette alle marmellate o ai succhi di frutta di conservarsi più a lungo, la presenza dei nitriti negli insaccati inibisce la crescita di vari batteri tra i quali il pericoloso botulino, ecc.

Anche la presenza di **contaminanti** nei nostri alimenti viene accuratamente controllata. I prodotti agricoli di alcune zone geografiche possono presentare livelli più elevati di contaminanti ambientali, per esempio metalli pesanti (piombo, cadmio, ecc.). È però esagerato escludere alcuni cibi dalla nostra alimentazione per paura che siano contaminati, anche se è opportuno, nel caso si abiti in un'area a rischio, non consumare esclusivamente prodotti locali e variare gli alimenti che si scelgono. L'unica eccezione è rappresentata dai frutti di mare, che andrebbero esclusi dall'alimentazione dei bambini piccoli e delle donne in gravidanza e in allattamento (vedi Linea guida "Consigli speciali per gruppi speciali").

I **pesticidi** sono anch'essi oggetto di numerosi controlli. I risultati dei monitoraggi annuali svolti dai laboratori pubblici del controllo ufficiale confermano che nella stragrande maggioranza dei casi non permangono nei prodotti residui superiori ai livelli massimi consentiti. Questi residui, se presenti, vengono in gran parte eliminati da un accurato lavaggio di frutta e ortaggi. Nel caso dei prodotti biologici, i pesticidi non sono per legge utilizzabili. Per questioni igieniche gli ortaggi e la frutta, sia ottenuti con metodo tradizionale che biologico, vanno in tutti i casi sottoposti a lavaggio prima del loro consumo.

Contaminazione microbica degli alimenti

La contaminazione microbica degli alimenti è un importante problema di sicurezza alimentare, nel quale il consumatore ha un ruolo importante da giocare. Nel-

3. FATTORI DI RISCHIO ALIMENTARE

Nei mezzi di comunicazione di massa viene spesso dato molto risalto ai rischi legati alle sostanze chimiche indesiderate presenti negli alimenti, che preoccupano il consumatore forse proprio perché in parte sono fuori dal suo controllo. I rischi maggiori sono in realtà legati alle contaminazioni microbiologiche degli alimenti, che invece dipendono spesso proprio dal consumatore.

In linea generale, il miglior strumento in mano al consumatore per ridurre i rischi legati alla presenza di sostanze estranee nella dieta è variare la propria alimentazione e consumare in abbondanza frutta e ortaggi, ben lavati, che sono ricchi di sostanze protettive.

l'organismo umano, negli animali, nell'ambiente e negli alimenti sono presenti microrganismi: alcuni sono da considerarsi utili (collaborano ad esempio ai processi digestivi e vengono utilizzati nella preparazione di alimenti come formaggi, yogurt, ecc.), altri sono dannosi per la salute dell'uomo. Adottare nella vita di tutti i giorni una serie di comportamenti corretti ci permette di ridurre il rischio di contrarre malattie provocate da questi microrganismi.

I tre momenti fondamentali in cui il consumatore può ridurre il rischio di contaminazioni microbiche sono il momento dell'acquisto, della preparazione e della conservazione degli alimenti.

Scelta e acquisto degli alimenti

In generale, la pulizia e l'ordine del punto vendita possono indicare l'attenzione del venditore anche alla qualità del prodotto venduto.

Bisogna controllare in modo specifico le etichette, che devono riportare in modo chiaro la data di scadenza dei prodotti confezionati. Le confezioni non devono essere bagnate, ricoperte di brina o schiacciate. Dopo l'acquisto, il consumatore deve trasportare i surgelati in un contenitore termico. È consigliabile acquistarli per ultimi, riducendo così al minimo i tempi di interruzione della "catena del freddo". I prodotti più deperibili (latte, yogurt, budini), compresi quelli sfusi, devono essere mantenuti a temperature uguali o inferiori a +4°C. Stesso discorso vale per quelli surgelati, che devono essere tenuti in apparecchi che garantiscano costantemente una temperatura pari o inferiore a -18°C.

Spesso la presenza di microrganismi pericolosi non è evidente: infatti, gli alimenti contaminati possono mantenere le loro solite caratteristiche di colore, odore e sapore. Un bell'aspetto non è una garanzia di cibo sano. È quindi inutile e addirittura pericoloso assaggiare un prodotto se si sospetta che possa essere deteriorato. È però vero che un sapore rancido o un cattivo odore sono indici indiscussi di non salubrità dell'alimento.

Particolare cura è opportuna nell'acquisto del pesce. È molto importante che sia presentato in un bancone refrigerato (meglio se esposto su un letto di ghiaccio) e la freschezza si giudica dall'odore delicato (di mare), l'occhio sporgente, le branchie rosee o rosse.

Preparazione degli alimenti

Lavaggio

È necessario lavarsi accuratamente le mani prima di cucinare e prima di toccare alimenti da consumare crudi o che non necessitino di ulteriore cottura, so-

prattutto quando si passa dalla lavorazione di un cibo a quella di un altro. Se la pelle presenta ferite, infezioni o lesioni, bisogna usare dei guanti di gomma. Va ricordato anche che gli animali domestici – cani, gatti, uccelli, tartarughe – frequentemente trasportano microrganismi patogeni che possono passare dalle nostre mani al cibo.

Ogni superficie usata per la preparazione deve essere mantenuta molto pulita, e gli utensili usati per un alimento vanno preventivamente lavati prima di essere utilizzati per un alimento diverso. Questa regola è importantissima nel caso di lavorazione contemporanea di alimenti cotti e crudi (soprattutto carne). Sottoporre sempre ad abbondante e accurato lavaggio la frutta e le verdure (anche se acquistate già lavate in busta). Frutta e ortaggi ammuffiti (anche solo parzialmente) vanno scartati, poiché possono contenere sostanze tossiche prodotte dalle muffe stesse. Vanno tolte con cura anche le parti verdi e i germogli delle patate.

Cottura

Un'accurata cottura dell'alimento esercita una consistente azione di bonifica nei riguardi degli agenti potenzialmente patogeni. Poiché i cibi di origine animale, quali carne, pesce e uova, sono a maggior rischio di contaminazione, non è opportuno consumarli crudi o poco cotti. Questo consiglio diventa una regola per gli anziani, i bambini e le donne in stato di gravidanza.

Cibi cucinati in precedenza, avanzi

Quando i cibi cotti si raffreddano a temperatura ambiente vanno protetti dai microbi che provengono dall'ambiente esterno, e che, se presenti, cominciano a proliferare ancora più facilmente che nei cibi crudi. Più è lunga la sosta, più alto è il rischio. Per non correre rischi, è consigliabile consumare il cibo subito dopo la cottura. La conservazione degli alimenti preparati in anticipo deve essere effettuata in contenitori chiusi e riposti in frigorifero. Affinché gli alimenti cotti possano raffreddarsi velocemente fino alla parte centrale, è bene riporli in frigorifero appena si sono intiepiditi, suddivisi in porzioni piccole. Lo stesso vale per conservare gli avanzi in frigorifero o nel congelatore: vanno porzionati in piccoli tagli in modo da potere poi riscaldare solo la quantità che effettivamente sarà consumata. Infatti, è sconsigliabile riscaldare un cibo più di una volta.

La migliore protezione contro i batteri che possono essersi sviluppati durante la conservazione si ottiene riscaldando i cibi fino a farli diventare molto caldi anche all'interno.

4. TECNICHE DI COTTURA E MODIFICAZIONI NUTRIZIONALI

TECNICHE DI COTTURA	TEMPERATURA RAGGIUNTA	ASPETTI IGIENICI	ASPETTI NUTRIZIONALI
Lessatura	100 (120 ¹)°C	Distruzione di tutti i batteri patogeni, ma non delle spore né di tutte le tossine ²	Nei vegetali parziale perdita di sali minerali e vitamine nel liquido di cottura. Permette di condire a crudo
Cottura a vapore	< 100°C	Distruzione di tutti i batteri patogeni, ma non delle spore né di tutte le tossine ²	Minore perdita di sali minerali e vitamine rispetto alla lessatura. Permette di condire a crudo
Cottura al forno tradizionale	180-220°C	Rapida sterilizzazione in superficie, con distruzione di tutti i batteri patogeni e delle spore e inattivazione di tutte le tossine batteriche ³	Permette un uso ridotto di grassi
Cottura alla griglia / piastra	>200°C	Rapida sterilizzazione in superficie, con distruzione di tutti i batteri patogeni e delle spore e inattivazione di tutte le tossine batteriche ³	Nelle parti superficiali, se carbonizzate, formazione di agenti cancerogeni. Permette di eliminare l'uso di grassi da condimento
Frittura	>180-190°C	Rapida sterilizzazione in superficie, con distruzione di tutti i batteri patogeni e delle spore e inattivazione di tutte le tossine batteriche ³	Il prodotto assorbe molto olio ed è quindi molto ricco di grassi. Con le alte temperature l'olio si degrada con sviluppo di sostanze nocive ⁴

¹ In pentola a pressione.

² Per le ricette che contengono uova, carne e pesce, in caso di lessatura il tempo di ebollizione dell'acqua non dovrebbe essere inferiore a 10 minuti; in caso di cottura a vapore, i tempi di esposizione al vapore acqueo devono essere più lunghi, in proporzione alla dimensione e al tipo di prodotto.

³ Se il tempo di cottura non è adeguato alle dimensioni dell'alimento in modo da assicurare una cottura completa fino al cuore del prodotto, c'è il rischio che le parti interne non vengano rissinate.

⁴ È importante non riutilizzare l'olio di frittura.

La conservazione

Conservazione in dispensa

I prodotti non deperibili a breve termine, come la pasta, il riso, la farina, i legumi secchi, ecc., possono essere conservati, racchiusi in confezioni o contenitori, a temperatura ambiente in dispensa o nei ripiani chiusi della cucina, e hanno una notevole stabilità, a patto che vengano mantenute le idonee condizioni di ae-

razione, pulizia e scarsa umidità. In ogni caso il loro basso contenuto di acqua fa sì che la moltiplicazione dei batteri sia ostacolata.

L'umidità dell'aria penetra più facilmente nelle confezioni, una volta aperte, facilitando l'ammuffimento e lo sviluppo di insetti eventualmente presenti. Per questo motivo è opportuno chiudere in maniera appropriata (con nastro adesivo o in apposito recipiente) le confezioni di pasta, riso o farina aperte e riposte in dispensa.

Per loro natura gli oli non presentano problemi microbiologici; tuttavia, se messi a contatto con l'ossigeno, tendono a irrancidire. È bene quindi conservarli in recipienti chiusi e con la minore superficie possibile esposta all'aria (bottiglie scure e a collo stretto), lontani dalla luce e da fonti di calore; gli oli più facilmente deteriorabili sono quelli di semi (mais, soia, girasole, ecc.).

Anche per gli alimenti in scatola è consigliabile usare alcune accortezze:

- leggere sempre sull'etichetta la data di scadenza, le norme e le raccomandazioni per la conservazione;
- pulire la parte superiore della scatola metallica in modo da evitare, al momento dell'apertura, contaminazioni degli alimenti in essa contenuti;
- una volta aperta la scatola, nel caso che parte del prodotto non fosse consumato, è bene trasferirlo in un contenitore per alimenti onde evitare il contatto con metallo e aria, e riporlo in frigorifero.

Se all'apertura della confezione (barattolo, scatola) il prodotto presenta muffe, fuoriuscita di gas, bollicine, odore o consistenza non proprie dell'alimento, va scartato senza consumarlo e senza neppure assaggiarlo.

Per tutti gli alimenti conservati a livello domestico, non solo per quelli presenti nella dispensa, vale la regola generale di riporre quelli acquistati più di recente dietro o sotto quelli già presenti. Questa accortezza permette di consumare gli alimenti prima della loro data di scadenza e di ridurre la quantità di cibo da scartare.

Conservazione in frigorifero

Per la conservazione degli alimenti per periodi brevi, il frigorifero è il luogo più adatto, purché sia mantenuto costantemente pulito, sia periodicamente sbrinato, la temperatura sia tenuta intorno a 4/5°C e gli alimenti siano racchiusi in contenitori o confezioni separate. Il frigorifero non deve essere riempito eccessivamente, onde consentire la giusta circolazione dell'aria e l'omogeneità della temperatura e, per lo stesso motivo, i cibi non vanno appoggiati alle pareti. Rispettare la durata di conservazione indicata dal fabbricante nel caso delle confezioni integre. Limitare invece a qualche giorno quella dei prodotti sfusi o provenienti da confezioni aperte.

L'errata utilizzazione o il difettoso funzionamento del frigorifero sono spesso causa di contaminazione dei cibi, e comunque in linea generale è sbagliato ri-

5. ATTENZIONE ALLE STELLE DEL FRIGORIFERO

In alcuni frigoriferi esistono scomparti a temperature che variano da -12°C a pochi gradi sotto 0°C . Non sono congelatori, e permettono solo di preparare ghiaccio o di conservare cibi surgelati per un periodo che varia da 3 giorni (scomparto ghiaccio) a un mese (due stelle). Occorre controllare il numero di stelle del congelatore e le relative indicazioni riportate sulla confezione del surgelato.

porre una eccessiva fiducia nelle capacità del frigorifero di conservare a lungo gli alimenti. È anche indispensabile osservare una corretta disposizione dei prodotti per evitare fenomeni di contaminazione tra cibi. Così, è opportuno mantenere nell'apposito contenitore in basso (temperatura più alta) frutta e verdura, sia per meglio salvaguardare le caratteristiche organolettiche e nutrizionali di questi prodotti, sia perché in genere sono gli alimenti più sporchi fra quelli che vengono riposti in frigo (residui di terra, insetti, ecc.). Subito al di sopra (temperatura più bassa) si possono riporre la carne, il pesce e i formaggi, accuratamente protetti da involucri o contenitori. Nei ripiani più alti è preferibile conservare prodotti come le creme, il latte e la panna. Le uova vanno lasciate nella loro confezione d'acquisto, affinché non entrino in contatto con altri alimenti e si possa sempre leggere la data entro cui è preferibile consumarle.

Uso del congelatore: come congelare, come scongelare

Il congelatore, con temperature di -18°C (tre o quattro stelle), è un ottimo alleato per conservare gli alimenti per periodi più lunghi. Va ricordato che il congelatore non effettua un'azione di bonifica, ma semplicemente blocca la crescita dei microrganismi, se la temperatura è mantenuta costante. Comunque, i prodotti surgelati non sono eterni e va controllata la data di scadenza. Se si congela un alimento in casa, occorre farne piccole confezioni, scrivendoci sopra la data, e riporle nel congelatore in modo che non tocchino altri prodotti già congelati (rischierebbero di scongelarli parzialmente).

Per scongelare un prodotto il metodo migliore è, se possibile, cuocerlo direttamente in acqua già bollente o in un tegame ad alta temperatura (si forma così uno strato protettivo intorno all'alimento). Se si tratta di un prodotto a base di carne o pesce crudo (scaloppine, cordon bleu, ecc.), bisogna fare attenzione a che la cottura sia completa. In alternativa, i prodotti vanno scongelati dentro al frigorifero, tirandoli fuori dal congelatore la mattina per la sera o la sera per la mattina, oppure nel forno a microonde o anche (se in confezioni impermeabili) in acqua corrente fredda. Non è opportuno scongelare prodotti, specie di origine animale, a temperatura ambiente o a bagno in acqua.

6. ATTENZIONE NEL PREPARARE CONSERVE DOMESTICHE

Preparare conserve a livello casalingo richiede estrema attenzione e può essere rischioso. Se non trattate a temperature appropriate e con le dovute norme igieniche, le conserve possono ad esempio contenere un batterio estremamente pericoloso, il *Clostridium botulinum*, che produce una tossina dagli effetti letali. È particolarmente insidioso perché spesso non cambia le caratteristiche apparenti del prodotto. Sono a minore rischio le conserve acide, come quelle sott'aceto e le conserve di pomodoro o di frutta (marmellate), perché la loro composizione inibisce la crescita di tale batterio. Le conserve sott'olio e al naturale invece sono ad alto rischio. Se all'apertura una conserva presenta muffe, fuoriuscita di gas, bollicine, odore o consistenza non regolari, non assaggiare il prodotto ed eliminarlo.

■ Come comportarsi:

Di seguito sono ribadite alcune regole importanti per la sicurezza degli alimenti. È ovvio però che vanno tenuti in considerazione tutti gli aspetti illustrati in questa Linea guida.

- *Varia le scelte di alimenti, anche per ridurre i rischi di ingerire in modo ripetuto sostanze estranee presenti negli alimenti, che possono essere dannose.*
- *In particolare, per anziani, lattanti, bambini e donne in stato di gravidanza, è necessario evitare del tutto il consumo di alimenti animali crudi o poco cotti, quali ad esempio: uova poco cotte o salse a base di uova crude (zabaione, maionese fatta in casa), carne al sangue, pesce crudo, frutti di mare crudi.*
- *Fai attenzione alle conserve casalinghe (specie sott'olio o in salamoia). Devono essere preparate rispettando scrupolose norme igieniche. Non assaggiare mai una conserva sospetta.*
- *Non lasciare raffreddare un alimento già cotto fuori dal frigorifero troppo a lungo e senza coprirlo. Andrebbe messo in frigorifero al massimo entro due ore dalla cottura (un'ora l'estate). Quando utilizzi avanzi, riscaldali fino a che non siano molto caldi anche al loro interno.*
- *Non scongelare gli alimenti di origine animale a temperatura ambiente. Se non li puoi cucinare direttamente, riponili in anticipo in frigorifero o mettili a scongelare nel microonde.*
- *Evita il contatto nel frigorifero tra alimenti diversi, conservando gli avanzi in contenitori chiusi, le uova nel loro contenitore d'origine, ecc.*
- *Non avere un'eccessiva fiducia nella capacità del frigorifero di conservare troppo a lungo i tuoi cibi: non svolge alcuna azione di bonifica e non conserva in eterno gli alimenti.*

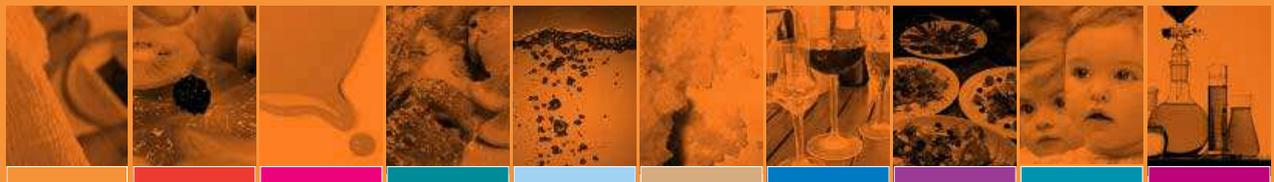
Stampate con il contributo del



**MINISTERO DELLE POLITICHE AGRICOLE
ALIMENTARI E FORESTALI**



Ristampa 2007



www.inran.it