



**Indice:**

## **Acquisto, trasporto e conservazione degli alimenti**

- P. 2** Perché un foglio di istruzioni per l'acquisto, il trasporto e la conservazione degli alimenti?
- P. 2** A cosa si deve fare attenzione quando si acquistano degli alimenti?
- P. 2** Come vanno trasportati gli alimenti?
- P. 3** Dove possono venir conservati gli alimenti?
- P. 6** Per quanto tempo possono essere conservati gli alimenti?
- P. 9** Acquisto, trasporto e conservazione degli alimenti – tengo a mente
- P. 9** Fonti
- P. 10** Impressum

## **Perché un foglio di istruzioni per il trasporto e la conservazione degli alimenti?**

Le seguenti informazioni e seguenti trucchi concernenti l'acquisto, il trasporto e la conservazione degli alimenti dovrebbero servire affinché gli alimenti acquistati rimangano più a lungo freschi, a ridurre la quantità di alimenti che devono essere buttati perché deperiti e per evitare contaminazioni.

### **A cosa si deve fare attenzione quando si acquistano degli alimenti?**

- Prima di tutto leggere l'etichetta sull'imballaggio degli alimenti. Essa indica luogo, temperatura e durata di conservazione. Gli alimenti con una data minima di scadenza ("da consumarsi preferibilmente entro") si conservano a lungo e possono essere consumati anche oltre la data. Tuttavia il fabbricante non garantisce più le qualità specifiche quali odore, gusto o colore. Più tempo passa dalla data massima di scadenza, più importanti possono essere le modifiche dalla qualità originale. Si raccomanda quindi di tenere sott'occhio un prodotto scaduto, annusarlo prima del consumo. Alcuni alimenti non hanno una data minima di scadenza, ma una data di scadenza per il consumo ("da consumare entro il") e vanno in generale tenuti in frigo. Dopo la scadenza non possono più essere venduti o dati ai consumatori o ai clienti. Per prudenza si sconsiglia - per ragioni di salute - di mangiarli.
- Non acquistare alimenti il cui imballaggio (Tetra pack, bottiglie PET, sacchetti, scatole) è danneggiato, strappato o aperto.
- Non acquistare alimenti freschi dall'aspetto rovinato o deperito (carne, pesce, uova, verdura, frutta.).
- Evitare di scegliere nei reparti frigo, imballaggi che mostrano eccessiva umidità (per es. insalate lavate), segnale di un'interruzione della catena del freddo.
- Acquistare i surgelati per ultimi.
- Evitare prodotti surgelati con depositi di ghiaccio.

### **Come vanno trasportati gli alimenti?**

- Carne, pollame e pesce in sacchetti di plastica separati, in modo che eventuali perdite di succhi non possano entrare in contatto con gli alimenti da consumarsi crudi (es. frutta e verdura).
- In caso di trasporti lunghi di prodotti surgelati (più di un'ora) o se fa caldo, usare una borsa termica (ev. con l'aggiunta di elementi raffreddanti), in modo da non interrompere la catena del freddo.
- Frutta, verdura e uova vanno imballati e trasportati in modo da non rovinarli (es. schiacciarli).
- A casa, mettere subito la merce deperibile in frigo e i surgelati nel congelatore.



## Dove possono venir conservati gli alimenti?

In seguito presentiamo i principali luoghi di conservazione di un'economia domestica.

### Nell'armadio di cucina o delle riserve

**Ideale per: alimenti secchi (fiocchi, semolino, farina, legumi, minestre in sacchetti, erbe aromatiche e spezie,...) conserve, olio, sciroppo**

- Evitare per gli alimenti gli armadi che si trovano vicino a fonti di calore, quali stufa o frigo.
- Evitare di mettere gli armadi per gli alimenti vicino alle fonti di calore (stufa, calorifero, frigo).
- Mettere il contenuto degli imballaggi aperti (fiocchi di cereali, farina, semolino, fagioli, lenticchie, ecc.) in contenitori ermetici di vetro o di plastica. Non dimenticare di indicare la data di scadenza.
- Controllare regolarmente le date di scadenza e rimuovere le riserve, consumando per primi gli alimenti più vecchi.

### In cantina o in dispensa

**Indicate per: verdure e frutta sensibili al freddo, patate, conserve, olio, sciroppo, alimenti secchi come fiocchi, semolino, farine, leguminose, minestre in sacchetti, ecc. (solo in cantine secche e in dispensa)**

- Il locale dovrebbe essere buio e ben arieggiato, la temperatura ideale di 18°C al massimo.
- Mettere il contenuto di imballaggi iniziati (fiocchi di cereali, farine, fagioli, lenticchie, ecc) in contenitori ermetici di vetro o plastica. Non dimenticare la data di scadenza.
- Controllare regolarmente le date di scadenza e rimuovere le riserve, consumando per primi gli alimenti più vecchi.
- Indicare data e contenuto delle conserve casalinghe
- Frutta e verdura sensibili al freddo ( vedi tabella nel riquadro) non vanno tenuti in frigo, ma in un luogo fresco – aspetto, odore, gusto e consistenza potrebbero alterarsi.
- Frutta e verdura vanno conservati separatamente. La frutta ha tendenza a prendere leggermente il gusto da altri cibi come per es. cavoli, cipolle e patate. Inoltre i vapori etilici dei frutti (inclusi i pomodori) accelerano il deterioramento di verdure e provocano una più veloce germinazione delle patate.



Frutti sensibili al freddo	Verdure sensibili al freddo	Altri alimenti sensibili al freddo
Frutta dei paesi caldi quali ananas, guave, mango, papaya, frutto della passione, avocado, banane, limone, arance, pompelmo, mandarini, melone	Melanzane, cetrioli, zucca, peperoni, pomodori, zucchine	Patate

### In frigo

**Adatto per i prodotti facilmente deperibili quali latte, latticini, carne, pesce e uova, margarina, prodotti da spalmare sul pane, verdure e frutti non sensibili al freddo, resti di alimenti.**

- Non sovraccaricare il frigo, in modo da lasciare circolare l'aria e da evitare un aumento della temperatura.
- Controllare regolarmente la temperatura (non più di 5° C nello scompartimento principale) scongelare gli apparecchi se vi sono depositi di ghiaccio.
- Aprire solo per breve tempo, in modo da mantenere costante la temperatura.
- Le temperature nei vari scompartimenti del frigo possono variare. Quale alimento si conserva al meglio nei vari scompartimenti, è indicato nella tabella più avanti.
- Allo scopo di evitare il diffondersi di odori o l'essiccamento, gli alimenti vanno ben chiusi (nell'imballaggio, contenitore o film per alimenti).
- Lasciar raffreddare i resti cotti a temperatura ambiente prima di essere riposti in frigo.
- Carne e pesce crudi vanno conservati in modo che eventuali loro succhi non possano entrare in contatto con altri alimenti.
- I resti di alimenti contenuti in scatole di conserva di metallo vanno messi in altri contenitori e posti in frigo.

### Frigo: cosa e dove?

Temperatura	Luogo	Alimenti
+5°C fino +8°C	In frigo, Compartimento principale, sopra	Carne affumicata, formaggio, prodotti pronti, Resti di alimenti, torte, uova



+4°C	A metà	Latte, Yogurt, ricotta
0°C fino +2°C (Temperature più basse)	Sul piano di vetro (sopra il compartimento della verdura)	Carne, salsicce, pesce, molluschi, crostacei, Alimenti con la dicitura „conservare al fresco“
+8°C fino +10°C	Nel compartimento per la verdura (cassetto)	<i>Verdure:</i> carciofi, verdura a foglie, cavolfiore, Broccoli, piselli, carote, cavoli, ravanelli, Cavolini di bruxelles, barbabietole, rapa, sedano, asparagi, Spinaci, cipolla, ecc. <i>Frutta:</i> mele, albicocche, pere, fragole, ciliege, kiwi, pesche noci, prugne, pesche, uva, susine, ecc.
Fra +10°C e +12°C	Nella porta in alto	Burro, margarina, formaggio
	A metà della porta	Marmellata, maionese, senape, Ketchup, salse
	Nella porta in basso	bibite

Fonti: aid, V-Zug

### Nel Freezer (vano congelatore)

#### **Ideale per: prodotti congelati, per fare i cubetti di ghiaccio**

- Non sovraccaricare il congelatore, al fine di non alzare inutilmente la temperatura
- Non mettere nessun prodotto caldo o tiepido in congelatore per non alzare la temperatura.
- Aprire la porta solo per poco tempo, al fine di mantenere la temperatura costante all'interno.
- Eliminare regolarmente il ghiaccio che si forma.
- A dipendenza del numero di stelle (vedi riquadro), il congelatore può diventare un luogo di stoccaggio di prodotti congelati da corto fino a lungo termine.

Stelle	Temperatura	Impiego	Durata di conservazione consigliata
*	Almeno -6°C	Stoccaggio per un corto termine di prodotti congelati	Fino ad una settimana
**	Almeno -12°C	Stoccaggio per un medio termine per prodotti congelati	Fino a tre settimane

***	Almeno -18°C	Stoccaggio per un lungo termine per prodotti congelati	Diversi mesi (dipende dall'alimento)
****	Almeno -18°C	Congelazione di alimenti e stoccaggio a lungo termine di prodotti congelati	Diversi mesi (dipende dall'alimento)

Fonte: Società per i servizi energetici

## Nel congelatore

### Ideale per: Prodotti congelati

- La temperatura del congelatore deve essere controllata regolarmente (non deve essere superiore ai -18°C), eliminare il ghiaccio dagli apparecchi. Aprire la porta sempre solo per poco tempo, per mantenere costante la temperatura.
- Mettere immediatamente i prodotti congelati nel congelatore dopo l'acquisto, al fine di non interrompere la catena del freddo.
- I prodotti conservati troppo a lungo nel congelatore perdono a poco a poco le loro qualità (odore, sapore, ecc.)
- Scrivere la data sui prodotti congelati da se.
- Congelare gli alimenti in piccole porzioni, così che queste dosi possono venir prelevate.

## Per quanto tempo possono venir conservati gli alimenti?

Le indicazioni seguenti sono da intendere come delle linee guida. La durata di conservazione può variare a dipendenza della temperatura e dell'umidità, dal tipo di imballaggio e dalla freschezza, dal grado di maturazione e dalla qualità dell'alimento. **In ogni caso controllare sempre la data di scadenza sull'imballaggio.**

Alimento	Conservazione	Durata di conservazine
<b>Verdure</b>		
Verdure a foglia (insalata, spinaci), peperoni, cornetti, taccole	frigo	1-2 giorni
Cavoli e verdure a radice (per es. Sedano, carote)	frigo	6-8 giorni
Verdure cotte	frigo	1-2 giorni



<b>Frutta</b>		
Bacche	Frigo	1-2 giorni
Frutta a nocciolo (es. mele, pere)	Frigo	2-3 giorni
Frutta esotica (per es. banane, Kiwi, mango), agrumi non maturi	Al fresco	Variabile
Agrumi maturi	Frigo	8-10 giorni
Frutta cotta	Frigo	2-3 giorni
Mele	Cantina arieggiata, 5-12°C, allo scuro	3-5 mesi
Pere	Cantina arieggiata, 5-12°C, allo scuro	1-3 mesi
<b>Cereali, pane, patate</b>		
Pane fresco	Cassetta del pane	Pane bianco: 1-2 giorni
		Pane integrale: 10-12 giorni
Fette biscottate, pane croccante	Asciutto	1 anno
Riso cotto, pasta cotta	Frigo	1-2 giorni
Piccole quantità di patate crude	Luogo scuro, asciutto, arieggiato e fresco	Poche settimane
<b>Latte e latticini</b>		
Latte e latticini non aperti	Frigo	Vedi indicazioni sull'imballaggio
Latte pastorizzato aperto	Frigo	1-2 giorni
Latte UHT aperto	Frigo	5-7 giorni
Panna pastorizzata aperta	Frigo	3-4 giorni
Panna UHT, aperta	Frigo	5-7 giorni
Formaggio fresco e molle	Frigo	3-4 giorni
Formaggio duro e a fette, aperto	Frigo	8-10 giorni
<b>Carne, pesce, uova</b>		
Carne cruda e volatile <sup>1)</sup>	Frigo	1-2 giorni
Carne cotta	Frigo	2-3 giorni
Carne macinata <sup>1)</sup>	Frigo	<1 giorno



Carne marinata (con olio, aceto, sale, spezie)	Frigo	3-5 giorni
Interiora	Frigo	Mass. 1 giorno
Prodotti a base di salsicce (Cervelat, Fleischkäse, affettato) <sup>1)</sup>	Frigo	Mass. 1 giorno
Prosciutto cotto <sup>1)</sup>	Frigo	2-3 giorni
Prosciutto affumicato <sup>1)</sup>	Frigo	4-5 giorni
Pesce crudo <sup>1)</sup>	Frigo	Mass. 1 giorno
Pesce affumicato	Frigo	1-2 giorni
Le uova nella scatola di cartone hanno scritto la data di conservazione		
<b>Grassi e oli</b>		
Burro, margarina	Frigo	4-6 settimane
Olio vegetale chiuso	Scuro, <20°C	6-12 mesi
Olio vegetale aperto	Scuro, <20°C	4-8 settimane
<b>Scatolame</b>		
Scatole chiuse, marmellate	Asciutto, arieggiato, <20°C	1-2 anni
Scatole aperte	Frigo	2-3 giorni
<b>Prodotti congelati</b>		
Frutta	Congelatore	8-12 mesi
Verdura	Congelatore	6-12 mesi
Pane	Congelatore	1-3 mesi
Carne	Congelatore	3-12 mesi, a dipendenza del contenuto di grasso
Formaggio	Congelatore	2-4 mesi
Prodotti congelati aperti, iniziati	Frigo	1 giorno
<b>Prodotti secchi</b>		
Riso, semolino, tritello d'avena, Fiocchi d'avena, fiocchi di mais pasta <sup>2)</sup>	Asciutto, arieggiato	1 anno
Chicchi di cereali <sup>2)</sup>	Asciutto, arieggiato	2 anni
Zucchero, sale	Asciutto	Conservabile senza limiti
Caffè macinato, cacao, cioccolato, Tè	15-20°C	Vedi data

Fonte: aid





### Informazioni:

- 1) Molti alimenti freschi oggigiorno vengono pure confezionati in atmosfera protetta, al fine di prolungare la conservazione. Come per es. la carne macinata o il pesce fresco, invece di un giorno, sono conservabili da 4 a 6 giorni. Questo vale in modo esplicito soltanto per gli imballaggi chiusi.
- 2) Le derrate secche come per esempio i cereali, i müssli oppure le leguminose non possono deperire per via microbiologica, ad eccezione di un'entrata di umidità. Spesso vengono assaliti da insetti, come per esempio tarma della farina. Per questo mettere il contenuto dei pacchi aperti in appositi contenitori ben chiusi.

### Acquisto, trasporto e conservazione degli alimenti – tengo a mente

- Quasi tutti gli alimenti invecchiano e deperiscono.
- Una scelta attenta durante le spese evita brutte sorprese a casa.
- Gli alimenti conservati in modo ottimale restano freschi più a lungo e non rappresentano un rischio per la salute.
- Controllare la data di scadenza

### Fonti

1. aid Infodienst, 'Lebensmittelvorrat', aid-Heft, 1996
2. aid Infodienst, 'Richtig lagern im Kühlschrank', aid-Heft, 1999
3. Gesellschaft für Energiedienstleistung, 'Sterne-Kennzeichnung beim Gefrierfach' abgerufen am 6. Februar 2008 auf [www.hausgeraete-plus.de/kuehlen\\_und\\_gefrieren/kuehlen/geraetetypen.php](http://www.hausgeraete-plus.de/kuehlen_und_gefrieren/kuehlen/geraetetypen.php)
4. Bundesamt für Gesundheit, Lebensmittelhygiene: [www.bag.admin.ch/themen/lebensmittel/04858/04860/index.html?lang=de](http://www.bag.admin.ch/themen/lebensmittel/04858/04860/index.html?lang=de)



## Impressum

© 2008 Società Svizzera di Nutrizione SSN

Tutte le informazioni pubblicate in questi fogli informativi possono venir liberamente utilizzate con indicazione della fonte.

### Editore

Società Svizzera di Nutrizione SSN

Schwarztorstrasse 87

Casella postale 8333

CH-3001 Berna

Tel. 031 385 00 00

Fax 031 385 00 05

E-Mail [info@sge-ssn.ch](mailto:info@sge-ssn.ch)

Internet [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)

### Elaborazione

Esther Infanger, dipl. Ernährungsberaterin HF

### Collaborazioni e consigli professionali

Dr. Bachmann Hans-Peter, Agroscope – SGE-Vorstandsmitglied

Bernet Caroline, dipl. Ernährungsberaterin HF – SGE-Geschäftsstelle

Prof. Loessner Martin J. – ETH Zürich

Dr. Matzke Annette, Diplom-Oecotrophologin – BAG

Mühlemann Pascale, dipl. Lebensmittelingenieurin NDS Humanernährung – SGE-Geschäftsstelle

Welter Angelika, Diplom-Oecotrophologin – SGE-Geschäftsstelle

### Ringraziamenti

La società svizzera di nutrizione ringrazia per il sostegno finanziario l'ufficio federale della sanità che ha permesso la pubblicazione di questi fogli informativi come pure per i consigli specialistici e collaborazione degli esperti sopra menzionati.