

## Consigli per conservare e mantenere freschi gli alimenti più a lungo

### → Frigorifero: regolarlo a +5 gradi

- Ripiano superiore: formaggio, avanzi alimentari, cetrioli sottaceto ecc.
- Ripiano medio: latte, yogurt, panna, ricotta
- Ripiano inferiore: carne, insaccati, pesce
- Cassetto: insalata e verdure o frutta non sensibili al freddo
- Porta: burro, uova, salse, maionese, senape, marmellata, bevande

### → Avanzi

Trasferire gli avanzi alimentari e del cibo in scatola in contenitori ben chiudibili e riporli in frigorifero.



Bundeszentrum für Ernährung © BLE

### → Dispensa per le scorte alimentari – buia, fresca e asciutta

- Chiudere accuratamente le confezioni aperte di nocciole, farina, fiocchi d'avena, corn flakes ecc., o ancor meglio trasferire gli alimenti in contenitori ben chiudibili. In questo modo i parassiti non hanno modo di annidarsi nel cibo infestandolo.
- Patate (mai conservarle in frigo crude)
- Olio, aceto, spezie, miele
- Cibo in scatola (confezioni chiuse)
- Pane (in frigo non si asciuga e si mantiene più a lungo, ma perde subito la freschezza)

### → „consumare entro il“ – „da consumare preferibilmente entro il“

- „consumare entro il“: se la data di questi generi alimentari è scaduta, se ne sconsiglia il consumo. Indicazione per carne, prodotti a base di carne e pesce.
- „da consumare preferibilmente entro il“: entro tale data il produttore garantisce una buona qualità del prodotto. In genere, questi alimenti possono essere consumati ben oltre tale data. Si consiglia una verifica visiva e olfattiva.

Altre informazioni:

Acquisti e alimenti su [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)

Domande dei consumatori su [www.konsumentenschutz.ch](http://www.konsumentenschutz.ch) [www.acsi.ch](http://www.acsi.ch)

Domande sulla promozione della salute su [www.gesundheitsfoerderung.ch](http://www.gesundheitsfoerderung.ch)

Questo promemoria è stato realizzato con la collaborazione specialistica della Società Svizzera di Nutrizione SSN e il sostegno finanziario di Promozione Salute Svizzera e FemmesTische Svizzera.

Bern/Zürich 2019