



MINISTERO DELLE POLITICHE AGRICOLE  
ALIMENTARI E FORESTALI



Natale  
sicuro  
di  
qualità  
e  
senza spreco  
il Decalogo di MDC e dei NAC  
2013

Movimento Difesa del Cittadino  
Mipaaf  
Carabinieri Politiche Agricole e Alimentari

# Consigli per il consumatore

1

L'etichetta è la "CARTA D'IDENTITÀ" degli alimenti. Fai attenzione a quelle scritte minuscole e poco chiare soprattutto sull'origine dei prodotti. Le etichette più corrette sono quelle che garantiscono le migliori condizioni di conoscenza di un prodotto: trasparenza del marchio, processo produttivo, luogo di produzione e caratteristiche del prodotto. Fondamentale è il controllo della data di scadenza, delle indicazioni sulle modalità di conservazione e del termine di consumo dall'apertura del prodotto confezionato.

Per i prodotti alimentari esteri, ricorda che per essere commercializzati in Italia devono essere osservate le stesse regole, l'etichettatura deve essere in lingua italiana e deve essere bene individuato l'importatore e/o lo stabilimento di lavorazione nazionale. Per i prodotti senza etichetta (es. vendita ai banchi di pesce, carni, prodotti ortofrutticoli) il venditore è comunque tenuto ad esporre indicazioni obbligatorie e, quando non previste, a fornire indicazioni sull'origine del prodotto.

2

3

Accertati che le confezioni e gli imballaggi siano integri. In particolare, verifica che nei prodotti in scatola non vi siano parti gonfie o schiacciate e che al momento dell'apertura non fuoriescano bollicine o gas particolari. Affidati anche ai tuoi sensi: olfatto, gusto e tatto ti aiuteranno a scongiurare spiacevoli sorprese.



Per orientarti sulla origine e lavorazione dei prodotti, puoi avvalerti del sistema dei marchi di qualità previsti dall'Unione Europea (DOP, IGP, STG e "Biologico").

4

5

Diffida dei luoghi di vendita che non appaiono salubri e sono trascurati nell'ordine e nella pulizia. Ricorda e fai osservare l'obbligo di utilizzare i guanti a perdere nella manipolazione di alimenti non preconfezionati, aperti in banchi per la vendita, al fine di evitare possibili contaminazioni batteriche (prodotti ortofrutticoli, paste alimentari, ecc.). Non dimenticare le norme generali di igiene e per la sicurezza alimentare della famiglia.

# Consigli anti spreco alimentare

6

## ATTENZIONE ALLE QUANTITÀ IN ECCESSO

È una regola di educazione alimentare e aiuta ad evitare lo spreco.

Valuta consapevolmente le porzioni, in particolare in vista dei menù delle feste natalizie.

## PROGRAMMA LA TUA SPESA

Predisponi una lista delle cose da comprare, considerando prima gli alimenti che hai in frigo e in dispensa. Prima di acquistare controlla le scadenze e valuta sempre la durata degli alimenti freschi e più deperibili.

7

8

## OCCHIO ALLE SCADENZE

Verifica periodicamente le scadenze e ricorda che il Termine Minimo di Conservazione ("da consumarsi preferibilmente entro") è la data fino alla quale il prodotto conserva le sue proprietà specifiche in adeguate condizioni di conservazione. L'alimento può essere quindi consumato anche qualche tempo dopo questa data.

## RISPETTA LA CATENA DEL FREDDO

Acquista per ultimi i surgelati e usa le borse termiche. Impara a conoscere il tuo frigorifero per conservare al meglio gli alimenti ed evitare che si danneggino e vengano gettati. Quando congeli, ricordati sempre di annotare sul sacchetto o sul contenitore il suo contenuto e il giorno.

9

10

## CONGELA/RIUTILIZZA/DONA

Se in eccesso, pane, cibi appena cotti, prodotti freschi possono essere congelati per essere consumati quando necessario. Riutilizza gli avanzi quando possibile. Rivolgiti alle ONLUS e alle Organizzazioni Religiose riconosciute, per donare il cibo in esubero che potrà essere destinato ai più indigenti.



**MINISTERO DELLE POLITICHE AGRICOLE  
ALIMENTARI E FORESTALI**



## RIFERIMENTI E CONTATTI

[www.difesadelcittadino.it](http://www.difesadelcittadino.it)

Nac Numero Verde Antifrodi 800.020.320

[www.politicheagricole.it](http://www.politicheagricole.it)

Grafica: Luna Pini