



**GRUPPO MAURIZI**

Sicurezza Alimentare | Sicurezza Ambientale | Sicurezza sul Lavoro

## **IL DECALOGO PER UNA SPESA SICURA E SENZA SPRECHI**

1. **Stilare una lista di quello di cui avete bisogno.** controllate le rimanenze, nel frigo e nella dispensa. Aiuta ad avere chiare le vostre reali esigenze. Verificare la data di scadenza degli alimenti deperibili e quella di preferibile consumo, nonché l'integrità delle confezioni degli alimenti che avete ancora in frigorifero/dispensa.
2. **Attenzione alle offerte.** Acquistate prodotti nel numero che effettivamente sono in linea con i vostri consumi. Fare grandi scorte potrebbe portarvi ad un mancato utilizzo e quindi successivo spreco
3. **Leggete sempre le etichette.** Le etichette offrono una vasta gamma di informazioni che vi possono aiutare nella scelta
4. **Verificare la data di scadenza dei prodotti deperibili.** La data di scadenza indica il giorno entro cui il prodotto deve essere consumato. Valutate se in quell'arco di tempo potrete effettivamente consumare quel prodotto. La data di scadenza è generalmente espressa con la dicitura "da consumarsi entro il gg/mm/aa.
5. **Verificare il TMC (termine minimo di conservazione) dei prodotti non deperibili.** I prodotti non deperibili hanno una data di preferibile consumo. Valutate se in quell'arco di tempo potrete effettivamente consumare quel prodotto. Il TMC è generalmente espressa con la dicitura "da consumarsi preferibilmente entro il mm/aa o fine aaaa"
6. **Ingredienti.** Leggete gli ingredienti e saprete cosa state comprando e quindi cosa mangerete. Gli ingredienti per legge devono essere messi in ordine ponderale decrescente. Vuol dire che i primi ingredienti costituiscono la maggior parte del prodotto
7. **Allergeni.** Se siete intolleranti o allergici a qualche sostanza leggete l'elenco degli ingredienti. Con il Reg UE 1169/11 i prodotti confezionati dal 13/12/14 dovranno avere gli allergeni messi in evidenza
8. **Prodotti deperibili, congelati o surgelati.** Trattateli cercando di rispettare la catena del freddo. Soprattutto in estate, riponeteli in una borsa termica e portateli direttamente a casa nel vostro congelatore.
9. **Carne confezionata:** cercate sempre di acquistare la carne che intendete consumare nel giro di pochissimi giorni e se comprate carne macinata o pronti a cuocere è preferibile che li consumiate entro un giorno dall'acquisto.
10. **Pesce.** Se acquistate il pesce fresco verificate sui cartellini le informazioni relative al suo stato (fresco, scongelato) e alla zona di pesca. Il pesce scongelato non deve essere ricongelato e deve essere consumato entro 24 ore.