

A photograph of a refrigerator and a kitchen counter. The refrigerator shelves are filled with various pre-prepared meals in glass and plastic containers, including roasted vegetables, grain bowls, and a container of yogurt. The bottom shelf has a carton of eggs and a bag of mushrooms. The kitchen counter in the foreground shows fresh ingredients like spinach, carrots, radishes, and a bowl of soup, along with jars of sauce and a glass of lemon juice.

Alessandra Piazza

# CONSERVARE BENE È FACILE

DALLA SPESA AL PIATTO OGNI GIORNO

## Prima di cominciare

Questo libro è uno strumento di divulgazione, non un manuale tecnico-scientifico né un testo di formazione professionale. Non vuole essere una “bibbia” della conservazione alimentare, ma una guida pratica alla conservazione domestica: **uno strumento da tenere a portata di mano in cucina**, pensato per aiutare nella vita di tutti i giorni a gestire meglio gli alimenti, ridurre gli sprechi e riconoscere le situazioni in cui è meglio non rischiare.

L'autrice è Naturopata e Counselor del Benessere Alimentare e non un tecnologo alimentare, un medico o un dietista.

I contenuti si basano su fonti ufficiali e bibliografia istituzionale (Ministero della Salute italiano, Istituto Superiore di Sanità, EFSA, OMS, FDA, USDA, FAO, normativa europea), citate nella sezione Fonti e bibliografia. Tuttavia, le linee guida sulla sicurezza alimentare possono evolvere nel tempo: si invita il lettore a consultare le fonti aggiornate per situazioni specifiche.

**Le indicazioni qui riportate riguardano la normale conservazione domestica degli alimenti.** Alcuni principi possono essere comuni anche ad altri contesti, ma questo libro non sostituisce i protocolli, le procedure e gli obblighi previsti per la ristorazione professionale, la produzione alimentare industriale, le conserve destinate a terzi o situazioni che richiedono l'applicazione formale del sistema HACCP.

In presenza di condizioni particolari — come gravidanza, immunodepressione, allergie alimentari complesse o patologie specifiche — è sempre opportuno fare riferimento a medici, dietisti e professionisti sanitari qualificati.

L'autrice e l'editore non si assumono alcuna responsabilità per interpretazioni del testo, applicazioni errate delle indicazioni, danni a persone o cose derivanti dall'uso delle informazioni contenute in questo libro. Ogni lettore è responsabile delle proprie scelte alimentari e di conservazione.

# Premessa

*A te che leggi*

Sono Alessandra Piazza, Naturopata e Counselor del Benessere Alimentare. Da anni accompagno chi vuole costruirsi un rapporto più consapevole con il cibo — non con regole rigide, non con diete da seguire, ma imparando a leggere meglio quello che mette in tavola, in dispensa, nel frigorifero.

Sul blog [\*AlimentaMente\*](#) condivido approfondimenti su tre pilastri che considero fondamentali: il **microbiota intestinale**, la **spesa consapevole** e la **cucina del benessere**. Sembrano temi diversi, ma uniscono un unico principio: trovare il proprio star bene attraverso il cibo, ogni giorno, senza complicazioni inutili.

## Cosa vedo ogni giorno

Negli anni di counseling ho notato una cosa che si ripete: sulla conservazione del cibo raramente abbiamo dubbi. **Abbiamo certezze, ereditate e mai messe in discussione.** È da lì che è nato il bisogno di fare ordine.

“Tanto è una mozzarella, che vuoi che succeda.” “I formaggi non scadono.” “La muffa sulla marmellata? Tolgo e sotto è buono.” “Le uova sullo sportello? Si è sempre fatto così.” Sono convinzioni trasmesse di generazione in generazione, mai messe in discussione. Eppure, esse sono **spesso sbagliate** e talvolta **pericolose**.

Una parte di queste certezze viene dalla nostra cultura alimentare — un patrimonio prezioso, ma costruito in tempi in cui le tossinfezioni alimentari erano molto più diffuse di oggi e si confondevano con altre malattie. Un'altra parte viene dalla velocità dei nostri tempi: prepariamo, conserviamo, riscaldiamo senza fermarci a pensare a cosa stiamo facendo davvero.

Questo libro nasce per fare ordine. È un manuale pratico, scritto in modo che si capisca davvero — non un trattato accademico, ma uno strumento da tenere a portata di mano in cucina. Copre la conservazione degli alimenti **crudi** (frigorifero, etichette, freezer) e **cotti** (avanzi, riscaldamento sicuro, regole pratiche), perché in casa li abbiamo entrambi e seguono regole diverse.

## Cosa NON troverai in questo libro

- **Diete o liste di alimenti “buoni” e “cattivi”** — non è il mio approccio, e non è quello che serve qui
- **Trucchi miracolosi** o “segreti della nonna” non verificabili
- **Posizioni rigide** — quando le linee guida hanno sfumature, te le racconto

## Cosa troverai

- **Principi chiari** spiegati in modo semplice
- **Tabelle pratiche** che puoi consultare a colpo d'occhio
- **Box “La mia voce”** dove condivido la mia esperienza e quotidianità
- **Esempi concreti** della vita di tutti i giorni in cucina, non solo teoria

Buona lettura.

*Alessandra*

# Sommario

|                                          |    |
|------------------------------------------|----|
| .....                                    | 1  |
| Prima di cominciare .....                | 2  |
| Premessa .....                           | 4  |
| Cosa vedo ogni giorno.....               | 4  |
| Cosa NON troverai in questo libro.....   | 5  |
| Cosa troverai.....                       | 5  |
| Capitolo 1 .....                         | 15 |
| §1.1 — Sicurezza, qualità e spreco ..... | 15 |
| Sicurezza alimentare .....               | 15 |
| Qualità nutrizionale.....                | 16 |
| Spreco alimentare.....                   | 17 |

Secondo i dati FAO, ogni anno nel mondo si spreca circa un terzo del cibo prodotto. In Italia, secondo il rapporto Waste Watcher International ("Il caso Italia 2026"), ogni persona getta in media più di mezzo chilo di cibo a settimana: quasi 29 chili l'anno. Per una famiglia media significa diverse decine di chili di cibo gettato ogni anno. Nelle famiglie più numerose si può superare il quintale..... 17

E non è un effetto collaterale della distrazione: la conservazione sbagliata è la prima causa di spreco domestico in Italia, con il 38% — davanti alla dimenticanza (33%) e agli acquisti in eccesso (28%). Alimenti che si rovinano prima del tempo perché conservati nel posto sbagliato del frigo,

|                                                                                                                                                  |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| o buttati per timore (spesso ingiustificato) di un'etichetta scaduta da un<br>giorno. ....                                                       | 17 |
| Conservare bene, quindi, non è un dettaglio: è un gesto che incrocia<br>salute, qualità della vita, sostenibilità ambientale e portafoglio. .... | 18 |
| §1.2 — Tra i quattro e i sessanta gradi .....                                                                                                    | 18 |
| Il concetto fondamentale .....                                                                                                                   | 18 |
| Doubling time: i numeri della crescita batterica .....                                                                                           | 19 |
| I patogeni più diffusi negli alimenti crudi .....                                                                                                | 20 |
| §1.3 — Le cinque chiavi dell'OMS .....                                                                                                           | 22 |
| 1. Mantieni la pulizia .....                                                                                                                     | 22 |
| 2. Separa crudi e cotti .....                                                                                                                    | 22 |
| 3. Cuoci bene.....                                                                                                                               | 23 |
| 4. Conserva alle temperature giuste.....                                                                                                         | 23 |
| 5. Usa acqua e materie prime sicure.....                                                                                                         | 23 |
| Capitolo 2 .....                                                                                                                                 | 25 |
| §2.1 — Cinque temperature, cinque zone .....                                                                                                     | 25 |
| Le cinque zone termiche .....                                                                                                                    | 27 |
| Quanto pesa il “ricambio” di temperatura .....                                                                                                   | 28 |
| §2.2 — Tabella alimento × ripiano × durata .....                                                                                                 | 29 |
| §2.3 — Cosa proprio no .....                                                                                                                     | 32 |

|                                                                                        |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Frutta e verdura sensibili al freddo .....                                             | 32 |
| Altri alimenti da NON tenere in frigo .....                                            | 33 |
| Una nota importante sulla perdita di vitamine .....                                    | 35 |
| §2.4 — Il rischio invisibile .....                                                     | 35 |
| Le sei regole per prevenirla .....                                                     | 36 |
| Capitolo 3 .....                                                                       | 39 |
| §3.1 — La patente e la garanzia .....                                                  | 39 |
| “Da consumarsi entro” (data di scadenza) .....                                         | 40 |
| “Da consumarsi preferibilmente entro” (TMC - Termine Minimo di<br>Conservazione) ..... | 41 |
| Le diciture “fine mese” e “fine anno” .....                                            | 41 |
| Riepilogo a colpo d’occhio .....                                                       | 42 |
| §3.2 — Il giorno dopo, il giorno prima .....                                           | 43 |
| Tabella post-apertura .....                                                            | 44 |
| Note pratiche per ogni categoria .....                                                 | 47 |
| §3.3 — Il segnale che non si ignora .....                                              | 49 |
| Cosa significa una confezione gonfia .....                                             | 49 |
| Il rischio principale: <i>Clostridium botulinum</i> .....                              | 50 |
| A cosa fare attenzione .....                                                           | 51 |
| Una nota sul trasporto delle conserve casalinghe .....                                 | 53 |

|                                                     |    |
|-----------------------------------------------------|----|
| Capitolo 4 .....                                    | 55 |
| §4.1 — Surgelato, congelato, scongelato .....       | 55 |
| Surgelato .....                                     | 56 |
| Congelato.....                                      | 56 |
| Scongelato.....                                     | 57 |
| §4.2 — Le sei regole d'oro .....                    | 59 |
| 1. Temperatura: -18°C costante.....                 | 59 |
| 2. Annota sempre la data di congelamento.....       | 60 |
| 3. Confezionamento ermetico .....                   | 60 |
| 4. Porziona prima di congelare .....                | 60 |
| 5. Non sovraccaricare il freezer .....              | 61 |
| 6. Sbrina almeno due volte all'anno .....           | 61 |
| §4.3 — Tempi reali.....                             | 62 |
| Cosa NON congelare a casa .....                     | 64 |
| §4.4 — La bruciatura del freddo.....                | 65 |
| Come si previene.....                               | 65 |
| Come si gestisce se è già avvenuto .....            | 66 |
| §4.5 — Tornare al frigo, tornare al piatto.....     | 66 |
| Metodo 1: in frigorifero (il migliore).....         | 67 |
| Metodo 2: in acqua fredda (per chi ha fretta) ..... | 68 |

|                                                   |    |
|---------------------------------------------------|----|
| Metodo 3: direttamente in cottura .....           | 68 |
| Il microonde con funzione “defrost” .....         | 69 |
| La regola d'oro dello scongelamento .....         | 70 |
| Capitolo 5 .....                                  | 71 |
| §5.1 — La cottura non sterilizza per sempre ..... | 71 |
| Perché la cottura non basta.....                  | 72 |
| Problema 1: la ricontaminazione .....             | 72 |
| Problema 2: le spore batteriche resistenti.....   | 72 |
| Riso e pasta cotti: il caso particolare .....     | 73 |
| L'errore più comune.....                          | 74 |
| §5.2 — La regola delle due ore .....              | 75 |
| La regola .....                                   | 76 |
| Perché esistono questi numeri.....                | 76 |
| Esempi pratici dalla vita reale .....             | 77 |
| §5.3 — Acqua e ghiaccio .....                     | 78 |
| Le 4 tecniche di raffreddamento rapido .....      | 79 |
| 1. Dividere in piccole porzioni .....             | 79 |
| 2. Bagno di acqua e ghiaccio .....                | 79 |
| 3. Contenitori bassi e larghi .....               | 80 |
| 4. Mescolare durante il raffreddamento .....      | 80 |

|                                                                    |    |
|--------------------------------------------------------------------|----|
| Mettere caldo in frigo: si può? .....                              | 80 |
| Frigoriferi con funzione abbattitore e abbattitori domestici ..... | 81 |
| §5.4 — Una sola volta .....                                        | 83 |
| Quanto durano gli avanzi cotti in frigo .....                      | 83 |
| Temperatura interna minima al riscaldamento .....                  | 85 |
| Come verificare la temperatura .....                               | 86 |
| Riscaldare in modo uniforme .....                                  | 87 |
| Microonde: l'attenzione speciale .....                             | 87 |
| La regola “una sola volta” .....                                   | 88 |
| Il pollo arrosto della domenica: il caso emblematico .....         | 89 |
| Capitolo 6 .....                                                   | 90 |
| §6.1 — Dal banco al frigo .....                                    | 90 |
| Quanto pesa il “tragitto a casa” .....                             | 91 |
| Le 7 regole per non interrompere la catena del freddo .....        | 91 |
| 1. Pianifica l'ordine della spesa .....                            | 91 |
| 2. Usa una borsa termica .....                                     | 92 |
| 3. Vai diretto a casa .....                                        | 92 |
| 4. Riponi subito a casa .....                                      | 92 |
| 5. Controlla l'imballaggio dei surgelati .....                     | 92 |
| 6. D'estate, sfrutta le ore fresche .....                          | 93 |

|                                                               |     |
|---------------------------------------------------------------|-----|
| 7. Per spese grandi, considera due viaggi .....               | 93  |
| §6.2 — Anti-spreco con limiti chiari .....                    | 94  |
| Le 4 abitudini anti-spreco fondamentali .....                 | 94  |
| 1. FIFO: First In, First Out .....                            | 94  |
| 2. Congelare prima che sia troppo tardi .....                 | 94  |
| 3. Cucina con quello che hai .....                            | 94  |
| 4. Porziona prima del raffreddamento e del congelamento ..... | 95  |
| La cucina degli avanzi: sì, con caveat .....                  | 95  |
| §6.3 — Cosa si vede, cosa si annusa, cosa sfugge .....        | 97  |
| Le muffe non si negoziano.....                                | 99  |
| Il senso “fine” del consumatore esperto .....                 | 100 |
| Concludendo.....                                              | 102 |
| Perché ho scritto questo libro .....                          | 105 |
| Per restare in contatto.....                                  | 108 |
| Fonti e bibliografia .....                                    | 109 |
| Fonti istituzionali italiane .....                            | 109 |
| Fonti europee e internazionali.....                           | 110 |
| Riferimenti normativi .....                                   | 110 |



## Capitolo 1

# Quello che diamo per scontato

*La consapevolezza alimentare non comincia dal piatto. Comincia da quello che diamo per scontato, e che vale la pena rimettere in discussione.*

### §1.1 — Sicurezza, qualità e spreco

Una conservazione corretta degli alimenti tocca **tre dimensioni**, ognuna importante a modo suo. Capirle aiuta a dare il giusto peso a tutto quello che leggerai dopo.

#### Sicurezza alimentare

È la priorità assoluta. I patogeni alimentari più diffusi in Europa — *Campylobacter*, *Salmonella*, *Listeria monocytogenes*, *Escherichia coli* produttore di Shigatossina — non scompaiono dagli alimenti se non vengono trattati correttamente.

I dati EFSA/ECDC del 2024 sono chiari:

- ***Campylobacter*** è la zoonosi più diffusa in Europa: 168.396 casi (fonte principale: pollo e tacchino)
- ***Salmonella***: 79.703 casi (uova, ovoprodotti, carne di maiale)

- ***Listeria monocytogenes***: 3.041 casi, ma è la malattia con il **più alto tasso di mortalità** tra le tossinfezioni alimentari
- **E. coli STEC**: 11.738 casi

L'OMS stima che ogni anno le malattie a trasmissione alimentare causino circa 600 milioni di casi nel mondo — quasi una persona su dieci — e 420.000 decessi. Una quota importante del carico colpisce i bambini sotto i 5 anni. La maggior parte di questi casi è prevenibile con corrette pratiche di conservazione domestica.

## Qualità nutrizionale

Un alimento conservato male non è solo "meno buono al gusto": è anche **meno nutriente**. Diverse vitamine, in particolare la vitamina C, sono sensibili a calore, aria e luce: una conservazione scorretta può ridurne il contenuto nell'alimento.

Per dare un'idea concreta: **una mela tagliata lasciata a temperatura ambiente comincia a perdere vitamina C già nelle prime ore**, e nel corso della giornata può perderne una quota apprezzabile (gli studi indicano fino al 10–15%, in alcuni casi anche di più). In frigorifero la degradazione è molto più lenta. I composti bioattivi della frutta e verdura — i polifenoli, i carotenoidi — seguono dinamiche simili.

*Una conseguenza pratica di questo punto: se compri verdure fresche e poi le lasci in macchina al sole tornando dalla spesa, stai già perdendo una*

*parte significativa del valore nutritivo per cui le hai pagate. È uno dei motivi per cui parlo spesso, in consulenza, dell'importanza della catena del freddo dalla spesa al frigo. Non è un eccesso di cautela, ma è il modo migliore per portare a casa quello per cui stai effettivamente spendendo.*

## Spreco alimentare

Secondo i dati FAO, ogni anno nel mondo si spreca circa un terzo del cibo prodotto. In Italia, secondo il rapporto Waste Watcher International ("Il caso Italia 2026"), ogni persona getta in media più di mezzo chilo di cibo a settimana: quasi 29 chili l'anno. **Per una famiglia media significa diverse decine di chili di cibo gettato ogni anno.** Nelle famiglie più numerose si può superare il quintale.

E non è un effetto collaterale della distrazione: **la conservazione sbagliata è la prima causa di spreco domestico in Italia**, con il 38% — davanti alla dimenticanza (33%) e agli acquisti in eccesso (28%). Alimenti che si rovinano prima del tempo perché conservati nel posto sbagliato del frigo, o buttati per timore (spesso ingiustificato) di un'etichetta scaduta da un giorno.

Conservare bene, quindi, non è un dettaglio: è un gesto che incrocia salute, qualità della vita, sostenibilità ambientale e portafoglio.

## §1.2 — Tra i quattro e i sessanta gradi

### *La zona di pericolo termico*

Prima di parlare di ripiani, etichette e tempi, c'è un concetto da capire bene. Una volta chiaro questo, **tutto il resto diventa logico** — non più una serie di regole arbitrarie, ma derivate.

### **Il concetto fondamentale**

Molti batteri patogeni **possono crescere anche a temperatura ambiente**, soprattutto su alimenti umidi e ricchi di nutrienti. La loro crescita diventa particolarmente rapida nella zona compresa tra  $+4^{\circ}\text{C}$  e  $+60^{\circ}\text{C}$ , con un'accelerazione maggiore alle temperature più calde.

La zona compresa tra  $+4^{\circ}\text{C}$  e  $+60^{\circ}\text{C}$  è quella in cui i batteri si moltiplicano più rapidamente.

- **Sotto i  $4^{\circ}\text{C}$** : la crescita rallenta drasticamente (ma non si ferma del tutto: la *Listeria monocytogenes*, per esempio, si moltiplica anche a temperatura di frigorifero)
- **Sopra i  $60^{\circ}\text{C}$** : la maggior parte dei batteri viene distrutta dal calore della cottura

L'implicazione pratica è semplice: **sotto i 4°C li freniamo, sopra i 60°C li uccidiamo, in mezzo aumenta il rischio microbiologico.**

**Doubling time: i numeri della crescita batterica**

In condizioni favorevoli — alimenti umidi, ricchi di nutrienti e a temperature calde, vicine a quella corporea (intorno ai 30-40°C) — **alcuni batteri patogeni possono raddoppiare anche ogni 20 minuti circa (doubling time)**. A temperatura ambiente (20-25°C) il processo può essere più lento, ma resta abbastanza rapido da rendere rischiose poche ore fuori frigo.

Questo significa che una piccola colonia iniziale di **100 batteri** può diventare:

| Tempo trascorso | Batteri presenti |
|-----------------|------------------|
| 0 minuti        | 100              |
| 20 minuti       | 200              |
| 40 minuti       | 400              |
| 1 ora           | 800              |
| 2 ore           | 6.400            |
| 3 ore           | 51.200           |

**In sole 2 ore di temperatura ambiente**, una contaminazione iniziale invisibile può moltiplicarsi di **oltre 60 volte**. Questa è la ragione scientifica per cui esistono regole precise sui tempi: non sono cautele esagerate, sono matematica della microbiologia

*Quando spiego questo concetto in consulenza, vedo spesso le persone “fare i conti” con la propria abitudine al “lascio fuori dieci minuti...”. Il punto non è essere ossessivi: il punto è capire che dieci minuti su uno yogurt al mattino sono ben diversi da due ore su una frittata estiva. Il termometro batterico vive di tempo + temperatura.*

## I patogeni più diffusi negli alimenti crudi

Conoscere i principali “imputati” aiuta a capire perché certi alimenti richiedono più attenzione di altri:

- ***Campylobacter*** — il più diffuso in Europa. Fonte principale: **pollo e tacchino crudi**. È il motivo per cui il pollame richiede una cura particolare nella conservazione e nella prevenzione delle contaminazioni crociate
- ***Salmonella*** — fonte principale: **uova, ovoprodotti, carne di maiale**. È il motivo per cui le uova non vanno tenute nello sportello

del frigorifero (temperatura troppo variabile) e i salumi richiedono attenzione

- ***Listeria monocytogenes*** — il più letale (alta mortalità nei soggetti fragili: gravidanza, immunodepressione, anziani). Capacità unica: **cresce anche a temperatura di frigorifero**. Si trova soprattutto in salumi affettati, formaggi a pasta molle, pesce affumicato
- ***Escherichia coli STEC*** — fonte principale: carne bovina (soprattutto macinata) e verdure crude contaminate da feci animali

*Una cosa che spesso mi sento ripetere: "ma da noi si è sempre fatto così, mia nonna lasciava tutto in tavola fino a sera e nessuno è mai stato male". È una frase che capisco, ma che richiede onestà: molte malattie che oggi attribuiamo al cibo, in passato venivano confuse con altre cause — "un colpo di freddo", "un'indigestione", "qualcosa di cattivo". Le linee guida moderne nascono proprio da decenni di sorveglianza epidemiologica, che oggi permette di ricondurre quei sintomi alla loro causa reale. C'è anche un altro fattore di cui parlo spesso in consulenza: il microbiota intestinale dei nostri nonni era diverso dal nostro — più ricco di specie, più allenato a confrontarsi con le contaminazioni quotidiane, perché nutrito da una dieta più varia e da un ambiente meno sterilizzato. Le difese immunitarie partivano da una base*

*diversa. Non è eccesso di cautela: è capire come funzionano davvero i batteri, che da sempre fanno il loro lavoro silenziosamente.*

## §1.3 — Le cinque chiavi dell'OMS

L'Organizzazione Mondiale della Sanità ha sintetizzato in **cinque chiavi** (“Five Keys to Safer Food”) tutto quello che serve sapere per ridurre drasticamente i rischi di tossinfezione in casa. Tieni queste cinque chiavi a mente: **sono il filo conduttore di tutto il manuale.**

### 1. Mantieni la pulizia

Lavarsi le mani prima di cucinare e dopo aver toccato alimenti crudi (carne, pesce, uova). Pulire utensili, taglieri, superfici. Pulire periodicamente il frigorifero (almeno ogni 2-3 settimane). Non è ossessione: è il primo livello di difesa.

### 2. Separa crudi e cotti

Le contaminazioni crociate — batteri che migrano da alimenti crudi a alimenti pronti al consumo — sono una delle cause più frequenti di tossinfezione domestica. Carne e pesce crudi vanno **sempre tenuti separati** da formaggi, frutta tagliata, alimenti cotti. Vale per il frigo, vale per il piano di lavoro.

### 3. Cuoci bene

La cottura corretta è la barriera più efficace contro i patogeni. Per il pollo e il pollame, la temperatura interna deve raggiungere almeno 74°C. Per la carne macinata, almeno 71°C. Per i tagli interi di carne rossa — manzo, vitello, agnello, maiale — il riferimento è 63°C al cuore, con 3 minuti di riposo dopo la cottura. Per il pesce, il riferimento è circa 63°C al cuore, oppure una polpa non più traslucida che si separa facilmente con una forchetta. Per crostacei e molluschi, colore e consistenza aiutano: la polpa deve diventare opaca e perlacea, e le conchiglie devono aprirsi in cottura. In caso di dubbio, un termometro a sonda costa poco e risolve tutto.

### 4. Conserva alle temperature giuste

Sotto i 4°C per il frigorifero, a -18°C o meno per il freezer, — anche -20/-21°C può offrire un margine in più, se il tuo apparecchio lo consente — sopra i 60°C per gli alimenti che tieni caldi (per esempio in tavola durante un pranzo lungo). **Mai nella zona di pericolo termico** per più di 2 ore.

### 5. Usa acqua e materie prime sicure

Scegliere alimenti freschi e di qualità, lavare frutta e verdura sotto acqua corrente, non utilizzare prodotti oltre la data di scadenza, fare attenzione alla provenienza degli alimenti crudi. **La sicurezza inizia prima ancora di entrare in cucina:** comincia al momento dell'acquisto.

*Tutto il resto della guida non fa che declinare queste cinque chiavi in situazioni concrete. Quando sei in dubbio su una scelta — “la metto in frigo o la lascio fuori? La cuocio bene o va già bene?” — torna a chiedere a te stessa: sto rispettando le cinque chiavi? Quasi sempre la risposta arriva da sola.*

## Hai trovato utile questo estratto?

Quello che hai appena letto è solo l'inizio. Il libro completo è di **104 pagine** e contiene tutto quello che ti serve per orientarti davvero in cucina.

### COSA TROVI NEL LIBRO COMPLETO

- La **mappa termica** del frigorifero, ripiano per ripiano
- Le **tabelle pratiche** di conservazione di crudi, cotti e post-apertura
- Le **6 regole d'oro** del freezer e lo scongelamento sicuro
- La **regola delle 2 ore** per gli alimenti cotti
- Come riconoscere **muffe** e **confezioni gonfie** e altri segnali di allarme
- La **catena del freddo** dalla spesa al frigo
- I **10 punti chiave** da tenere sempre a portata di mano



DISPONIBILE SUBITO

Il libro completo in formato PDF

**11,90 €**

*Pagamento sicuro tramite Stripe*

**[Acquista ora →](#)**



PREFERISCI IL CARTACEO?

Sarà disponibile a breve su Amazon a **17,90 €**.

Iscriviti per essere avvisata appena esce.

✦ *In regalo riceverai una **guida esclusiva sulla spesa consapevole** e una piccola sorpresa in più* ✦

**[Iscriviti alla lista d'attesa →](#)**



**Conservare bene è facile**



ALESSANDRA  
PIAZZA

Counselor del Benessere Alimentare

Email: **[alessandra.piazza.counselor@gmail.com](mailto:alessandra.piazza.counselor@gmail.com)**

Instagram: **[@alessandra\\_counselor](https://www.instagram.com/alessandra_counselor)**

Blog AlimentaMente: **[lasalutenelblog.com](https://lasalutenelblog.com)**