



## Consumo consapevole

**Guida Pratica per acquistare, trasportare, conservare, cucinare e consumare gli alimenti**

A cura della  
Commissione permanente di Studio "Igiene, Sicurezza e Qualità"  
dell'Ordine Nazionale dei Biologi

Prezzo: 20,00 Euro

ISBN: 978-88-909828-0-4

Pagine: 360

Distribuzione: Libro Co. Italia

### Il libro

Quante volte vi siete domandati quale sia il più corretto metodo di **conservazione degli alimenti**? E quante volte avete avuto difficoltà nel valutare la migliore scelta d'acquisto o la più indicata tecnica di cottura di un prodotto, finalizzata al mantenimento e alla difesa delle sue proprietà nutritive?

Le **risposte alle vostre domande** sono racchiuse nel volume "Consumo Consapevole. Guida pratica per acquistare, trasportare, conservare, cucinare e consumare gli alimenti", realizzato dalla commissione permanente di Studio "Igiene, Sicurezza e Qualità" dell'**Ordine Nazionale dei Biologi**.

Il testo nasce come guida pratica al consumo informato, **destinato alle decine di migliaia di biologi italiani o agli appassionati di nutrizione e biologia**, con la quale gli autori, attraverso validi consigli e un linguaggio privo di tecnicismi, accompagnano i consumatori verso l'acquisizione di una consapevolezza alimentare che li tenga a riparo da frodi e rischi igienico-sanitari. "Non basta mettere sul mitile vivo qualche goccia di limone per "sanare" la presenza di pericolosi batteri e virus. L'unico sistema sicuro per consumare i frutti di mare è cuocerli sino al cuore del prodotto...". E ancora "Molti consumatori pensano che gli alimenti a rischio d'infezioni, intossicazioni e/o tossinfezioni si riconoscano poiché presentano osservabili modificazioni organolettiche (odore, colore, sapore...)... Non c'è illusione più grande..." sono solo alcune delle certezze che crediamo di possedere sul mondo alimentare e che, inaspettatamente, vengono smentite.

**Scelta del prodotto, trasporto e consumo, tecniche di cottura, requisiti e pericoli igienico-sanitari di alimenti** quali pesce, carne e derivati, insaccati, uova, legumi, latticini, cereali, frutta, verdura, bibite, oli, acqua ecc; diritti del consumatore; etichettatura degli alimenti e molti altri saranno gli argomenti sui quali potrete trovare chiarimenti, approfondimenti e consigli pratici.

Un **consumatore informato** ricopre un ruolo chiave nella tutela della sicurezza alimentare. Leggete il libro e imparate a essere garanti del vostro benessere.

Tutte le informazioni utili all'acquisto del volume sono disponibili sul sito [www.onb.it](http://www.onb.it).