

Cinque punti chiave per alimenti più sicuri



Abituatevi alla pulizia

- ✓ Lavatevi le mani prima di toccare gli alimenti e rilavatele spesso mentre lavorate in cucina
- ✓ Lavatevi le mani dopo essere stati al bagno
- ✓ Lavate e disinsettate tutte le superfici di lavoro e i materiali che entrano in contatto con gli alimenti
- ✓ Tenete lontano gli insetti, i roditori e altri animali dagli alimenti e dalla cucina

La maggior parte dei microrganismi non provoca malattie ma molti microrganismi pericolosi sono presenti nell'acqua e nel suolo così come negli animali e nell'uomo. Questi microrganismi pericolosi possono essere trasferiti dalle mani dagli stracci e dagli utensili, in particolare dai taglieri. Anche un minimo contatto è sufficiente per far passare questi microrganismi dagli alimenti e provocare malattie di origine alimentare.

Separate gli alimenti crudi da quelli cotti

- ✓ Separate la carne, la pollenza e il pesce crudo dagli altri alimenti
- ✓ Non riutilizzate per altri alimenti utensili e materiale come i coltelli e i taglieri che avete usato per alimenti crudi
- ✓ Conservate gli alimenti in recipienti chiusi per evitare ogni contatto fra alimenti crudi e alimenti pronti al consumo.

Gli alimenti crudi, in particolare la carne, la pollenza, il pesce e i loro succhi possono contenere microrganismi pericolosi causati da contaminazione degli alimenti durante la preparazione o la conservazione.



Fate cuocere bene gli alimenti

- ✓ Fate cuocere bene gli alimenti, in particolare la carne, la pollenza, le uova e il pesce
- ✓ Portate i cibi come le zuppe e i ragù a ebollizione per assicurarvi che abbiano raggiunto i 70°C. Per la carne e la pollenza verificate che non sia rosa o, in alternativa, misurate con un termometro la temperatura a cuore
- ✓ Riscaldate bene gli alimenti cotti e raffreddati che volete servire caldi.

Una cottura a cuore bollente fa sì che la maggior parte dei microrganismi pericolosi degli alimenti cotti vengano eliminati. I cibi possono essere consumati senza pericolo. Alcuni alimenti, come la carne macinata, gli arrosti, i grandi pezzi di carne e la pollenza, interagiscono una volta attivati con particolare cautela.



Tenete gli alimenti alla giusta temperatura

- ✓ Non lasciate alimenti cotti oltre le due ore a temperatura ambiente
- ✓ Refrigerate rapidamente tutti gli alimenti cotti e le derrate facilmente deperibili (preferibilmente a temperature inferiori a +5°C)
- ✓ Mantenete al caldo (a temperature superiori a 65°C) gli alimenti cotti, fino al momento del servizio
- ✓ Non conservate gli alimenti troppo a lungo, anche se posti in frigorifero
- ✓ Non scongelate a temperatura ambiente gli alimenti surgelati o congelati

Percorso

Negli alimenti la temperatura ambiente favorisce lo sviluppo dei microrganismi proliferanti che si triplicano ogni 15-20 minuti. A temperature inferiori a 5°C si spezza il loro sviluppo. La sosta dei microrganismi è rallentata e addirittura inibita. I cibi a basso rischio pericoloso cominciano a moltiplicarsi anche a meno di 15°C.



Utilizzate solo acqua e materie prime sicure

- ✓ Utilizzate solo acqua potabile o trattatela in modo da escludere qualsiasi contaminazione
- ✓ Scegliete materie prime fresche e sane
- ✓ Date la preferenza ad alimenti trattati in modo tale da non presentare rischi come, per esempio, il latte pasteurizzato
- ✓ Lavate bene frutta e verdura soprattutto se li consumate crudi
- ✓ Non utilizzate alimenti oltre la loro data di scadenza

Le materie prime così come la carne, la pollo, il tacchino possono contenere truci, batteri, sostanze chimiche tossiche o additivi. I prodotti di origine animale possono formare un amaro avanato, un amaro che può essere tossico. Inoltre i cibi sono poi quella scelta con cura o semplicemente lavati e mandati a sbollentare.