

Cinque Punti Chiave per Alimenti più Sicuri



- Lavate frequentemente le mani prima di manipolare gli alimenti e rilavatevele spesso mentre lavorate in cucina passando da una preparazione all'altra e dopo essere stati al bagno
- Lavate e disinfettate tutte le superfici da lavoro e i materiali che entrano in contatto con gli alimenti
- Tenete lontano gli insetti, i roditori, e gli altri animali dagli alimenti e dalla cucina

Questo perché i microrganismi patogeni sono presenti semplicemente dappertutto e sono veicolati frequentemente dalle mani, passando da una superficie all'altra.



- Tenete la carne, il pollame ed il pesce crudo separati dagli altri cibi
- Usate attrezzature e utensili diversi (come coltelli e taglieri) per manipolare prodotti crudi
- Conservate gli alimenti in contenitori idonei per prevenire il contatto tra cibi crudi e cibi preparati

Questo perché gli alimenti crudi, specialmente carne, pollame e pesce e i rispettivi liquidi di sgocciolamento, possono contenere microrganismi pericolosi, che potrebbero essere trasferiti su altri prodotti. Imparare quindi a ripartire bene gli alimenti in frigorifero è una delle regole principali per alimenti più sicuri.



- Cuocete completamente gli alimenti, soprattutto la carne rossa, il pollame, le uova ed il pesce
- Portate ad ebollizione alimenti quali zuppe e stufati, per essere sicuri di raggiungere temperature superiori ai 70°C.
- Gli avanzi dei cibi cotti precedentemente devono essere riscaldati completamente prima del consumo

Studi hanno dimostrato che cuocere i cibi a temperature superiori ai 70°C aiuta a garantire che tali alimenti siano sicuri per il consumo. Attenzione anche ad usare i contenitori adeguati per il riscaldamento e la cottura dei cibi. I contenitori plastici, le vaschette di alluminio e carta argentata, infatti, non dovrebbero essere impiegati per riscaldare cibi nel forno ad alte temperature perché possono rilasciare sostanze chimiche tossiche.



- Non lasciate i cibi cotti a temperatura ambiente per più di due ore
- Raffreddate velocemente tutti gli alimenti cotti o deperibili (preferibilmente al di sotto dei 5°C)
- Mantenete bollenti i cibi cotti (più di 60°C) prima di servirli
- Non conservate troppo a lungo gli alimenti, anche se in frigorifero
- Non scongelate i prodotti a temperatura ambiente

Mantenendo una temperatura inferiore ai 5°C o superiore ai 60°C, la crescita dei microrganismi è rallentata o fermata. Alcuni microrganismi patogeni, tuttavia, possono ancora crescere a temperature inferiori ai 5°C.



- Usate acqua potabile o trattatela per renderla tale
- Scegliete cibi freschi e sani
- Preferite alimenti che abbiano subito trattamenti per renderli sicuri, come ad esempio il latte pastorizzato
- Lavate frutta e ortaggi, specialmente se da consumare crudi
- Non utilizzate alimenti la cui data di scadenza è superata

In alimenti alterati o ammuffiti potrebbero formarsi sostanze chimiche ad azione tossica. La cura nella selezione delle materie prime e semplici accorgimenti quali il lavaggio e la sbucciatura, possono ridurre il rischio.