

CIBO sicuro IN FAMIGLIA



 Istituto Zooprofilattico
Sperimentale
del Mezzogiorno

DIPARTIMENTO ISPEZIONE ALIMENTI

dott.ssa Yolande T.R. Proroga | dott.ssa Silvia Castellano | dott.ssa Maria Rosaria Carullo

INTRODUZIONE

Questa piccola pubblicazione è nata dalla volontà di voler informare ragazzi ed adulti su alcuni aspetti della **sicurezza alimentare**, con l'intento di sensibilizzare il cittadino ad un utilizzo più attento dell'alimento.

Infatti è di fondamentale importanza acquisire la consapevolezza che la qualità di quest'ultimo dipende anche da noi, semplici consumatori, che talvolta, inconsapevolmente, incorriamo in alcuni rischi legati a comportamenti scorretti, ad esempio durante l'acquisto, la preparazione o la conservazione degli alimenti.

È importante conoscere i principali batteri patogeni alimentari, le patologie che possono provocare e le misure da adottare per proteggerci dal loro attacco.

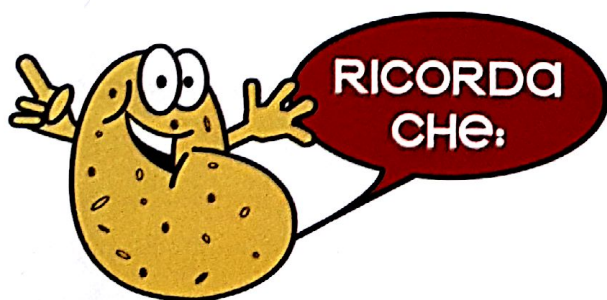
Da qui il nome "**Cibo sicuro in famiglia**", un opuscolo facile da leggere e da comprendere, capace di dare spunti di riflessione o di stimolare approfondimenti tematici. Buona lettura.

GUIDA ALL'ACQUISTO DEGLI ALIMENTI

C. L'etichetta.

Fornisce molte informazioni utili, pertanto va sempre letta. Ecco come:

- **denominazione di vendita:** ci dice che tipo di prodotto è (pasta, tonno, burro etc.);
- **elenco degli ingredienti:** ci dice di cosa è fatto il prodotto, i singoli ingredienti sono disposti in ordine decrescente di quantità (importante se siamo allergici o intolleranti);
- **data di scadenza:** "da consumarsi entro" vuol dire che dopo la data indicata il prodotto non va più consumato. "Da consumarsi preferibilmente entro", il prodotto può essere consumato dopo la data indicata, ma il produttore non ne garantisce il mantenimento delle caratteristiche organolettiche (sapore, odore, consistenza etc.) che lo caratterizzano. È preferibile, perciò, consumarlo entro pochi giorni;
- **modalità di conservazione e/o utilizzazione:** ci dice come va conservato l'alimento una volta portato a casa (conservare a + 4°C, da consumarsi previa cottura, es. wurstel, etc.);
- **peso netto;**
- **lotto di produzione:** serve a garantire un'adeguata rintracciabilità dei prodotti;
- **nome - ragione sociale - marchio depositato e sede del produttore.**



Anche i prodotti venduti sfusi devono essere adeguatamente etichettati: il rivenditore deve esporre dei cartelli riportanti tutte le informazioni utili all'acquisto.

COME CONSERVARE E PREPARARE GLI ALIMENTI

Tutti sappiamo che gli alimenti in natura mutano continuamente il loro stato, alterandosi e dando origine a processi di ammuffimento e putrefazione. I responsabili di questi processi sono i microrganismi, l'ossigeno, l'acqua, la luce e il calore.

La shelf-life identifica la vita di scaffale del prodotto.

Conservare un alimento, significa quindi agire in modo da bloccare o ridurre il contatto dei cibi con gli agenti su menzionati e creare condizioni sfavorevoli allo sviluppo dei microrganismi.



Proviamo quindi a classificare i procedimenti per la conservazione degli alimenti. Tutti gli alimenti appartengono a diverse gamme, in base al trattamento di conservazione:

- 1^a gamma:** prodotti freschi (es. verdure fresche).
- 2^a gamma:** alimenti conservati con trattamento termico (es. latte pastorizzato).
- 3^a gamma:** alimenti congelati e surgelati.
- 4^a gamma:** alimenti freschi e pronti per essere consumati (es. insalate in busta).
- 5^a gamma:** alimenti già cotti e conservati sottovuoto.

tecniche di conservazione

A. Pastorizzazione.

È un trattamento di risanamento termico che consiste nel sottoporre l'alimento a temperature capaci di eliminare i batteri patogeni.

La pastorizzazione si dice "BASSA" quando l'alimento è trattato a temperature che variano fra 60-65 °C per 30 minuti; "ALTA" quando si usano temperature di 75-85 °C per 10-15 secondi.

N.B.

Il latte fresco alta qualità che beviamo tutti i giorni ha subito il trattamento HTST (High Temperature / Short Time - alte temperature in tempi brevissimi).



B. Sterilizzazione.

Il trattamento **UHT** (Ultra High Temperature), utilizzato per migliorare la sicurezza dei prodotti alimentari e prolungarne la vita di scaffale, è un esempio di sterilizzazione (140-145 °C per 8-5 secondi – es. latte a lunga conservazione).

C. Congelamento.

Cibi surgelati e congelati non sono la stessa cosa, il procedimento casalingo è chiamato congelamento.

ATTENZIONE:

nella cella situata, a volte, nella parte alta del frigorifero, la temperatura scende appena sotto lo zero, perciò, i prodotti surgelati si possono conservare al massimo per pochi giorni.



tecniche Di conservazione

D. Surgelazione.

Con il termine surgelati si definiscono solo gli alimenti messi sotto zero dalle industrie alimentari. Per conservare i surgelati infatti occorre il freezer a tre o quattro stelle, dove la temperatura scende fino a -18°C / -25°C .

Tutti i congelatori, infatti, sono contrassegnati da un numero di stelle (*), che vanno da 1 a 4 e indicano la temperatura e il periodo di conservazione che il congelatore garantisce.

- 1 stella: la temperatura garantita è -6°C , i cibi possono essere conservati per 1 settimana.
- 2 stelle: la temperatura garantita è -12°C , i cibi possono essere conservati per 2 settimane.
- 3 stelle: la temperatura garantita è -20°C i cibi possono essere conservati per qualche mese.
- 4 stelle: la temperatura garantita è -30°C , fa fede la data di scadenza.



Gli alimenti vanno lasciati scongelare lentamente nel frigorifero perché se trasferiti dal freddo a una temperatura superiore ai 5°C , vanno soggetti a un processo di fermentazione.

Anche per questo motivo è preferibile non ricongelare mai un cibo scongelato salvo che lo stesso cibo non venga sottoposto a cottura. In tal caso, però, va considerato che l'alimento avrà subito una perdita del valore nutrizionale.

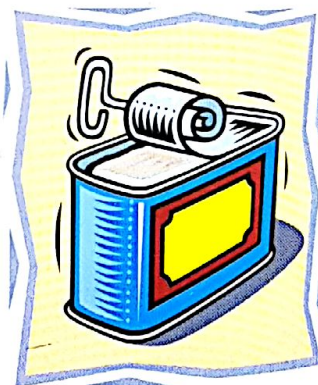
tecniche di conservazione

E. Sottovuoto.

La conservazione sottovuoto consiste nel rimuovere quasi totalmente l'aria da un involucro contenente un alimento, formando il vuoto al suo interno. L'aria contiene ossigeno, uno dei maggiori nemici degli alimenti e miglior amico dei batteri. La maggior parte dei batteri che deteriorano gli alimenti sono aerobi, cioè necessitano di ossigeno per moltiplicarsi. Sottraendo l'ossigeno, si rallenta o impedisce enormemente la velocità di crescita di tali batteri, allungando il periodo di conservazione dei cibi.

F. Sott'olio.

È uno dei metodi più diffusi, a livello sia industriale che casalingo, per conservare gli alimenti. Le conserve sott'olio più comuni sono quelle di verdura e di pesce: l'alimento, una volta cotto o scottato, viene posto in adeguati recipienti e immerso nell'olio, che deve ricoprirlo perfettamente per creare un ambiente privo di ossigeno, impedendo in tal modo la proliferazione dei batteri. Il prodotto finito viene sottoposto a sterilizzazione o a pastorizzazione per garantirne una conservabilità maggiore. (Attenzione ai pericoli delle conserve fatte in casa: vedi *Clostridium botulinum* pag. n° 20).



G. Atmosfera protettiva e modificata.

È una tecnica di conservazione che consiste nel variare la miscela di gas presente in un sacchetto destinato alla conservazione e alla vendita dell'alimento.

Infatti l'aria presente nel contenitore viene sostituita con uno o più gas scelti appositamente, non nocivi all'uomo, da soli o in miscela fra di loro, per



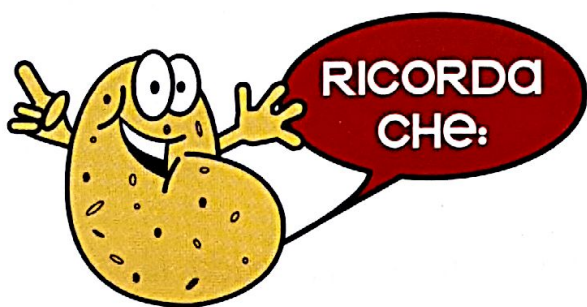
tecniche di conservazione

creare a ridosso dell'alimento una "nuova atmosfera" diversa dall'aria. Ricordiamo che molti batteri necessitano di ossigeno per crescere, per tale motivo quest'ultimo viene sostituito da altri gas.

H. Additivi alimentari.

Per conservare un alimento più a lungo, le industrie alimentari utilizzano i cosiddetti **additivi**, classificati in base alla loro funzione e suddivisi in tre grandi gruppi:

- **additivi che aiutano a preservare la freschezza degli alimenti:** conservanti, che rallentano la crescita di microbi, e antiossidanti, che prevengono i fenomeni di irrancidimento;
- **additivi che migliorano le caratteristiche sensoriali degli alimenti:** coloranti, addensanti, emulsionanti, dolcificanti, esaltatori di sapidità;
- **additivi tecnologici**, usati per facilitare la lavorazione degli alimenti, ma che non hanno una specifica funzione nel prodotto finale (definiti anche coadiuvanti): agenti anti-schiuma, anti-agglomeranti etc.



Tali additivi sono riconoscibili leggendo sull'etichetta alimentare, l'elenco degli ingredienti.

Essi sono indicati con la lettera "E" seguita da un numero.

È buona abitudine non consumare alimenti che ne contengono troppi.

tecniche Di conservazione

I. Il Frigorifero.

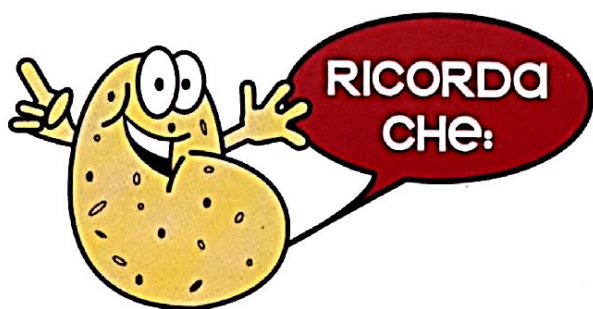
Il frigorifero è un grande alleato per la conservazione dei cibi deperibili perché li mantiene ad una temperatura che limita la moltiplicazione dei microbi (che avviene invece in modo rapido quando il cibo resta ad una temperatura compresa tra i $+10^{\circ}\text{C}$ e i $+50^{\circ}\text{C}$).

ATTENZIONE:

all'interno del frigorifero e del congelatore, occorre praticare sempre la FIFO (First In, First Out) ovvero **chi prima entra, prima esce**.

È buona regola consumare per primi gli alimenti con data di scadenza più vicina. Per facilitare questa pratica, è importante riporre gli alimenti acquistati di recente sotto o dietro a quelli già presenti.

Per un'ottimale conservazione dei cibi è opportuno che la temperatura all'interno del frigorifero venga mantenuta intorno ai $+4^{\circ}\text{C}$.



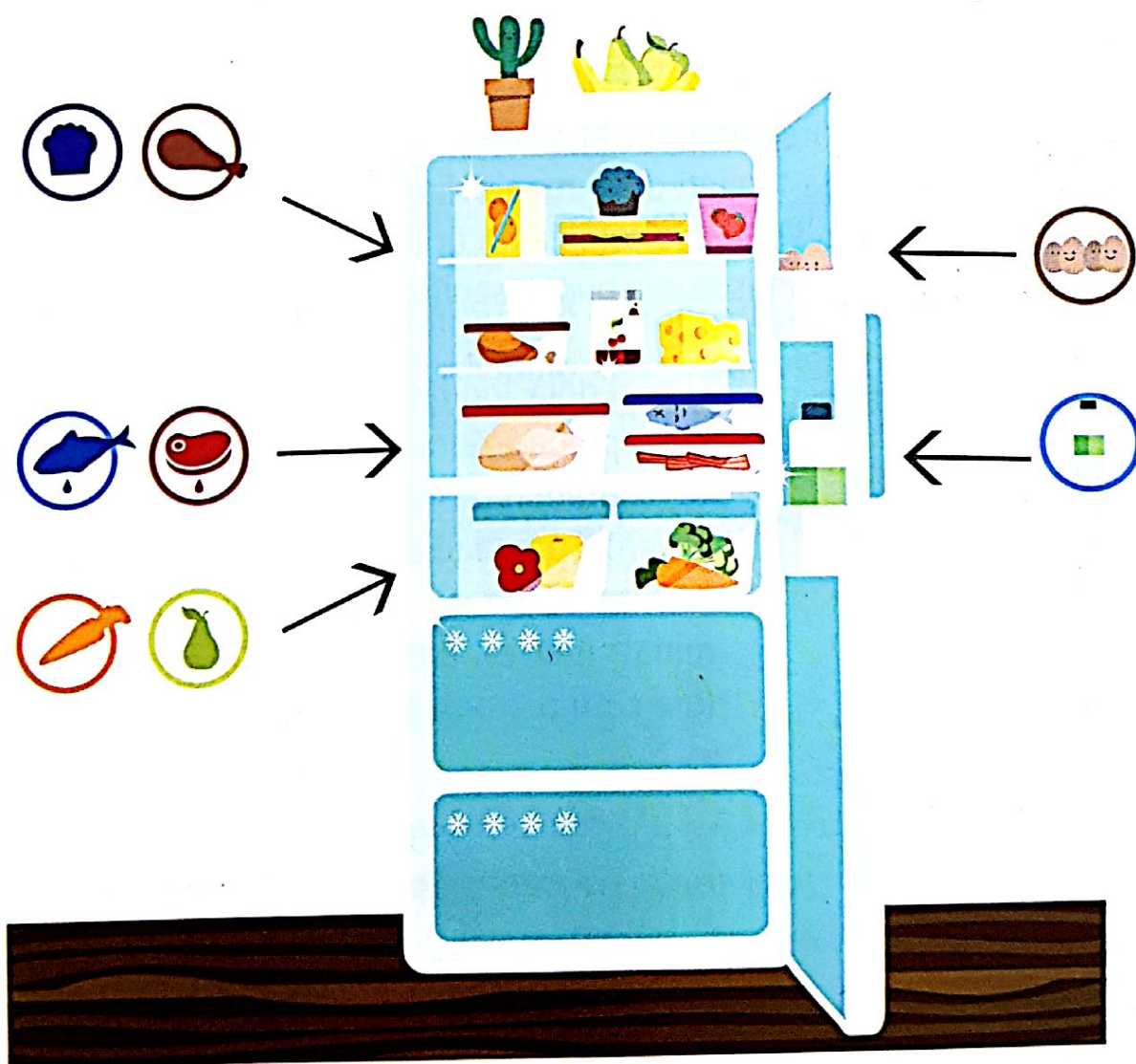
Per far funzionare in modo eccellente il frigorifero, ricorda di:

- collocarlo lontano da fonti di calore;
- evitare di sovraccaricarlo con troppi alimenti;
- fare in modo che l'aria fredda al suo interno possa circolare intorno ai cibi liberamente;
- aprire il frigorifero solo al bisogno e richiuderlo bene in breve tempo;
- eseguire regolarmente la pulizia e lo sbrinamento del frigorifero.

tecniche di conservazione

Di seguito è riportato uno schema da seguire per disporre gli alimenti all'interno del frigorifero in modo corretto:

- i cibi già cotti in alto;
- il pesce e le carni fresche in basso;
- frutta e la verdura nei cassetti;
- uova e latte negli appositi spazi;
- mettere i cibi in frigorifero protetti da involucri o da contenitori appositi.



PREPARAZIONE DEGLI ALIMENTI

È necessario, fare molta attenzione alla pulizia personale e all'igiene della cucina e degli attrezzi utilizzati per preparare il cibo.

ATTENZIONE SOPRATTUTTO:

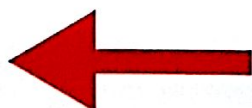
1. Lavare accuratamente le mani prima di toccare qualsiasi alimento.
2. Lavare le mani dopo aver manipolato pesce, volatili, carne, verdura, frutta, uova.
3. Lavare le mani dopo che ci si è soffiati il naso, dopo essere andati in bagno, dopo aver toccato il sacchetto della spazzatura.
4. In presenza di piccole ferite sulle mani, utilizzare i guanti monouso.
5. Utensili ed attrezzi devono essere lavati con la massima cura, ogni volta che li usiamo e che prepariamo cibi diversi.
6. I piani di lavoro e i taglieri dove manipoliamo il cibo devono essere ben puliti all'inizio e ogni volta che cambiamo tipo di cibo da preparare.
7. La lavastoviglie garantisce una buona sanificazione degli utensili utilizzati.



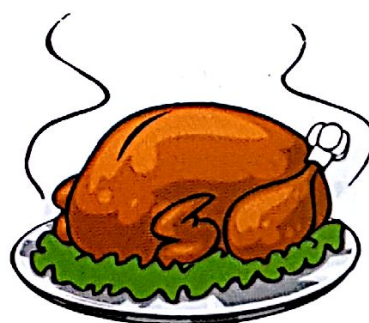
Una regola fondamentale da seguire in cucina nella preparazione di alimenti è quella di evitare contaminazioni tra alimenti crudi e cotti ovvero il passaggio diretto o indiretto di microbi "dannosi" da alimenti potenzialmente contaminati (per es. alimenti crudi) ad altri alimenti (già cotti o pronti per essere consumati).



cibi crudi



cibi cotti



CIBO SICURO
IN FAMIGLIA



tecniche di cottura

La cottura degli alimenti determina una serie di trasformazioni che modificano le caratteristiche nutrizionali, igieniche e organolettiche, provocando effetti sia positivi che negativi.

Aumenta l'aroma e migliora l'aspetto, distrugge i batteri, facilita la masticazione e la digeribilità, aumenta la conservabilità; allo stesso tempo però, può produrre sostanze nocive, ridurre i principi nutritivi, disperdere sali minerali.

A. Frittura.

L'entità delle alterazioni che i grassi subiscono quando sono sottoposti a cottura dipende da due fattori decisivi:

- il livello della temperatura;
- la durata del tempo di cottura (se supera i 20 minuti).

Ogni grasso possiede infatti un proprio specifico livello di tolleranza alle alte temperature, definito punto di fumo. Oltre tale livello termico, vengono prodotte sostanze estremamente dannose per il fegato.

ATTENZIONE AL PUNTO DI FUMO DI ALCUNI OLI E GRASSI:

- Olio di girasole meno di 130°C.
- Olio di soia 130°C.
- Olio di mais 160°C.
- Olio di arachide 180°C.
- Olio extravergine di oliva 210°C.
- Burro 260°C.
- Strutto più di 260°C.



tecniche di cottura

N.B.

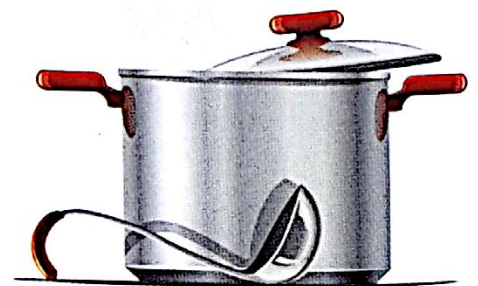
Anche se i grassi animali come burro e strutto hanno un più alto punto di fumo, sono quelli che hanno un maggior contenuto di acidi grassi saturi che innalzano il colesterolo cattivo nel sangue, è bene quindi preferire per la frittura gli oli vegetali.

B. Cottura a vapore.

La cottura al vapore è considerato il sistema più sano e "dietetico". Evitando, infatti, il contatto diretto dell'alimento con l'acqua, si riduce al massimo l'effetto solubilizzante e quindi si hanno perdite bassissime di vitamine e minerali, mantenendo pressoché inalterati i sapori e gli aromi degli alimenti.

C. Bollitura.

Da un punto di vista dietetico è un ottimo metodo di cottura perché consente di evitare l'aggiunta di grassi di condimento e di aromatizzare i cibi con l'aggiunta di odori e spezie nell'acqua di cottura. Con la bollitura però gli alimenti perdono parte del loro valore nutrizionale. È possibile ovviare a tali perdite immergendo le verdure in poca acqua e facendole cuocere per tempi relativamente brevi.



N.B.

Quando aggiungiamo bicarbonato di sodio all'acqua di cottura di verdure e legumi per migliorare il colore o aumentare la tenerezza perdiamo delle vitamine sensibili agli alcali (tiamina e acido ascorbico).

Tra i minerali viene perso il potassio, anche se in certi casi la cottura migliora la biodisponibilità di ferro e zinco.

tecniche di cottura

D. Bagnomaria.

È un metodo di cottura delicato in quanto l'alimento da cuocere viene posto in un recipiente immerso in un altro contenitore colmo d'acqua.

La temperatura dell'acqua non supera generalmente i 90-95°C e quindi non raggiunge mai il punto di ebollizione.

È in generale un buon metodo di cottura che preserva una buona parte delle caratteristiche nutrizionali degli alimenti. Inoltre, a differenza della bollitura, non ha l'inconveniente di facilitare la perdita di nutrienti idrosolubili in quanto l'acqua viene utilizzata solo come mezzo per trasmettere il calore e non viene quindi generalmente in contatto con l'alimento da cuocere.

E. Pressione.

È un tipo di cottura che si differenzia dalle cotture in umido in quanto le temperature raggiunte superano i 100°C.

Da un punto di vista nutrizionale la cottura mediante pentola a pressione è buona cosa, in quanto generalmente viene impiegata poca acqua e quindi le perdite di nutrienti idrosolubili risultano minori, inoltre l'alimento durante la cottura è al riparo dalla luce e dall'ossigeno.



F. Forno.

Il calore che avvolge gli alimenti determina l'evaporazione dell'acqua superficiale con conseguente formazione di una "crosta" che evita la dispersione dei componenti idrosolubili di interesse nutrizionale (vitamine e minerali) rispetto alle cotture in umido.

Attenzione però a non carbonizzare l'alimento rischiando la formazione di composti dannosi e forti perdite nutrizionali.



tecniche di cottura

G. Microonde.

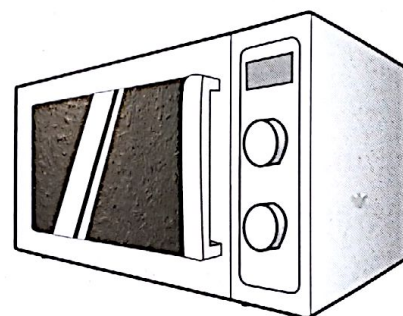
Gli alimenti, sono sottoposti ad un campo elettromagnetico che determina una serie di vibrazioni molecolari a carico dell'acqua presente, con generazione di calore che si propaga dall'interno verso l'esterno degli stessi.

Gli svantaggi di questo tipo di cottura possono essere così riassunti:

- non si possono utilizzare utensili in alluminio perché riflettono le onde;
- mancanza di omogeneità delle temperature raggiunte in punti differenti dell'alimento;
- se la cottura viene prolungata, l'acqua, evaporando fa aumentare la temperatura provocando degradazione dei componenti nutrizionali.

Consigli per l'utilizzo del microonde.

1. Lo sportello deve sempre essere perfettamente chiuso.
2. Verificare lo stato delle guarnizioni ed evitare l'accumulo di sporcizia.
3. Se l'apparecchio cade deve essere immediatamente revisionato.



H. Cottura alla griglia.

La cottura alla griglia può essere di due tipi:

- **irraggiamento**: è il caso per esempio dei classici barbecue in cui la brace si trova a distanza di qualche centimetro dalla griglia;
- **contatto**: nel caso di grigliatura a contatto si utilizzano invece delle piastre arroventate che vengono fatte aderire direttamente all'alimento.

ATTENZIONE.

Nelle caratteristiche strisce bruciacchiate si possono trovare derivati del benzopirene e dell'antracene, entrambi fortemente cancerogeni.

BATTERI: amici o nemici?

È proprio vero, siamo circondati dai germi.

Niente paura, non tutti sono pericolosi per la nostra salute e basta prendere alcune precauzioni per limitare i rischi che questi cosiddetti "patogeni" si inseriscano nella catena alimentare facendoci ammalare.

Anche se un alimento è stato prodotto con i più rigorosi criteri igienici, il consumatore, quale anello finale della catena alimentare, deve adottare, a livello domestico, corretti comportamenti per evitare la contaminazione o la proliferazione di batteri.

Chi sono questi batteri?

- sono organismi unicellulari, ovvero costituiti da una sola cellula e sono invisibili ad occhio nudo;
- sono diffusi ovunque (in un cucchiaino di terra se ne trovano fino a 10.000 miliardi) e riescono a sopravvivere negli ambienti più estremi (fondali oceanici, acque bollenti delle sorgenti vulcaniche);
- sono stati tra i primi esseri a comparire sulla terra e con la produzione di ossigeno hanno reso respirabile l'atmosfera primitiva;
- una delle loro carte vincenti è la capacità di riprodursi molto velocemente, una sola cellula, in poche ore, è capace di generare milioni di altri organismi.



Oggi conosciamo tantissime specie diverse di batteri e molti di essi sono grandi amici dell'uomo, stiamo parlando dei cosiddetti "batteri buoni".

Tra questi ricordiamo ad esempio i lattobacilli e i bifidobatteri presenti nel nostro intestino, che ci proteggono dall'attacco di batteri nocivi; tutti i microrganismi usati nell'industria, e alcuni di essi anche a casa nostra, per la produzione di alimenti quali yogurt, pane, vino, birra, insaccati etc.



BATTERI: AMICI O NEMICI?

Purtroppo però, come accade in tutte le buone famiglie, ci sono anche le "pecore nere".

Può capitare infatti di imbattersi in qualche microrganismo patogeno che deriva dalla materia prima di cui è costituito l'alimento (animali infetti etc.) oppure da contaminazione durante il processo di produzione o da comportamenti scorretti durante la fase di consumo.

Tra i contaminanti vi sono: virus, batteri, muffe, lieviti e parassiti.

Essi possono causare malattie direttamente e/o attraverso la produzione di tossine.

1. Si parla di **tossinfezione** se la malattia è provocata sia dalla tossina prodotta nell'alimento che dal germe che si sviluppa all'interno dell'individuo.
2. **L'intossicazione** è dovuta soltanto alla presenza nell'alimento di tossine prodotte dai germi.
3. **L'infezione**, infine, è provocata dalla moltiplicazione del germe nell'organismo.



ALCUNI DEI PIÙ COMUNI PATOGENI CHE RISCHIAMO DI INCONTRARE

SALMONELLA

Cosa provoca: febbre alta, diarrea, mal di testa e vomito.

Dove possiamo trovarla: carne, verdura cruda, uova, frutti di mare.

Fonte di contaminazione: inquinamento fecale.

ESCHERICHIA COLI

Cosa provoca: diarrea coleriforme, mal di testa e vomito.

Dove possiamo trovarla: carne fresca, pollame, latte e formaggi.

Fonte di contaminazione: inquinamento fecale e delle acque.

BRUCELLA

Cosa provoca: febbre, mal di testa e delle articolazioni, debolezza.

Dove possiamo trovarla: latte crudo o formaggi ottenuti da latte crudo.

Fonte di contaminazione: latte contaminato proveniente da animali malati.

LISTERIA MONOCYTOGENES

Cosa provoca: aborti e meningiti (pericolosa anche per i bambini piccoli).

Dove possiamo trovarla: latte crudo, formaggi, prodotti della pesca, carne e derivati.

Fonte di contaminazione: fognature, superfici e attrezzature sporche.

VIBRIO PARHAEMOLYTICUS E CHOLERA

Cosa provoca: gastroenterite acuta con feci acquose.

Dove possiamo trovarlo: tutti gli alimenti di origine marina e quelli che hanno avuto contatti con acque superficiali.

Fonte di contaminazione: acqua inquinata.

CLOSTRIDIUM BOTULINUM

Cosa provoca: disturbi della vista, con difficoltà a deglutire, paralisi, insufficienza respiratoria e morte.

Dove possiamo trovarlo: tutte le conserve prodotte in modo improprio.

Fonte di contaminazione: ambiente, attrezzature sporche, terreno. È la tossina prodotta dal batterio a provocare la malattia. Bastano 15 minuti di bollitura

(95/100C°) per renderla innocua.

STAFILOCOCCO AUREO

Cosa provoca: nausea, vomito e prostrazione.

Dove possiamo trovarlo: prodotti pronti al consumo, creme, dolci, prodotti lattiero-caseari.

Fonte di contaminazione: uomo e animali colpiti da affezioni alle vie respiratorie, foruncoli, ferite infette.

CLOSTRIDIUM PERFRINGENS

Cosa provoca: crampi addominali, diarrea.

Dove possiamo trovarlo: lessi, sughi, salumi cotti, minestre di legumi, carne e pollame dove la cottura è stata inadeguata.

Fonte di contaminazione: terreno, acque di scarico, inquinamento fecale.

CAMPYLOBACTER

Cosa provoca: crampi addominali, diarrea e febbre.

Dove possiamo trovarlo: carne di pollo e suino la cui cottura è stata inadeguata.

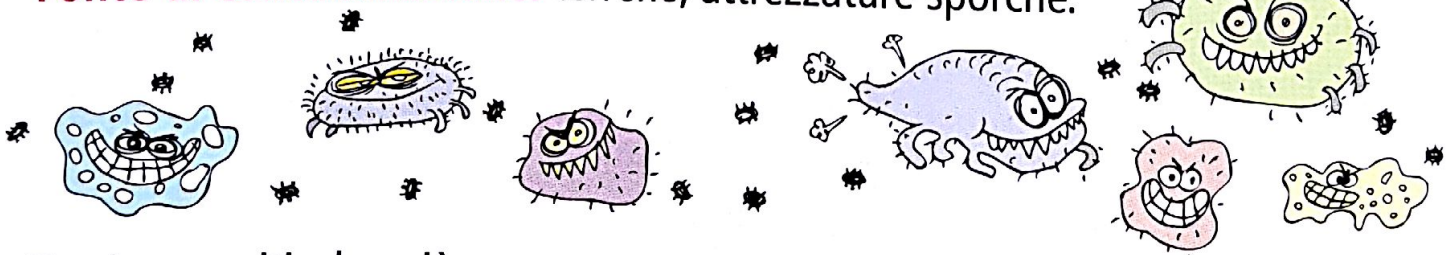
Fonte di contaminazione: acqua, inquinamento fecale animale.

BACILLUS CEREUS

Cosa provoca: vomito o diarrea, crampi addominali.

Dove possiamo trovarlo: carne, latte, verdure, pesce, budini, minestre e prodotti amidacei (es. riso, pasta etc.).

Fonte di contaminazione: terreno, attrezzature sporche.



Tra i parassiti che più comunemente possiamo incontrare nei cibi vi è **l'ANISAKIS**, ritrovato nel pesce, soprattutto azzurro. Attenzione quindi al consumo di pesce crudo, che potrebbe causarci, se infestato, dolori addominali, diarrea, vomito e nei casi più gravi, perforazione dell'intestino e dello stomaco. Niente paura se il pesce è ben cotto o congelato da almeno 24 ore poiché diventa, da questo punto di vista, un alimento sicuro.



PERICOLI IN CUCINA

LO SAPEVATE CHE...uno dei luoghi più frequentati in una casa è certamente la cucina, sede di riunioni conviviali e di preparazione e consumo di succulenti pranzetti e veloci spuntini. Ma avete mai pensato agli invisibili pericoli che possono nascondersi in questo luogo così amato?

Non vogliamo spaventarvi ma darvi qualche consiglio per vivere questo ambiente in tutta sicurezza e tranquillità.

A. Il frigorifero.

Utilizzare, se possibile, modelli che permettono di visualizzare la temperatura. Un black out di poche ore può innalzare la temperatura di un congelatore da -18°C a -6°C con innesco di processi enzimatici e microbici responsabili del deterioramento dell'alimento.

È importante mantenere una costante pulizia di frigo e congelatore facendo attenzione ad eliminare bene le tracce di detersivi utilizzati.

B. Il forno.

Attenzione al riscaldamento di pietanze nel forno a microonde. In esso il calore si genera all'interno dell'alimento raggiungendo raramente temperature maggiori di 50°C all'esterno. Questo fa sì che eventuali contaminazioni superficiali non vengano risanate. Conviene riscaldare l'alimento a temperature superiori per poi aspettare che si raffreddi per consumarlo. Cerchiamo, poi, di non usare il forno tradizionale come conserva-vivande. È necessaria anche qui una costante pulizia, soprattutto se usato con pause di diversi giorni.

C. Il lavello.

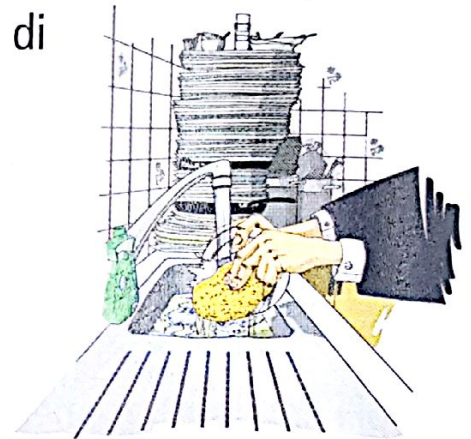
La costante umidità e il continuo depositarsi di residui organici lo rendono una sede ottimale di proliferazione batterica. Evitiamo di adoperarlo per usi

PERICOLI IN CUCINA

alternativi (scongelo di cibo, piano d'appoggio per alimenti pronti etc.) ed eviteremo così contaminazioni crociate. Pratica diffusa ma estremamente sconsigliata è quella di lasciare le stoviglie in "ammollo". Si è stimato che in poche ore l'acqua saponata si trasforma in un autentico brodo di coltura con cariche microbiche assolutamente sbalorditive! Curiamo quindi la pulizia, soprattutto a livello del saltello e sifone, siti di inevitabile accumulo di detriti organici.

D. Stoviglie ed utensili.

Si consigliano quelli costituiti da materiali non porosi: porcellana, acciaio o plastica. Taglieri, cucchiari e mestoli in legno, assorbono e trattengono più facilmente lo sporco. Se proprio vogliamo usarli laviamoli bene e soprattutto lasciamoli asciugare perfettamente. Se possibile utilizziamo cestini e porta pane in acciaio, in sostituzione del vimini, nei cui anfratti si depositano residui di polvere e cibo difficilmente rimovibili.



E. Spugnette.

Sono un vero e proprio ricettacolo di germi, aiutati a proliferare dall'umidità e dai residui di cibo. È necessario sciacquarle bene e lasciarle asciugare, periodicamente immergerle in candeggina diluita e comunque cambiarle spesso.

F. Ripiani.

Preferiamo materiali facilmente ripulibili, acciaio o pietra naturale impermeabilizzata. Formica, legno truciolato e compensato contengono formaldeide, sostanza irritante che con il caldo e l'umidità tende a disperdersi nell'ambiente. Cerchiamo di tenere i ripiani sgombri da oggetti ricettacoli di polvere e non utilizziamoli come piano d'appoggio per borse chiavi etc.

INDICE

- PG 2** **Introduzione**
- PG 3** **Guida all'acquisto degli alimenti**
- PG 6** **Come conservare e preparare gli alimenti**
- PG 7** **Tecniche di conservazione**
- PG 13** **Preparazione degli alimenti**
- PG 14** **Tecniche di cottura**
- PG 18** **Batteri: amici o nemici?**
- PG 20** **Alcuni dei più comuni patogeni**
- PG 22** **Pericoli in cucina**

a cura dell'U.R.P.
Ufficio Relazioni con il Pubblico



via della Salute, 2 - 80055 Portici (Na)
Tel. 081 78 65 274 - 334 Fax 081 78 65 130 (U.R.P.)
urp@cert.izsmportici.it www.izsmportici.it