

consumare in sicurezza

Derrate alimentari crude come la carne, il pollame, il pesce o i frutti di mare possono, per loro natura, essere contaminate da germi patogeni. Se gli alimenti non sono preparati correttamente, questi germi possono provocare nausea e malattie. Per poter consumare in tutta sicurezza i cibi che portiamo in tavola, basta osservare le quattro regole d'igiene seguenti e ... buon appetito!



Lavare correttamente

Le mani, i taglieri, gli utensili e gli strofinacci da cucina sono tra i veicoli di trasmissione dei germi patogeni.

Per prevenire eventuali contaminazioni:

- lavarsi accuratamente le mani con il sapone prima e dopo avere preparato i cibi e specialmente dopo avere manipolato carne, pollame, pesce o frutti di mare crudi;
- pulire accuratamente con acqua calda e sapone tutte le superfici di lavoro e gli utensili da cucina dopo ogni fase di preparazione dei cibi.



Cuocere correttamente

La cottura a bassa temperatura favorisce la sopravvivenza dei germi patogeni presenti nelle derrate alimentari, segnatamente nel pollame e nella carne macinata.

Per prevenire eventuali contaminazioni:

- prima del consumo, cuocere la carne, il pollame, il pesce e i frutti di mare a una temperatura di almeno 70° C;
- riscaldare a fondo le derrate alimentari già cotte portandole a una temperatura di almeno 70° C.

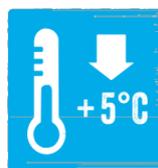


Separare correttamente

I germi patogeni contenuti nelle derrate alimentari crude possono facilmente diffondersi ad altri alimenti.

Per prevenire eventuali contaminazioni:

- evitare il contatto diretto fra la carne, il pollame, il pesce o i frutti di mare crudi e altre derrate alimentari;
- utilizzare taglieri e utensili da cucina diversi per alimenti da cuocere e alimenti da consumare crudi;
- separare sempre i cibi cotti da quelli crudi:
 - utilizzando un piatto separato per la carne cruda nella fondue chinoise,
 - evitando di utilizzare le stesse stoviglie per la carne cruda o marinata e la carne cotta sul grill (quest'ultima va servita direttamente nel piatto), e
 - evitando di riutilizzare i resti della marinata per condire altri cibi crudi o come salsa per l'insalata.



Conservare correttamente

La conservazione a temperatura ambiente favorisce la moltiplicazione dei germi patogeni presenti nelle derrate alimentari.

Per prevenire eventuali contaminazioni:

- conservare sempre nel frigorifero, a una temperatura inferiore a 5° C, la carne, il pollame, il pesce e i frutti di mare;
- conservare sempre nel frigorifero, a una temperatura inferiore a 5° C, le derrate alimentari cotte e deperibili;
- non congelare una seconda volta gli alimenti scongelati;
- disporre rapidamente nel frigorifero o nel congelatore gli alimenti acquistati che devono essere conservati refrigerati o congelati;
- osservare le indicazioni sulla conservazione e la data di scadenza riportate sugli imballaggi delle derrate alimentari.