

# **LA CORRETTA GESTIONE DEL CIBO** **a livello domestico**

**“E’ SICURO IL MIO CIBO?”**

**REGOLE FONDAMENTALI PER RIDURRE IL RISCHIO DI CONTRARRE MALATTIE DI ORIGINE ALIMENTARE.**



***L'incidenza di malattie trasmesse dagli alimenti resta un significativo problema di salute pubblica sia nei paesi sviluppati che in quelli in via di sviluppo. Ogni anno si registrano milioni di casi che possono essere attribuiti all'assunzione di cibo o acqua contaminata.***



**LE MISURE PER AUMENTARE LA SICUREZZA DEI CIBI A LIVELLI DOMESTICO:**

- **SAPER SCEGLIERE GLI ALIMENTI DURANTE L'ACQUISTO**
- **CONSERVARLI IN MODO ADEGUATO**
- **MANIPOLARLI E CUCINARLI IN SICUREZZA**
- **PULIRE UTENSILI, BANCHI DI LAVORO E CUCINA**

## CONSIGLI PER GLI ACQUISTI

*L'acquisto di alimenti sicuri, è il primo passo per cercare di ridurre la diffusione delle malattie trasmesse dagli alimenti.*



**RICORDATI** che l'aspetto, l'odore e il gusto dei prodotti alimentari non sono sempre indici di qualità igienico-sanitaria!

Prima dell'acquisto, **CONTROLLA SEMPRE:**

**DATA DI SCADENZA**

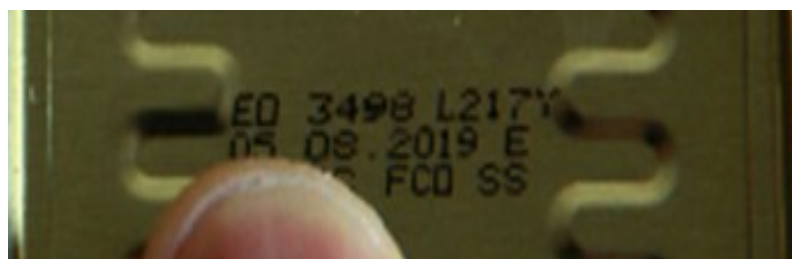
**TEMPERATURA DI DEPOSITO**

**DATA DEL CONGELAMENTO**

**INTEGRITÀ DELLE CONFEZIONI**

Per i prodotti con il termine **“da consumare entro”** o **“da consumarsi preferibilmente entro il”**, la data deve riportare nell'ordine: **il giorno, il mese e l'anno.**

Entro tale data, il produttore garantisce la salubrità e le caratteristiche organolettiche del prodotto. La scelta, quando possibile, deve cadere su quei prodotti appena confezionati con i contenitori integri e puliti.



Nel caso siano presenti irregolarità nella confezione, è opportuno evitare di acquistare i prodotti e segnalare i problemi riscontrati al titolare dell'esercizio o direttore del supermercato. Se giunti a casa, ci si accorge di aver acquistato prodotti non conformi, si può segnalare il problema direttamente al produttore mediante i numeri verdi messi a disposizione del cliente e, nel caso tu lo ritenga opportuno, evita di modificare ulteriormente le condizioni del prodotto e segnala i problemi riscontrati alla ASL competente per territorio.



## CONSIGLI PER GLI ACQUISTI



*Le carni bianche, devono avere un aspetto roseo e le altre rosso vivo senza tagli né lacerazioni.*

*Le superfici devono essere prive di macchie e le confezioni prive di liquido di sgocciolamento. Poni particolare attenzione ai prodotti crudi ripieni.*

*I formaggi confezionati devono essere privi di muffe e condensa.*



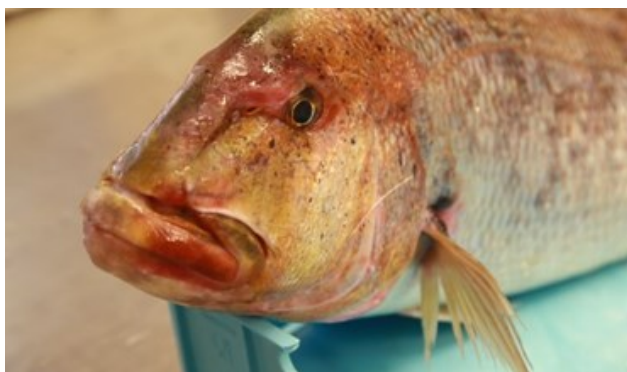
*Le conserve in scatola devono essere, prive di ruggine, ammaccature, rigonfiamenti e bombaggi.*

*Le uova devono essere pulite e prive di fissurazioni.*



*I prodotti surgelati devono essere ben separati tra di loro e non devono avere ghiaccio in superficie, che è indice di scongelamento.*

## CONSIGLI PER GLI ACQUISTI



*Il pesce deve avere un **aspetto brillante**, metallico e con riflessi iridescenti.*

***Odore gradevole, corpo rigido e arcuato. Occhi privi di macchie nell'iride, chiari e trasparenti.***

*Scegli prodotti ortofrutticoli non appassiti, non lividi e privi di spaccature.*



*Se vuoi garantire la freschezza dei prodotti refrigerati e congelati, come formaggi, pesce, gelati, mettili nel carrello della spesa alla fine degli acquisti, in modo di ridurre al minimo il tempo di esposizione alle temperature ambientali, specie in estate.*

*Se il rientro a casa richiede più di alcune ore, predisponi un dispositivo per mantenere i prodotti freschi o congelati (borse termiche).*

## CONSERVARE GLI ALIMENTI IN MODO CORRETTO



*Dopo gli acquisti, evitare di lasciare i cibi nell'auto esposta al sole.*

*In estate, la temperatura interna della macchina può raggiungere i +50°C e oltre, temperature in grado di rendere inutili tutte le attenzioni fatte durante gli acquisti con gravi alterazioni dell'alimento.*

Quando si arriva a casa, rispettare le temperature di conservazione dei prodotti alimentari acquistati.

*I cibi possono essere conservati a temperatura ambiente e in frigorifero.*

*In quest'ultimo caso, possiamo distinguere la conservazione degli alimenti tra 0-10 °C e quella a -18 °C o inferiore.*

*Se il tuo frigo non ha il termostato, è buona regola investire nell'acquisto di un termometro per controllare la temperatura del frigorifero e del congelatore.*

***Le temperature fredde impediscono ai batteri eventualmente presenti negli alimenti di moltiplicarsi.***

*Alcuni alimenti possono essere conservati a temperatura ambiente e non hanno bisogno delle basse temperature, come per esempio i prodotti ortofrutticoli. E' sempre meglio non fare scorte troppo abbondanti di frutta e verdure ma acquistarli freschi ed evitare, così, di doverli conservare in frigo.*

*Frutta e verdura non matura devono essere conservate a temperatura ambiente.*



### ***Separa gli alimenti crudi da quelli cotti***

*Questo ti permetterà di evitare che microrganismi presenti nei primi, vengano trasferiti ad alimenti pronti per il consumo o che non subiranno più trattamenti termici.*

*Anche i prodotti semplicemente riscaldati a bagnomaria o nel microonde devono evitare contatti con alimenti crudi.*



## COME CONSERVARE GLI ALIMENTI CHE DEVONO STARE IN FRIGO



*E' sempre buona norma sistemare i cibi che devono stare in frigo in contenitori puliti o nelle confezioni originali, perché queste riportano la scadenza e indicazioni utili per la loro conservazione.*

**Carne e pesce**, devono sostare nel frigo-domestico nella parte più fredda, solitamente il comparto più in basso, subito sopra il cassetto delle verdure. La parte centrale del frigorifero, di solito 4-5 °C è adatta a **uova, latticini, dolci** a base di creme e panna e agli alimenti da conservare in esso “dopo l'apertura”. Nel cassetto della parte bassa, si conservano le **verdure e la frutta** non ancora lavate; è meglio lavare i prodotti ortofrutticoli solo prima del consumo perché l'acqua in superficie favorisce lo sviluppo di germi e un'alterazione chimica anticipata. Le mensole all'interno della porta sono i punti più caldi del frigorifero e sono destinati ai prodotti che necessitano solo di una leggera refrigerazione (es. **bibite, burro**).

Gli alimenti crudi specialmente carne, pollame, pesce ed i rispettivi liquidi di sgocciolamento, possono contenere germi pericolosi, che potrebbero essere trasferiti su altri prodotti durante la conservazione o le fasi di preparazione.

Evita di riporre gli alimenti semplicemente su di un piatto, potresti vedere gocce di liquido



**La carne ha tempi di conservazione diversi a seconda del tipo di taglio e composizione:**

deve essere consumata entro 24 ore se macinata, entro 48 ore se di pollo o tacchino, entro 3 giorni nel caso di affettati non confezionati e carne fresca in genere.

## COME CONSERVARE GLI ALIMENTI CHE DEVONO STARE IN FRIGO



*Il pesce eviscerato e lavato, deve essere consumato entro 24 ore.*

*Se cucini, lascia raffreddare completamente le pietanze prima di riporle in frigorifero. I cibi preparati in casa, possono essere raffreddati rapidamente predisponendo delle bacinelle di acqua fredda dove immergere i cibi caldi conservati in contenitori puliti. Utilizza l'acqua per raffreddare i cibi in modo responsabile (es. annaffiare i fiori). Il tempo massimo per raffreddare i cibi una volta cotti è di **due ore**. Se viene rispettato questo tempo si possono evitare problemi igienico-sanitari negli alimenti da conservare.*

*Conservare il cibo quando è freddo, ti permette di evitare condense e bruschi innalzamenti di temperatura sul ripiano e che il vapore, si condensi sul coperchio ricadendo sul ci-*

### ALIMENTI CHE DEVONO ESSERE CONSERVATI AL SUPER-FRESCO

*I cibi conservati a **-18 °C o temperatura inferiore**, si mantengono più a lungo rispetto a quelli conservati in frigorifero.*

***La temperatura a circa -18°C, non uccide i microrganismi presenti nei cibi, ma semplicemente ne blocca la crescita.***



**Nei frigoriferi domestici la temperatura non è mai costante** (apertura di porte ecc.) e risente di eventuali incrostazioni di ghiaccio o accumulo di brina che ricoprono le pareti del freezer.

*Tale situazione ha conseguenze negative sulle caratteristiche igienico-sanitarie e nutrizionali degli alimenti conservati.*



## ALIMENTI CHE DEVONO ESSERE CONSERVATI AL SUPER-FRESCO



Anche se la congelazione offre un servizio di convenienza al consumatore è bene precisare che le **reazioni di degradazione dei principi nutritivi degli alimenti**, per quanto molto rallentate, avvengono ugualmente.

A livello domestico inoltre è abbastanza complicato delineare i tempi di conservazione, quindi, la qualità di un prodotto congelato non può mantenersi oltre un certo periodo di tempo. Se è possibile evita scorte inutili di alimenti congelati, ed utilizza la conservazione a  $-18^{\circ}\text{C}$  o inferiore solo per necessità specifiche.

I cibi congelati a livello domestico devono essere in piccoli pezzi, in contenitori puliti con l'etichetta che riporta il nome del cibo contenuto e la data di congelamento. Di solito nel libretto di istruzione dei frigoriferi di ultima generazione, sono riportati i tempi di conservazione degli alimenti conservati a  $-18^{\circ}\text{C}$  e se queste non sono riportate, tramite una semplice ricerca in Internet puoi vedere i tempi di conservazione di quel cibo. Far raffreddare i cibi caldi entro due ore prima di congelarli.



**Il pane** si conserva bene in congelatore, l'importante è congelarlo fresco, appena si arriva a casa.

Per scongelare un alimento, non metterlo a temperatura ambiente, ma riponilo in frigorifero fino a quando non si è scongelato anche in profondità. Se la data di scadenza è stata superata o se hai qualche dubbio sul tempo trascorso dall'alimento in frigorifero o nel congelatore, è meglio non consumarlo.

**Gli alimenti scongelati non possono essere ricongelati, ma devono essere consumati al più presto.**

## ACQUA SICURA



Col termine **“Sicura”** ci si riferisce, ad acqua priva di microorganismi pericolosi o sostanze tossiche in quantità tali da provocare disturbi e/o malattie.

**L'acqua non potabile**, quella non trattata che proviene da fiumi, pozzi, canali come pure l'acqua piovana, ogni anno, è la principale causa di malattie intestinali in tutto il mondo. **E' vietato utilizzarla in cucina per qualsiasi uso.**



**E' necessario utilizzare acqua sicura (potabile) per:**

Lavare frutta e ortaggi

Aggiungerla agli alimenti

Preparare bevande

Produrre ghiaccio

Lavare utensili da cucina e stoviglie

Lavare le mani

## MANIPOLARE GLI ALIMENTI IN SICUREZZA

*Prima regola per i prodotti ortofrutticoli è il lavaggio con acqua potabile, che permette la rimozione delle sostanze organiche grossolane, come la terra, e di allontanare dalla superficie i residui di pesticidi, sporco e batteri. Dopo aver utilizzato acqua potabile, il lavaggio può essere terminato con l'utilizzo di prodotti commerciali; in questo caso seguire attentamente le istruzioni riportate sulla confezione.*



*Anche se si prevede di sbucciare la frutta prima di mangiarla, è bene lavarla con acqua potabile. Lavare i meloni ed i cocomeri prima di tagliarli per evitare di portare batteri dalla crosta all'interno del frutto.*



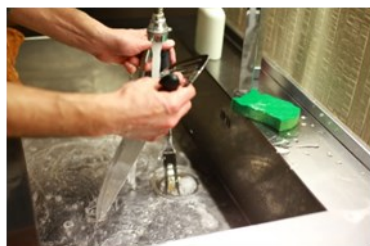
*Prima di procedere al lavaggio di verdure a foglia verde come spinaci o lattuga, togliere le foglie esterne.*

*Molti prodotti di quarta gamma, come verdure e insalata pretagliate se è riportato in etichetta, non necessitano di lavaggio, come misura extra si può ulteriormente lavare il prodotto.*





## MANIPOLARE GLI ALIMENTI IN SICUREZZA



*Lavare gli utensili prima e dopo il loro utilizzo.*

*E' buona regola non utilizzare i vecchi taglieri con fessure o solchi profondi perché i batteri possono nascondersi e proliferare nelle fessure.*

*Designare un tagliere per la carne cruda, pollame e pesce ed uno per i prodotti come pomodori, insalata, o carote.*



***Usare utensili separati per cucinare e tagliare o lavorare, prodotti di origine animale come la carne, pollame, pesce o uova ed i prodotti di origine vegetale.***

***Non mettere mai il cibo cotto su un piatto o contenitore che conteneva carne, pollame, pesce o uova crude.***



*Dopo aver toccato alimenti crudi, non utilizzare un canovaccio per asciugare le mani. I batteri, possono contaminare gli asciugamani di stoffa e diffondersi quindi nelle mani di un'altra persona. Lavare le mani ed asciugarle con salviette di carta.*



## CUOCERE GLI ALIMENTI IN MODO CORRETTO



*Oltre ad aumentare la digeribilità degli alimenti, il calore e la cottura sono un ottimo mezzo per ridurre o eliminare completamente i germi patogeni eventualmente contenuti nei cibi.*

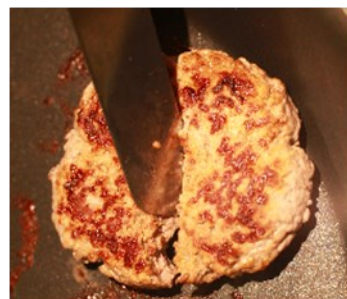
*I tempi di cottura possono variare da alimento ad alimento. Per essere sicuri che il cibo ha raggiunto una temperatura interna minima di sicurezza, le ultime tendenze sono quelle di utilizzare un termometro, per capire se i cibi vengono cotti accuratamente. Nelle carni, posizionare il termometro nella parte più spessa e lontano da ossa o grassi.*



*La maggior parte dei termometri indica a quale temperatura il tipo di carne è cotta in modo sicuro. Lavare ed asciugare la sonda del termometro ad ogni utilizzo.*

### **Temperatura al cuore minimo 30 secondi.**

Pollame 73,8 ° C, tagli interi ( bistecche, arrosti e bracirole ) di manzo, vitello , maiale e agnello 70 ° C, carne macinata di manzo , vitello, maiale e agnello 71 ° C, pesce 70 ° C, piatti a base di uova 71 ° C.



**Oppure:** Quando le carni bianche non sono più rosa e le altre, manzo, agnello, ecc., non sono più rosse, cucinarle ancora per almeno 15 secondi. Applicando una piccola incisione sulla carne il succo che fuoriesce, deve essere chiaro.

## CUOCERE GLI ALIMENTI IN MODO CORRETTO



*I forni a microonde potrebbero cuocere gli alimenti in modo non uniforme e lasciare zone fredde dove i batteri pericolosi eventualmente presenti sopravvivono. Assicuratevi che il cibo cotto o riscaldato in un forno a microonde raggiunga una temperatura di sicurezza in tutte le sue parti.*

*I cibi cotti precedentemente devono essere riscaldati completamente prima del consumo, è buona regola riscaldare portando ad ebollizione gli alimenti quali zuppe, stufati ecc.*



*Non preparare cibi che contengono uova crude come per esempio zabaione e tiramisù. Se si desidera realizzare queste ricette, utilizza uova pastorizzate (prodotto che si trova nel reparto lattiero-caseario del negozio di alimentari).*



*I liquidi usati per la marinatura di carne, pesce o di qualsiasi altra pietanza, se non sono stati portati ad ebollizione, non devono essere versati sui rispettivi alimenti cotti o pronti per il consumo.*



## PULIRE UTENSILI, BANCHI DI LAVORO E CUCINA

*Le superfici e gli utensili puliti sono parte dell'equazione della sicurezza alimentare.*



*Le superfici della cucina, i taglieri, i piatti e gli utensili, dopo essere stati utilizzati per preparare il cibo, devono essere puliti con cura. Questo per evitare che i residui di cibo ed i liquidi possano diventare un terreno fertile per i germi.*

Gli esperti utilizzano il termine **“pulire”** per indicare la rimozione fisica dello sporco e dei residui di cibo, mentre il termine **“sanificazione”** per indicare il processo di disinfezione e uccisione dei germi.



### **Metodo di pulizia e sanificazione:**

- 1)** Con l'aiuto di una spatola, rimuovere fisicamente lo sporco ed i residui grossolani di cibo dalle superficie di lavoro, utensili, ecc.
- 2)** Lavare con acqua potabile calda e una soluzione detergente.
- 3)** Disinfettare le superfici, il lavandino della cucina, come pure lo scarico e lo smaltimento dei rifiuti, utilizzando una soluzione disinfettante commerciale.
- 4)** Sciacquare abbondantemente con acqua potabile.
- 5)** Asciugare con carta assorbente o lasciare asciugare all'aria.

*Queste semplici operazioni possono ridurre la contaminazione delle superfici, dei taglieri, piatti e utensili e ridurre il rischio di contrarre malattie di origine alimentare.*

## **PULIRE UTENSILI, BANCHI DI LAVORO E CUCINA**



*Per sanificare, oltre alle soluzioni commerciali, si può anche preparare una soluzione di ipoclorito di sodio, la candeggina, 5 ml in 750 ml di acqua potabile, può essere utilizzata come disinfettante universale attivo contro tutti i germi. Custodire questa soluzione lontano dalla portata dei bambini ed in contenitori utilizzati per prodotti detergenti.*



*Le spugne, i canovacci e altri materiali per la pulizia devono essere mantenuti puliti e cambiati quotidianamente. Usate panni diversi per stoviglie e superfici in modo da evitare la diffusione di germi durante le preparazioni culinarie. Le spugne e gli altri materiali, possono contenere batteri, gli esperti consigliano di utilizzare uno straccio monouso per asciugare e pulire durante le preparazioni.*

*Lavare strofinacci sporchi e asciugamani in acqua bollente (attenzione alle ustioni) e sapone.*

## LAVARSI LE MANI



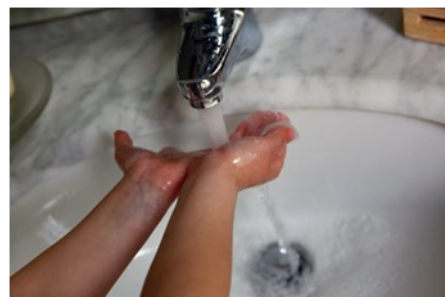
***Abituatevi a lavare le mani prima di toccare gli alimenti, lavatele spesso mentre lavorate in cucina, eviterete così, la diffusione dei germi e la possibilità di contrarre malattie causate dal consumo di alimenti ancora non pronti per il consumo.***

*Un buon lavaggio delle mani è la prima linea di difesa contro la diffusione di tossinfezioni alimentari, ma anche una linea di difesa per la diffusione di malattie tipo il raffreddore, l'influenza e malattie più gravi come la meningite, bronchiolite, l'epatite A, ecc..*

***Lavarsi le mani per almeno 20 secondi con acqua potabile calda e sapone permette di eliminare la maggior parte di germi presenti.***

### **Ecco come lavarsi le mani correttamente :**

*Assicurarsi che l'acqua non sia troppo calda per le piccole mani. Bagnare le mani e chiudere l'acqua. Usare sapone liquido e schiuma sulle mani per almeno 20 secondi (il sapone antibatterico non è necessario). Assicuratevi di lavare tra le dita e sotto le unghie dove i germi indesiderati si accumulano, non dimenticare i polsi! Aprire l'acqua e sciacquare le mani, asciugare completamente con un panno pulito.*



*Per ridurre al minimo i germi in cucina ed intorno alla vostra famiglia, una regola per tutti i componenti è fare il lavaggio frequente delle mani, quando:*

- *prima di cucinare e mangiare*
- *dopo aver usato il bagno*
- *dopo la pulizia della casa*
- *dopo aver toccato animali, inclusi gli animali domestici*
- *prima e dopo aver visitato o essersi presi cura dei malati*
- *dopo aver soffiato il naso, tossito o starnutito*
- *dopo essere stati fuori a giocare, in giardino, ma anche dopo una semplice passeggiata.*



## LAVARSI LE MANI

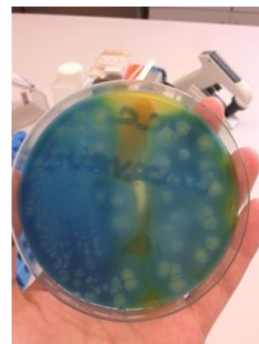
***I bambini**, non sempre ascoltano quando gli si dice di lavarsi le mani. Questa operazione, dovrebbe essere fatta sempre e cioè prima di mangiare, dopo aver usato il bagno, quando tornano a casa dopo essere stati a scuola, fuori a giocare o di ritorno da attività fisiche. La regola vale anche per gli adulti.*



*Quando bambini e adulti entrano in contatto con i germi, possono inconsapevolmente infettarsi semplicemente toccando i loro occhi, il naso o la bocca. Una volta che siano contagiati, di solito è solo una questione di tempo, prima che la famiglia contragga la stessa malattia.*

*I germi possono essere trasmessi in molti modi:  
con le mani sporche*

- con il cambio di pannolini
- con acqua e cibo contaminati
- con le goccioline rilasciate durante un colpo di tosse o uno starnuto
- tramite superfici contaminate
- con il contatto con fluidi corporei di una persona malata



**Non sottovalutate l'efficacia del lavaggio delle mani!**

***I pochi secondi che si spendono al lavandino potrebbero risparmiare viaggi presso studi medici e farmacie.***

***Le regole di sicurezza alimentare a livello domestico, ci  
permettono di dire...il mio cibo è sicuro  
e augurare a tutti.....***

***BUON APPETITO!!!***



Il presente lavoro è stato realizzato dall'AZIENDA SANITARIA LOCALE ASL TERAMO, Dipartimento di Prevenzione, Servizio di Igiene degli alimenti e della Nutrizione. L'Obiettivo è quello di fornire uno strumento di divulgazione delle misure di sicurezza igienico-sanitarie da utilizzare a livello domestico. Ogni anno, in tutto il mondo, si registra che la maggior parte delle malattie trasmesse dagli alimenti avviene consumando cibi a casa. Un'adeguata conoscenza delle regole fondamentali, la corretta preparazione e manipolazione degli alimenti consentono di evitare malattie di origine alimentare.

Le informazioni contenute nella pubblicazione sono ottenute dalla letteratura scientifica e dal consiglio di esperti e non sono da ritenersi esaustive. Si consiglia, per avere indicazioni approfondite su argomenti inerenti la salute e l'igiene e sicurezza degli alimenti, di consultare il Medico di famiglia o gli indirizzi di posta elettronica dell'AZIENDA SANITARIA LOCALE ASL TERAMO, Dipartimento di Prevenzione Servizio di Igiene degli alimenti e della Nutrizione C.da Casalena – Teramo.

e-mail [mariamaddalenamarconi@aslteramo.it](mailto:mariamaddalenamarconi@aslteramo.it)

e-mail [federico.difabio@aslteramo.it](mailto:federico.difabio@aslteramo.it)