



cibo sicuro dalla A alla Z

a cura del Dipartimento di Prevenzione Medico dell'ASL di Lodi – Servizio di Igiene Alimenti e Nutrizione

Lo sviluppo di nuove tecnologie produttive, i sistemi aziendali di autocontrollo igienico ed il controllo da parte degli organi di vigilanza hanno consentito di elevare la qualità e la sicurezza di ciò che arriva sulle nostre tavole. Il rischio microbiologico e il problema delle tossinfezioni alimentari rimangono comunque temi di attualità.

Nella prevenzione di questo rischio anche la figura del consumatore ha un ruolo importante. Ecco allora alcune semplici ed efficaci regole da seguire, dalla spesa alla tavola, per chi cucina in casa propria.

L'alfabeto della sicurezza alimentare non ha certo la pretesa di esaurire l'argomento ma è un modo per introdurre il consumatore ad un ruolo di protagonista nel difendere la propria salute

A Acquista solo prodotti che provengano dai regolari canali commerciali sottoposti a controllo: solo questo tipo di prodotti viene sottoposto ad un sistematico circuito di controlli igienici. Controlla l'etichetta: informa infatti sulla provenienza, sul termine minimo di conservazione/scadenza, sulle modalità di utilizzo e di conservazione dell'alimento a confezione chiusa o aperta.

B Bombature, incrinature, ammaccature delle confezioni sono indice di possibile alterazione di un alimento; scegli scatole che ne siano esenti; non comperare surgelati in confezioni molli o con fenomeni di brinatora.

C Carne: ricordati che quando vai a comperare la carne bovina sull'etichetta trovi: il numero o il codice di riferimento dell'animale da cui proviene la carne che acquisti, il numero di approvazione e paese del macello, il numero di approvazione e paese del laboratorio di sezionamento, il paese di nascita e di allevamento, gli estremi identificativi di ogni animale macellato (come la razza o categoria o tipo genetico).

D Dotati di borsa termica per i surgelati e, nel giro della spesa, acquista per ultimi i prodotti refrigerati.

Cerca di portare gli alimenti direttamente a casa evitando di lasciare le borse della spesa in macchina.

E Eccessive scorte di alimenti, stivate a casaccio nel frigorifero, non creano le condizioni ideali per una corretta conservazione. I cibi vanno riposti ordinatamente su ripiani diversi, rispettando la separazione tra alimenti pronti al consumo e quelli che devono ancora subire trattamenti come mondatura, lavaggio e cottura.

F Fai ogni tanto una verifica che le temperature del frigorifero e del congelatore siano quelle ideali (rispettivamente + 4° C e - 18° C).

G Garantisci protezione ai cibi nel frigorifero. Mantieni gli alimenti confezionati nel loro involucro e imballaggio originale fino all'utilizzo; riponi quelli sfusi e le eventuali eccedenze di quelli confezionati in contenitori ed involucri idonei.

H Hai programmato un consumo a distanza di tempo? Riponi subito in congelatore la carne ed il pesce che non intendi mangiare entro 1 o 2 giorni.

I Imbrattare gli alimenti posti ai piani inferiori del frigorifero con liquidi di sgocciolamento è rischioso. Riponi carni e pesce freschi o in via di scongelamento su piatti e vassoi.

L Lavare non basta: mantieni in buone condizioni di pulizia spugne e panni utilizzati per lavare i piatti e sostituiscili con regolarità. Non usare per stoviglie, utensili, ripiani e rubinetteria della cucina le spugne che si siano utilizzate per altre superfici. Utilizza acqua potabile non solo per cucinare, ma anche per le operazioni di pulizia delle superfici destinate a venire a contatto con gli alimenti. Proteggi i cibi dagli insetti e dagli animali.

M Mani o guanti devono essere puliti non solo quando ci si accinge a cucinare, ma anche quando si siano manipolati alimenti che devono ancora subire trattamenti come lavaggio e cottura; quando si interrompe la preparazione dei cibi per dedicarsi ad altre faccende, prima di riprendere a cucinare occorre lavarsi le mani con acqua calda e sapone. Tagli, foruncoli e lesioni cutanee in genere devono essere ben coperti.

N Non è sufficiente "dare una botta di caldo": la cottura degli alimenti, in particolare di carni, pesce ed uova, deve essere uniforme e completa. Porzioni molto grandi possono comportare il rischio di una insufficiente cottura al cuore del prodotto o di tempi di raffreddamento troppo lunghi: quando possibile fraziona il prodotto in più pezzi.

O O per il crudo o per il cotto: per queste due diverse tipologie di cibi è preferibile utilizzare coltelli ed utensili diversi, o, quanto meno, lavarli con cura con detersivo ed acqua calda tra un uso e l'altro.

P Pesce e frutti di mare: controlla i comuni indicatori di "freschezza": le squame brillanti ed aderenti al corpo, l'occhio lucido e sporgente, le branchie rosse e odore gradevole. I molluschi bivalvi (come cozze e vongole), ancora vivi al momento dell'acquisto, devono essere accompagnati da etichetta che riporti provenienza e controlli sanitari. Il pesce va eviscerato, lavato e cotto possibilmente subito dopo l'acquisto. Se intercorre tempo fra l'acquisto e la cottura, tienilo in frigorifero, nella parte più fredda, o nel congelatore ben separato da altri alimenti. I prodotti vanno consumati ben cotti. I frutti di mare che non si aprono durante la cottura vanno scartati.

Q Quanto può durare la vita dei cibi già cotti? Trattandosi di alimenti deperibili, ha dei tempi limitati: E' comunque importante conservare questi cibi ben refrigerati, per riscaldarli al momento del consumo, che in ogni caso dovrà avvenire entro un breve intervallo di tempo. I prodotti a base di creme, da conservare in frigorifero, e' bene che vengano consumati in giornata.

R Rifiuti: vanno raccolti in appositi contenitori, dotati di coperchio e lavabili, e rimossi con regolarità.

S Scongela carni e pesce surgelati in frigorifero; le verdure surgelate in genere possono essere cotte tal quali. Una volta scongelato, l'alimento deve essere consumato e non più ricongelato.

T Taglieri: devono essere lavati con cura e, quando necessario, sostituiti: le piccole fessure prodotte dalle operazioni di taglio possono favorire l'annidarsi di residui alimentari e di germi.

U Uova: la sicurezza della provenienza e la freschezza sono della massima importanza; scegli uova in confezioni di dimensioni adeguate all'utilizzo, mantienile nell'imballaggio originale anche in frigorifero, ben separate dagli altri alimenti. In questo modo sarà più facile tenerne sotto controllo la "vita residua". La cottura completa è garanzia della salubrità dell'uovo. Per le preparazioni a base di creme, un'alternativa all'uso dell'uovo crudo è l'utilizzo della cottura "a bagno maria".

V Verdura e frutta prima del consumo devono essere ben lavate con acqua corrente, con l'accortezza di tenerle a bagno per alcuni minuti; tale semplice operazione permette di abbattere non solo il rischio microbiologico, ma anche ogni eventuale contaminazione da pesticidi.

Z il rischio Zero non esiste: la cucina non è infatti un'asettica sala operatoria, nè si pretende che gli alimenti siano sterili! Per stare male, però, non bastano pochi germi, ma occorrono condizioni che ne favoriscano lo sviluppo in quantità pericolose per l'uomo. Seguendo queste semplici regole potrai avvicinarti ad un alto livello di sicurezza igienica di quel che porti in tavola.