



# 5 punti chiave per alimenti più sicuri

## 1 Fai attenzione alla **PULIZIA**

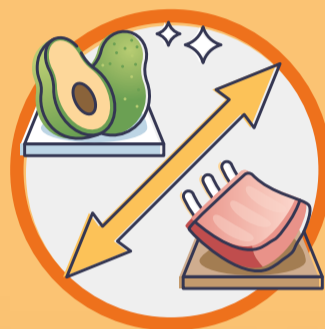
- Lavati le mani prima di manipolare gli alimenti, mentre lavori in cucina e dopo essere stato in bagno.
- Lava e disinfetta tutte le superfici da lavoro e i materiali che entrano in contatto con gli alimenti.
- Tieni lontano insetti, roditori e gli altri animali dagli alimenti e dalla cucina



La maggior parte dei microrganismi non causa malattie, ma quelli pericolosi sono ampiamente presenti nel suolo, nell'acqua, negli animali e nelle persone. Sono veicolati da mani, strofinacci ed utensili, specialmente i taglieri, ed un contatto, anche minimo, può trasferirli sul cibo e provocare malattie.

## 2 **SEPARA** gli alimenti crudi da quelli cotti

- Conserva la carne, il pollame e il pesce crudo separati dagli altri cibi.
- Per manipolare cibi crudi o cotti usa attrezzature e utensili (come coltelli e taglieri) diversi.
- Conserva gli alimenti in contenitori chiusi idonei a prevenire il contatto tra cibi crudi e cibi preparati.



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 durante le fasi di preparazione o stoccaggio.

## 3 **CUOCI** bene gli alimenti

- Cuoci completamente gli alimenti, soprattutto la carne rossa, il pollame, le uova ed il pesce.
- Porta ad ebollizione alimenti come zuppe e stufati, per raggiungere la temperatura di almeno 70°C.
- Per carni rosse e pollame assicurati che il siero di cottura sia chiaro, non rosso o rosato.
- I cibi cotti in precedenza, devono essere riscaldati prima del consumo.



Una cottura adeguata può uccidere quasi tutti i microrganismi pericolosi. Studi hanno dimostrato che cuocere i cibi a temperature superiori a 70°C garantisce un consumo sicuro di questi alimenti. Particolare attenzione richiede la cottura di carne macinata, arrotolata, carni di grossa pezzatura e pollame intero.

## 4 Mantieni gli alimenti alla giusta **TEMPERATURA**

- Non lasciare i cibi cotti per più di due ore a temperatura ambiente.
- Raffredda velocemente tutti gli alimenti cotti e deperibili (preferibilmente al di sotto dei 5°C).
- Mantieni bollenti i cibi cotti (più di 60°C) prima di servirli.
- Non conservare troppo a lungo gli alimenti, anche se in frigorifero.
- Non scongelare i prodotti a temperatura ambiente.



I microrganismi possono moltiplicarsi molto velocemente negli alimenti stoccati a temperatura ambiente. La loro crescita è rallentata o bloccata mantenendo gli alimenti a temperatura inferiore ai 5°C o superiore ai 60°C, anche se alcuni microrganismi patogeni continuano a crescere anche al di sotto dei 5°C.

## 5 Usa acqua e materie prime **SICURE**

- Usa solo acqua potabile o trattala per renderla tale.
- Scegli cibi freschi e sani.
- Preferisci alimenti che sono stati trattati per renderli più sicuri, come ad esempio il latte pastorizzato.
- Lava frutta e ortaggi prima di consumarli.
- Non consumare alimenti scaduti.



Le materie prime, incluso acqua e ghiaccio, possono essere contaminate da microrganismi o sostanze chimiche pericolose. Su alimenti alterati o ammuffiti possono formarsi sostanze chimiche tossiche. La scelta di materie prime sicure, il loro lavaggio e sbucciatura possono ridurre il rischio.