

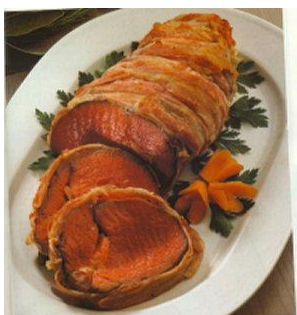
## ECONOMIA DOMESTICA

### REGOLE FONDAMENTALI PER UNA CORRETTA IGIENE DEGLI ALIMENTI

**Osservate alcune regole fondamentali e quello che preparerete e mangerete a casa vostra sarà sicuro!**



**L'igiene è importante, specialmente quando si manipolano derrate alimentari.**



### L'UOMO



**Quando si manipolano alimenti: lavarsi le mani!**

#### Igiene personale:

- Prima di manipolare alimenti, lavarsi a fondo le mani con acqua calda e sapone. Lavarsi le mani anche durante il lavoro in cucina, p.es. dopo aver tagliato carne o polleria cruda o manipolato del pesce;
- Lavarsi le mani a fondo con acqua calda e sapone dopo ogni visita al bagno, dopo contatto con animali, dopo aver cambiato i pannolini, ecc.;
- Per asciugare le mani usare un panno pulito o carta monouso;
- Coprire tagli alle mani con cerotti e/o copridita impermeabili;
- In caso di malattia (p.es. forti raffreddori o problemi gastrointestinali con diarrea) si deve prestare ancora maggior attenzione alla propria igiene personale, per evitare il passaggio di microbi patogeni sulle derrate alimentari e da lì ad altre persone.

### LA CUCINA



**Mantenere la cucina sempre pulita!**

#### Ambiente:

- Mantenere la cucina sempre pulita;
- Pulire tutte le superficie, sulle quali vengono lavorate le derrate alimentari, con acqua calda e detergente, risciacquare con acqua e lasciar asciugare;
- Insetti, scarafaggi e altri animali devono essere tenuti lontano.
- Tenere lontani gli animali domestici dalle derrate alimentari



**Pulire i taglieri dopo ogni uso!**

### **Utensili da cucina, come taglieri, coltelli, panni, ecc.:**

- Utilizzare se possibile taglieri diversi (anche nel colore) per derrate alimentari di origine animale e vegetale;
- Dopo ogni utilizzo, taglieri e coltelli devono essere lavati a fondo con acqua calda e detergente. Lasciarli asciugare o asciugarli con un panno pulito o carta monouso;
- Non usare mai gli stessi utensili (in particolare coltelli e recipienti) e stesse superficie per manipolare derrate cotte e derrate crude (contaminazioni crociate!);
- Asciugapiatti, spugnette e panni da cucina sono delle nicchie dove si annidano i batteri: devono essere cambiati con frequenza e lavati a temperatura di almeno 60°C.

## **LE DERRATE ALIMENTARI**



**Conservare refrigerate le derrate alimentari facilmente deperibili!**

### **Stoccaggio:**

- Derrate alimentari facilmente deperibili come pesce, carne, latte, piatti freddi con salse (p.es. insalate di patate, insalata russa), ecc. devono essere riposte in frigorifero a temperatura inferiore a 6°C, il più velocemente possibile dopo l'acquisto o la preparazione;
- Carne cruda e pesce crudo devono essere conservati (comunque sempre refrigerati) in modo tale che il loro succo non vada a contaminare altre derrate alimentari (generalmente nei ripiani più bassi del frigorifero e in recipienti chiusi);
- Derrate alimentari di diverso tipo (cotto/crudo risp. animale/vegetale) devono essere conservate separatamente (contaminazioni crociate!);
- Per gli alimenti preimballati, osservare attentamente i termini di consumo e le prescrizioni di conservazione indicate in etichetta.



**Cuocere gli alimenti fino ad una temperatura al centro della massa di almeno 70°C**

### **Lavorazione:**

- Batteri che causano malattie all'uomo (patogeni) possono essere eliminati con sicurezza mediante riscaldamento, se viene scelta una giusta combinazione di temperatura e tempo (in generale più alta è la temperatura meno a lungo si dovrà cuocere). Come regola generale vale che gli alimenti devono essere cotti o riscaldati finché non è raggiunta la temperatura di 70°C al centro della loro massa. Per essere sicuri del raggiungimento di queste temperature si possono usare speciali forchettoni con termometri incorporati oppure appositi termometri;
- In linea di massima i microbi non si moltiplicano (e quindi non sono pericolosi) a temperature sotto i 6°C e sopra i 60°C. Per questo motivo le derrate alimentari appena cotte devono essere mantenute sopra i 60°C fino al consumo (rechauds) oppure raffreddate il più velocemente possibile a temperature inferiori ai 6°C. I resti devono pure essere raffreddati alle stesse condizioni;
- In particolare vale:
  - ❑ Carne particolarmente problematica dal punto di vista microbiologico (come carne macinata, polleria, grigliate) devono essere cotte a fondo (in pratica non devono più rilasciare succo, non più mostrare colorazione tipica della carne cruda, la carne si stacca dagli ossi con facilità);
  - ❑ Evitare il contatto fra la carne cruda o il suo succo con contorni, salse, (p.es. fondue chinoise o bourguignonne), ecc.;
  - ❑ Il consumo di derrate alimentari crude come latte, steak tartare, carpaccio, pesce crudo, crostacei crudi, alimenti a base di uova crude, ecc. implica sempre un rischio igienico-sanitario maggiore. Per questo motivo scegliere sempre la qualità migliore, conservare sempre in modo ineccepibile e preparare in modo perfetto dal punto di vista igienico.

