

quali sono le regole da seguire per prevenire le malattie trasmesse da alimenti?

Dalla produzione al consumo, gli alimenti seguono un percorso che si può riassumere in tre tappe fondamentali: acquisto, conservazione, preparazione.

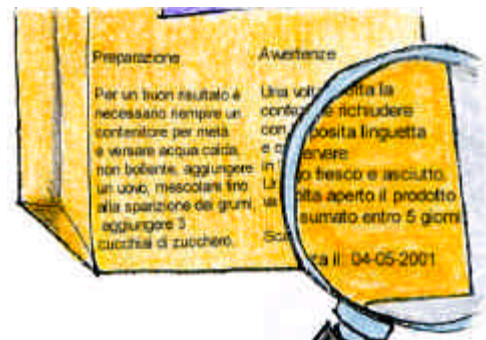
Seguire degli accorgimenti semplici, in ognuna di queste "tappe", serve ad evitare la contaminazione, a distruggere i contaminanti eventualmente presenti e ad impedirne la moltiplicazione.

- All'acquisto dei prodotti è da tener presente che, in generale, la pulizia e l'ordine del punto vendita possono indicare l'attenzione del venditore anche alla qualità del prodotto venduto; acquistare prodotti di buona qualità e da fornitori di fiducia è un



primo passo verso la sicurezza; più in particolare, però bisogna controllare in modo specifico le etichette (che

devono riportare in modo chiaro gli ingredienti) e la data di scadenza dei prodotti confezionati.



- Per la conservazione degli alimenti per periodi brevi, il frigorifero è il luogo più idoneo, purché sia mantenuto costantemente pulito, la temperatura sia tenuta intorno a 4°C, o in ogni modo sotto i 10°C, sia periodicamente sbrinato e gli alimenti siano tenuti in contenitori separati. Il freezer, con temperatura intorno a -18°C è un ottimo alleato per conservare gli alimenti per periodi più lunghi.
- E' importantissimo che prima della preparazione di qualsiasi alimento le mani siano lavate con acqua e sapone, mentre bisogna usare dei guanti di gomma se la pelle delle mani presenta ferite, foruncoli o lesioni.

Per ogni tipo di alimento ci sono, poi, delle semplici ma fondamentali precauzioni da adottare

- per le carni ed il pollame:

■ acquisto:

- evitare di acquistare i prodotti esposti su banchi non refrigerati;
- fare attenzione che non emanino cattivi odori e che non presentino parti di colore diverso;
- se già confezionati prestare attenzione all'integrità delle confezioni;
- se surgelati, prestare attenzione che non sia stata interrotta la catena del freddo e che cioè le confezioni non siano coperte di brina o di ghiaccio, bagnate o, comunque, alterate nella forma, che il freezer del negozio abbia un termometro che indichi la temperatura e che il riempimento del banco non superi la linea di carico (è visibile nei banchi freezer come linea colorata);
- non mettere questi prodotti a diretto contatto con altri nella borsa della spesa;

- #### ■ conservazione: se non preparati subito, vanno riposti immediatamente in frigorifero a temperature non superiori a 4°C, avvolti in fogli di alluminio in modo da essere separati dagli altri alimenti e tenuti al massimo per due o tre giorni; se non si consumano in pochi giorni, è opportuno il congelamento in fogli di alluminio; nel congelatore possono essere conservati per 4-5 mesi;

■ preparazione:

- è da tener presente che i prodotti di origine animale non vanno mai consumati crudi e che, prima della cottura, è opportuno lavarli con acqua tiepida;
- carni e pollame, se precedentemente congelati, vanno scongelati nel frigorifero o nel forno a microonde oppure, se sono stati congelati in pezzi piccoli, possono essere cotti direttamente;
- vanno cotti in pezzi piccoli in modo che, anche all'interno, siano raggiunte alte temperature;
- una volta cotti, vanno consumati immediatamente e vanno scartate le parti "al sangue"; se non vengono consumati subito non bisogna mai lasciarli raffreddare a temperatura ambiente, ma vanno riposti nel frigorifero ancora caldi e, prima del consumo, vanno riscaldati rapidamente, ad alta temperatura e per almeno 10 minuti;
- i brodi di carne vanno consumati subito dopo la cottura oppure vanno immediatamente refrigerati o congelati;
- per il taglio o la preparazione di carni cotte non usare mai utensili e piani di lavoro che siano venuti a contatto con cibi crudi;
- dopo la preparazione lavare bene, con sapone ed acqua calda utensili, piani di lavoro e mani.

- per il pesce ed i frutti di mare:

■ acquisto:

- evitare i prodotti esposti su banchi non refrigerati o non tenuti in ghiaccio;
- controllare i comuni indicatori di "freschezza" e cioè che le squame siano brillanti e aderenti al corpo, che l'occhio sia lucido e sporgente, che le branchie siano rosse e che il prodotto non sia maleodorante;
- quando si acquistano pesci in tranci controllare che nel punto di contatto con la colonna vertebrale non ci siano colorazioni scure o particolari;
- se si acquistano pesci surgelati, prestare attenzione che non sia stata interrotta la catena del freddo e che cioè le confezioni non siano coperte di brina o di ghiaccio, bagnate o alterate nella forma, che non ci siano cristalli di ghiaccio all'interno, che il freezer del negozio abbia un termometro che indichi la temperatura e che il banco non sia sovraccarico;
- vanno acquistati solo i frutti di mare avvolti in reticelle con etichetta che riporti la provenienza ed i controlli effettuati;
- evitare l'acquisto di frutti di mare tenuti su banchi che vengono periodicamente "rinfrescati" con acqua di mare o, comunque, di dubbia provenienza;



■ conservazione:

- il pesce va eviscerato, lavato e cotto subito dopo l'acquisto;
- se intercorre tempo fra l'acquisto e la cottura, va tenuto in frigorifero, nella parte più fredda, o nel congelatore, separato da altri alimenti;

■ preparazione:

- evitare di consumare pesce e frutti di mare crudi;
- il pesce congelato va scongelato nel frigorifero;
- la cottura deve essere controllata facendo attenzione che non vi siano zone rosee, soprattutto all'interno, vicino alla spina dorsale;
- i frutti di mare che non si aprono durante la cottura vanno scartati;
- dopo la preparazione lavare mani, utensili e piani di lavoro con sapone e acqua calda.

- per le uova ed i prodotti a base di uova:

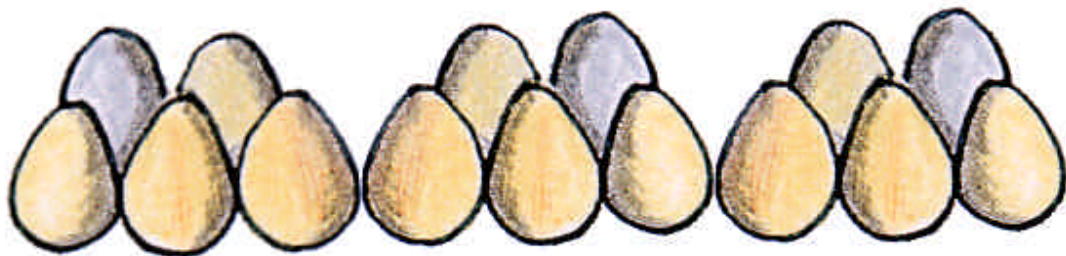
■ acquisto:

- evitare le uova con i gusci incrinati;
- fare attenzione alla data di scadenza riportata sul guscio e/o sulle confezioni;
- se le uova devono essere usate crude, ed in particolar modo se si intende preparare grandi quantità di salse o creme da utilizzare in più giorni, usare solo prodotti freschissimi e controllati;

■ conservazione: sarebbe opportuno lavare i gusci prima di riporre le uova in frigorifero, dove vanno collocate nell'apposito contenitore o, comunque, separate da altri cibi;

■ preparazione:

- qualsiasi preparazione a base di uova va cotta bene e consumata immediatamente;
- creme e salse a base di uova sono alimenti particolarmente graditi ai batteri e, per tale motivo, particolarmente pericolosi per la salute umana;
- per la preparazione di creme e salse sarebbe opportuno, quindi, l'uso di uova pastorizzate ma, poiché non si trovano facilmente nei mercati, le creme vanno cotte bene e vanno consumate subito;
- se creme e salse vengono usate per preparazioni fredde vanno riposte, ancora calde ed in contenitori chiusi, nel frigorifero e consumate entro poche ore;
- maionese e salse a base d'uovo vanno preparate con uova freschissime, con il guscio pulito, e tenute nel frigorifero fino al momento del consumo;
- dopo la preparazione gli utensili, il piano di lavoro e le mani vanno lavati con sapone e acqua calda.



- per il latte ed i formaggi:

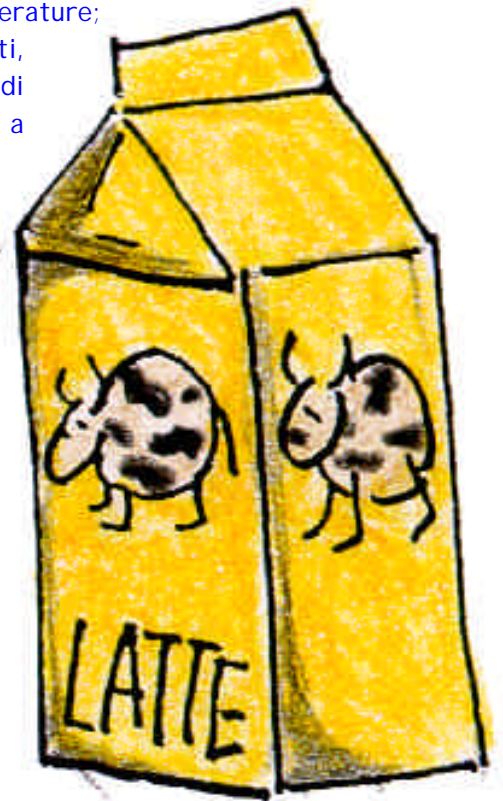
■ acquisto:

- scegliere i prodotti che hanno subito dei trattamenti idonei ad assicurarne l'innocuità;
- il latte dev'essere pastorizzato o trattato ad alte temperature;
- i formaggi "artigianali", venduti su banchi improvvisati, anche se appetibili, non danno sufficienti garanzie di innocuità, mentre è preferibile che siano stagionati a lungo (almeno 3 mesi);
- fra i formaggi freschi sono da preferire quelli confezionati e tenuti nel banco frigo;
- controllare sempre le date di scadenza;

■ conservazione:

- si conservano in frigorifero, in contenitori chiusi;
- il latte fresco va consumato entro la data segnalata sulla confezione (si conserva, in genere 4 giorni, in frigorifero tra 2° e 4°C);
- i formaggi molli vanno consumati in pochi giorni, mentre quelli duri in qualche settimana;

- preparazione: le creme a base di latte, così come quelle a base di uova, sono alimenti "a rischio"; per queste valgono, quindi, le precauzioni da adottare per le creme e le salse a base di uova.



- **per la verdura e la frutta:**

- acquisto: evitare qualsiasi prodotto che presenti anche quantità minime di muffa; scegliere preferibilmente prodotti di stagione;
- conservazione: vanno conservate nel frigo, nell'apposito scomparto, e consumate al più presto;
- preparazione:
 - verdura e frutta vanno sempre lavate prima del consumo;
 - per il lavaggio della verdura è consigliabile l'uso di abbondante acqua fredda in cui sia stato sciolto bicarbonato (è sufficiente un cucchiaino per litro d'acqua) o aggiunta qualche goccia di disinfettante a base di cloro;
 - è preferibile che la frutta venga consumata sbucciata; qualora ciò non sia possibile è opportuno che, durante il lavaggio, la buccia venga strofinata con una spazzolina pulita da usare solo per alimenti;
 - le zuppe vegetali, se non vengono consumate subito, vanno conservate nel frigorifero ancora calde.



- per le conserve domestiche:

sono gli alimenti a più alto rischio per il botulismo, un'intossicazione alimentare molto grave dovuta alla tossina che il microrganismo produce in alimenti poco acidi ed in assenza di aria;

quelle che nel nostro Paese provocano il più alto numero di casi di botulismo sono le conserve di verdure sott'olio o al naturale ed è a queste che bisogna porre particolare attenzione per ridurre il rischio poiché, spesso, la presenza della tossina non altera le caratteristiche di odore e sapore dell'alimento; sono, comunque, da scartare le conserve che all'apertura lascino uscire del gas o presentino bollicine o cattivo odore;



- acquisto: gli alimenti da usare per la preparazione di conserve devono essere assolutamente di prima qualità e non devono presentare muffe, parti ammaccate o marce;
- conservazione: gli alimenti vanno conservati nel frigorifero, solo per periodi brevissimi; non vanno lasciati esposti a polvere o ad insetti;

■ preparazione:

- lavare bene i prodotti, in acqua abbondante; strofinarli con spazzoline pulite ed usate solo per alimenti;
- asciugarli con panni puliti e non lasciarli sui piani di lavoro, esposti a polvere o ad insetti, né prima né dopo la cottura;
- il piano di lavoro deve essere sempre accuratamente pulito prima, durante e dopo la preparazione delle conserve;
- utilizzare contenitori piccoli (max 300-500 ml) che devono essere sterilizzati facendoli bollire, chiusi con i coperchi, per almeno 10 minuti;
- nelle marmellate, lo zucchero dev'essere almeno il 50% del peso della frutta già pulita;
- nei prodotti in salamoia il sale dev'essere almeno il 10% del peso dell'alimento;
- i vegetali da conservare sott'olio o al naturale vanno cotti nella pentola a pressione per almeno 3 minuti;
- l'aceto, così come la conservazione dei barattoli al di sotto di 10°, riducono il rischio di sviluppo del microrganismo che causa il botulismo.

