



UNA CORRETTA GESTIONE IN CASA DEGLI ALIMENTI DI ORIGINE ANIMALE

REGIONE DEL VENETO



ULSS3
SERENISSIMA

Az. ULSS 3 Serenissima

U.O.C. Servizio Igiene Alimenti Origine Animale
e Derivati - SVET-B | Dipartimento di Prevenzione

06



1. ACQUISTO CONSAPEVOLE

Cosa, dove e come acquistare è la prima regola da seguire per gestire i rischi alimentari. È fondamentale scegliere canali di vendita convenzionali.

Le regole d'oro

Controllare il prodotto, evitare confezioni danneggiate, rotte, gonfie.

Separare prodotti freschi e surgelati dal resto della spesa. Mantenere la catena del freddo.

Leggere sempre l'etichetta (alimenti confezionati) o il libro degli ingredienti (alimenti sfusi).

Cosa dice l'etichetta?

Durabilità. Data di scadenza: limite oltre il quale l'alimento non deve essere consumato. Termine minimo di conservazione: il prodotto può essere consumato in tempi rapidi anche oltre la data.

Denominazione. Nome dell'alimento, stato fisico o l'eventuale trattamento (es. pastorizzazione, congelamento, ecc.) che il prodotto ha subito.

Paese d'origine e luogo di provenienza. Indicazioni obbligatorie per alcune tipologie di prodotti (carni fresche e congelate, miele, pesce, frutta e verdura, olio).

Conservazione e consumo. Descrizione delle modalità di conservazione e consumo dell'alimento.

Ingredienti in ordine decrescente di peso. Allergeni posti in evidenza rispetto agli altri ingredienti.

Dichiarazioni nutrizionali: per 100g di prodotto.



2. COTTURA

La cottura consente di aumentare la durabilità dei prodotti, ma occorre fare attenzione ad alcune pratiche per evitare rischi biologici e chimici. Alte temperature e tempi lunghi spesso favoriscono la distruzione o l'inattivazione di eventuali microrganismi presenti nell'alimento.

Durabilità

La cottura elimina eventuali microrganismi patogeni (batteri, parassiti) presenti nell'alimento aumentando la durabilità e variandone anche le caratteristiche organolettiche.

Cottura uniforme

Cuocere in modo accurato e completo (a cuore almeno 60°C) i prodotti ittici, le uova e le carni (in particolare carni avicole e suine almeno 70°C). Il forno a microonde non garantisce una cottura uniforme dell'alimento.

Alte temperature

Cotture di alimenti a temperature superiori ai 200°C tendono a favorire la produzione di pericolose sostanze cancerogene.



3. MANIPOLAZIONE

La preparazione domestica non garantisce la sicurezza alimentare, quindi è necessario prestare molta attenzione alle materie prime (integrità delle confezioni, assenza di bollicine o muffa, ecc.).

Igiene

Lavarsi sempre le mani con un detergente; utilizzare un grembiule pulito; non indossare anelli, orecchini, bracciali, mantenere le unghie corte e pulite.

Gli attrezzi (coltelli, elettrodomestici, stoviglie) e i taglieri devono essere puliti e integri; cambiare spesso spugne e strofinacci.

Lavaggio

Utilizzare sempre acqua potabile.

Non lavare la carne avicola (pollo, tacchino) prima di cuocerla.

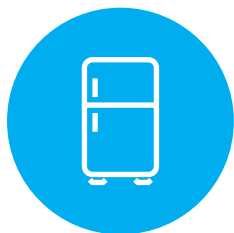
Non porre a contatto i gusci delle uova con i contenitori usati per cucinare. Non lavare le uova prima di porle in frigorifero, possono essere pulite con un panno umido prima dell'utilizzo.

Congelamento e scongelamento

Il raffreddamento deve avvenire in tempi rapidi.

Lo scongelamento va fatto nel microonde oppure in frigorifero; mai scongelare a temperatura ambiente.

Mai ricongelare un alimento scongelato: i batteri presenti si moltiplicherebbero.



4. CONSERVAZIONE

La conservazione limita i processi di alterazione generati da fattori chimici, come aria ed enzimi; fisici, come luce e calore; microbiologici, come muffe, lieviti e batteri. Inoltre garantisce la sicurezza sotto il profilo igienico.

Gestione di frigorifero e congelatore

Mantenere la temperatura del frigorifero entro i 4°C e quella del congelatore sotto i -17°C.

Mai riporre alimenti caldi.

Separare i prodotti crudi (specialmente carne e pesce) fra loro e dalle verdure e dai cibi cotti pronti al consumo.

Pulire pareti interne e ripiani periodicamente (almeno una volta al mese) con acqua calda e sapone.

Utilizzare contenitori chiusi o confezioni originali per evitare cross-contaminazioni.

Consumare in breve tempo prodotti freschi (pesce e carne) cotti, precotti o pronti per il consumo.

Le temperature

Ripiano alto: 6-8 °C.

Ripiano centrale: 4-5°C uova, latticini, yogurt, torte, dolci a base di creme e panna, salumi, avanzi, prodotti con la scritta "dopo l'apertura conservare in frigorifero".

Ripiano basso: 0-2°C: carne, pesce fresco.

Sportello: 10-15°C: bibite, burro.

RISCHIO BIOLOGICO

Si parla di rischio biologico in presenza di agenti biologici patogeni come batteri, parassiti, muffe e virus. Se questi microrganismi contaminano il cibo delle nostre tavole e sono ingeriti possono causare danni alla salute.

Si parla di malattie a trasmissione alimentare: infezioni (ingestione di alimenti in cui sono presenti microrganismi in fase di moltiplicazione), intossicazioni (ingestione di tossine prodotte dai batteri ancora presenti negli alimenti oppure no), tossinfezioni (ingestione di alimenti con cariche batteriche elevate e loro moltiplicazione all'interno dell'ospite, con produzione di tossine).

Come prevenire il rischio biologico?

- **Acquisto** consapevole di ingredienti sicuri
- **Cottura** completa
- **Manipolazione** accurata
- **Conservazione** adeguata
- **Separazione** al fine di evitare cross-contaminazioni: contatto diretto dei cibi (crudi e cotti) o indiretto (utensili e taglieri).

