PuntoSicuro

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 7 - numero 1253 di giovedì 26 maggio 2005

Cibo sicuro in famiglia

Disponibile gratuitamente on line un opuscolo per la prevenzione delle tossinfezioni alimentari.

Pubblicità

Quando si parla di sana alimentazione, non si deve solo considerare una dieta equilibrata, ma anche le fasi che precedono il consumo del cibo: l'acquisto, la preparazione e l'eventuale conservazione dello stesso prima che venga consumato. Tutte queste fasi devono avvenire in modo impeccabile affinché il cibo mangiato sia sano.

Ogni anno sono numerosi i casi di malattie causate dal consumo di alimenti, la maggior parte di questi sono causate dalla non corretta manipolazione degli alimenti preparati e consumati in casa.

Per favorire la cultura della prevenzione nell'ambito delle famiglie, l' Azienda USL di Modena ha realizzato un breve opuscolo che illustra regole fondamentali da adottare per ridurre i rischi.
Una pubblicazione rivolta a tutti i componenti del nucleo familiare, ma in particolare a chi prepara il cibo nel proprio domicilio, che assume un ruolo determinante nel promuovere la salute per sé e per la propria famiglia.

L'opuscolo fornisce sintetiche indicazioni pratiche per ciascuna delle tre fasi principali (acquisto, conservazione, preparazione), evidenziando le regole d'igiene da utilizzare per ridurre il rischio di contrarre malattie da alimenti.

Una delle "regole" da rispettare nell'uso del frigorifero e del congelatore è la "FIFO" (First In, First Out) "chi prima entra, prima esce", ossia estrarre dal frigorifero e/o dal congelatore e consumare per primi gli alimenti riposti per primi. Per facilitare questa buona pratica, è bene abituarsi a riporre gli alimenti acquistati di recente sotto o dietro a quelli già presenti.

Riguardo alla manipolazione del cibo, ad esempio, è bene fare molta attenzione alla pulizia e all'igiene della cucina e degli attrezzi utilizzati per preparare il cibo. A tale proposito, ad esempio, viene ricordato che: utensili ed attrezzi devono essere sanificati, cioè lavati con la massima cura, ogni volta che li usiamo e che prepariamo cibi diversi, i piani di lavoro e i taglieri dove manipoliamo il cibo devono essere ben puliti all'inizio e ogni volta che cambiamo tipo di cibo da preparare.
Occorre inoltre sostituire frequentemente le spugnette e i panni da cucina. Le spugnette devono essere lavate e strizzate dopo l'uso e i panni da cucina, se bagnati, devono essere asciugati il più velocemente possibile.
Chi manipola il cibo, non solo deve lavarsi accuratamente le mani prima di iniziare a cucinare, ma deve lavarsele anche dopo aver manipolato i seguenti prodotti crudi: pesce, volatili, carne, verdura, frutta, uova (per esempio dopo aver preparato le verdure, lavarsi le mani prima di affettare un arrosto già cotto).

Interessante è inoltre la sezione dedicata alla gestione sicura del cibo avanzato al termine di un pasto, affinché possa essere consumato successivamente in sicurezza ed evitare inutili sprechi.
Su questo argomento infatti, purtroppo, molte famiglie hanno cattive abitudini, quale ad esempio quella di lasciare raffreddare gli avanzi a temperatura ambiente, sul piano della cucina.
Si ricorda, ad esempio, che gli avanzi devono essere riposti in frigorifero o nel congelatore entro due ore dalla loro cottura. In queste due ore deve essere compreso il tempo in cui il cibo rimane sui fornelli dopo la cottura e a tavola per il consumo.
Gli avanzi devono essere conservati nel frigorifero in contenitori puliti e forniti di coperchio. Si consiglia di suddividere il cibo avanzato in piccole porzioni affinchè si raffreddi più velocemente in frigorifero.

L'opuscolo inoltre raccomanda di riscaldare in modo adeguato gli avanzi di cibi cotti prima di consumarli. Minestre, salse e sughi fino ad ebollizione. Altri tipi di cibo vanno riscaldati bene, mescolando in modo che il riscaldamento sia uniforme e

raggiunga i 70 - 80° C anche nel cuore dell'alimento. Gli avanzi non vanno riscaldati più di una volta né mescolati ai cibi freschi.

L'opuscolo.

---

www.puntosicuro.it