PuntoSicuro

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 8 - numero 1579 di venerdì 27 ottobre 2006

Sicurezza nel piatto

Gli errori più frequenti causa di tossinfezioni alimentari. Disponibile on line un vademecum per la sicurezza in cucina.

Pubblicità

Raffreddamento improprio degli avanzi, temperature di cottura troppo basse o tempi troppo brevi, guanti di plastica male usati, trascuratezza nel lavaggio delle mani, piatti e padelle non asciugati correttamente, le contaminazioni crociate (dovute all'uso promiscuo di superfici di taglio, di aree della cucina o di utensili per prodotti potenzialmente contaminati) sono le situazioni di maggior rischio nella preparazione dei cibi in ambiente domestico.

I piatti preparati e consumati in casa sono percepiti come più sicuri; una convinzione che talvolta induce a trascurare elementari prassi igieniche. In realtà una percentuale compresa tra il 55 e il 75% dei casi di tossinfezione alimentare (TA) avvengono in ambito domestico. Ad esempio dai dati del Centro Nazionale di Riferimento per il Botulismo dell'ISS (Istituto Superiore di Sanità), emerge che nel periodo 1984-2004 si sono avuti in Italia 252 casi di botulismo dovuti nel 71,4% dei casi a conserve casalinghe e solo nel 28,6% a conserve industriali.

In ogni fase, dall'acquisto alla conservazione e alla preparazione del cibo, occorre conoscere e rispettare alcune regole, se si vogliono ridurre al minimo i rischi. L'inosservanza delle regole igieniche può, infatti, determinare nei prodotti modificazioni che, oltre ad influenzare le caratteristiche nutrizionali e organolettiche, possono causare tossinfezioni, in alcuni casi anche gravi.

Per una corretta informazione della popolazione su questi temi, il CNRA (Centro Nazionale per la Qualità degli Alimenti e per i Rischi Alimentari) dell'ISS ha realizzato l'opuscolo "Alimentazione sicura in ambito domestico: obiettivi e raccomandazioni per la prevenzione e sorveglianza delle tossinfezioni alimentari", consultabile on line.

Tra gli errori più frequenti in cucina vi sono quelli di gestione degli avanzi o della preparazione in anticipo dei cibi. Capita, ad esempio, che i cibi cucinati vengano tenuti troppo tempo a temperatura ambiente prima di riporli in frigorifero o perfino dimenticati in qualche angolo della cucina. Errore è anche quello di riporre cibi ancora fumanti in frigorifero; questo comporta infatti il rischio di innalzare eccessivamente la temperatura interna dell'elettrodomestico e anche di creare uno strato superficiale freddo isolante che può rallentare il raffreddamento delle parti interne delle porzioni più voluminose.

Tra i comportamenti generali indicati per limitare il rischio di insorgenza di tossinfezioni in ambito domestico, evidenziamo:
- Porre rapidamente (**entro 2 ore** dall'acquisto o dalla preparazione) i cibi deperibili in frigo (a non più di 4-5°C) lasciando spazi adeguati tra i prodotti per una corretta ventilazione. Quelli caldi vanno inizialmente fatti raffreddare a temperatura ambiente e collocati in frigorifero sempre entro le 2 ore.
- Non preparare gli alimenti troppo in anticipo rispetto al momento del consumo; in caso contrario vanno previsti un rapido raffreddamento e la conservazione in frigorifero a non più di 4-5°C, seguiti, per i cibi cotti, da riscaldamento a temperatura elevata (70-75°C a cuore) subito prima del consumo.
- Non far sostare il cibo cotto inutilizzato (avanzi) a temperatura ambiente per più di due ore, in caso contrario conservare in frigorifero e servire sempre **previo riscaldamento a temperatura elevata** (70-75°C a cuore per qualche minuto). Non ripetere ulteriormente la conservazione e il riscaldamento ma eliminare gli eventuali ulteriori avanzi.
- Cuocere nel più breve tempo possibile i cibi scongelati (particolarmente se si impiega il forno a microonde).
- Cuocere gli alimenti, particolarmente le uova e derivati e quelli suddivisi in grosse pezzature, come alcune preparazioni di carne o pollame, a temperature interne sufficienti (ove possibile, utilizzando sonde termometriche).
- Cuocere i molluschi bivalvi (es. cozze) per alcuni minuti dopo l'apertura delle valve: minor rischio si ha in genere evitando di consumare frutti di mare crudi o poco cotti.

- **Mantenere gli alimenti caldi, in attesa di essere serviti, al di sopra di 60°C**
- Durante picnic o escursioni utilizzare soltanto alimenti che possono essere tenuti ad una temperatura sicura, diffidando di alimenti altamente deperibili.
- Lavarsi le mani con acqua calda saponata prima e dopo la preparazione degli alimenti, o cambiando tipo di preparazione e dopo l'utilizzo della toilette. Asciugarsi accuratamente con asciugamani puliti o con materiale a perdere.
- Usare guanti protettivi in caso di ferite alle mani.
- Usare acqua calda e insaponata per pulire la cucina. Risciacquare abbondantemente con acqua corrente. Per i taglieri e le superfici con depositi non facilmente asportabili, aiutarsi con spazzole di acciaio inox.
- **Usare superfici di lavoro diverse per i prodotti da preparare (**es. carni crude) e per i prodotti pronti per il consumo, evitando anche la promiscuità degli utensili.
- Coltelli, taglieri e superfici di preparazione degli alimenti dovrebbero essere lavati con acqua bollente e sapone dopo contatto con carne, pollame e prodotti della pesca crudi.
- Evitare che si producano sgocciolature nei cibi posti in frigo, isolando i cibi umidi in appositi e specifici contenitori.
- Isolare frutta e verdura fresche non lavate e lavare in acqua corrente le superfici esposte prima di procedere al taglio e ad altre operazioni di preparazione. Lavare comunque la frutta e la verdura prima del consumo. Usare sempre acqua potabile per il lavaggio dei prodotti freschi.
-Adoperare contenitori puliti e disinfettati ed evitare, o limitare al massimo, i tempi di stazionamento nella ricostituzione del latte in polvere destinato ai lattanti (es. per la prevenzione di infezioni da Enterobacter sakazakii si suggerisce di portare l'acqua di solubilizzazione ad almeno 70°C); ciò comporta tra l'altro la preparazione della sola poppata necessaria per il pasto. Il prodotto ricostituito può essere conservato in frigo per alcune ore solo se raffreddato rapidamente.

Altri importanti consigli sono indicati nell'opuscolo scaricabile qui.

---

www.puntosicuro.it