

Giornata mondiale della sicurezza alimentare: l'igiene inizia in cucina

Gio 06/06/2019 - 15:01

I consigli del CTCU

Quest'anno, e ogni anno anche in futuro, il 7 giugno sarà la giornata dedicata alla sicurezza del nostro cibo. Le Nazioni Unite hanno infatti proclamato in tale data la Giornata mondiale per la sicurezza alimentare. Il Centro Tutela Consumatori Utenti fornisce alcuni utili consigli per una buona igiene in cucina.

Gli alimenti contaminati e avariati rappresentano un rischio elevato per la salute umana. Batteri, virus, parassiti o sostanze chimiche possono causare numerose malattie e sono responsabili della morte di diverse centinaia di migliaia di persone in tutto il mondo ogni anno. L'odierna Giornata mondiale per la sicurezza alimentare (World Food Safety Day), proclamata dalle Nazioni Unite, mette in evidenza questa minaccia spesso invisibile e le sue conseguenze per la salute umana.

Nell'industria e nel commercio alimentare, nella gastronomia e nelle mense, l'igiene deve costituire chiaramente una priorità assoluta. Ma anche nelle nostre cucine è importante che il cibo preparato sia igienicamente perfetto e innocuo per la salute. Alcuni componenti della famiglia, quali neonati, bambini, anziani nonché le persone con patologie in atto, hanno un sistema immunitario debole oppure non completamente sviluppato e sono quindi più esposti a infezioni.

“Già con semplici accorgimenti, la proliferazione di microrganismi può essere impedita o fortemente ridotta”, spiega Silke Raffeiner, esperta di nutrizione del Centro Tutela Consumatori Utenti. Gli alimenti come, ad esempio, pollame o uova dovrebbero sempre essere cotti a fondo per eliminare gli agenti patogeni eventualmente presenti. Ma ancora più importante è lavarsi con regolarità e accuratezza le mani”.

Dodici precauzioni per una buona igiene in cucina

- Prima di cucinare, lavarsi sempre accuratamente le mani con acqua calda e sapone e asciugarle con un panno pulito. Soprattutto dopo il contatto con cibi crudi, rifiuti e animali, nonché dopo essere andati in bagno, le mani devono essere sempre lavate.
- Utilizzare sempre taglieri e utensili da cucina puliti.
- Lavare sempre accuratamente frutta, verdura ed erbe fresche sotto l'acqua corrente.
- Lavorare sempre gli alimenti crudi (carne, pesce, uova, latte crudo, verdura, frutta, erbe aromatiche) separatamente dagli ingredienti già cotti, per evitare la trasmissione di germi per contatto.
- Riscaldare sempre a fondo gli alimenti come il pesce fresco, la carne (in particolare la carne macinata e il pollame) le uova, il latte crudo e le bacche congelate in modo che siano ben cotte al loro interno. Se questi alimenti vengono riscaldati nel microonde, mescolati più volte.
- Conservare gli alimenti che richiedono temperature specifiche in frigorifero subito dopo aver fatto la spesa e conservare in frigorifero le insalate e i dolci precedentemente preparati fino a quando questi non verranno consumati. I cibi cotti ancora caldi devono prima essere raffreddati velocemente e poi messi in frigorifero.
- Gli alimenti deperibili con data di scadenza del tipo: "da consumarsi entro" non devono essere consumati dopo tale data.
- Idealmente, cibi e bevande dovrebbero essere conservati in frigorifero in un contenitore oppure un imballaggio ben chiuso.
- Dopo l'uso, pulire accuratamente tutti gli utensili da cucina e i piani di lavoro con acqua calda e detersivo e risciacquarli con acqua.
- Fare attenzione a non tossire oppure starnutire sugli alimenti; in questo modo i germi possono infatti essere trasmessi attraverso il cavo orale o nasale.
- Le ferite devono essere coperte con un cerotto impermeabile o una garza sterile prima della cottura.
- Le spugne da risciacquo e gli strofinacci costituiscono un terreno di coltura ideale per i microrganismi e dovrebbero quindi essere lavati ad una temperatura di almeno 60°C oppure sostituiti regolarmente.