

Cinque punti chiave per alimenti più sicuri



Cinque punti chiave per alimenti più sicuri [Video]
<https://www.youtube.com/watch?v=VdJQCpTPbpg>

I “Cinque punti chiave per alimenti più sicuri” è un manuale pubblicato dall’Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) nel 2006 con il titolo “*Five Keys to safer food manual* © World Health Organization 2006” e successivamente tradotto in italiano dall’ASL TO5 di Chieri (TO) - Ceirsa - Centro Interdipartimentale di Ricerca e Documentazione per la Sicurezza Alimentare.

Il Manuale descrive i principi di base che ogni individuo dovrebbe conoscere in tutto il mondo per prevenire le malattie di origine alimentare e si basa sulla consapevolezza della necessità di educare gli addetti alla manipolazione degli alimenti allo scopo di garantire la sicurezza alimentare.

Il Manuale è diviso in due sezioni: la Sezione 1 che descrive il contesto di riferimento e la Sezione 2 che descrive i Cinque punti chiave. Si individuano 5 macroaree di fattori di rischio sulla base di evidenze scientifiche e vengono proposte delle misure di intervento e controllo adattabili a contesti differenti.



ABITUARSI ALLA PULIZIA

I microrganismi in grado di causare malattia nell’uomo sono ampiamente presenti nel suolo, nell’acqua, negli animali e nelle persone. Questi microrganismi possono essere veicolati da mani, strofinacci, utensili (taglieri, coltelli) ed essere trasferiti sugli alimenti provocando la malattia.

- **Pulizia delle mani:** deve essere effettuata con acqua e sapone, per almeno 20 secondi, sciacquando sotto acqua corrente e asciugando con asciugamani asciutti e puliti, preferibilmente monouso.
- **Pulizia di utensili e strumenti:** taglieri, piatti, utensili e piani di lavoro devono essere puliti con acqua calda e sapone, soprattutto dopo manipolazione di carne cruda, pollame, pesce e uova. Lavare e asciugare gli accessori usati per la pulizia, in quanto i microrganismi crescono molto velocemente in luoghi umidi.
- **Protezione degli alimenti dagli animali infestanti:** gli animali infestanti (gatti, topi, uccelli, scarafaggi, mosche e altri insetti) possono veicolare microrganismi dannosi e parassiti sugli alimenti e sulle superfici di lavoro.
- **Lavare frutta e verdura, ma non carne, pollame e uova:** frutta e verdura deve essere risciacquata sotto acqua corrente e asciugata con carta assorbente. Carne, pollame e uova non devono essere lavate con acqua corrente per evitare la diffusione di microrganismi pericolosi sulle superfici della cucina.



Washing chickens spreads germs [video]

https://www.youtube.com/watch?v=PMa-i_c9sUc



SEPARARE GLI ALIMENTI CRUDI DAI COTTI

Con il termine cross-contaminazione si intende il trasferimento non intenzionale di microrganismi o sostanze chimiche da un alimento a un altro. Gli alimenti crudi (carne, pollame, pesce) e i relativi liquidi di sgocciolamento possono contenere microrganismi pericolosi che potrebbero essere trasferiti su altri prodotti durante le fasi di preparazione o stoccaggio. Per tale ragione è fondamentale:

- Tenere gli alimenti crudi separati da quelli cotti
- Usare utensili e strumenti dedicati agli alimenti crudi
- Tenere i cibi crudi separati dai cotti nel frigorifero

Si possono verificare tre tipi di cross-contaminazione:

- ✓ Alimento → alimento

Il contatto tra alimenti crudi contaminati e alimenti *Ready to eat*, ossia non sottoposti a trattamenti termici prima del consumo, può rappresentare un rischio per il consumatore.

- ✓ Attrezzature → alimento

Rappresenta il tipo di contaminazione crociata più comune. Il microrganismo può sopravvivere per lungo tempo sugli utensili da cucina che, se non adeguatamente sanificati, costituiscono uno veicolo di contaminazione dell'alimento.

- ✓ Uomo → alimento

L'uomo può facilmente trasferire microrganismi dal proprio corpo o dai propri vestiti all'alimento, durante varie fasi della manipolazione.



<https://www.izsvenezie.it/che-cose-la-cross-contaminazione-degli-alimenti-video/>

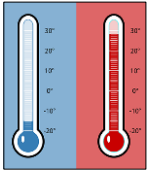


<https://www.youtube.com/watch?v=PmyljRmNDcc>



CUOCERE GLI ALIMENTI ALLA TEMPERATURA IDONEA

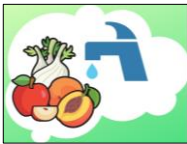
E' importante che la temperatura interna degli alimenti raggiunga un valore tale da determinare l'inattivazione di eventuali microrganismi in essi presenti. Studi hanno dimostrato che cuocere i cibi a temperature superiori a 70°C aiuta a garantire che il cibo sia sicuro per il consumo. Tale temperatura è infatti in grado di uccidere i microrganismi, anche in alta concentrazione, in circa 30 secondi. I cibi per i quali è fondamentale raggiungere un'idonea temperatura interna sono la carne rossa, il pollame, le uova e il pesce.



CONSERVARE GLI ALIMENTI ALLA GIUSTA TEMPERATURA

I microrganismi responsabili di tossinfezioni alimentari sono in grado di moltiplicare velocemente tra 4 e 60°C. Il frigorifero dovrebbe dunque essere impostato ad una temperatura non superiore ai 4°C e il congelatore a 18°C. E' fondamentale non lasciare i cibi a temperatura ambiente per più di due ore e raffreddare rapidamente gli alimenti cotti o deperibili. E' bene evitare lo scongelamento dei prodotti a temperatura ambiente e la loro conservazione oltre la data di scadenza. Anche durante la conservazione è bene separare gli alimenti crudi da quelli cotti o pronti per essere consumati per evitare che si verifichino cross-contaminazioni all'interno del frigorifero.

https://www.salute.gov.it/imgs/C_17_opuscoliPoster_190_allegato.pdf



UTILIZZARE SOLO ACQUA E MATERIE PRIME SICURE

Le materie prime e l'acqua utilizzata per la preparazione dei pasti o il lavaggio degli alimenti potrebbero essere contaminati da microrganismi o sostanze chimiche pericolose. E' importante avere grande cura nella selezione delle materie e alcuni semplici accorgimenti nelle fasi di lavaggio e sbucciatura.