

Trattamento sicuro degli alimenti

Pulire, separare, cucinare, refrigerare.

Como trattare gli alimenti in modo

Ogni anno, migliaia di persone in Ontario sono colpite da malattie trasmesse da alimenti (note anche come intossicazioni alimentari).

I batteri sono i principali responsabili di queste patologie. Tuttavia, tra le cause possibili, si contano virus, parassiti, tossine (o veleni) prodotti da alcuni batteri oppure sostanze chimiche che entrano a contatto con gli alimenti. Anche gli allergeni presenti in alcuni generi alimentari (come le arachidi) possono provocare reazioni più o meno gravi in alcuni individui, pur non essendo tradizionalmente considerate malattie trasmesse da alimenti.

La vista, l'olfatto e il tatto non permettono di individuare i batteri o altri germi che possono provocare patologie di origine alimentare. Alla temperatura giusta, batteri e germi possono moltiplicarsi e diventare milioni in pochissime ore.

Tra i sintomi delle malattie trasmesse da alimenti ricordiamo:

- nausea;
- vomito;
- diarrea;
- febbre;
- crampi allo stomaco.

Non è sempre facile stabilire se i sintomi sono correlati al cibo. È possibile cominciare a star male dovunque, dopo alcune ore o settimane dal consumo di un determinato alimento. In genere, il malessere si avverte entro un paio di giorni dal consumo del cibo contaminato.

In alcuni casi, le complicanze possono essere a lungo termine e portare addirittura alla morte.

Le persone maggiormente esposte al rischio di ammalarsi sono:

- anziani;
- bambini piccoli;
- gestanti;
- persone già ammalate.

Se si sospetta una malattia trasmessa da alimenti, recarsi dal medico e avvertire immediatamente l'unità sanitaria locale pubblica.

Per ridurre il rischio di contrarre una malattia trasmessa da alimenti, è necessario seguire queste quattro fasi:

pulire, separare, cucinare, refrigerare.

Fase 1: pulire

Pulire le mani, le superfici e gli attrezzi da cucina. È importante farlo spesso e con la massima cura! I batteri possono raggiungere mani, taglieri, coltelli, strofinacci per piatti, piani della cucina e il cibo stesso.

Consigli su come lavarsi le mani

1. Bagnare le mani con acqua corrente tiepida.
2. Insaponare le mani per 15-20 secondi.
3. Risciacquare scrupolosamente le mani e asciugarle tamponando con un pezzo di carta.
4. Chiudere il rubinetto usando la salvietta di carta.

Quando bisogna lavarsi le mani?

Lavarsi le mani **prima** di preparare, toccare, servire o consumare cibo.

Lavarsi le mani **dopo**:

- aver usato la toilette;
- aver starnutito, tossito o soffiato il naso;
- essersi toccati viso, bocca o capelli;
- aver toccato carne cruda o altri alimenti non cotti oppure le superfici sui quali sono stati appoggiati (cioè taglieri, piani della cucina);
- aver toccato utensili o piatti sporchi;
- aver toccato soldi;
- aver fumato;
- aver toccato animali domestici;
- aver pulito;
- aver toccato la spazzatura.

Non toccare gli alimenti quando si è malati, soprattutto in presenza di sintomi quali vomito o diarrea.

Consigli per la pulizia degli attrezzi da cucina

Pulire gli utensili da cucina e i piatti con acqua calda e liquido detergente per piatti, asciugare e poi disinfettare.

Per disinfettare piatti e piani da cucina procedere come segue:

- aggiungere 2,5 ml (1/2 cucchiaino) di candeggina per ogni litro (4 tazze) di acqua calda versata nel lavello; lasciare in ammollo piatti e taglieri per almeno 45 secondi; lasciarli asciugare completamente all'aria aperta prima di riutilizzarli.

Per disinfettare piani della cucina, tavoli, rubinetti, lavelli ed elettrodomestici (comprese le maniglie della porta del frigorifero), seguire la procedura riportata di seguito:

- aggiungere 5 ml (1 cucchiaino) di candeggina per ogni litro (4 tazze) di acqua; versare la miscela ottenuta in un flacone spray sul quale è stata apposta un'etichetta per l'identificazione del contenuto; spruzzare la miscela sui piani della cucina e su altre

superfici; strofinare con un panno pulito o con un asciugamano di carta; utilizzare una soluzione fresca preparandola spesso.

Per pulire gli strofinacci per piatti, i grembiuli e gli asciugamani, lavarli spesso in lavatrice.

Fase 2: separare

Non contaminare gli alimenti! La contaminazione crociata comporta il passaggio dei batteri da un alimento all'altro. Questa evenienza si verifica facilmente quando cibi cotti o pronti entrano a contatto con carne cruda o alimenti non cotti, mani sporche o utensili contaminati. **Tenere separati gli alimenti crudi da quelli pronti per il consumo!**

Le fonti di contaminazione crociata più comuni sono:

- taglieri, piani da cucina, piatti e altre superfici;
- affettatrici, frullatori e tritatutto;
- utensili, coltelli e pinze da portata;
- mani;
- insetti;
- termometri per alimenti (usati per misurare la temperatura interna dei cibi);
- perdite di sgocciolamento da carni crude, che cadono su alimenti cotti o pronti per il consumo.

Consigli per la separazione degli alimenti

- Conservare carne, pollame e frutti di mare crudi nel ripiano più basso del frigorifero.
- Utilizzare sempre taglieri diversi (uno solo per la carne cruda e uno solo per frutta e verdura).
- Lavare, asciugare e disinfettare i taglieri, gli utensili e i termometri prima di riutilizzarli.
- Non mettere mai alimenti cotti su piatti, taglieri o superfici sui quali sono stati riposti alimenti crudi quali carne, pollame, frutti di mare o uova.

- Marinare i cibi nel frigorifero e non utilizzare la stessa marinata per aromatizzare durante la cottura.
- Non fumare mentre si cucina.

Fase 3: cucinare

Cucinare i cibi a temperature sufficientemente elevate, evitando l'intervallo pericoloso, cioè le temperature che favoriscono la rapida crescita dei batteri comprese tra 4 °C e 60 °C.

- La cottura corretta di carne, pollame, pesce o uova richiede temperature sufficientemente elevate per un tempo prolungato, al fine di impedire il moltiplicarsi di batteri pericolosi (vedere la tabella delle temperature).
- After cooking, keep food hot at 60 °C or hotter until it is served.
- Servire il cibo quando è ancora caldo oppure, se si è raffreddato, riporlo il più presto possibile in frigorifero o nel congelatore (entro due ore dalla preparazione).

Consigli per la cottura

- Accertarsi che gli alimenti e l'acqua provengano da una fonte sicura e affidabile.
- Utilizzare un termometro per misurare la temperatura interna degli alimenti cotti (p.es. carne, pollame, pesce) per verificare il rispetto di una temperatura sufficientemente elevata durante la cottura.
- Non mangiare hamburger al sangue. Cucinare sempre gli hamburger e la carne macinata rispettando la giusta temperatura interna.
- Cucinare il pesce rispettando la giusta temperatura interna fino a quando non si squama facilmente con la forchetta.
- Utilizzare il forno a microonde in modo corretto: prima coprire il cibo, poi mescolare e girare per ottenere una cottura uniforme. Così facendo, non si lasciano punti freddi all'interno del cibo.
- Salse, zuppe e sughi di carne devono essere portati a ebollizione completa ogni volta che

vengono riscaldati. Gli altri avanzi devono essere riscaldati con cura fino a 74 °C.

Fase 4: refrigerare

Mantenere a una temperatura adeguata i cibi freddi! Così facendo, si riduce il rischio di malattie di natura alimentare, in quanto le temperature fredde riducono la proliferazione dei batteri.

Conservare il cibo al di fuori dell'intervallo pericoloso.

- Conservare il cibo a 4 °C o meno nel frigorifero.
- Conservare il cibo a -18 °C o meno nel congelatore.

Consigli per la refrigerazione

- Refrigerare carne, pollame, pesce, uova e latticini entro le due ore successive all'acquisto o alla preparazione.
- Conservare le uova nello scomparto principale del frigorifero e non lateralmente nella porta dello stesso.
- Riporre i cibi caldi in contenitori piccoli e poco profondi, prima di metterli in frigorifero. In questo modo il cibo si raffredda velocemente all'interno del frigorifero.
- Non sovrapporre gli alimenti all'interno del frigorifero. L'aria fredda deve circolare per garantire la sicurezza del cibo.
- Utilizzare i termometri nel frigorifero e i raffreddatori per controllare che siano sufficientemente freddi.

Consigli per lo scongelamento

Si riportano alcuni modi sicuri ed efficaci per scongelare gli alimenti.

- Scongelare gli alimenti in frigo. Posizionare gli alimenti su un ripiano inferiore, all'interno di un contenitore, e lasciare trascorrere 10 ore per ogni chilogrammo da scongelare.
- Scongelare gli alimenti sotto l'acqua corrente fredda.

- Scongela gli alimenti nel microonde.
Cucinare immediatamente dopo aver scongelato.

Non fare mai scongelare il cibo sul ripiano della cucina. Gli strati esterni dell'alimento si scongelerebbero prima della parte interna. Queste condizioni favoriscono la crescita dei batteri.

Trasporto e conservazione del cibo

- Tenere il cibo sempre coperto fino al momento in cui viene preparato o servito.
- Per il trasporto o la conservazione, tenere il cibo all'interno di contenitori per alimenti puliti e coperti o in singole buste per

alimenti, avvolto nella pellicola o nella carta stagnola.

- Se si trasportano prodotti alimentari caldi da un luogo all'altro, mettere il cibo coperto in un contenitore termicamente isolato o avvolgerlo nella carta stagnola e coprirlo con panni spessi. Inserire un termometro per controllare che la temperatura del cibo si mantenga a 60 °C o più.
- Se si trasportano prodotti alimentari freddi o che si sta raffreddando da un luogo all'altro, mettere il cibo coperto in un frigorifero con ghiaccio o panetti di gel ghiacciato. Inserire un termometro per controllare che la temperatura del cibo si mantenga a 4 °C o inferiore.

Temperatura da rispettare per cucinare in modo sicuro

Cuocere fino a quando la temperatura interna del cibo raggiunge le temperature indicate di seguito, quindi continuare a cucinare per almeno 15 secondi.

Pollame intero (p. es. pollo, tacchino, anatra)	82 °C (180 °F)
Ripieno all'interno di pollame	74 °C (165 °F)
Pollame a pezzi o tritato • Pollame a pezzi (p. es. petto, cosce, ali) • Pollame tritato	74 °C (165 °F)
Combinazioni di alimenti • Combinazioni di alimenti (p. es. zuppe, stufati, cotture in casseruola, brodo di manzo, sugo di carne) contenenti pollame, uova, carne o pesce	74 °C (165 °F)
Carne • Manzo, agnello, vitello o capra (arrosti e bistecche: cottura media) • Maiale o prosciutto crudo fresco • Carne trita diversa dal pollame (p. es. manzo, maiale)	71 °C (160 °F)
Pesce	70 °C (158 °F)

Questa pubblicazione è stata realizzata grazie alla preziosa collaborazione di:

Farmers' Markets Ontario (Mercati di prodotti alimentari gestiti dai contadini dell'Ontario)

Canadian Partnership for Consumer Food Safety Education (Associazione canadese per l'istruzione del consumatore in materia di sicurezza alimentare)

Association of Supervisors of Public Health Inspectors of Ontario (Associazione di supervisori degli ispettori sanitari pubblici dell'Ontario)

Association of Local Public Health Agencies (Associazione delle agenzie di sanità pubblica locale)

Ryerson University, School of Occupational and Public Health (Scuola di sanità pubblica e occupazionale dell'Università di Ryerson)

Environmental Health Foundation of Canada (Fondazione di salute ambientale del Canada)

Members of the Food Safety Education Campaign Review Group:

- Canadian Institute of Public Health Inspectors (Ontario Branch) (Istituto canadese degli ispettori di sanità pubblica, divisione dell'Ontario)
- City of Hamilton, Public Health Services (Servizi di sanità pubblica della città di Hamilton)
- Community Food Advisors Program, Nutrition Resource Centre, Ontario Public Health Association (Programma dei consulenti alimentari della comunità, Centro delle risorse nutrizionali, Associazione di sanità pubblica dell'Ontario)
- Durham Region Health Department (Dipartimento di sanità regionale di Durham)
- Federated Women's Institutes of Ontario (ROSE Program) (Istituti delle donne federate dell'Ontario, programma ROSE)
- Haliburton, Kawartha, Pine Ridge District Health Unit (Unità sanitaria del distretto di Pine Ridge, Kawartha, Haliburton)
- Leeds, Grenville and Lanark District Health Unit (Unità sanitaria dei distretti Leeds, Grenville e Lanark)
- Ontario Ministry of Agriculture, Food and Rural Affairs (Ministero delle politiche agricole, alimentari e rurali dell'Ontario)
- Ontario Ministry of Health Promotion (Ministero della salute dell'Ontario)
- Oxford County Public Health and Emergency Services (Servizi di emergenza e di sanità pubblica della contea dell'Ontario)
- Regional of Peel – Public Health (Regione di Peel- Sanità pubblica)
- Thunder Bay District Health Unit (Unità sanitaria del distretto di Thunder Bay)
- Toronto Public Health (Azienda sanitaria pubblica di Toronto)
- York Region Health Services Department (Dipartimento dei servizi sanitari dello York)

Siti di consultazione di unità sanitarie pubbliche:

- City of Hamilton, Public Health Services (Servizi di sanità pubblica della città di Hamilton)
- Durham Region Health Department (Dipartimento di sanità regionale di Durham)
- Huron County Health Unit (Unità sanitaria della contea di Huron)
- Leeds, Grenville and Lanark District Health Unit (Unità sanitaria dei distretti Leeds, Grenville e Lanark)
- Niagara Region Public Health Department (Dipartimento di sanità pubblica della regione Niagara)
- Ottawa Public Health (Sanità pubblica di Ottawa)
- Peterborough County-City Health Unit (Unità sanitaria della città-contea di Peterborough)
- Sudbury & District Health Unit (Unità sanitaria di Sudbury e del distretto)

Informazioni del governo dell'Ontario

www.health.gov.on.ca

INFOLine 1-866-801-7242

TTY 1-800-387-5559

Telehealth Ontario

1-866-797-0000

TTY 1-866-797-0007

Telehealth Ontario è un servizio disponibile 24 ore su 24, 7 giorni su 7: operatori infermieristici praticanti rispondono immediatamente alle vostre preoccupazioni sanitarie.