

I 5 punti chiave per alimenti più sicuri (OMS)

1 ACQUISTA ALIMENTI SICURI

ALIMENTI DEPERIBILI: valuta le date di scadenza "da consumarsi entro" (data che indica il periodo entro il quale il prodotto è ritenuto sicuro).

MODALITA' DI ESPOSIZIONE:

considera l'igiene e le temperature di esposizione; 4/7° C per i refrigerati, -12° C per i congelati, -18° C per i surgelati.

EVITA L'ACQUISTO DI: confezioni danneggiate (aperte, rotte, gonfie, ammaccate) e alimenti alterati in colore, odore, consistenza e integrità.

2 TIENI GLI ALIMENTI ALLA GIUSTA TEMPERATURA

ATTENZIONE AL TRASPORTO: i cibi congelati/surgelati e refrigerati devono essere acquistati per ultimi e posti in borse termiche a contatto tra loro, in modo da garantire una migliore conservazione. I prodotti caldi devono essere tenuti separati in appositi contenitori. La durata del trasporto dovrebbe essere breve, soprattutto nel periodo estivo.

OCCHIO AI RIPIANI DEL

FRIGORIFERO: regolare il frigo in modo da assicurare la temperatura ottimale di 4 ° C, in genere nei ripiani più bassi la temperatura è inferiore (ad eccezione del cassetto per le verdure).

CONSUMA CALDI GLI ALIMENTI:

altrimenti raffreddali rapidamente; non lasciare i cibi cotti a temperatura ambiente per molto tempo. Se puoi immergi la pentola nel lavandino con acqua e ghiaccio per abbattere la temperatura prima di conservarli in frigo.

SCONGELA CORRETTAMENTE GLI

ALIMENTI: metti gli alimenti congelati in frigorifero con sufficiente anticipo, evita di scongelarli esponendoli a temperatura ambiente.

3 PRESTA ATTENZIONE ALLA PULIZIA

PULIZIA DELLE MANI: lava le mani con il detergente ogni volta che inizi a preparare i cibi e ogni volta che cambi tipo di alimento (carne e verdure, cibi cotti e crudi, uova).

PULIZIA DEL FRIGORIFERO: puliscilo una volta alla settimana con acqua e detersivo.

PULIZIA DEI PIANI DI LAVORO: le superfici di appoggio dei cibi vanno lavate con acqua calda e detersivo.

PULIZIA DEI TAGLIERI: usare taglieri diversi a seconda della preparazione e lavare dopo l'utilizzo con acqua calda e detersivo oppure in lavastoviglie.

PULIZIA DI SPUGNE E CANOVACCI:

utilizza una spugnetta per lavare le stoviglie e un'altra per pulire le superfici. Lavale dopo l'uso e sostituiscile con frequenza. I canovacci andrebbero sostituiti almeno due volte a settimana e non dovrebbero essere usati per asciugare piatti e stoviglie.

LAVA ACCURATAMENTE gli alimenti da mangiare crudi: è importante lavare in modo accurato le verdure da consumare crude, in particolare se hanno residui di radici e terriccio.

4 FAI CUOCERE BENE GLI ALIMENTI

CUOCI E RISCALDA sempre gli alimenti a temperature elevate: è importante cuocere e riscaldare in modo adeguato. Alcuni alimenti sono pericolosi se non completamente cotti. Il forno a microonde non riscalda sempre in modo omogeneo! Utilizza piccole porzioni e ruotalo più volte.

5 SEPARA GLI ALIMENTI CRUDI DA QUELLI COTTI

SEPARA I CIBI: tieni separati i cibi che andranno cotti prima del consumo da quelli che invece si consumano così come sono.

CONSERVA CORRETTAMENTE: tutti i cibi non confezionati vanno riposti in contenitori puliti o avvolti nella pellicola prima di essere conservati in frigorifero. Conserva le carni crude in contenitori impermeabili per evitare che i liquidi che si liberano cadono su altri prodotti alimentari.

il presente documento è ispirato alla campagna "Acquista bene, conserva meglio". L'obiettivo è sensibilizzare la popolazione sulla corretta gestione degli alimenti in ambito domestico.

Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS)

Per ulteriori info:

<https://www.regione.piemonte.it/web/temi/sanita/estate-sicurezza-alimentare-gesti-che-proteggono-salute>