Comune di Russi

UNA CORRETTA CONSERVAZIONE DEGLI ALIMENTI

Concetti pratici e veloci sulle corretta gestione degli alimenti a casa

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale della Romagna

Perché ci dobbiamo interessare di una corretta conservazione degli alimenti?

Allevatori

Agricoltori

Lungo tutta la filiera alimentare, ci sono tanti operatori diversi, che utilizzano numerose procedure operative per GARANTIRE LA SICUREZZA DEGLI ALIMENTI.
In generale, queste procedure sono dette buone pratiche di produzione.
Queste pratiche, insieme all'applicazione dei principi del sistema dell'analisi dei pericoli e dei punti critici e di controllo (H.A.C.C.P.), hanno contribuito in maniera significativa a garantire ed incrementare la sicurezza delle produzioni alimentari.

Trasportatori

Operatori del settore alimentare

La responsabilità del consumatore

Tuttavia, non bisogna dimenticare che la catena alimentare include delle fasi che riguardano più da vicino il consumatore, come:

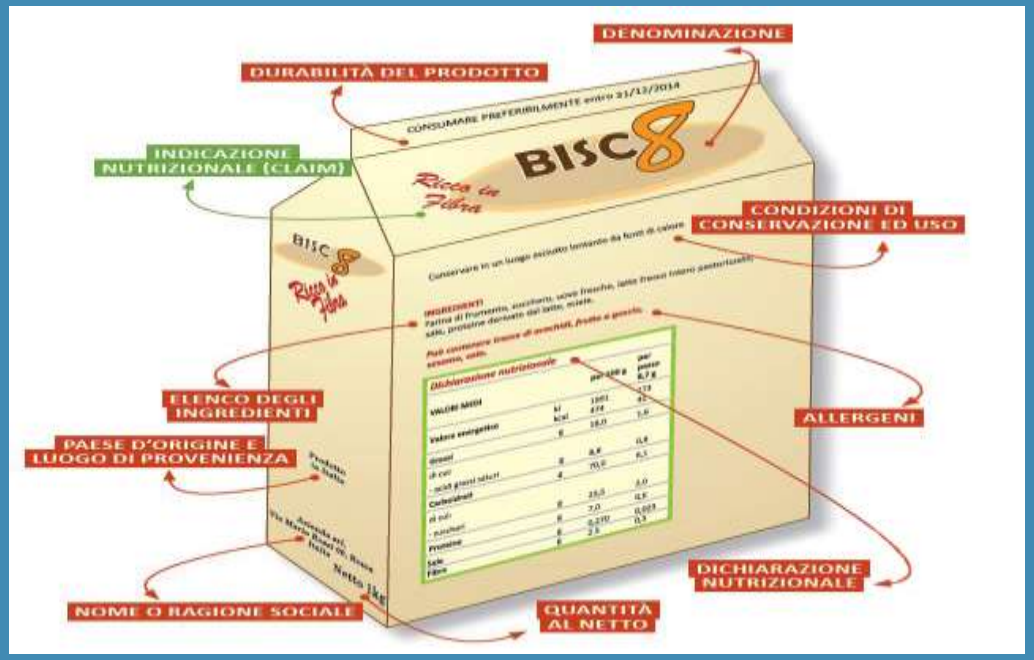
L'acquisto del prodotto
Il trasporto del prodotto a casa
La conservazione
La preparazione e consumo del cibo

Questa sicurezza alimentare può essere pregiudicata proprio da errori commessi durante questi momenti. …

L'etichetta dei prodotti alimentari

Consumatore Responsabile:
"Da dove posso cominciare?"

Risposta: "Puoi cominciare da un'attenta lettura dell'ETICHETTA degli alimenti che acquisti"



L'etichettatura fornisce informazioni necessarie per un utilizzo sicuro dei prodotti alimentari

L'etichetta dei prodotti alimentari e oltre…

Il primo passo consiste nel prestare la massima attenzione alle corrette modalità di conservazione, preparazione e consumo secondo quanto indicato nell'etichetta presente sulla confezione.

Le leggi hanno permesso di ottenere delle etichette contenti sempre informazioni chiare e corrette, in grado di non indurre in errore sulle caratteristiche, le proprietà dei prodotti acquistati.

L'etichetta è dunque un elemento prezioso ed è necessario leggere sempre in modo scrupoloso tutte le indicazioni riportate in etichetta per il consumo di qualsiasi tipo di alimento confezionato.

Oltre alle indicazioni riportate in etichetta è bene osservare alcune norme igieniche che si rivelano fondamentali per la prevenzione delle tossinfezioni alimentari causate dai microorganismi che contaminano gli alimenti…

Malattie trasmesse da alimenti

MALATTIE CHE SI MANIFESTANO IN SEGUITO ALL'INGESTIONE DI ALIMENTI CHE CONTENGONO MICRORGANISMI PATOGENI O TOSSINE

Sintomi: solitamente gastrointestinali: vomito, nausea, diarrea

anziani

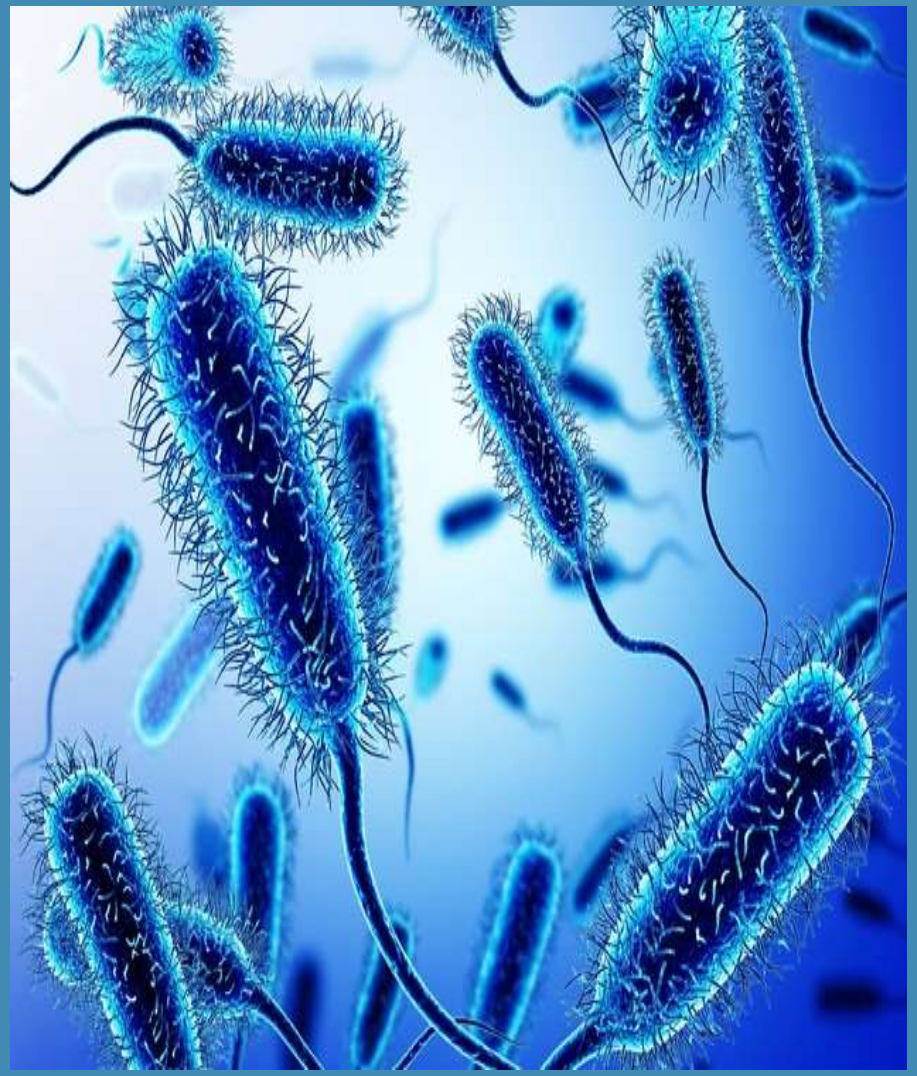
LE MALATTIE TRASMESSE DA ALIMENTI IN SEGUITO SI MANIFESTANO CON MAGGIORE GRAVITÀ NELLE POPOLAZIONI PIÙ SENSIBILI

bambini

Microorganismi che contaminano gli alimenti

- **Sono organismi costituiti da una o poche cellule;**
- **Sono di dimensioni microscopiche e quindi non visibili ad occhio nudo;**
- **Generalmente non incidono sull'odore e sul gusto dell'alimento contaminato;**
- **Hanno un'elevata capacità di riproduzione;**
- **Possono essere BATTERI, VIRUS, LIEVITI, MUFFE:**

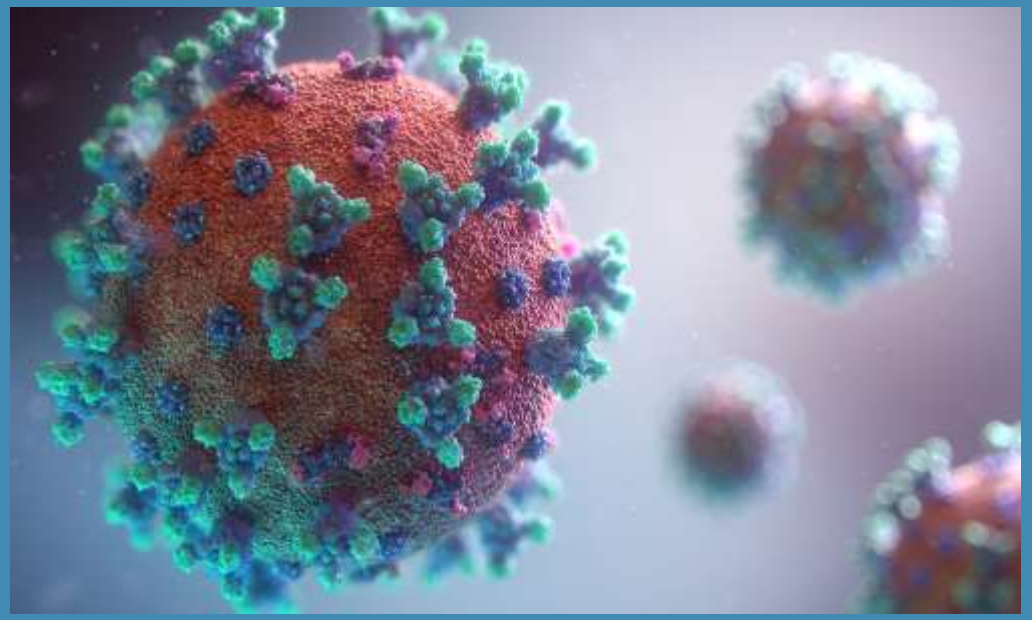
Quelli che contaminano gli alimenti sono più frequentemente batteri e sono detti patogeni perché sono in grado di originare le malattie trasmissibili dagli alimenti



Microorganismi che contaminano gli alimenti - 2

L'EFFETTO DANNOSO DEI MICRORGANISMI SI HA QUANDO:

- CONTAMINANO L'ALIMENTO
- SI MOLTIPLICANO E SOPRAVVIVONO



DA DOVE PROVENGONO I MICRORGANISMI CHE CONTAMINANO GLI ALIMENTI?

I BATTERI SONO DIFFUSI OVUNQUE:

- AMBIENTE (ACQUA, ARIA, SUOLO, STRUTTURE E ATTREZZATURE)
- ANIMALI E VEGETALI
- UOMO

…E LA CONTAMINAZIONE DEGLI ALIMENTI PUÒ AVVENIRE IN QUALSIASI MOMENTO E IN QUALSIASI PUNTO DELLA FILIERA ALIMENTARE…

Microorganismi che contaminano gli alimenti - 3

CONTAMINAZIONE:

CIBI GIÀ COTTI CON CIBI CRUDI;
CATTIVA IGIENE PERSONALE;
CIBO OTTENUTO DA FONTI INCERTE;
ATTREZZATURA NON PULITA;

MOLTIPLICAZIONE:

SCORRETTO MANTENIMENTO DELLA TEMPERATURA;
PIÙ GIORNI TRA PREPARAZIONE E CONSUMO;
SCORRETTA PREPARAZIONE;

SOPRAVVIVENZA:

COTTURA INADEGUATA;
CIBO CRUDO;

L’adozione di alcune regole igieniche

1. PULIRE

2. CUOCERE

3. CONSERVARE

L’adozione di alcune regole igieniche – Pulizia

IGIENE PERSONALE

IGIENE DELL’AMBIENTE

L’adozione di alcune regole igieniche - Pulizia

LAVA SPESSO LE MANI DURANTE LA PREPARAZIONE DEI CIBI E LA MANIPOLAZIONE DEGLI ALIMENTI

L’adozione di alcune regole igieniche - Pulizia

PULISCI CON FREQUENZA TUTTE LE SUPERFICI E I MATERIALI CHE VENGONO A CONTATTO CON GLI ALIMENTI, COME UTENSILI, PICCOLI ELETTRODOMESTICI, FRIGORIFERI, STROFINACCI E SPUGNETTE, UTILIZZANDO STROFINACCI DIVERSI PER ASCIUGARE MANI E STOVIGLIE, USA ANCHE SPUGNETTE DIVERSE PER PULIRE I PIANI DI LAVORO E PER LAVARE LE STOVIGLIE.

Qual è la differenza tra DETERGENZA e DISIFEZIONE?

DETERSIONE: elimina lo sporco dalle superfici in modo da renderle visivamente pulite

- Spolverare, Sgrassare, Utilizzo del detersivo/sapone;

DISINFEZIONE: riduce il numero di Microrganismi patogeni

- Utilizzo di disinfettante, ad esempio alcool etilico 70% oppure candeggina;

SANIFICAZIONE = DETERSIONE + DISINFEZIONE

LA DISINFEZIONE NON E' EFFICACE SE NON E' PRECEDUTA DA UNA PULIZIA COMPLETA!

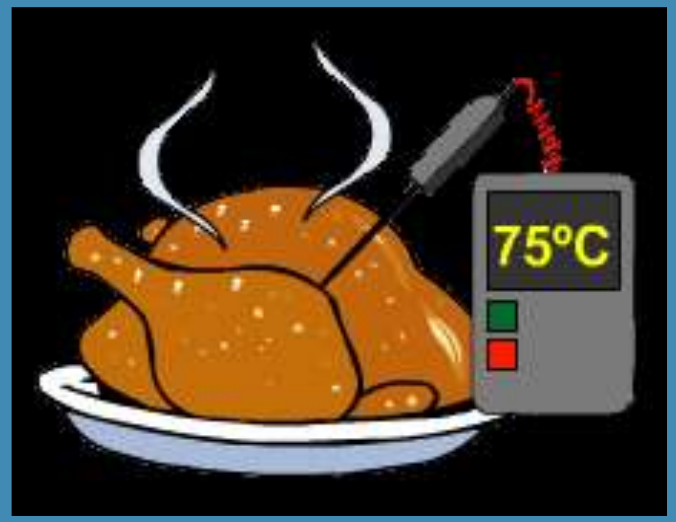
L’adozione di alcune regole igieniche - Cottura

CHE EFFETTO HA LA COTTURA DEGLI ALIMENTI SUI MICRORGANISMI?

GENERALMENTE ELIMINA I MICRORGANISMI MA È NECESSARIO CHE LA TEMPERATURA AL CUORE DEL PRODOTTO SIA SUPERIORE A 75 °C PER ALMENO 10 MINUTI.

UNA COTTURA ADEGUATA UCCIDE TUTTI I MICRORGANISMI PATOGENI (MA NON LE SPORE E LE TOSSINE!)

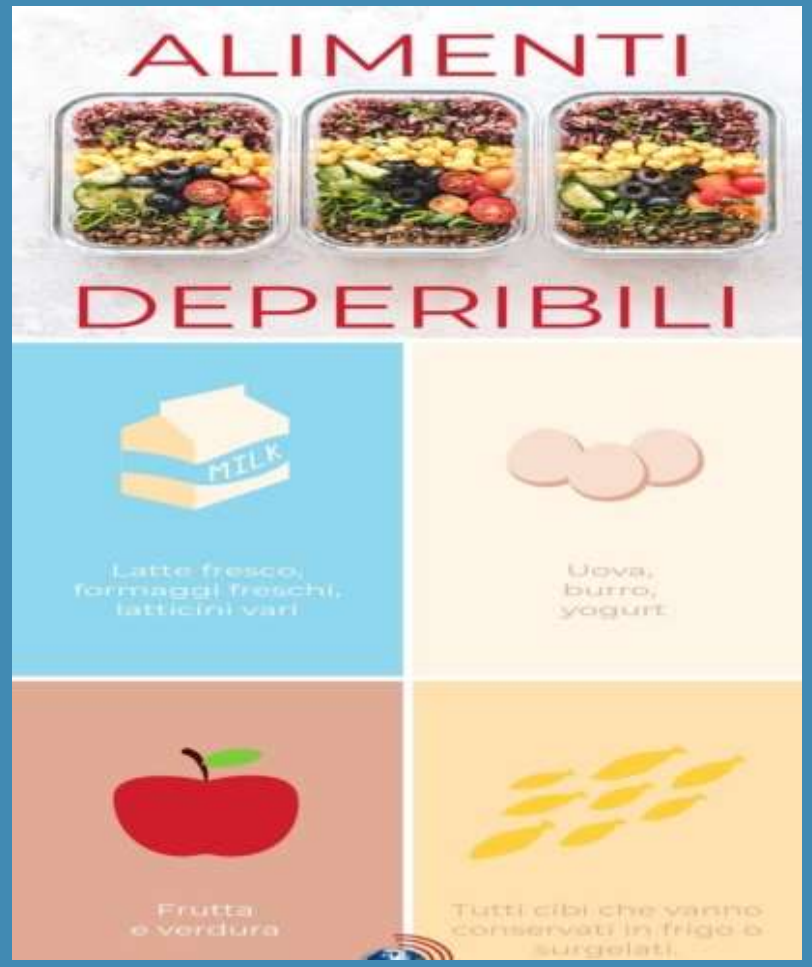
PER GARANTIRE UN’ADEGUATA COTTURA È NECESSARIO CHE IL CALORE PENETRI FINO AL CUORE DELL’ALIMENTO.



L’adozione di alcune regole igieniche - Cottura

È FONDAMENTALE **CUOCERE** BENE GLI ALIMENTI **SEGUENDO LE INDICAZIONI DEL PRODUTTORE RIPORTATE IN ETICHETTA**, IN PARTICOLARE PER LA CARNE INSACCATA

NON LASCIARE I **CIBI DEPERIBILI** A TEMPERATURA AMBIENTE E RISPETTARE LA TEMPERATURA DI CONSERVAZIONE RIPORTATA IN **ETICHETTA**



L’adozione di alcune regole igieniche - Cottura

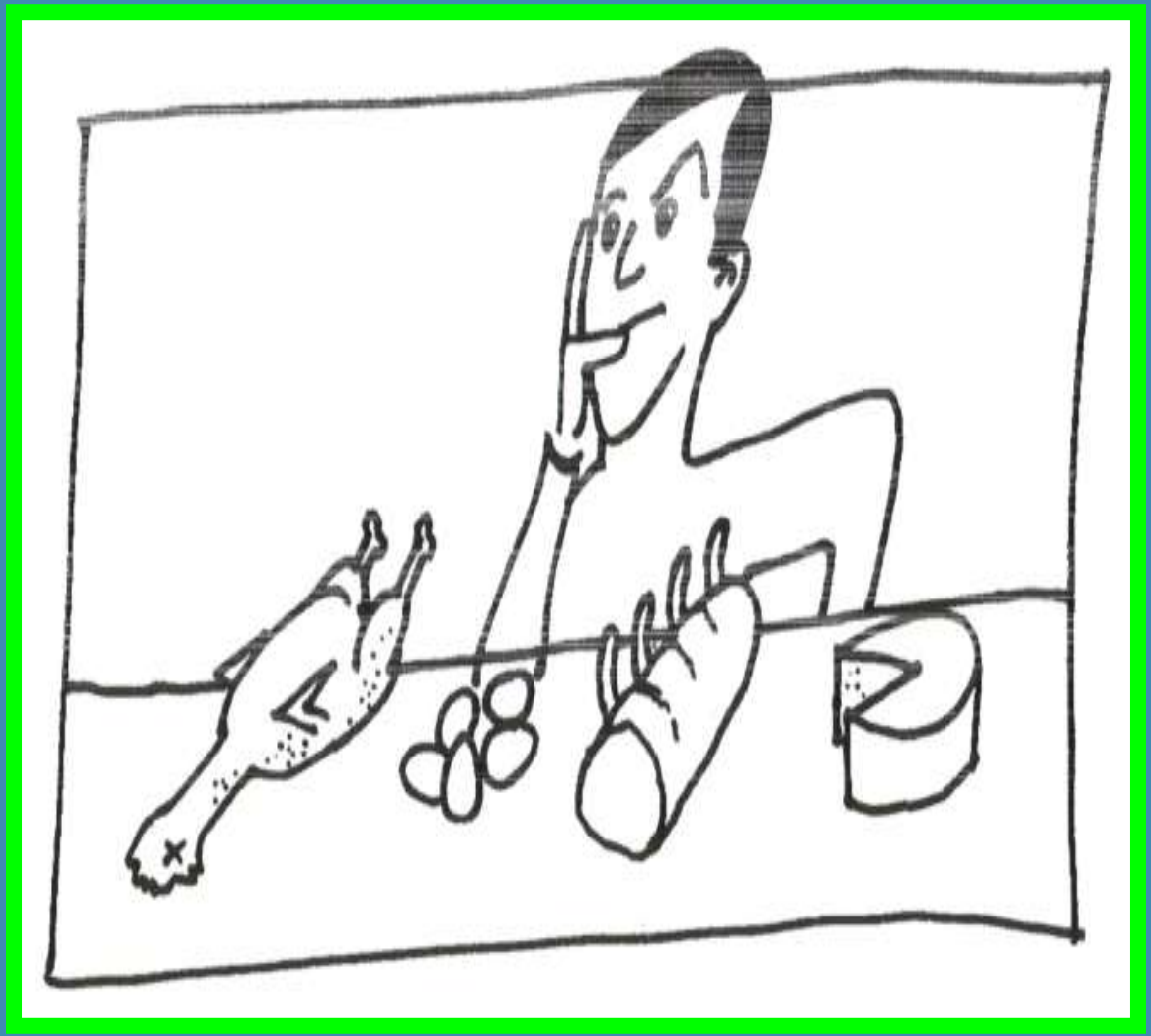
È BENE NON PREPARARE CON TROPPO ANTICIPO GLI ALIMENTI DA CONSUMARE COTTI E IN OGNI CASO CONSERVARLI IN FRIGO E RISCALDARLI AD ALTA TEMPERATURA PRIMA DEL CONSUMO

L’adozione di alcune regole igieniche - Separazione degli alimenti cotti da quelli crudi

I CIBI CRUDI E QUELLI COTTI O PRONTI PER IL CONSUMO NON DEVONO MAI ENTRARE IN CONTATTO

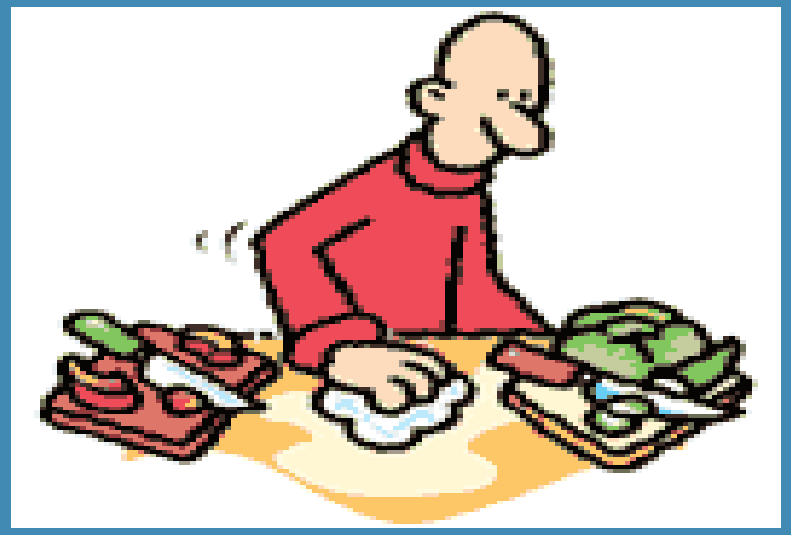
È IMPORTANTE CONSERVARE IN FRIGORIFERO GLI ALIMENTI CRUDI, COTTI E PRONTI AL CONSUMO, IN MODO SEPARATO E ALL'INTERNO DI CONTENITORI CHIUSI

MANTENERE SEPARATE LE ZONE DELLA CUCINA DOVE SI LAVORANO ALIMENTI PRONTI PER IL CONSUMO O GIÀ COTTI DA QUELLE ZONE USATE PER LA PREPARAZIONE DELLE VERDURE;
SE NON È POSSIBILE PER MANCANZA DI SPAZIO BISOGNA ESEGUIRE LE LAVORAZIONI IN TEMPI DIVERSI PUR NELLO STESSO AMBIENTE, FACENDO PRIMA DI OGNI PREPARAZIONE UN’ADEGUATA PULIZIA E SANIFICAZIONE DELLE ZONE DELLE SUPERFICI DELLA CUCINA, DELLE ATTREZZATURE, UTENSILI UTILIZZATI.

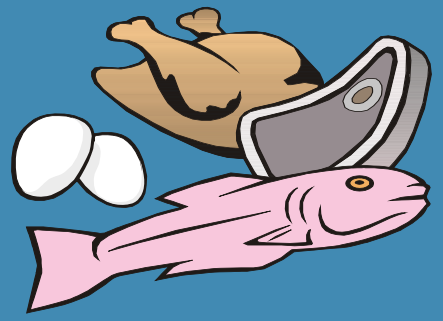


L'adozione di alcune regole igieniche - Separazione degli alimenti cotti da quelli crudi

Verdure crude

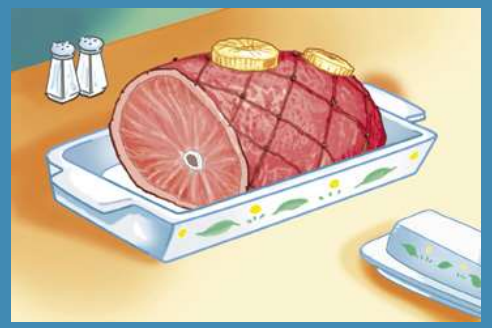


Carni rosse e bianche crude, pesce, uova …



Alimenti cotti

Alimenti crudi



L'adozione di alcune regole igieniche – Conservazione

È INDISPENSABILE ATTENERSI ALLE NORME DI PREPARAZIONE DELL'ALIMENTO RIPORTATE SULLA CONFEZIONE, CHE NORMALMENTE COMPORTANO LA COTTURA PRIMA DEL CONSUMO

NON LASCIARE I CIBI DEPERIBILI A TEMPERATURA AMBIENTE E RISPETTA LA TEMPERATURA DI CONSERVAZIONE RIPORTATA IN ETICHETTA.

L'adozione di alcune regole igieniche – Conservazione

GLI ALIMENTI DEPERIBILI DEVONO ESSERE CONSERVATI MEDIANTE:

REFRIGERAZIONE : DA 0 °C A 10 °C
CONGELAZIONE : - 18 °C

PER EVITARE LA MOLTIPLICAZIONE DI MICROORGANISMI

- GLI ALIMENTI SIANO ADEGUATAMENTE CONSERVATI:
  - A BASSE TEMPERATURE (0°/ 4°C)
  - OPPURE AD ALTE TEMPERATURE (SUPERIORI A 65°C)

L'adozione di alcune regole igieniche – Conservazione – Decalogo della sicurezza del frigorifero

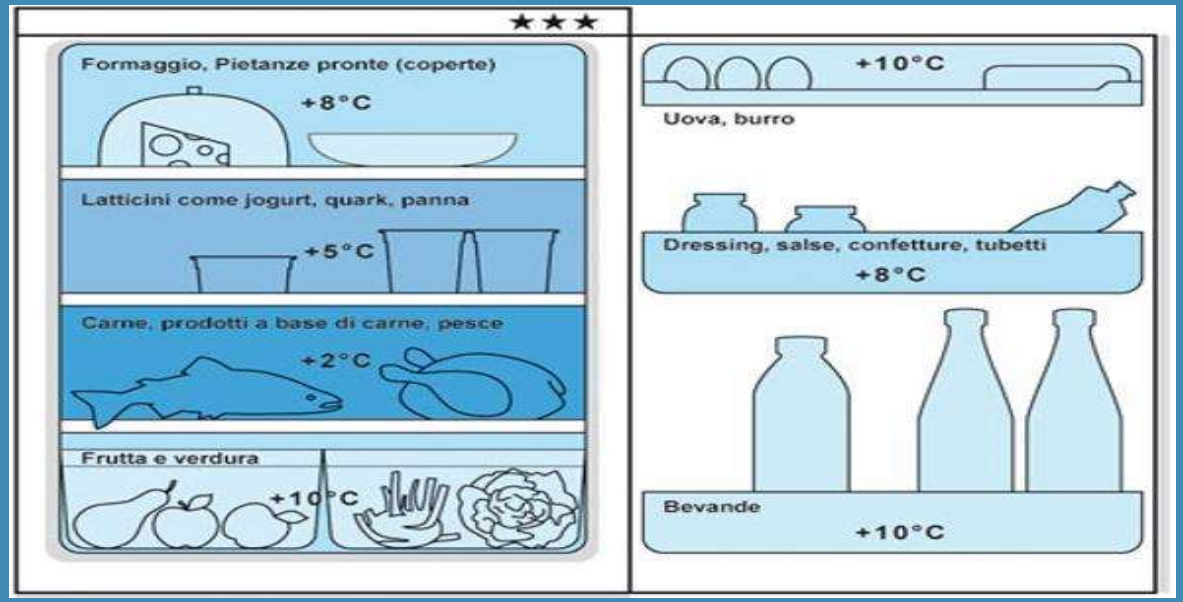
1.VERIFICA LA TEMPERATURA ALL'INTERNO DEL TUO FRIGORIFERO

MANTIENI LA TEMPERATURA INTERNA DEL FRIGORIFERO INTORNO AI 4-5 °C (SULLA MENSOLA CENTRALE) PER CONSERVARE NEL MODO MIGLIORE I TUOI CIBI. COLLOCA IL FRIGORIFERO LONTANO DA FONTI DI CALORE.
APRILO SOLO AL BISOGNO E RICHIUDILO IN TEMPI BREVI.

I MODELLI PIÙ RECENTI DISPONGONO DI UN DISPLAY CHE RIPORTA LA TEMPERATURA INTERNA DEL FRIGORIFERO: SE IL TUO NON È COSÌ EQUIPAGGIATO, PONI UN NORMALE TERMOMETRO SUI DIVERSI RIPIANI E SCOMPARTI: IN QUESTO MODO POTRAI VERIFICARNE L'EFFICIENZA E REGOLARNE LA POTENZA, ABBASSANDO LA TEMPERATURA INTERNA.

2. RICORDA CHE OGNI ZONA DEL FRIGORIFERO MANTIENE TEMPERATURE DIVERSE

IL PUNTO PIÙ FREDDO DEL FRIGORIFERO È LA MENSOLA PIÙ BASSA, SUBITO SOPRA IL CASSETTO PER LE VERDURE (CIRCA 2 °C), MENTRE LA PARTE MENO FREDDA È RAPPRESENTATA DALLO SPORTELLO. TUTTAVIA POICHÉ I FRIGORIFERI DI NUOVA GENERAZIONE HANNO DIFFERENTI SISTEMI DI REFRIGERAZIONE, SOLO IL LIBRETTO DELLE ISTRUZIONI PUÒ DARTI INDICAZIONI PRECISE E CORRETTE SULLA GESTIONE DEGLI SPAZI INTERNI.



L'adozione di alcune regole igieniche – Conservazione – Decalogo della sicurezza del frigorifero

3. NON CONSERVARE GLI ALIMENTI OLTRE LA LORO DATA DI SCADENZA

Per i prodotti da conservare in frigorifero si parla di "scadenza": è la data entro la quale un alimento può essere venduto e deve essere consumato.
La data deve riportare, nell'ordine, il giorno, il mese ed eventualmente l'anno.
Entro tale data il produttore garantisce la salubrità e le caratteristiche organolettiche del prodotto.
Sulla confezione devono essere inoltre riportate le condizioni di conservazione ed eventualmente la temperatura in funzione della quale è stato determinato il periodo di validità. Viene indicato con la dicitura "da consumarsi entro": è importante verificare questa data al momento dell'acquisto e durante la conservazione domestica ed eliminare i prodotti scaduti dal frigorifero.

4. RICORDA CHE OGNI ALIMENTO HA LA SUA "TEMPERATURA DI CONSERVAZIONE"

Carne e pesce devono sostare nella parte più fredda (solitamente il comparto più in basso, ma non il cassetto delle verdure).
Il pesce eviscerato e lavato, deve essere consumato entro 24 ore.
La carne ha tempi di conservazione diversi a seconda del tipo di taglio e composizione: deve essere consumata entro 24 ore se macinata, entro 48 ore se di pollo o tacchino, entro 3 giorni nel caso di affettati non confezionati e carne fresca in genere.
La parte centrale (di solito 4-5 °C) è adatta a uova, latticini, dolci a base di creme e panna e agli alimenti da conservare in frigorifero "dopo l'apertura".
Nella zona a temperatura maggiore (di solito il cassetto nella parte bassa) si conservano le verdure e la frutta che possono essere danneggiate da temperature troppo basse; vanno consumate rapidamente per evitarne il deterioramento. Le mensole all'interno della porta sono i punti più caldi del frigorifero e sono destinati ai prodotti che necessitano solo di una leggera refrigerazione (es. bibite, burro).

L'adozione di alcune regole igieniche – Conservazione – Decalogo della sicurezza del frigorifero

5. IL FRIGORIFERO NON è INDICATO PER QUALSIASI ALIMENTO

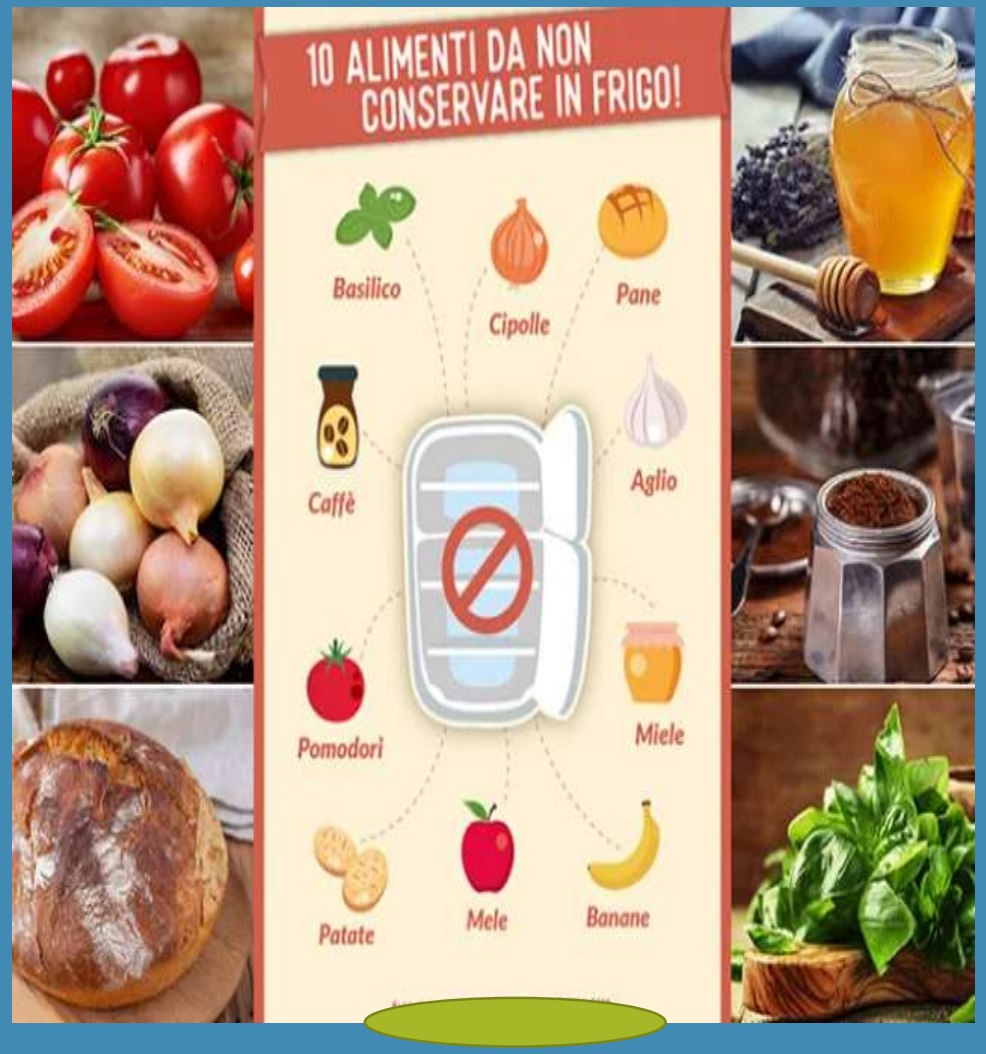
Alcuni alimenti non hanno bisogno di essere refrigerati, anzi, potrebbero esserne danneggiati, come per esempio la frutta esotica, gli agrumi (il freddo può farli diventare amari), i pomodori, i fagiolini, i cetrioli e le zucchine; il pane diventa raffermo più velocemente con le basse temperature. Frutta e verdura che devono ancora maturare devono essere conservate a temperatura ambiente.

6. NON RIPORRE MAI IN FRIGORIFERO ALIMENTI CALDI

Se cucini, lascia raffreddare completamente le pietanze prima di riporle in frigorifero: eviterai condense e bruschi innalzamenti di temperatura sul ripiano.

7. FAI ATTENZIONE ALLE CROSS- CONTAMINAZIONI

Separa gli alimenti crudi da quelli cotti o pronti per essere consumati: questo ti permetterà di evitare che microrganismi, eventualmente presenti nei primi, vengano trasferiti ad alimenti che non subiranno più trattamenti termici prima del consumo.



L'adozione di alcune regole igieniche – Conservazione – Decalogo della sicurezza del frigorifero

8. UTILIZZA CONTENITORI PULITI E CHIUSI

È sempre buona norma conservare gli alimenti in contenitori puliti o nelle confezioni originali, perché queste riportano la scadenza e indicazioni utili per la conservazione.
Anche i cibi preparati in casa devono essere conservati con cura in contenitori puliti e con coperchio.
Prima di chiudere i contenitori è buona norma attendere il raffreddamento del contenuto per evitare che il vapore si condensi sul coperchio ricadendo sul cibo.
Evita di riporre gli alimenti semplicemente su di un piatto: potresti vedere gocce di liquido cadere da un ripiano a quello sottostante.

9. PULISCI REGOLARMENTE L'INTERNO DEL FRIGORIFERO

Puoi utilizzare prodotti specifici o semplicemente acqua e bicarbonato e/o aceto.
Mantenere il frigorifero pulito e senza accumuli di ghiaccio sulle pareti ne assicura il perfetto funzionamento e il mantenimento della temperatura di refrigerazione.
Il libretto di istruzioni del tuo elettrodomestico ti indicherà come effettuare una corretta manutenzione.

10. NON CEDERE ALLA TENTAZIONE DI FARE SCORTE TROPPO ABBANDONATI

Evita di sovraccaricare il frigorifero con troppi alimenti: quando fai la spesa ricorda sempre quanto può contenere.
L'aria fredda al suo interno deve poter circolare liberamente intorno ai cibi.
Se non c'è sufficiente spazio tra i prodotti, l'aria non riuscirà a circolare e la corretta distribuzione della temperatura verrà ostacolata.
Pratica sempre la FIFO (First In, First Out) "chi prima entra, prima esce". Per facilitare questa buona pratica, abituati a riporre gli alimenti acquistati di recente sotto o dietro a quelli già presenti.

GRAZIE PER L'ATTENZIONE!!!