

REGOLE DI IGIENE DEGLI ALIMENTI

(fonte EFSA)

- **Tenere pulito**
 - Lavarsi le mani prima di manipolare gli alimenti e rilavarle spesso durante la preparazione.
 - Lavarsi le mani dopo essere andati in bagno.
 - Lavare e disinfettare tutte le superfici e le attrezzature utilizzate per la preparazione degli alimenti.
 - Proteggere le aree della cucina e gli alimenti da insetti, parassiti e altri animali.
- **Separare gli alimenti crudi da quelli cotti**
 - Separare la carne, il pollame e i frutti di mare crudi dagli altri alimenti.
 - Utilizzare attrezzature e utensili separati, quali coltelli e taglieri, per la manipolazione di alimenti crudi.
 - Conservare gli alimenti in contenitori per evitare il contatto tra alimenti crudi e alimenti cucinati.
- **Cuocere a fondo**
 - Cuocere accuratamente gli alimenti, in particolare carne, pollame, uova e frutti di mare.
 - Portare all'ebollizione alimenti come minestre e stufati per assicurare che abbiano raggiunto la temperatura di 70°C; per carne e pollame accertarsi che i succhi siano chiari, non di colore rosa. Idealmente, utilizzare un termometro.
 - Riscaldare accuratamente gli alimenti cotti.
- **Conservare gli alimenti alle giuste temperature**
 - Non lasciare gli alimenti cotti a temperatura ambiente per più di due ore.
 - Raffreddare rapidamente tutti gli alimenti cotti e deperibili (preferibilmente al di sotto dei 5° C).
 - Mantenere gli alimenti cotti ben caldi (più di 60 °C) prima di servirli.
 - Non conservare gli alimenti troppo a lungo, nemmeno in frigorifero.
- **Scongelare in sicurezza**
 - Alcuni alimenti possono essere cucinati quando sono ancora congelati; controllare le istruzioni di cottura riportate sulla confezione.
 - Il modo più sicuro per scongelare alimenti congelati è nel frigorifero.
- **Utilizzare acqua pulita e materie prime sicure**
 - Utilizzare acqua pulita o trattarla per renderla sicura.
 - Scegliere alimenti freschi e sani.
 - Per sicurezza scegliere alimenti trasformati, come il latte pastorizzato.
 - Lavare frutta e verdura, in particolare se consumate crude.
 - Non utilizzare gli alimenti oltre la data di scadenza.