



*Ministero del Lavoro,  
della Salute  
e delle Politiche Sociali*

Direzione Generale  
della sicurezza degli alimenti  
e della nutrizione  
e  
Direzione Generale  
della comunicazione  
e relazioni istituzionali

[www.ministerosalute.it](http://www.ministerosalute.it)

Per garantire la sicurezza degli alimenti e le caratteristiche nutrizionali in tutta la catena alimentare anche noi consumatori dobbiamo adottare precauzioni in fase di acquisto, trasporto, preparazione e consumo del cibo.

Seguire poche importanti regole quando acquistiamo e prepariamo gli alimenti garantisce maggiore sicurezza a ciò che mangiamo

Via Giorgio Ribotta 5  
00144 Roma

Health Communication [www.hcom.it](http://www.hcom.it)



*Ministero del Lavoro,  
della Salute  
e delle Politiche Sociali*

Suggerimenti utili per la  
**sicurezza degli  
alimenti a casa**





Attenzione anche agli alimenti cotti

### Cosa sono le "buone pratiche igieniche"

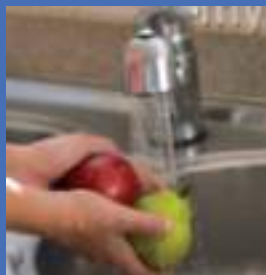
La nostra salute dipende anche dalla conservazione e dalla preparazione degli alimenti. Le "buone pratiche igieniche" sono semplici regole da seguire ogni giorno in casa che possono proteggere dalla contaminazione microbica e dalle malattie a trasmissione alimentare che questa può provocare.

Il calore è un ottimo mezzo per ridurre il pericolo di germi patogeni veicolati da alimenti. Fai attenzione che il cuore dell'alimento sia ben cotto e verifica che la carne all'interno di un hamburger abbia perso il colore rosa. Non consumare latte crudo senza averlo prima portato ad ebollizione. In generale, cerca di consumare gli alimenti immediatamente dopo la cottura. Se ciò non

fosse possibile, conservali in frigorifero per un periodo limitato oppure, se intendi consumarli dopo un lungo tempo, è preferibile surgelarli. Non mettere in frigorifero cibi ancora caldi ma falli rapidamente raffreddare prima di riporli. Ricorda che i cibi precedentemente cotti, prima del consumo vanno riscaldati rapidamente e ad alta temperatura

### Parola d'ordine: pulizia e igiene in cucina

- Lava** accuratamente le verdure
- Lava** bene e asciuga le mani prima di manipolare qualsiasi alimento e usa guanti di gomma se la pelle delle mani presenta delle lesioni
- Lava** bene e asciuga tutti gli utensili (posate, tagliere..) e le superfici usate per la preparazione di cibi crudi (carne cruda, formaggi, verdure..) prima di riutilizzarli per altre tipologie di alimento.
- Lava** periodicamente il frigorifero con acqua ed un detergente idoneo e cambia frequentemente tovaglioli e strofinacci.



### In frigorifero

Il freddo è un prezioso alleato per conservare gli alimenti. Non lasciare gli alimenti freschi esposti all'ambiente ma refrigerarli subito. Riponi immediatamente in frigorifero e/o freezer e i prodotti refrigerati, congelati e surgelati appena acquistati. È fondamentale però curare l'igiene del nostro frigorifero:

- Non riempirlo troppo per non alterarne la ventilazione e il processo di raffreddamento.
- Non riporre alimenti a contatto con la parete posteriore poiché è normalmente bagnata o ricoperta di brina.
- Non lavare frutta e verdura prima di metterla in frigo: l'aumento di umidità favorisce la crescita di muffe e batteri.

### Separa e proteggi . . .

Conserva gli alimenti ben chiusi e separati in frigorifero:

- Non conservare nello stesso recipiente alimenti cotti e crudi (no a verdure cotte insieme a verdure crude)
- Non posizionare alimenti crudi e cotti sullo stesso ripiano
- Separa gli alimenti crudi dai ready to eat (cioè alimenti pronti al consumo quali salumi, formaggi, ecc.)



### ...e metti ogni alimento al suo posto

Sebbene i moderni frigoriferi garantiscano temperatura uniforme al proprio interno, è bene sapere che l'aria fredda essendo più pesante tende a scendere e quindi, la zona di frigo a minore temperatura è quella in basso subito sopra ai cassetti. Fai attenzione alla conservazione corretta degli alimenti negli scomparti più appropriati.

**Carne e il pesce** - separati da altri alimenti con involucri - devono essere

posti nello scomparto più freddo e bisogna assicurarsi che i liquidi persi non contaminino altri alimenti. **Latticini, uova** e tutti gli alimenti sulla cui confezione c'è scritto "refrigerare dopo l'apertura" devono essere posti ad una temperatura intermedia.

**I formaggi** vanno conservati in contenitori chiusi o nelle loro confezioni originali.

**Frutta e verdura** possono essere collocati nelle aree meno fredde, nell'apposito scomparto e, comunque, vanno consumate al più presto. È preferibile scongelare gli alimenti nel frigorifero, o nel microonde e consumarli subito.