



Derrate alimentari crude come la carne, il pollame, il pesce o i frutti di mare possono, per loro natura, essere contaminate da germi patogeni. Se gli alimenti non sono preparati correttamente, questi germi possono provocare nausea e malattie. Per poter consumare in tutta sicurezza i cibi che portiamo in tavola, basta osservare le quattro regole d'igiene seguenti. Buon appetito!



## **lavare correttamente**

**I germi patogeni si diffondono tramite le mani, i taglieri, gli utensili e gli strofinacci da cucina.**

### **Per prevenire eventuali contaminazioni**

- Lavarsi accuratamente le mani con il sapone prima e dopo avere preparato i cibi e specialmente dopo avere manipolato carne, pollame, pesce o frutti di mare crudi.
- Pulire accuratamente con acqua calda e sapone tutte le superfici di lavoro e gli utensili da cucina dopo ogni fase di preparazione dei cibi.



## **cuocere correttamente**

**La cottura a bassa temperatura favorisce la sopravvivenza dei germi patogeni presenti nelle derrate alimentari, in particolare nel pollame e nella carne macinata.**

### **Per prevenire eventuali contaminazioni**

- Prima del consumo, cuocere la carne, il pollame, il pesce e i frutti di mare a una temperatura di almeno 70 °C.
- Riscaldare a fondo le derrate alimentari già cotte portandole a una temperatura di almeno 70 °C.



## **separare correttamente**

**I germi patogeni contenuti nelle derrate alimentari crude possono facilmente diffondersi ad altri alimenti.**

### **Per prevenire eventuali contaminazioni**

- Separare sempre i cibi cotti da quelli crudi:
  - utilizzando un piatto separato per la carne cruda nella fondue chinoise;
  - evitando di utilizzare le stesse stoviglie per la carne cruda o marinata e la carne cotta sul grill (servire quest'ultima direttamente sul piatto);
  - evitando di riutilizzare i resti della marinata per condire altri cibi crudi o come salsa per l'insalata.
- Evitare il contatto diretto fra la carne, il pollame, il pesce o i frutti di mare crudi e altre derrate alimentari.
- Utilizzare taglieri e utensili da cucina diversi per alimenti da cuocere e alimenti da consumare crudi.



## **conservare correttamente**

**La conservazione a temperatura ambiente favorisce la moltiplicazione dei germi patogeni presenti nelle derrate alimentari.**

### **Per prevenire eventuali contaminazioni**

- Conservare sempre nel frigorifero, a una temperatura inferiore a 5 °C, la carne, il pollame, il pesce e i frutti di mare.
- Conservare sempre nel frigorifero, a una temperatura inferiore a 5 °C, le derrate alimentari cotte e deperibili.
- Non congelare una seconda volta gli alimenti scongelati.
- Disporre rapidamente nel frigorifero o nel congelatore gli alimenti acquistati che devono essere conservati refrigerati o congelati.
- Osservare le indicazioni sulla conservazione e la data di scadenza riportate sugli imballaggi delle derrate alimentari.