

Guida alla sicurezza del cibo

(Your guide to food safety)

ITALIAN

Godetevi il cibo. Non lasciatelo andare a male

Questo opuscolo spiega vari modi per assicurare che il cibo che acquistate e portate a casa per prepararlo per voi stessi, la famiglia e gli amici, si mantenga fresco e sicuro.

Le leggi del Victoria e dell'Australia che regolano la sicurezza degli alimenti sono intese ad assicurare che il cibo che comperate sia sicuro.

Tutti i fornitori del Victoria quali supermercati, salumerie, macellerie, pescherie, rivendite di cibi pronti e ristoranti, devono attenersi a queste leggi e a questi standard vendendo al pubblico alimenti sicuri e incontaminati.

I negozi di generi alimentari hanno la responsabilità di vendere cibo che il pubblico possa consumare con sicurezza.

Godetevi il cibo che comperate. Ma ricordate, sta a voi accertarvi che non sia contaminato e che non vi faccia male.

Intossicazione da cibo

L'intossicazione da cibo spesso è causata da batteri depositati su cibo che non è stato maneggiato, conservato e cucinato come si deve. Il cibo tuttavia, potrebbe avere aspetto, sapore o odore normale.

Alcune persone sono più soggette alle intossicazioni da cibo, inclusi i bambini, le donne in stato interessante, gli anziani e le persone affette da varie malattie.

I sintomi dell'intossicazione da cibo variano a seconda del tipo di batteri o agenti contaminanti che causano il disturbo. Potreste notare uno o più di uno di questi sintomi:

- Nausea
- Crampi allo stomaco
- Diarrea
- Febbre
- Mal di testa

I sintomi potrebbero insorgere dopo 30 minuti dal pasto o diverse ore più tardi. Potrebbero essere leggeri o gravi. Alcuni batteri possono anche causare altri sintomi. I batteri tipo *Listeria* possono causare aborti o altre gravi malattie nelle persone più suscettibili.

Dove ottenere aiuto

- Rivolgetevi al medico curante.
- Riportate il malessere al reparto di sanità del Vostro Comune oppure al Ministero per i Servizi Umani, particolarmente se ritenete che il malessere sia dovuto al cibo che avete comperato o mangiato, in modo che la causa possa essere investigata.

Cibi ad alto rischio

I batteri che possono causare un'intossicazione da cibo sono spesso naturalmente presenti nel cibo stesso, tuttavia, nelle condizioni ideali, un solo batterio può moltiplicarsi in due milioni di batteri in sole sette ore.

I batteri crescono e si moltiplicano più facilmente su certi cibi piuttosto che su altri. I tipi di cibo preferiti dai batteri includono:

- Carne
- Pollame
- Latticini
- Uova
- Salumi, come salame e prosciutto
- Frutti di mare
- Riso cotto
- Pasta cotta
- Insalate preparate, come quella di cavolo (coleslaw), e le insalate preparate con pasta e riso
- Macedonie di frutta preparate

Cibi pronti

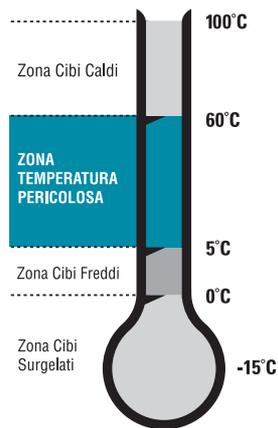
I cibi pronti sono quelli che possono essere mangiati senza ulteriore preparazione o cottura come le insalate preparate, i cibi da portar via e i tramezzini o i panini imbottiti (sandwiches).

Dieci regole semplici per mantenere il cibo...

1. Comperate solo da fornitori affidabili, che mantengono locali puliti.
2. Evitate cibi andati a male, cibi venduti dopo la data di scadenza, o cibi confezionati in contenitori danneggiati.
3. Portate i cibi freddi, congelati, o caldi direttamente a casa in contenitori a isolamento termico.
4. Tenete separati i cibi crudi da quelli già pronti da mangiare.
5. Evitate di conservare i cibi ad alto rischio entro i limiti della Zona Temperatura Pericolosa (vedere sopra) per più di 4 ore.
6. I cibi ad alto rischio non devono essere conservati nella Zona Temperatura Pericolosa. Mantenete i cibi refrigerati a una temperatura di 5°C o meno e i cibi caldi a 60°C o più alta.
7. Lavatevi e asciugatevi con cura le mani prima di preparare il cibo.
8. Usate utensili separati e puliti per i cibi freddi e quelli già pronti da mangiare.
9. Cucinate accuratamente la carne tritata, il pollame, il pesce e gli insaccati come le salsiccie.
10. Se avete dubbi in merito alla freschezza del cibo, buttatelo via.

Mantenete il cibo nella zona “corretta”!

La regola generale sarebbe di mantenere i cibi ‘ad alto rischio’ entro la zona di temperatura corretta il più a lungo possibile.



Evitate di lasciare i cibi ad alto rischio entro i limiti della Zona di Temperatura Pericolosa.

Quando fate la spesa:

- Acquistate i cibi freddi e congelati solo alla fine, dopo aver fatto tutti gli altri acquisti.
- Il pollo caldo e tutti gli altri cibi caldi dovrebbero essere acquistati per ultimi e tenuti separati dal cibo freddo.

Quando conservate o trasportate il cibo:

- Mantenete i cibi refrigerati a 5°C o meno.
- Usate un termometro da frigorifero per controllare la temperatura nel vostro frigorifero. La temperatura dovrebbe essere al di sotto dei 5°C.
- Mantenete allo stato solido il cibo congelato.
- Tenete la temperatura dentro il congelatore all'incirca da -15°C a -18°C.
- Tenete i cibi caldi ad una temperatura di 60°C o più.
- Buttate via i cibi ad alto rischio che sono stati tenuti entro la Zona Temperatura Pericolosa per più di 4 ore.
- Consumate al più presto i cibi ad alto rischio lasciati nella Zona di Temperatura Pericolosa per più di 2 ore —non teneteli per più tardi.

Scegliete con cura quando acquistate il cibo

Anche se i produttori e i fornitori del cibo si sono attenuti alle regole, la qualità e la sicurezza del cibo potrebbe a volte essere compromessa dal modo in cui è stato maneggiato da voi, il consumatore.

Una volta che avete acquistato il cibo, la sicurezza di quel cibo diventa vostra responsabilità.

- Comperate solo da fornitori affidabili, con locali puliti e ben tenuti.
- Controllate la data di scadenza sull'etichetta, evitate di comperare cibo dopo la data di scadenza.
- Leggete l'etichetta per ottenere informazioni sul valore nutritivo e i possibili agenti allergenici contenuti nel cibo.
- Evitate di comperare prodotti in contenitori, lattine o confezioni danneggiate, ammaccate, rigonfiate o con segni di perdite.
- Evitate i cibi dall'aspetto dubbio, come prodotti ammuffiti o scolorati.
- Fate attenzione se il personale che vi serve usa utensili separati per i diversi tipi di cibi.
- Comperate solo uova in scatole che identificano il fornitore—evitate le uova screpolate o sudicie.
- Evitate i cibi refrigerati o surgelati ad alto rischio che sono stati lasciati fuori dal frigorifero o dal congelatore.
- Evitate i cibi caldi che non siano caldi fumanti.
- Evitate i cibi pronti lasciati scoperti sul banco.
- Cercate di prevenire che la carne, il pollo o il pesce sgocciolino sopra altri prodotti.

Se avete dei validi dubbi sul modo in cui il cibo è stato maneggiato, conservato o preparato da chi ve lo vende, contattate la sezione addetta alla sanità pubblica del vostro Comune.

Portate il cibo subito a casa

- Se avete comperato cibi caldi, refrigerati o surgelati, dovrete portarli a casa il più presto possibile.
- Per viaggi che richiedono oltre ai 30 minuti o nei giorni molto caldi, è una buona idea portare con sé un contenitore a isolamento termico o una borsa con un pacco di ghiaccio per mantenere ben freddi i cibi refrigerati o surgelati.
- Trasportate i cibi caldi in un contenitore a isolamento termico per viaggi di oltre 30 minuti.
- Avvolgete i cibi caldi in carta stagnola.
- Una volta a casa, trasferite immediatamente i cibi refrigerati o surgelati nel frigorifero o nel congelatore.

Abbiate molta cura quando portate cibo fuori di casa

Se vi piacciono i picnics, mangiare all'aperto, o portare pasti sul lavoro o a scuola, abbiate molta cura quando preparate, conservate o maneggiate il cibo.

- Tagliate la carne in singole porzioni prima di uscire di casa e preparate le insalate per averle pronte da mangiare.
- Mettete le carni crude e i cibi ad alto rischio in contenitori separati a chiusura ermetica dentro il contenitore refrigerante.
- Mettete i contenitori di carni crude sul fondo del contenitore refrigerante e teneteli separati dai cibi pronti da mangiare.
- Evitate di impaccare cibo appena cotto o ancora caldo, a meno che possiate tenerlo fuori della Zona di Temperatura Pericolosa. Refrigeratelo prima di impaccarlo.
- Mettete molti pacchi di ghiaccio intorno ai cibi refrigerati. Le bibite surgelate possono servire da ghiaccio, specialmente per i pasti da portare a scuola.
- Non mettete i cibi pronti nei contenitori usati per conservare i cibi crudi senza prima aver lavato accuratamente il contenitore.
- Se andate in luoghi dove non c'è acqua che ritenete sicura, portate con voi delle salviette inumidite smaltibili nell'ambiente.

Conservate il cibo correttamente

Mantenete il cibo incontaminato:

- Tenendo i cibi ad alto rischio nel frigorifero.
- Tenendo congelati allo stato solido i cibi surgelati.
- Conservando i cibi in contenitori puliti, fatti di materiale non tossico.
- Coprendo il cibo in contenitori con coperchio a chiusura ermetica o avvolgendoli in carta stagnola o film di plastica.
- Conservando i cibi cotti separati dai cibi crudi.
- Conservando le carni crude, i frutti di mare e il pollame sul fondo del frigorifero, in contenitori coperti a chiusura ermetica.
- Conservando il cibo avanzato nel frigorifero. Il cibo impacchettato e quello in barattoli e lattine diventano ad alto rischio una volta che il contenitore è stato aperto.
- Evitando di conservare il cibo in barattoli che sono stati aperti.
- Evitando di usare uova, prodotti latticini e carne dopo la data di scadenza.

Lavatevi le mani prima di preparare il cibo

- Lavatevi le mani in acqua calda saponata per almeno 30 secondi prima di preparare il cibo .
- Lavatevi le mani accuratamente prima di preparare il cibo e dopo aver maneggiato carne cruda, pollame, frutti di mare, uova e verdure non lavate.
- Asciugatevi le mani con un asciugamano asciutto e pulito o salviette di carta disponibili.
- Se avete dei tagli e delle ferite sulle mani, copriteli con cerotti o bende impermeabili.
- Indossate indumenti protettivi puliti, come un grembiule, quando preparate il cibo.
- Se non vi sentite bene, lasciate che qualcun altro prepari il cibo per voi.

Tenete tutto pulito e separato

Tenete tutto pulito e separato per prevenire che cibo in perfette condizioni diventi contaminato.

- Tenete i cibi crudi separati da quelli pronti da mangiare.
- Usate utensili e contenitori separati e puliti per i cibi pronti da mangiare.
- Non usate gli stessi utensili e contenitori per i cibi crudi e quelli pronti da mangiare, senza averli prima puliti accuratamente.
- Pulite e asciugate con cura l'asse per tagliare, i coltelli, i tegami, i piatti, i contenitori ed tutti gli altri utensili dopo averli usati.
- Usate acqua calda saponata per lavare gli utensili ed accertatevi che siano completamente asciutti prima di usarli un'altra volta.
- Usate un canovaccio da cucina o una salvietta disponibile per tutti gli utensili e contenitori, oppure lasciateli asciugare all'aria.
- Uate l'appropriato detergente nella lavastoviglie per lavare ed asciugare tutti gli utensili.
- Risciacquate la frutta e la verdura cruda in acqua pulita prima di servirvene.
- Evitate che gli animali domestici vadano vicino alle zone dove il cibo viene preparato o conservato.
- Eliminate qualsiasi insetto o parassita dalle zone dove il cibo viene preparato o conservato.

Usate il frigorifero per disgelare il cibo

I batteri possono crescere sul cibo surgelato mentre si sta disgelando, perciò tenete i cibi surgelati fuori della Zona di Temperatura Pericolosa.

- A meno che le istruzioni sulla confezione non dicano altrimenti, disgelate il cibo surgelato nel frigorifero o utilizzate il forno a microonde.
- Seguite le istruzioni sulla confezione del cibo surgelato per preparare e cucinare il cibo direttamente dal congelatore.
- Disgelate correttamente la carne, il pesce e il pollame prima di cuocerli.
- Tenete il cibo disgelato nel frigorifero fino a quando siete pronti per cuocerlo.
- Se disgelate il cibo nel forno a microonde, cuocetelo immediatamente dopo che è disgelato.
- Se usate il forno a microonde, potete accelerare i tempi separando le porzioni disgelate da quelle ancora surgelate.
- Evitate di surgelare il cibo che è già stato disgelato.

Cuocetelo correttamente

Una delle cose più importanti da fare è quella di impedire che il cibo vada a male cuocendolo completamente, specialmente per i cibi ad alto rischio.

- Cuocete il pollame fino a quando la carne è diventata bianca —non ci dovrebbe essere carne ancora rosa.
- Cuocete le hamburgers, la carne tritata, le salsiccie e gli arrostiti arrotolati o farciti fino a quando i succhi della carne escono limpidi.
- Cuocete il pesce bianco fino a quando la carne si separa facilmente con la forchetta.
- La maggior parte dei cibi dovrebbe essere cotta fino a raggiungere una temperatura di almeno 75°C.
- Usate un termometro da carne per arrivare alla temperatura corretta. I termometri da carne sono ottenibili presso qualsiasi fornitore di utensili da cucina o attrezzi per il barbecue.
- Cuocete completamente i cibi fatti con le uova, come le frittate e le creme cotte al forno.
- Abbiate molta cura nel preparare cibi dove le uova rimangono crude, come le uova sbattute e la maionese fatta in casa, perchè i batteri sulla superficie del guscio potrebbero contaminare il cibo.

Per raffreddare e riscaldare il cibo

- Riscaldare il cibo con cura di modo che sia fumante (oltre i 75°C) o bollente.
- Tenete il cibo cotto fuori dalla Zona Temperatura Pericolosa.
- Se dovete metter via il cibo per usarlo più tardi, una volta che ha smesso di fumare copritelo e mettetelo nel frigorifero.
- Quando dovete cucinare in anticipo, dividete le grandi porzioni di cibo in piccoli contenitori non troppo profondi per raffreddarlo.
- Se non volete raffreddare il cibo subito, tenetelo ad una temperatura di almeno 60°C o più alta.

Per maggiori informazioni sulla sicurezza del cibo contattate:

- Food Safety Hotline, la linea diretta per la sicurezza del cibo, al numero 1300 364 352 oppure tramite email al: foodsafety@dhs.vic.gov.au
- Il reparto di sanità del vostro Comune
Visitate i seguenti siti internet -
www.health.vic.gov.au/foodsafety
www.betterhealth.vic.gov.au
www.safefood.net.au
www.foodstandards.gov.au