

# Preparazione e maneggiamento igienico dei cibi

Human  
Services



Peoplefirst

## Per saperne di più

Ci sono altri opuscoli su di questa materia ottenibili dal Department of Human Services, che includono:

- *Igiene personale per quelle persone che lavorano con cibi*
- *Come conservare ed esporre il cibo con sicurezza*
- *Intossicazioni alimentari e come prevenirle*

Per ulteriori informazioni ci sono altre guide pubblicate dal Food Safety Victoria. Potete ottenerle dal vostro Comune locale oppure dal Food Safety Victoria. Lo Health Department del vostro Comune vi saprà informare anche sui corsi a disposizione sul maneggiamento dei cibi.

## Food Safety Victoria Hotline 1300 364 352

[www.foodsafety.vic.gov.au](http://www.foodsafety.vic.gov.au)

I Food Safety Victoria è un programma svolto dalla Public Health Division del Department of Human Services che si cura della promozione e dei controlli per il sicuro maneggiamento dei cibi in tutti gli esercizi che abbiano a che fare con cibi.

Published by Food Safety Victoria, Public Health Division,  
Victorian Government Department of Human Services,  
April 2001.



Quando scongelate il cibo, ponetelo sul ripiano più basso del frigorifero per essere sicuri che questo rimanga freddo mentre si scongela e che non contaminati altri cibi. Potete usare il forno a micro-onde per scongelare i cibi, ma il cibo deve essere cucinato subito dopo.

I cibi dovrebbero essere scongelati del tutto prima di essere cucinati, per essere sicuri che questi si cucinino bene in fondo. Se dovete cucinare dei cibi che sono ancora congelati, fate molta attenzione affinché i cibi vengano ben cucinati, e che il centro cottura arrivi ai 70° C.

## Impacchettare e servire il cibo precotto

Il cibo precotto va messo in un contenitore pulito e fatto di un materiale non-tossico e abbastanza robusto. Conservate i contenitori lontano dalla zona di preparazione così che essi non vengano contaminati.

Conservate i contenitori per i cibi non usati capovolti così che non ci vada polvere o altro sporco dentro. Lavate e disinfettate i contenitori prima dell'uso. Non riusate i contenitori che dovrebbero essere solo usati una volta.

Quando servite i cibi accertatevi che tutti i piatti e posate siano puliti e che non siano danneggiati.



Le intossicazioni alimentari sono un serio problema sanitario. Chi maneggia i cibi – lavorando in cucina, servendo al banco, preparando cibi da vendere come panini ecc., ha la responsabilità di maneggiare i cibi in maniera igienica.

Preparando e maneggiando cibi igienicamente si potrà:

- Prevenire che altra gente si ammali.
- Proteggere il proprio posto di lavoro.
- Proteggere la propria reputazione nell'industria alimentare.
- Proteggere la propria azienda.

### Contaminazione incrociata

I cibi crudi contengono batteri, incluso il batterio che può causare un'intossicazione. Se il cibo viene ben cucinato, la maggior parte dei batteri sarà eliminata.

Se i cibi che sono stati cucinati o che sono pronti per il consumo vengono a contatto con cibi crudi, i batteri possono contaminare il cibo già cotto. È la cosiddetta contaminazione incrociata.

Per questa ragione, è molto importante tenere i cibi crudi separati da quelli cotti e pronti per il consumo.

**Un solo caso di avvelenamento da cibo può farvi chiudere bottega**

### Preparazione dei cibi

Quando state preparando cibi sia cotti che crudi o cibi pronti per il consumo, non dovete mai usare gli stessi coltelli, taglieri o altri utensili per tutti i cibi. Se non vi è possibile usare altri utensili, allora abbiate cura di lavare bene tutti gli utensili in acqua calda con sapone e disinfettateli.

Lavate bene tutta la frutta e verdura in acqua pulita, per rimuovere terriccio, batteri, insetti e sostanze chimiche.

### Maneggiare il cibo

Tutti hanno batteri sul corpo. Anche la gente sana può spargere batteri sul cibo toccandolo con le mani. Se dovete toccare i cibi, assicuratevi di lavarvi bene le mani prima.

I cibi crudi che devono essere cucinati, possono essere maneggiati con sicurezza a mani nude ma lavate. Ma per maneggiare cibi cotti o pronti per il consumo, usate le pinze apposite, un cucchiaino o una spatola da cucina, oppure mettetevi guanti usa-e-getta.

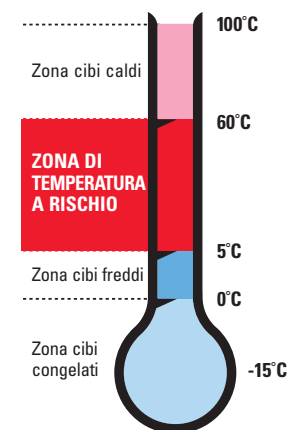
### Guanti

Se usate i guanti, cambiateli almeno una volta l'ora. Usate solo i guanti "usa-e-getta" puliti.

Cambiatevi i guanti:

- Se restano contaminati.
- Se si rompono.
- Quando passate dai cibi crudi a quelli pronti.
- Quando cambiate tipo di lavoro in cucina.

Usate sempre dei guanti nuovi. Lavatevi sempre le mani prima di mettere i guanti.



### Cuocere e riscaldare i cibi

I batteri crescono presto quando la temperatura è tra i 5° C e i 60° C. Questa è chiamata *zona di temperatura a rischio*.

È molto importante che non teniate cibi nella zona a rischio

più a lungo di quanto sia necessario. Assicuratevi che tutti i cibi, specialmente carne, pollame, uova e latticini, siano cotti finché la temperatura non arrivi ai 70° C. Ciò distruggerà la maggior parte dei batteri.

### Raffreddamento dei cibi

Cibi appena sfornati non dovrebbero essere lasciati fuori più di un'ora. Una volta raffreddati, i cibi dovrebbero essere posti in frigorifero.

Porzioni più grandi di cibo si raffreddano più in fretta se li mettete in teglie basse (non più di 10cm) oppure se li dividete in porzioni più piccole.

### Congelamento e scongelamento dei cibi

Non dovete mai ricongelare cibi che avete prima scongelato. Quando i cibi sono in fase di scongelamento, i batteri in essi contenuti iniziano a moltiplicarsi. Se i cibi sono ricongelati, i batteri non muoiono e saranno ancora presenti quando il cibo viene di nuovo scongelato.