



MIGLIORA LA SICUREZZA ALIMENTARE NELLA TUA CUCINA
SCEGLI ALIMENTI SALUBRI E DI QUALITÀ
PREPARALI E CONSERVALI CON ATTENZIONE

Progetto formativo

Ciclo di incontri
"Attenti allo spreco":
La conservazione e la
manipolazione degli alimenti.

22 NOVEMBRE 2019
12 DICEMBRE 2019

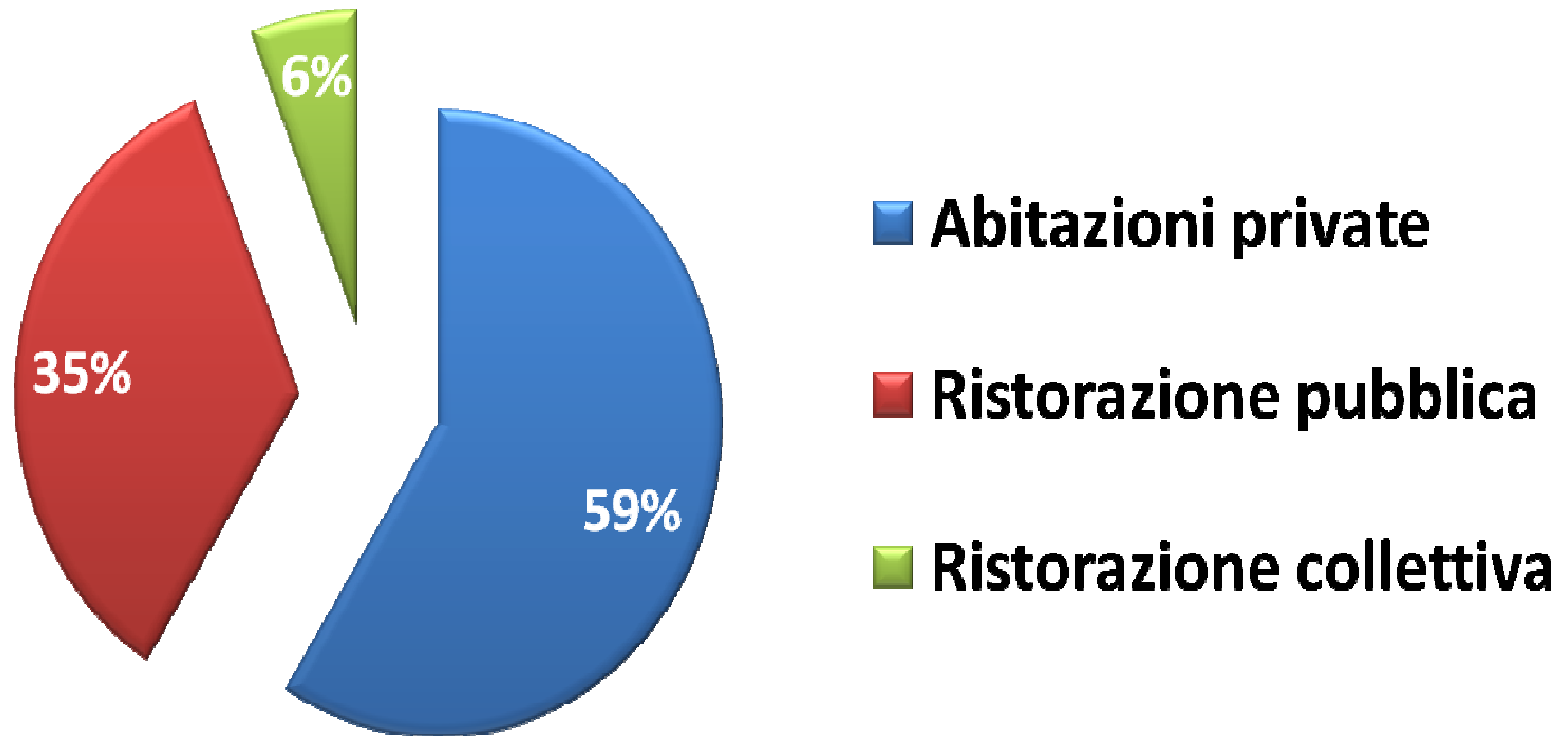
dalle ore 8,30 alle ore 13,15

sede del corso

SALA MULTIMEDIALE
ASL CN2
Via Vida, 10 – ALBA

Corso ACCREDITATO ECM
Crediti calcolati: 6

malattie trasmesse da alimenti

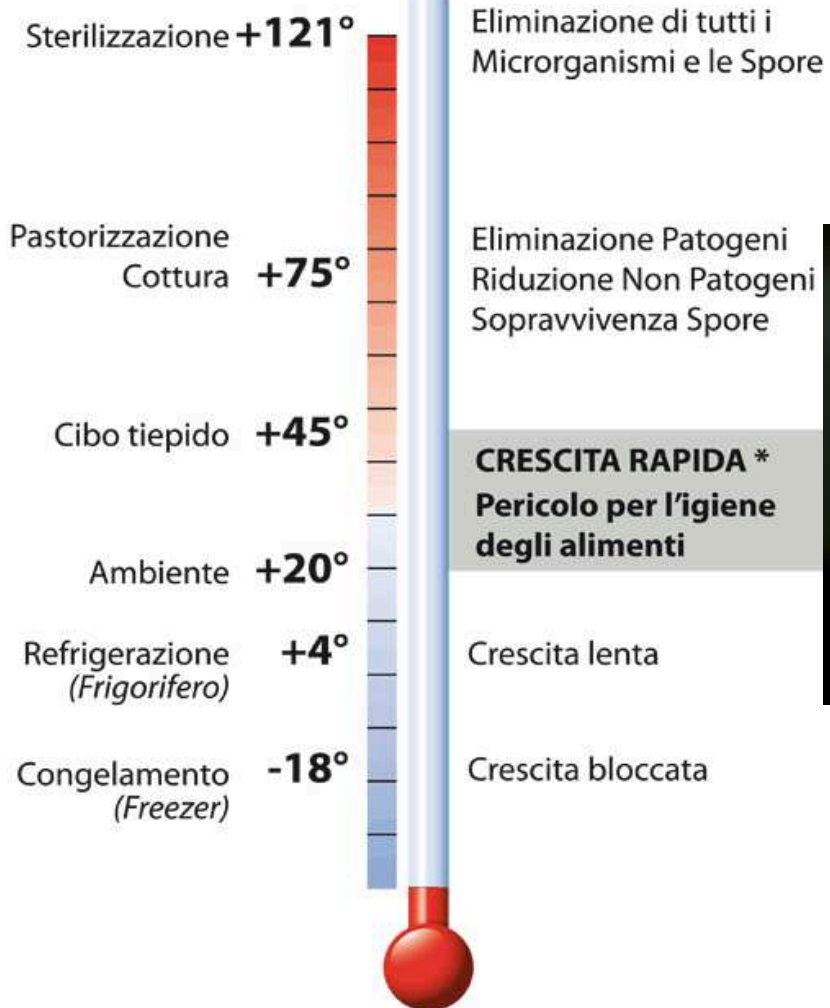


malattie trasmesse da alimenti

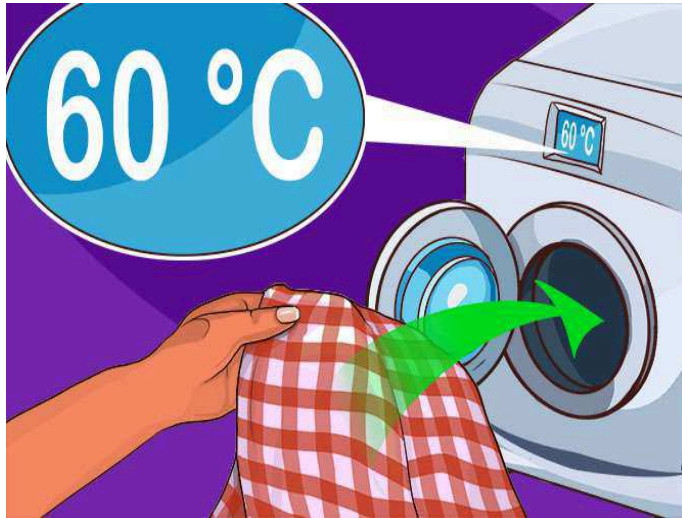
1. **Scorretta temperatura di conservazione (29%)**
2. **Scarsa igiene (25%)**
3. **Utensili contaminati (22%)**
4. **Portatori di agenti patogeni (20%)**
5. **Inadeguato mantenimento della catena del freddo (19%)**
6. **Cross-contaminazioni (12%)**
7. **Cottura insufficiente (12%)**
8. **Materie prime contaminate (11%)**
9. **Raffreddamento lento (11%)**
10. **Inadeguato mantenimento della catena del caldo (10%)**

Temperatura °C

Effetti sui Microrganismi

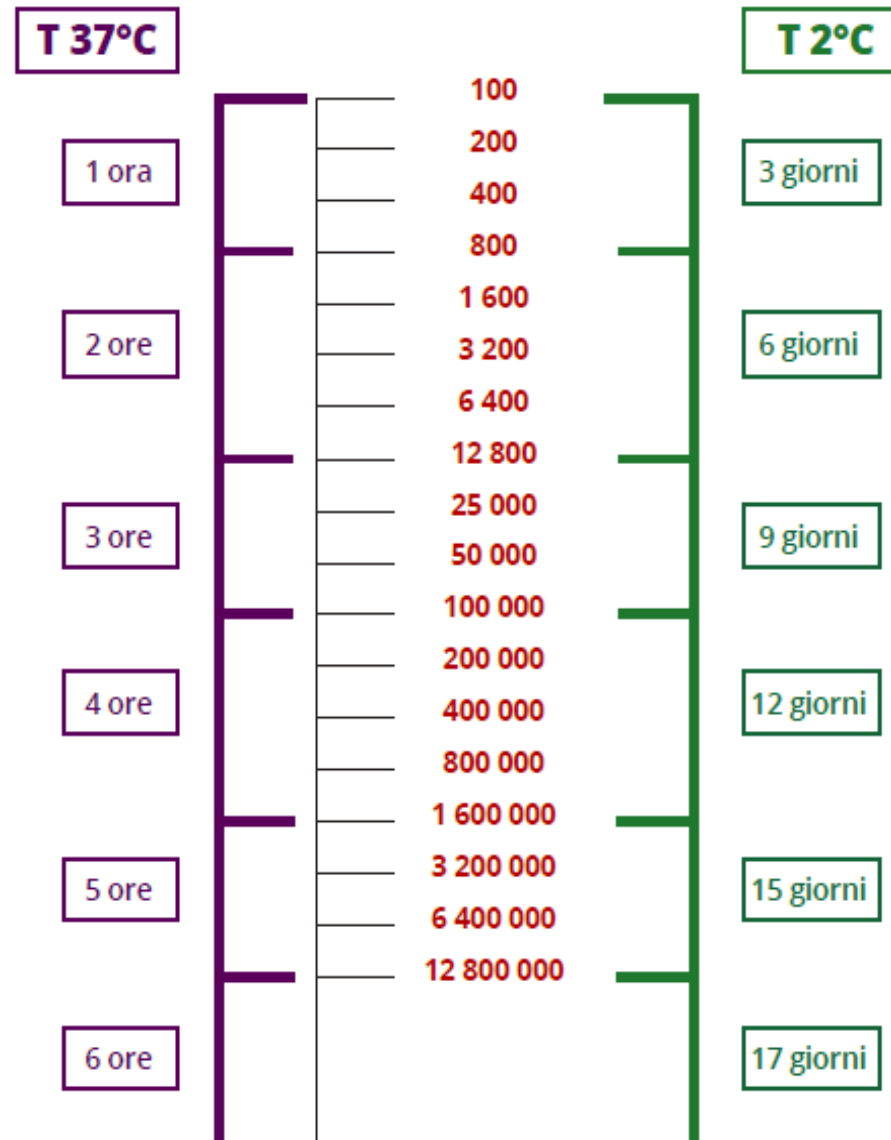


Esempio di buone pratiche



ESEMPIO MOLTIPLICAZIONE BATTERICA

(Numero di microrganismi per grammo di prodotto)



Le 5 chiavi per la sicurezza alimentare



- ☐ Acquisto delle materie prime
- ☐ Igiene
- ☐ Contaminazioni crociate
- ☐ Gestione delle temperature
- ☐ Cottura



Acquisto delle materie prime



Acquisto delle materie prime

Verifica:

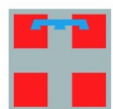
- Integrità delle confezioni (aperte, rotte, gonfie, ammaccate, arrugginite, perdita del vuoto)
- Aspetto degli alimenti (colore, odore, consistenza, integrità)
- Etichettatura



Acquisto delle materie prime

DATA DI SCADENZA: data che indica il periodo entro il quale il prodotto è ritenuto **sicuro sotto il profilo microbiologico**

“da consumarsi entro il...”



REGIONE
PIEMONTE



Acquisto delle materie prime

TMC (termine minimo di conservazione)

(data entro la quale vengono mantenute intatte le qualità organolettiche, in adeguate condizioni di conservazione)

“da consumarsi preferibilmente entro...”



E' POSSIBILE UTILIZZARE ALIMENTI CON TMC RAGGIUNTO O SUPERATO?

Es.
LATTE UHT

6 MESI
DOPO
LA DATA INDICATA
SULLA CONFEZIONE

| Categoria prodotto | Intervallo di consumo consigliato | Caratteristiche discriminanti per l'utilizzo dell'alimento |
|---|--|---|
| Pasta secca, riso, cous cous, semola, farine (Biscotti secchi, muesli, cereali da prima colazione, corn-flakes, cracker, grissini etc.) | 1 - 2 mesi | Presenza e/o odore di muffa, confezioni non integre, presenza di insetti. |
| Dolci confezionati (merendine, panettoni, prodotti dolciari a base di cioccolato etc.) | 1 - 2 mesi | Presenza e/o odore di muffa, confezioni non integre, presenza di insetti. |
| Farine e cereali | 1 - 2 mesi | Presenza e/o odore di muffa, confezioni non integre, presenza di insetti. |
| Caffè macinato, cacao, the e infusi etc. | 12 mesi | Presenza e/o odore di muffa, confezioni non integre, presenza di insetti. |
| Olii, grassi | 12 mesi | Presenza e/o odore di muffa, confezioni non integre, presenza di insetti e segni di evidenza di irrancimento. |
| Conservate sott'olio (tonno, carciofi, funghi etc.) | 12 mesi | Presenza di attività fermentativa (bollicine di gas), alterazione della confezione, (rigonfiamenti), presenza di muffe, confezioni non integre. |
| Confetture e conserve (legumi, pelati, passate, verdure etc.) | 1 - 2 mesi | Alterazione della confezione (rigonfiamenti), alterazione del colore o dell'odore, presenza di muffe, confezioni non integre. |
| Bevande e bevande UHT (es. succhi di frutta e latte etc.) | 6 mesi | Alterazione del gusto, alterazione del colore, odore, alterazione della confezione, sedimentazione, confezioni non integre. |
| Prodotti surgelati | 1 - 2 mesi | Presenza di bruciature da freddo o di cristalli di ghiaccio. |
| Prodotti in polvere liofilizzati (latte, orzo, etc.) eccetto i prodotti destinati alla prima infanzia | 6 mesi | Presenza e/o odore di muffa, confezioni non integre, presenza di insetti. |
| Spezie, erbe aromatiche e salse (maionese, ketchup, senape etc.) | 6 mesi | Presenza e/o odore di muffa, confezioni non integre, presenza di insetti. |
| Uova in guscio | 1 settimana con conservazione in frigorifero Consumo previa cottura | Cattivo odore (alla apertura), crepe nel guscio, cambiamento di colore o consistenza del tuorlo. |
| Pane confezionato (pan carré etc.) | 1 settimana | Presenza e/o odore di muffa, presenza di insetti. |
| Acqua confezionata in bottiglia | 12 mesi | Intorbidimento, alterazione del gusto. |
| Prodotti a base di carne (prodotti di salumeria crudi / cotti / stagionati) in pezzi interi | 2 mesi | Presenza e/o odore di muffa, perdita delle caratteristiche sensoriali tipiche, segni di evidenza di irrancimento della parte grassa. |

Acquisto delle materie prime

**Modalità di conservazione:
la "catena del freddo"**

**Utilizzare borse termiche per mantenere il
freddo**

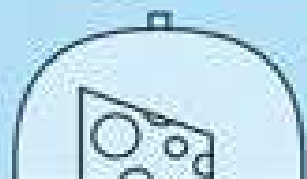
Evitare l'esposizione diretta al sole



Preparare **in anticipo**
il "posto" giusto nel
frigorifero di casa

★★★

Formaggio, Pietanze pronte (coperte)

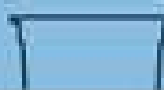


+8°C

+10°C



Latticini come yogurt, qu



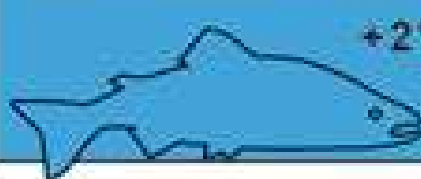
+5°C

***First in
first out^(*)***

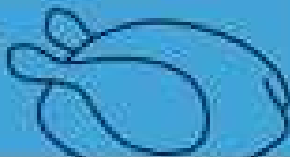
confetture, tubetti

+8°C

Carne, prodotti a base di carne, pesce



+2°C



Frutta e verdura

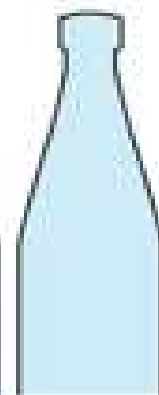
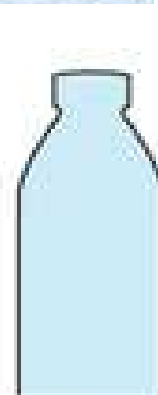


+10°C



Bevande

+10°C



Informazioni per il consumatore



Alimenti deperibili: Valuta le date di scadenza “*da consumarsi entro*” (data che indica il periodo entro il quale il prodotto è ritenuto sicuro).

Modalità di esposizione: Valuta l’igiene e le temperature di esposizione, in genere 4/7°C per i refrigerati; -12°C per i congelati; -18°C per i surgelati (la presenza di brina indica possibili problemi nella catena del freddo).

Informazioni per il consumatore



Trasporto a casa:

Specialmente nella stagione estiva attenzione a mantenere la catena del freddo per i prodotti deperibili

Acquistare per ultimi cibi congelati/surgelati e refrigerati (a contatto tra loro per una migliore conservazione)

Riporre in frigorifero gli alimenti deperibili nei ripiani idonei

First in – first out

Igiene



Igiene

Durante la manipolazione del cibo:

- **Non toccarsi viso e capelli**
- **Non fumare o mangiare**
- **Lavarsi le mani:**
 - **Ogni volta che si riprende la manipolazione (es. dopo una pausa o dopo l'utilizzo della toilette)**
 - **Prima di manipolare alimenti di pronto consumo**
 - **Dopo aver manipolato alimenti crudi (es. carne cruda/pollame , uova, prodotti ittici, verdure, ...)**





Come lavarsi le mani con acqua e sapone?

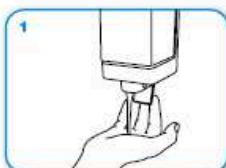
LAVA LE MANI CON ACQUA E SAPONE, SOLTANTO SE VISIBILMENTE SPORCHE! ALTRIMENTI, SCEGLI LA SOLUZIONE ALCOLICA!



Durata dell'intera procedura: **40-60 secondi**



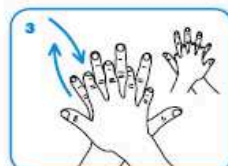
Bagna le mani con l'acqua



applica una quantità di sapone sufficiente per coprire tutta la superficie delle mani



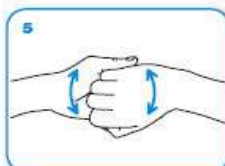
friziona le mani palmo contro palmo



il palmo destro sopra il dorso sinistro intrecciando le dita tra loro e viceversa



palmo contro palmo intrecciando le dita tra loro



dorso delle dita contro il palmo opposto tenendo le dita strette tra loro



frizione rotazionale del pollice sinistro stretto nel palmo destro e viceversa



frizione rotazionale, in avanti ed indietro con le dita della mano destra strette tra loro nel palmo sinistro e viceversa



Risciacqua le mani con l'acqua



asciuga accuratamente con una salvietta monouso



usa la salvietta per chiudere il rubinetto



...una volta asciutte, le tue mani sono sicure.

**WORLD ALLIANCE
for PATIENT SAFETY**

WHO acknowledges the Hôpitaux Universitaires de Genève (HUG), in particular the members of the Infection Control Programme, for their active participation in developing this material.
October 2006, version 1.



All reasonable precautions have been taken by the World Health Organization to verify the information contained in this document. However the published material is being distributed without warranty of any kind, either expressed or implied. The responsibility for the interpretation and use of the material lies with the reader. In no event shall the World Health Organization be liable for damages arising from its use.

Image: see original on next

**PER
QUANTO TEMPO
devo lavarmi le mani ?**

**Tempo minimo
canzoncina «Tanti auguri»**

***Tanti auguri a te,
tanti auguri a te
Tanti auguri
Salmonella
Tanti auguri a te...***



Informazioni per il consumatore



Pulizia delle mani: lava le mani con il detergente ogni volta che inizi a preparare i cibi e ogni volta che cambi tipo di alimento (es. carne e verdure, cibi crudi e cotti, uova).

Pulizia del frigorifero: puliscilo una volta alla settimana con acqua e detersivo, una volta ogni tre mesi con l'aiuto di un disinfettante (es. candeggina diluita).



Pulizia dei piani di lavoro le superfici di appoggio dei cibi vanno lavate con acqua calda e detersivo dopo ogni utilizzo.

Contaminazioni crociate



Contaminazioni crociate

Separare gli alimenti crudi da quelli cotti è essenziale per prevenire la diffusione di microrganismi pericolosi.

Lavaggio/sbucciatura possono ridurre il rischio di contaminazioni



Contaminazioni crociate



Contaminazioni crociate

Procedure corrette

In frigorifero:

- Proteggere e tenere separati prodotti con diverso livello di rischio (crudi/cotti, pronti al consumo/previa cottura, carni/pesce/vegetali/uova, ...).

Preparazione:

- Utilizzare attrezzature/superfici/utensili separati e/o sanificati per i diversi prodotti ;
- Lavarsi le mani tra una preparazione e l'altra;
- Utilizzare panni/carta monouso.



Contaminazioni crociate

Alimenti che contengono allergeni

| | |
|---|---|
| Cereali contenenti glutine e prodotti derivati (grano, segale, orzo, avena, farro, <u>kamut</u>) | Frutta a guscio e loro prodotti (mandorle, nocciole, noci, noci di acagiù, di pecan, del Brasile, pistacchi, <u>nocimacadamia</u>) |
| Crostacei e prodotti a base di crostacei | Sedano e prodotti a base di sedano |
| Uova e prodotti a base di uova | Senape e prodotti a base di senape |
| Pesce e prodotti a base di pesce | Semi di sesamo e prodotti a base di sesamo |
| Arachidi e prodotti a base di arachidi | Solfiti in concentrazioni superiori a 10 mg/kg |
| Soia e prodotti a base di soia | Lupini e prodotti a base di <u>lupin</u> |
| Latte e prodotti a base di latte | Molluschi e prodotti a base di molluschi |



Ingredienti: farina di **frumento**, zucchero, **burro**, grasso vegetale di palma, **uova** fresche, cacao 2,4%, **panna** fresca pastorizzata 1,7%, **latte** scremato in polvere, miele, sale, agenti lievitanti (carbonato acido di sodio, tartrato monopotassico, carbonato acido d'ammonio), aroma vanillina.

può contenere tracce di: arachidi, frutta a guscio, sesamo e soia.

Informazioni per il consumatore



Separa i cibi: tieni separati i cibi che andranno **cotti** prima del consumo da quelli che invece si consumano **crudi**

Non utilizzare lo stesso tagliere per entrambi i tipi di alimenti

I cibi non confezionati vanno riposti in contenitori puliti o avvolti nella pellicola prima di essere conservati in frigorifero. Conserva le carni crude in contenitori impermeabili per evitare che i liquidi che si liberano cadano su altri cibi (*)



Gestione delle temperature



Gestione delle temperature

I microrganismi pericolosi possono moltiplicarsi:

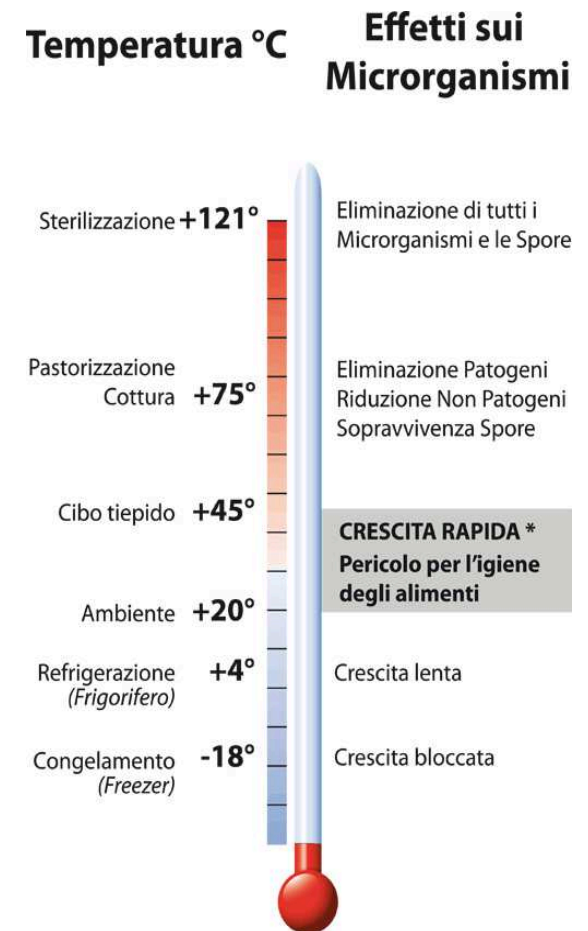
- **in un alimento non correttamente refrigerato**
- **in un alimento che non viene raffreddato rapidamente (se non consumato dopo la cottura)**
- **in un alimento non correttamente scongelato**



Gestione delle temperature

- Catena del freddo (congelati/surgelati)
- Catena del freddo (refrigerati)
- Catena del caldo

Se è necessario il passaggio “da una catena all'altra”, questo dovrà avvenire in tempi molto rapidi, evitando la permanenza prolungata dell'alimento a temperature non idonee (10-60°C).



Informazioni per il consumatore



Un posto non vale l'altro: nei ripiani più bassi la T°C è inferiore (ad eccezione del cassetto per le verdure).

Consuma caldi gli alimenti, altrimenti raffreddali rapidamente: non lasciare i cibi cotti a temperatura ambiente, ma immergi la pentola nel lavandino con acqua e ghiaccio per abbattere la temperatura prima di metterli in frigorifero/freezer.

Scongela correttamente gli alimenti: metti gli alimenti congelati in frigorifero con sufficiente anticipo; non scongelare i cibi esponendoli a T°C ambiente.

Informazioni per il consumatore

Come posso congelare in casa gli alimenti ?

Con frigorifero (almeno tre stelle) è possibile congelare nel freezer (tempi indicativi max) :

- Carni rosse : 4 mesi
- Carni bianche/ pesce : 3 mesi
- Legumi : 6 mesi

...e gli alimenti cotti?

Tempo max di conservazione tre mesi



Cottura



Cottura

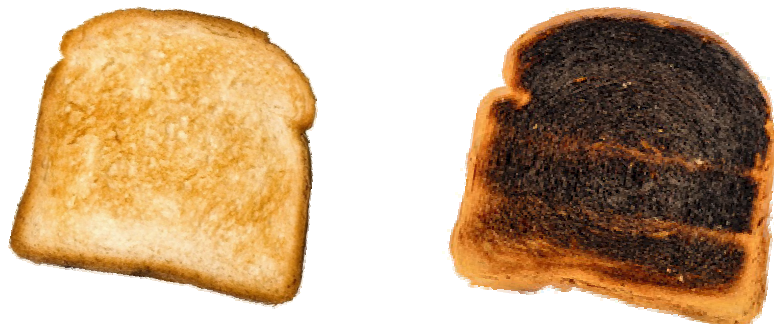
**La cottura uccide
i microrganismi pericolosi**



Cottura

Procedure corrette

- Segui le istruzioni in etichetta (se esistenti)
- Non lasciare che alimenti crudi tocchino o percolino su quelli già cotti
- Evita di carbonizzare gli alimenti (doratura \neq imbrunimento)



Informazioni per il consumatore



Cuoci e riscalda adeguatamente (*)

Alcuni alimenti sono "a rischio" se non completamente cotti (es. pollame, rolate, polpettoni non devono essere "al sangue").

Il forno a microonde non riscalda sempre in modo omogeneo: utilizza porzioni piccole e ruotale più volte.

Se l'alimento può essere

consumato crudo: non è adatto a bambini, persone malate o donne in gravidanza





Sicurezza degli alimenti



Ministero della Salute



Dall'acquisto a casa

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



Consigli utili

Verifica lo stato delle confezioni e assicurati che siano integre

Accertati che le confezioni dei cibi refrigerati, surgelati e congelati non siano bagnate oppure ricoperte di brina o di ghiaccio

Controlla che il freezer del negozio abbia un termometro e che il riempimento del banco non superi la linea di carico

Non spezzare la "catena del freddo" porta subito a casa la tua spesa, assicurerei così la giusta temperatura di conservazione dei prodotti in tutte le fasi dalla produzione fino al consumo

Evita di fare lunghe fermate intermedie e di lasciare le borse della spesa in macchina

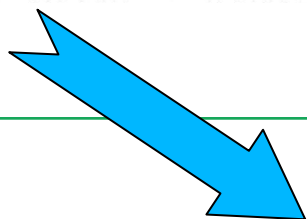
Se acquisti prodotti facilmente deperibili procurati contenitori termici in cui conservarli

INFO su www.salute.gov.it





Ministero della Salute



Ministero della Salute

Direzione generale per l'igiene e la sicurezza degli alimenti e la nutrizione
Ufficio 5 - Nutrizione e informazione ai consumatori

ALLERGIE ALIMENTARI E SICUREZZA DEL CONSUMATORE



Documento di indirizzo e stato dell'arte



Ubo

In UBO app trovi, per 500 alimenti, notizie, consigli e suggerimenti su come, dove e per quanto tempo conservarli (sia cotti che crudi, sia preconfezionati che sfusi, sia freschi che surgelati), su quali siano le porzioni raccomandate, sulla relativa impronta idrica e sugli apporti nutrizionali, sul riutilizzo degli avanzi e degli scarti, sulla stagionalità della frutta e della verdura, su come fare la lista della spesa e su tante altre cose.

APP realizzata da Regione Piemonte/Valle d'Aosta e Izs To



CONSERVARE



ricerca



BEVANDE



CARNI



CEREALI, PASTA
E PRODOTTI DI
FORNO



CONDIMENTI



DOLCI



ERBE
AROMATICHE
E SPEZIE



GASTRONOMIA



LATTICINI



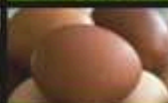
LEGUMI



ORTOFRUTTA



PESCE



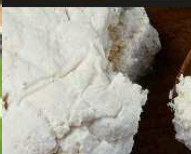
UOVA



LATTICINI



Burro, margarina e
strutto



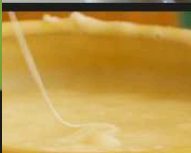
Formaggi a pasta molle



Formaggi duri e
semiduri



Latte, panna e
besciamella



Mozzarelle, altri
formaggi a pasta filata...



Yogurt



BURRO, MARGARINA E STRUTTO



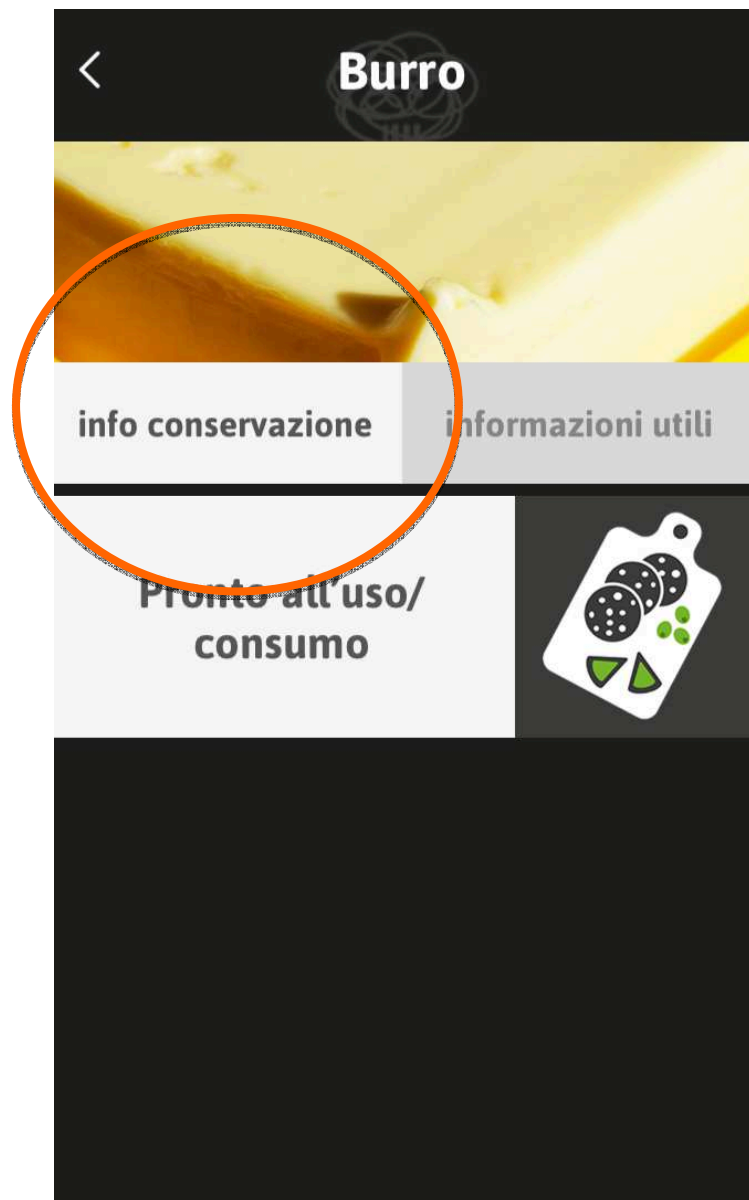
Burro



Margarina



Strutto





#IONONSPRECO

quando faccio la spesa



Prima del controllo in frigorifero e lista dei prodotti servono effetti

#IONONSPRECO

a casa

#IONONSPRECO

leggo l'etichetta



Scelgo frutta e verdura con giusta maturazione



Se faccio la spesa, scelgo i prodotti, consumo prima quelli con data di scadenza vicina o consumo prima



Sull'etichetta è importante distinguere tra:

DATA DI SCADENZA

Se leggo **"DA CONSUMARSI ENTRO"** significa che **oltre** quella data **non** devo **consumare** il prodotto



In frigorifero, ogni prodotto ha una **sua temperatura** che permette di conservare in modo ottimale i cibi



Leggo sempre l'etichetta per conoscere la scadenza



Se ho avuto il frigorifero, lo impiego per realizzare nuove ricette



TERMINE MINIMO DI CONSERVAZIONE

Se leggo **"DA CONSUMARSI PREFERIBILMENTE ENTRO"** significa che **posso consumare** il prodotto **oltre la data** riportata **senza rischi** per la salute

mipaaf

ministero delle
politiche agricole
alimentari e forestali

www.politicheagricole.it



*GRAZIE PER
L'ATTENZIONE !*

