

#restoacasaemangiosano

Sicurezza in cucina

Saper manipolare e conservare in modo adeguato il cibo aiuta a proteggere tutta la famiglia dai rischi legati ad eventuali sostanze o agenti potenzialmente tossici contenuti negli alimenti.

Mani pulite! Questa la prima regola per la sicurezza in casa. Quando lavarle? Il più spesso possibile, e comunque sempre prima di cucinare, dopo avere toccato alimenti crudi e tra una preparazione e l'altra.

Attenzione al frigorifero: va tenuto sempre pulito (sia all'interno che all'esterno) e, per poter mantenere temperature adeguate alla conservazione degli alimenti, non va sovraccaricato.

Non lasciare per lungo tempo e soprattutto senza coperchio una pietanza già cotta fuori dal frigorifero a raffreddarsi.

Riponila in frigorifero il prima possibile, al massimo entro due ore dalla cottura (un'ora d'estate).

Quando la riutilizzi e riutilizzi gli avanzi in genere, riscaldali fino a che siano molto caldi anche al loro interno.



Non scongelare gli alimenti a temperatura ambiente.

Puoi cuocerli ancora congelati o, in alternativa, riponili in anticipo in frigorifero per farli scongelare piano piano al freddo



o ancora usa l'apposita funzione del forno a microonde per uno scongelamento rapido, poi cuoci immediatamente.

Evita il contatto, sia in frigorifero che fuori, tra alimenti diversi evitando il contatto degli alimenti già cotti con quelli da consumare crudi e conserva gli avanzi in contenitori chiusi;

non lavare le uova e riponile in frigorifero dopo l'acquisto lasciandole nel contenitore di origine.

Non fidare troppo nella capacità del frigorifero di conservare a lungo i tuoi cibi: il freddo non svolge nessuna azione di bonifica e non conserva in eterno gli alimenti.



Trovi i consigli per fare la spesa al supermercato e nei negozi alimentari al tempo del coronavirus al seguente link: <https://www.iss.it/documents/20126/0/Poster+Supermercati.pdf/d84d38fc-2ae2-b9e5-81f2-d69f8159?t=1584710171448>

Riferimenti

Buoni sì, ma anche sicuri. www.andid.it , www.lasettimanadeldietista.it 2014.

LINEE GUIDA PER UNA SANA ALIMENTAZIONE ITALIANA. Centro di Ricerca Alimenti e Nutrizione edizione 2018.