

# LA BUONA CUCINA E' PIACERE E SALUTE

PRIMA  
DI TUTTO  
L'IGIENE



# INTRODUZIONE

«...Allora andarono in cucina, e Martina disse a Babette: "È stato un ottimo pranzo, Babette". Il loro cuore si colmò, improvvisamente, di riconoscenza...».

Non è necessario partecipare a un sontuoso pranzo come quello che la grande cuoca del Café Anglais di Parigi, profuga in Norvegia, allestisce per le sue benefattrici nel famoso romanzo di Karen Blixen: i piaceri della buona tavola si possono gustare nelle nostre trattorie, ristoranti, pizzerie, in piedi al bar con un tramezzino, oltre che nella propria casa. L'importante però è che la buona tavola significhi anche buona salute. E dunque, che i cibi siano preparati rispettando le norme igieniche.

Con questo "decalogo", in gran parte frutto del lavoro degli operatori dell'Azienda Usl di Rimini, forniamo alcune regole fondamentali per l'autocontrollo dell'igiene nelle pratiche di cucina. Lo mettiamo a disposizione di tutti gli operatori, sicuri che queste regole rappresentano solo un "promemoria" di una pratica già ampiamente presente nei punti di ristorazione e nei bar della nostra riviera.

Giovanni Bissoni  
assessore alla sanità

Vasco Errani  
assessore al turismo

# I MICRORGANISMI

I microrganismi come virus, batteri, funghi, protozoi, hanno dimensioni talmente piccole da poter essere osservati solo al microscopio.

In genere, sono innocui per l'organismo umano. Solo alcuni di essi, come ad esempio salmonelle e stafilococchi, possono causare malattie e perciò sono definiti "patogeni".

I microrganismi, sia quelli innocui che quelli patogeni, sono presenti nell'ambiente, ma possono raggiungere anche la cute, le mucose, l'intestino di persone ed animali. Possono essere presenti anche negli alimenti.

Alimenti **contaminati** o alimenti mal conservati così da provocare la **moltiplicazione** dei microrganismi patogeni, se ingeriti, possono causare malattie, quali le **tossinfezioni alimentari**.

**In cucina è perciò estremamente importante prestare la massima attenzione ad una corretta igiene della persona, dell'ambiente, delle attrezzature e degli alimenti.**

**La contaminazione degli alimenti può avvenire attraverso microrganismi presenti:**

- nella cute, nelle mucose, nel vestiario degli addetti;
- nelle materie prime usate;
- in animali;
- negli ambienti di lavoro;
- negli utensili di cucina.

I microrganismi per vivere e riprodursi hanno bisogno di condizioni ambientali favorevoli: acqua, temperatura, ossigeno.

**Per impedire la comparsa di malattie conseguenti a ingestione di alimenti contaminati da microrganismi patogeni occorre:**

1. evitare le occasioni di contaminazione degli alimenti durante la loro preparazione, conservazione, distribuzione;
2. ricordare l'importanza della idonea cottura degli alimenti per uccidere i microrganismi patogeni;
3. conservare gli alimenti, nell'intervallo tra la preparazione ed il consumo, a temperature in grado di impedire la moltiplicazione dei microrganismi.



La divisa da lavoro deve essere di colore chiaro e di materiale facilmente lavabile; mantienila pulita e cambiala spesso.

Usa un grembiule impermeabile per la preparazione e il lavaggio delle verdure.

**IGIENE DELLA PERSONA**



Quando lavori è obbligatorio usare il copricapo; indossalo sempre in modo che contenga tutta la capigliatura.

Indossa calzature da utilizzare esclusivamente nell'ambiente di lavoro per evitare il trasporto dei microrganismi dall'esterno all'interno della cucina.

**CHI LAVORA IN CUCINA DEVE AVERE CURA DEL PROPRIO ABBIGLIAMENTO.**

**IGIENE DELLA PERSONA**

## 2<sup>a</sup> REGOLA

### LAVATI SPESSO LE MANI

- 1) Lavati accuratamente le mani:
  - prima di iniziare il lavoro;
  - dopo aver manipolato prodotti crudi (carni, pesce, uova, frutta e verdure);
  - dopo l'uso dei servizi igienici;
  - dopo aver toccato rifiuti di qualsiasi genere;
  - dopo esserti soffiato il naso;
  - dopo ogni interruzione dell'attività lavorativa.
- 2) Mantieni le unghie corte e senza smalto.
- 3) Non portare anelli, orologi, bracciali durante il lavoro.

IGIENE DELLA PERSONA



Per lavare le mani usa sapone liquido e acqua calda, risciacquando poi abbondantemente.

Asciugati con salviette monouso o con un forte getto di aria calda.

**LE MANI SONO UN IMPORTANTE STRUMENTO DI LAVORO, MA SE SONO SPORCHE, TRASMETTONO FACILMENTE GERMI PERICOLOSI.**

IGIENE DELLA PERSONA

# 3<sup>a</sup> REGOLA

## MANTIENI SEMPRE COMPORAMENTI IGIENICI

Usa tutte le precauzioni necessarie per evitare la contaminazione degli alimenti, in particolare quando sei raffreddato (usando mascherine protettive, fazzolettini a perdere...).

Ripara le eventuali ferite ed infezioni alle mani in modo appropriato, con medicazioni protettive ed impermeabili, da sostituire spesso.

Se hai lesioni alle mani ed alle braccia, non manipolare direttamente gli alimenti, ma usa comunque guanti a perdere e cambiali frequentemente.

IGIENE DELLA PERSONA



Manipola il cibo pronto al consumo con le apposite pinze e non con le mani.

Per assaggiare i cibi usa sempre la posata di assaggio e lavala accuratamente prima e dopo l'uso.

Afferra le posate dalla parte del manico, i bicchieri dalla base ed i piatti dal bordo.

**NEL NASO, IN BOCCA, IN  
GOLA E NELLE LESIONI ALLE  
MANI POSSONO ESSERCI I  
MICROORGANISMI PERICOLOSI.**

IGIENE DELLA PERSONA



È importante non fumare negli ambienti di lavoro!

Se proprio vuoi fumare, non farlo nella zona dove si preparano i cibi e ricorda di lavarti sempre le mani prima di riprendere il lavoro.

**IGIENE DELL'AMBIENTE  
E DELLE ATTREZZATURE**



Fumando mentre si lavora si può provocare la contaminazione dei vari utensili e dei cibi attraverso il passaggio mani-bocca-mani.

Genere e mozziconi di sigaretta possono imbrattare gli alimenti.

**E NON DIMENTICARE CHE FUMARE FA MALE ALLA SALUTE!**

**IGIENE DELL'AMBIENTE  
E DELLE ATTREZZATURE**

# 5<sup>a</sup> REGOLA

**PROTEGGI  
GLI ALIMENTI  
DAGLI INSETTI  
E DALLA POLVERE**

Proteggi gli alimenti attraverso l'uso di coperchi, pellicole o altri mezzi, purché idonei.

Non appoggiare a terra ceste ed altri contenitori di generi alimentari.

Non spazzare o comunque non sollevare polvere durante la lavorazione dei cibi.

**IGIENE DELL'AMBIENTE  
E DELLE ATTREZZATURE**



Tieni lontani animali domestici, insetti, topi, scarafaggi: la loro presenza in cucina costituisce un grave pericolo per l'igiene degli alimenti e per la salute dei commensali.

Controlla l'integrità e la pulizia delle zanzariere e delle tende antimosche.

**I MICRORGANISMI SI DIFFON-  
DONO ANCHE ATTRAVERSO  
L'ARIA E PER CONTATTO DIRET-  
TO, CON L'AUTO DI INSETTI E  
PICCOLI ANIMALI.**

**IGIENE DELL'AMBIENTE  
E DELLE ATTREZZATURE**

# 6<sup>a</sup> REGOLA

## USA ATTREZZATURE BEN PULITE

Prima di usare attrezzature e utensili, assicurati che siano adeguatamente puliti.

Superfici di lavoro, tavoli, banchi, ceppi, taglieri, cassetti ed impianti di cottura, devono essere tenuti sempre puliti, asciutti e in ordine.

IGIENE DELL'AMBIENTE  
E DELLE ATTREZZATURE



Tieni inoltre puliti frigoriferi e celle, controllane ogni giorno la temperatura, verifica il corretto funzionamento di evaporatori e scarico di condensa, esegui regolarmente le operazioni di sbrinatoria.

**OGNI STRUMENTO DI LAVORO SPORCO È UN SICURO MEZZO DI TRASMISSIONE DI GERMI: UN CIBO CONTAMINATO, SE INGERITO, PUÒ DIVENTARE PERICOLOSO PER LA SALUTE.**

IGIENE DELL'AMBIENTE  
E DELLE ATTREZZATURE

# 7<sup>a</sup> REGOLA

## LAVA, DISINFETTA, RISCIACQUA

1. Elimina completamente lo sporco da tavoli di lavoro, lavandini, ceppi, taglieri, pavimenti e attrezzature con un detergente idoneo.
  2. Usa il disinfettante rispettando dosi e tempi di azione.
  3. Risciacqua sempre abbondantemente.
- Non invertire mai queste operazioni.
  - Ricorda che la pulizia è più efficace se eseguita immediatamente dopo la fine delle lavorazioni.

IGIENE DELL'AMBIENTE  
E DELLE ATTREZZATURE



La disinfezione completa la pulizia e riduce il numero dei germi presenti nell'ambiente, sulle attrezzature, sugli utensili e sui piani di lavoro.

**L'ACQUA, DA SOLA, NON È IN GRADO DI ELIMINARE LO SPORCO.**

**UNA CORRETTA OPERAZIONE DI PULIZIA È IL PRIMO PASSO PER RENDERE IGIENICAMENTE SICURI ATTREZZATURE E AMBIENTE.**

IGIENE DELL'AMBIENTE  
E DELLE ATTREZZATURE

# 8<sup>a</sup> REGOLA

## **CONTROLLA LO STATO DEGLI ALIMENTI ALLA CONSEGNA**

Acquista tutte le materie prime da fornitori autorizzati ed evita di utilizzare prodotti non controllati.

Verifica alla consegna condizioni e temperature di trasporto degli alimenti.

Controlla che le confezioni siano idonee, pulite, integre e regolarmente etichettate.

**IGIENE DEGLI ALIMENTI**



Controlla sempre la data di scadenza dei prodotti.

Riponi immediatamente le merci al loro posto per una idonea conservazione prima dell'uso (frigoriferi e dispense).

**LA QUALITÀ DI UN ALIMENTO  
DIPENDE ANCHE DALLE  
CONDIZIONI IGIENICO-SANITARIE  
CON CUI VENGONO  
TRASPORTATE E CONSERVATE  
LE MATERIE PRIME.**

**IGIENE DEGLI ALIMENTI**

# 9<sup>a</sup> REGOLA

**TIENI SEPARATI  
ALIMENTI DI TIPO  
DIVERSO E I COTTI  
DAI CRUDI**

Evita il contatto tra alimenti crudi e cibi già cotti.

Non mettere a contatto alimenti di origine diversa come carni, verdure, salumi, formaggi.

Attrezzature, taglieri, piani di lavoro o altro, usati per alimenti crudi, non vanno successivamente usati per quelli cotti.

IGIENE DEGLI ALIMENTI



Attrezza locali o spazi, oltre a quello di cottura, distinti per lavare separatamente:

- le verdure non lavate;
- le carni crude;
- i cibi già cotti e i piatti freddi.

**È IMPORTANTE OSTACOLARE LA DIFFUSIONE DEI MICROORGANISMI CHE PUÒ AVVENIRE ANCHE ATTRAVERSO IL PASSAGGIO DA UN ALIMENTO ALL'ALTRO.**

IGIENE DEGLI ALIMENTI



**ATTENTO ALLE  
TEMPERATURE DI  
CONSERVAZIONE  
DEGLI ALIMENTI**

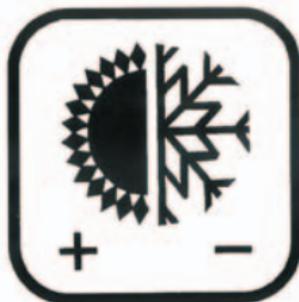
Conserva gli alimenti deperibili (latte, carne, formaggi, semilavorati) a temperatura compresa tra 0° e 4° C.

Mantieni i congelati e i surgelati a temperatura inferiore a -18° C.

Riponi in frigorifero e cella gli alimenti senza ammassarli e dopo averli adeguatamente protetti (contenitori, films plastici).

Scongela in frigorifero i prodotti surgelati o congelati e utilizzali in giornata.

**IGIENE DEGLI ALIMENTI**



Mantieni gli alimenti cotti a temperatura superiore a + 60° C, oppure raffreddali velocemente in piccole pezzature.

Riscalda i cibi immediatamente prima del consumo ad alta temperatura.

Lascia i cibi a temperatura ambiente il minor tempo possibile prima dell'uso.

**IL CIBO DEVE ESSERE CONSERVATO ALLE TEMPERATURE IDONEE.**

**L'INTERVALLO DI TEMPERATURA PIÙ PERICOLOSO È TRA + 10° C e + 60° C.**

**IGIENE DEGLI ALIMENTI**

**INOLTRE PRESTA  
UNA PARTICOLARE  
ATTENZIONE AI  
SEGUENTI  
ALIMENTI:**

**CARNI:**

conservare separatamente in frigorifero ad una temperatura inferiore ai + 4°C;

prepara le carni avicunicole (come polli e conigli) con attrezzature diverse da quelle che usi per altri alimenti;

conserva le carni cotte sino al consumo a temperatura inferiore a + 4° C (piatti freddi) o superiore a + 60°C (piatti caldi);

lavati sempre le mani fra una preparazione e l'altra.

**MOLLUSCHI  
(cozze, vongole, ostriche...):**

acquista molluschi esclusivamente confezionati ed etichettati e solo da rivenditori autorizzati;

conservali in frigorifero a temperatura tale da non alterare la loro qualità e vitalità (+ 4°C/ + 6°C);

ricorda che le preparazioni che prevedono la cottura sono le più sicure.

## **UOVA E PRODOTTI A BASE DI UOVA:**

compra uova solo presso esercizi autorizzati, evitando l'acquisto dal contadino;

dopo l'acquisto, conserva le uova in frigorifero in scomparti separati;

controlla sempre la data di scadenza;

non utilizzare uova con il guscio incrinato o imbrattato;

elimina rapidamente i gusci dalle zone di lavorazione;

lavati sempre le mani dopo aver utilizzato le uova nelle preparazioni;

conserva le preparazioni a base di uova (come salse, creme, dolce al mascarpone, maionese) a temperatura inferiore ai + 4°C fino al consumo, che deve avvenire preferibilmente in giornata;

ricorda che puoi ridurre il rischio di tossinfezioni alimentari utilizzando uova pastorizzate ed evitando la somministrazione di prodotti alimentari contenenti uova crude non cotte prima del consumo.

## **VERDURE:**

conserva le verdure crude e non ancora lavate in appositi spazi o celle frigorifere, distinte dagli altri alimenti, alla temperatura di + 10°C;

effettua le operazioni di mondatura e lavaggio negli appositi spazi, possibilmente al di fuori della cucina;

lava ripetutamente ed accuratamente le verdure, con particolare attenzione a quelle da consumarsi crude;

conserva ben protette in frigorifero e soltanto per breve tempo, verdure crude lavate e tagliate e verdure cotte.

**LA BUONA TAVOLA  
E' UN PIACERE. FA  
CHE NON DIVENTI  
UN PERICOLO  
PER LA SALUTE**

LE REGOLE CONTENUTE IN QUESTA GUIDA TI DIMOSTRANO QUANTO SIA IMPORTANTE E DELICATO IL TUO LAVORO.

RISPETTARE SCRUPOLOSAMENTE E SARAI SICURO DI GARANTIRE UN "BUON SERVIZIO" ALLA COMUNITÀ.



*Se vuoi saperne di più rivolgiti a :*

**Assessorato alla sanità della  
Regione Emilia-Romagna  
Servizio veterinario e igiene degli  
alimenti**

*Tel. 051 6397455*

*Fax 051 6397064*

*E-mail: [segrvet@regione.emilia-romagna.it](mailto:segrvet@regione.emilia-romagna.it)*

**Dipartimento di sanità pubblica  
Azienda Usl di Rimini**

*Tel. 0541 707722*

*Fax 0541 707843*

**Dipartimento di sanità pubblica  
Azienda Usl di Cesena**

*Tel. 0547 352083*

*Fax 0547 304719*

**Dipartimento di sanità pubblica  
Azienda Usl di Ravenna**

*Tel. 0544 286670*

*Fax 0544 286676*

**Dipartimento di sanità pubblica  
Azienda Usl di Ferrara**

*Tel. 0532 235211*

*Fax 0532 247226*

*A cura di:*

Servizio veterinario e igiene degli  
alimenti  
Assessorato alla sanità  
della Regione Emilia-Romagna

Servizio turismo e  
qualità aree turistiche  
Assessorato al turismo  
della Regione Emilia-Romagna

*In collaborazione con:*

Confcommercio - UERA - FIPE  
Emilia-Romagna  
Confesercenti - ASSHOTEL - FIEPeT  
Emilia-Romagna

*Coordinamento redazionale:*

Marta Fin  
(Assessorato alla sanità  
della Regione Emilia-Romagna)

Piero Venturi  
(Assessorato al turismo  
della Regione Emilia-Romagna)