

ALIMENTI SANI E SICURI: CONSIGLI

UOVA

Lasciare le uova nella confezione d'acquisto per non entrare in contatto con gli altri alimenti, leggere sempre la data di scadenza. Dopo l'acquisto tenere sempre le uova in frigorifero. Anziani, bambini e donne in gravidanza devono sempre consumare uova ben cotte. Occorre lavarsi con cura le mani (soluzione di Amuchina) prima e dopo aver toccato le uova. Se per caso si rompe un uovo può essere messo in frigorifero in un contenitore coperto dopo aver eliminato con cura tutto il guscio, purché sia stato preventivamente lavato e disinfettato, ma deve essere utilizzato entro 24 ore.

LATTE E PANNA

Controllare sempre la data di scadenza, conservarli in frigorifero, consumarli entro 2-3 giorni da quando viene aperta la confezione anche se sono a lunga conservazione! Fare attenzione alle creme preparate in casa, cuocerle molto bene, metterle in frigorifero entro un'ora dalla cottura. Il latte e le uova acquistate confezionate negli esercizi commerciali, sono alimenti sicuri e controllati. Non occorre bollire questo latte; l'alta temperatura può ridurne le qualità nutrizionali.

PESCE

Lavare e pulire bene il pesce prima di metterlo in frigorifero, avvolgerlo con una "pellicola" per uso alimentare, consumarlo preferibilmente entro 24 ore. Conservare il pesce in frigorifero negli scomparti bassi, subito sopra il cassetto delle verdure, è il punto più freddo. Assicurarsi che il pesce sia ben cotto, con la forchetta dovrà essere facilmente divisibile o separabile dalla lisca. Il pesce è veramente fresco, quando l'odore è gradevole (di mare), la carne si presenta soda, l'occhio non è opaco né infossato, le branchie sono rosee o rosse.

CARNE

Conservare la carne in frigorifero e consumarla preferibilmente entro 24 ore dall'acquisto se è carne macinata, entro 48 ore per pollo e tacchino, entro 3 giorni per gli affettati non confezionati, entro 3 giorni per la carne fresca in generale. Cuocere sempre bene la carne di pollo e di tacchino. Occorre lavarsi con cura le mani dopo aver toccato carne cruda. Vanno lavati scrupolosamente anche il tagliere ed i coltelli adoperati. Non scongelare la carne a temperatura ambiente. Se non può essere cotta direttamente, metterla a scongelare in frigorifero o nel microonde.

FRUTTA E VERDURA

Mettere la frutta e la verdura nell'apposito cassetto del frigorifero, evitando così il contatto con gli altri alimenti.

Prima di consumare frutta e verdura lavarle molto bene sotto l'acqua corrente per eliminare eventuali residui di terra, tracce di pesticidi o agenti infettivi (es. toxoplasma). Scartare frutta e verdura anche parzialmente ammuffite o macere, che possono contenere sostanze tossiche.

Anche in frigorifero la frutta e la verdura perdono pian piano le loro vitamine. Consumarle rapidamente.

Preparare le macedonie di frutta e le insalate miste poco prima del pasto e tenerle in frigorifero fino al momento del consumo.

SCATOLAME – CONSERVE – MARMELLATE

Controllare la data di scadenza delle confezioni. Non utilizzare una conserva se la confezione è gonfia o danneggiata, se all'apertura produce gas, bollicine, cattivo odore o presenta muffe, non va assaggiata mai. Se non si usa interamente un prodotto in scatola, conservare quello che resta in frigorifero dentro contenitori per alimenti.

Le conserve preparate in casa possono essere pericolose e per questo occorre seguire scrupolose norme igieniche. Anche le conserve casalinghe sott'olio o al naturale sono ad alto rischio. Più sicure invece le marmellate ed i sott'aceti perché le loro composizioni, se preparate correttamente, impediscono la crescita dei batteri e la formazione della tossina botulinica.

ETICHETTA DEI PRODOTTI CONFEZIONATI

Leggere attentamente sull'etichetta:

la data di scadenza, le istruzioni per la conservazione e l'uso, la provenienza, gli ingredienti elencati in ordine decrescente di quantità. Può essere utile cercare sul prodotto l'etichetta nutrizionale, non è obbligatoria, ma è importante perché permette di controllare l'apporto calorico nelle diete.

La lettera **E** seguita da un numero indica la presenza di un additivo autorizzato nell'**UNIONE EUROPEA**.

Sull'etichetta possono essere indicati suggerimenti o nuove ricette da leggere per variare il menù.

CONGELARE A CASA e PRECAUZIONI DA SEGUIRE PRIMA DELL'UTILIZZO DEGLI ALIMENTI

SURGELATI : info@ricercamedica.com – serv. **Surgelazione Controllata** – tel. **333 6105382**

Scrivere sul contenitore la data di congelamento e consumare gli alimenti congelati in casa preferibilmente entro due o tre mesi. Quando vengono usati gli appositi sacchetti, eliminare il più possibile l'aria ivi contenuta. I cibi cotti vanno congelati entro due ore dalla loro preparazione.

- **Non ricongelare mai un alimento anche solo parzialmente scongelato.**

- **Se si sono verificati problemi al congelatore o interruzioni nell'erogazione dell'energia elettrica:**

scartare tutti i prodotti scongelatisi, oppure consumarli quanto prima solo se si è certi che l'inconveniente si è verificato da non più di 6 ore.

- **Sostituire l'apposito indicatore di scongelamento, reperibile in commercio, che da bianco avrà virato irreversibilmente di colore, segnalando l'incremento termico verificatosi, anche dopo l'eventuale ricongelamento.**

- **Prima di prelevare dal frigorifero un alimento surgelato, controllare sempre che il rilevatore di sicurezza brevettato, realizzato nell'ambito del Progetto < Controllo Conservazione Prodotti Surgelati > dell' UNIONE EUROPEA (F.S.E.), non segnali con colore giallo/arancio, l'avvenuto innalzamento della temperatura al di sopra di quella stabilita dalla normativa vigente per l'idonea conservazione dei prodotti alimentari surgelati (-18°).**