

Realizzato nell'ambito del progetto di ricerca RC IZSVE 08/10 finanziato dal Ministero della Salute



Esiste un tipo di carne più a rischio di contaminazione microbiologica?

È opportuno ricongelare la carne dopo cotta?

Il limone elimina l'eventuale presenza di batteri?

Tagliere di legno o tagliere di plastica?

Quante volte abbiamo dubbi e domande sui corretti comportamenti da tenere in cucina, specialmente quando si tratta di carne?

Conoscere i rischi e le corrette strategie per limitarli è un primo importante passo per consumare gli alimenti in sicurezza ed evitare tossinfezioni alimentari.

Adottare comportamenti corretti grazie al parere e ai consigli degli esperti è garanzia di efficacia.

Trasporto, conservazione, manipolazione e cottura sono fasi critiche che possono nascondere rischi e avere conseguenze sulla tua salute.

Il rischio dipende anche da te! Segui i suggerimenti contenuti in queste Linee Guida per consumare la carne in modo sicuro.

www.izsvenezie.it

I 5 FATTORI DI RISCHIO PIÙ COMUNI

1 TRASPORTO E CONSERVAZIONE



INTERRUZIONE DELLA CATENA DEL FREDDO

Sbalzi di temperatura durante il trasporto favoriscono la proliferazione batterica



CONSERVAZIONE ERRATA

A temperatura troppo alta (maggiore di 10 °C) a temperatura ambiente per tempi lunghi

2 PRIMA DELLA COTTURA

RICONGELAMENTO

Scongelare e ricongelare lo stesso alimento lo danneggia



MODALITÀ SCORRETTA DI SCONGELAMENTO

In acqua calda, sul termosifone, a temperatura ambiente



3 MANIPOLAZIONE E CONSUMO



PULIZIA E IGIENE PERSONALE

Scarsa pulizia e igiene delle mani, presenza di anelli e braccialetti favoriscono la contaminazione



UTENSILI E SUPERFICI

Utensili (plastica/legno) e superfici sporche, canovacci e spugnette, taglieri rovinati o di legno verniciato o scadenti

4 COTTURA

SHOCK TERMICI

Sviluppo di spore e/o tossine a temperature troppo elevate



COTTURA NON ADEGUATA

Carica batterica residua in carni non completamente cotte



5 DOPO LA COTTURA



TEMPERATURA

Proliferazione batterica a temperatura di conservazione troppo alta (maggiore di 10 °C)



RICONTAMINAZIONE

Mani, utensili, superfici, errata disposizione in frigo, mancato uso di recipienti o pellicole protettive

ORA CHE CONOSCI I RISCHI PIÙ COMUNI LEGGI ANCHE LE STRATEGIE PER RIDURLI E I CONSIGLI PER UN CONSUMO PIÙ SICURO

STRATEGIE DI RIDUZIONE DEL RISCHIO

1 TRASPORTO E CONSERVAZIONE

Dal negozio a casa
Mantenere la catena del freddo utilizzando la borsa termica e riducendo i tempi di trasporto.

Conservazione domestica

- Frigo:
 - » 3/4 giorni (la carne bianca ha una durata inferiore)
 - » controllare che la temperatura del frigo non sia superiore a 10°C
- Freezer:
 - » 8/10 mesi (la carne più grassa si deteriora prima)
 - » modalità per congelare: fettine invece che pezzi interi, poiché congelamento è più rapido
 - » utilizzare sacchetti appositi per il freezer: dividere i pezzi e segnare la data di congelamento
- Sottovuoto:
 - » aumenta tempi di conservazione della carne fresca di 2-3 volte e di quella congelata di 3-4 volte

2 PRIMA DELLA COTTURA

Dal freezer alla cottura

- Scongela in frigo per almeno 12 ore: i tempi lunghi e la temperatura controllata permettono di non spaccare le cellule della carne e mantenere le caratteristiche nutritive.
- In acqua fredda corrente, mantenendo l'alimento imballato, o in forno a microonde. In questi due casi, ricordarsi di consumare l'alimento subito dopo averlo scongelato e cuocerlo bene.

Contenitori idonei

- In vetro, in plastica per alimenti o sacchetti monouso.

Sistemazione in frigo

- La carne cotta va sistemata negli scaffali sopra, quella cruda sotto.
- Non mettere a contatto alimenti da consumare in modo diverso (carne e verdure crude).

3 MANIPOLAZIONE E CONSUMO

Igiene nella preparazione

- Lavare le mani spesso e accuratamente; utilizzare sapone igienizzante e risciacquare bene.
- Eventuali tagli o ferite richiedono l'utilizzo di guanti in lattice.

Utensili e superfici

- Utilizzare taglieri, coltelli e utensili diversi, uno per ogni tipo di alimento.
- Utilizzare carta assorbente monouso invece di canovacci (se si usano canovacci cambiarli spesso).

Ordine delle preparazioni

- Preparare prima gli alimenti meno rischiosi (per es. le verdure prima della carne cruda, ecc).
- Separare gli alimenti utilizzando utensili diversi.
- Utilizzare spazi adeguati/dedicati alla preparazione degli alimenti.

4 COTTURA

Cottura adeguata al tipo e al taglio di carne

- Cottura a 75°C a cuore (interno) per macinati, polpettoni/rotoli, suino, pollo, selvaggina, coniglio.
- Cottura a 75°C in superficie per filetto, costata, ecc.

Parametri di cui tenere conto

- Dimensione del pezzo.
- Tempo di cottura e temperatura (75°C è la temperatura idonea per eliminare i principali patogeni: salmonella, campylobacter, Escherichia coli produttori di verotossine).

5 DOPO LA COTTURA

È preferibile consumare la carne subito dopo la cottura

- La carne cotta si conserva bene a temperatura ambiente (tra 10°C e 40°C) per circa due ore

Raffreddare la carne prima di riparla in frigorifero

- Se si vuole fare presto il pezzo intero va porzionato per aumentare la superficie di dispersione del calore.
- La carne va lasciata scoperta per evitare la formazione di condensa e goccioline.

Utilizzare contenitori coperti

- In vetro, plastica (non usurata) o sottovuoto.
- Piatto opportunamente coperto con alluminio o pellicola.

CONSIGLI

- Informarsi sempre: leggere l'etichetta, chiedere al macellaio, consultare l'elenco ingredienti esposto al bancone.
- Scegliere carne di buona qualità e di provenienza certa.
- Congelare a casa in tempi veloci.
- Presenza di brina sulla confezione dei congelati/surgelati acquistati è indice di cattivo congelamento.
- Differenti tipi di taglio (pezzo intero, pezzi, macinato) presentano rischi diversi e modalità di gestione diverse: utilizzare la borsa frigo soprattutto per i pezzi più piccoli.
- Informarsi su come va conservata la carne a seconda dei tipi di taglio.
- Verificare la temperatura del frigo di casa.

- La carne scongelata è più deperibile di quella fresca, e quindi va consumata al più presto.
- Il liquido di scongelamento è veicolo di contaminazione: evitare lo sgocciolamento o il contatto con altri alimenti utilizzando apposite vaschette o contenitori.
- I surgelati porzionati da lavorazione industriale vanno cotti direttamente senza scongelamento (es. cordon bleu).
- La carne cruda scongelata non va ricongelata.

- Rischi diversi sono associati alle tipologie e ai tagli di carne: maggiori cariche batteriche possono trovarsi in pollo (soprattutto la pelle), suino, macinato e tagli piccoli, salumi troppo freschi.
- Minori cariche batteriche in salumi stagionati a lungo, carne di bovino e cavallo.
- Nella scelta della carne preferire il pezzo intero o la carne tritata al momento.
- Aceto e limone non sono efficaci per igienizzare e sanificare adeguatamente: hanno una blanda azione antibatterica.

- Non usare il forno a microonde per abbattere la carica microbica.
- Utilizzare materiali idonei alla conduzione di calore come rame stagnato o alluminio al 99% (spessore 5 mm).
- L'acciaio è un materiale poco adatto per la cottura.
- È utile utilizzare un termometro da cucina per verificare la temperatura di cottura.

- Lavare il frigorifero una volta al mese con prodotti detergenti.
- Coppire la carne in frigo in modo corretto: quella cotta in alto, quella cruda in basso, per evitare che i microrganismi contaminino i prodotti per sgocciolamento.
- Tener conto delle diverse temperature in frigorifero: le zone più fredde sono in alto, le zone più calde sono nella porta e nella parte bassa.
- È possibile ricongelare nuovamente la carne ma solo dopo averla cotta.