Quanti errori in cucina, dal frigo allâ??igiene: il decalogo dellâ??Iss per pasti sicuri

Descrizione

default watermark

(Adnkronos) â??
Dove vanno messe le uova? Come vanno lavate le spugnette per i piatti? Il pollo crudo va lavato? Domande che possono rimbalzare ogni giorno in ogni cucina, con dubbi legittimi e risposte che, solo apparentemente, sono scontate. Gli italiani, tra elettrodomestici e fornelli, non sanno sempre come comportarsi e come gestire gli alimenti.

Spesso ignorano che nel pesce conservato a lungo e male si accumula in quantitÃ eccessive una sostanza tossica chiamata istamina, o che la cottura ad alte temperature (al forno, alla griglia o in frittura) di alimenti ricchi di amido come patate e pane puÃ² portare alla produzione di acrilammide, una sostanza cancerogena.

I dati sugli errori piÃ¹ comuni nelle cucine del Belpaese emergono dalle risposte al questionario â??Mangiasicuro!â?? dellâ??Istituto superiore di sanitÃ , nellâ??ambito del progetto Sac (Sicurezza alimentare casalinga). Scadenza, salute e igiene sono le tre parole piÃ¹ frequenti che gli italiani associano alla sicurezza alimentare casalinga.

Gli esperti Iss hanno stilato 10 regole da seguire nella preparazione e conservazione dei cibi:

1. Pentole e padelle antiaderenti vanno cambiate quando il rivestimento Ã¨ graffiato o rovinato perchÃ© possono rilasciare sostanze nocive per la salute a lungo termine.

2. Le spugnette per i piatti vanno pulite ad ogni utilizzo, disinfettate o lasciate in acqua bollente per 5 minuti almeno una volta a settimana e cambiate una volta al mese, per abbassare il piÃ¹ possibile la carica batterica.

3. La disposizione degli alimenti in frigo non deve avvenire in modo casuale. Ad esempio, le uova vanno conservate nel loro contenitore originale nel ripiano centrale del frigo, dove la temperatura rimane costante. Gli alimenti cotti vanno separati da quelli crudi e quelli pronti al consumo (per esempio affettati e formaggi) vanno posti in un ripiano dedicato.

4. Il corretto scongelamento dei cibi deve avvenire rispettando la catena del freddo, possibilmente passando per il frigorifero.

5. Vanno usati taglieri dedicati per alimenti crudi o pronti, oppure i taglieri stessi vanno puliti prima di cambiare alimento (ad esempio insalata e pesce o carne crudi).

6. Il pollo crudo non va mai lavato prima della cottura, per evitare la diffusione di batteri alle superfici della cucina interessate (in particolare il lavandino).

7. Per evitare la formazione di sostanze potenzialmente tossiche come lâ??istamina, il pesce fresco va consumato in tempi brevi, cosÃ¬ come quello giÃ in scatola una volta aperto. Va garantito il mantenimento della catena del freddo.

8. Non tutti i prodotti pronti (ready to eat) vanno consumati direttamente: seguire sempre le modalitÃ dâ??uso riportate in etichetta dal produttore.

9. Cuocere troppo (bruciare) i cibi, specie se ricchi di amido (patate e pane), puÃ² essere un problema per la salute, in quanto puÃ² portare alla produzione di acrilammide, una sostanza cancerogena.

default watermark

10. Eâ?? importante variare gli alimenti, rispettando porzioni e frequenze, prediligere vegetali, cereali integrali e utilizzare legumi almeno due volte a settimana come secondo piatto.

â??

salute

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione
Novembre 21, 2025
Autore
redazione