

**a.s.l.8** Dipartimento di Prevenzione

presenta

**10 passi  
per.....**



**Una cucina sicura**

◀ previous

next ▶

IOWA STATE UNIVERSITY EXTENSION

## Ten Steps to a Safe Kitchen



Iowa State University Extension

Sito internet:

[www.exnet.iastate.edu/Pages/families/fs](http://www.exnet.iastate.edu/Pages/families/fs)

*Traduzione a cura di: Bartolomeo GRIGLIO*

**a.s.l.8** di Chieri  
Dipartimento di Prevenzione  
*Servizio Veterinario area B*

◀ previous

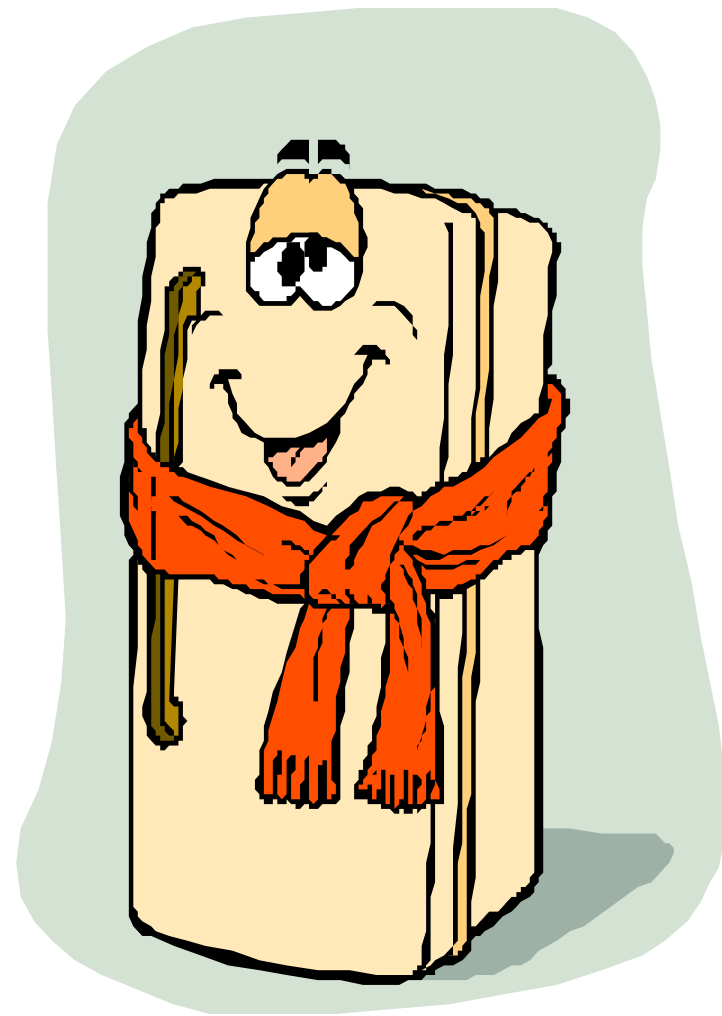
next ▶

a.s.l. 8 Dipartimento di Prevenzione

## 10 passi per una cucina sicura

Una temperatura di 4°C o inferiore è importante in quanto riduce la crescita della maggior parte dei batteri. Minore è il numero dei batteri presenti e minore è il rischio che possano essere dannosi.

### Primo passo



**Tieni il tuo frigorifero a 4°C o al di sotto.**

TRADUZIONE DI BARTOLOMEO GRIGLIO DA

Iowa State University Extension

◀ previous

next ▶

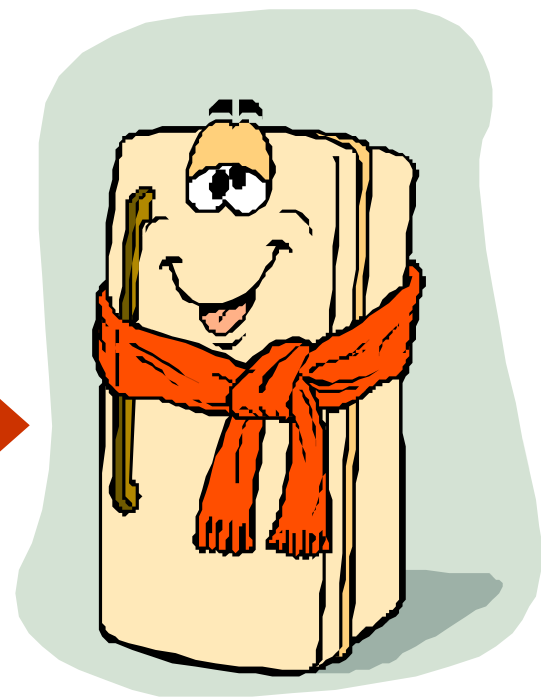
a.s.l. 8 Dipartimento di Prevenzione

## 10 passi per una cucina sicura

Utilizzate gli  
avanzi al  
massimo entro  
2 o 3 giorni  
(meglio se  
entro il giorno  
successivo)

*Se avete  
dubbi sulla  
commestibilità  
eliminateli!*

### Secondo passo



**Refrigerate i cibi dopo la cottura il  
più presto possibile e comunque  
entro le 2 ore.**

TRADUZIONE DI BARTOLOMEO GRIGLIO DA

Iowa State University Extension

◀ previous

next ▶

a.s.l. 8 Dipartimento di Prevenzione

## 10 passi per una cucina sicura

Lava periodicamente gli strofinacci e le spugne con una soluzione composta da un cucchiaino di candeggina in 250 ml di acqua oppure usa un prodotto apposito ad azione disinfettante

**Terzo  
passo**



**Sanifica gli strofinacci e le spugne usate in cucina con regolarità.**

TRADUZIONE DI BARTOLOMEO GRIGLIO DA

Iowa State University Extension

◀ previous

next ▶

a.s.l. 8 Dipartimento di Prevenzione

## 10 passi per una cucina sicura

Evitare che carni, pollame, pesce vengano in contatto con altri alimenti. Passare uno strofinaccio umido non rimuove i batteri

Per eliminare i batteri dalle superfici di lavoro, sanificare periodicamente con un detergente disinfettante

### Quarto passo



**Lava sempre con acqua calda e sapone le superfici su cui hai lavorato.**

TRADUZIONE DI BARTOLOMEO GRIGLIO DA

Iowa State University Extension

◀ previous

next ▶

a.s.l. 8 Dipartimento di Prevenzione

## 10 passi per una cucina sicura

Per evitare rischi di malattie alimentari mangia le carni, in particolare hamburger, polpette, rolate, pollo e tacchino, ben cotte. Tale cottura consente di raggiungere al cuore i 72°C che uccidono i batteri

### Quinto passo

**Cuoci hamburger, rolate, carni di pollo e tacchino sino alla completa scomparsa di aree rosate all'interno. Il succo che fuoriesce alla puntura, deve essere chiaro**

Negli U.S.A. si consiglia ai consumatori di impiegare un termometro apposito per verificare la temperatura quando si cucinano gli hamburger. Questo in quanto si è visto che alcune carni possono cambiare colore prima che la temperatura di sicurezza di 72°C in profondità sia raggiunta



TRADUZIONE DI BARTOLOMEO GRIGLIO DA

Iowa State University Extension

◀ previous

next ▶

a.s.l. 8 Dipartimento di Prevenzione

## 10 passi per una cucina sicura

E' abitudine diffusa utilizzare uova crude per produrre maionese, tiramisù, dolci, ecc...; i prodotti simili in commercio, sono realizzati con l'impiego di uova pastorizzate (sottoposte ad un trattamento termico sufficiente ad uccidere i batteri) con la riduzione quasi totale del rischio di Salmonella enteritidis, causa di malattie alimentari.

**Sesto**  
**passo**



**Evita di mangiare uova crude o poco cotte.**

**Ricorda-questo significa anche non assaggiare torte e dolci prima che siano cotte**



TRADUZIONE DI BARTOLOMEO GRIGLIO DA

Iowa State University Extension

◀ previous

next ▶

a.s.l. 8 Dipartimento di Prevenzione  
**10 passi per una cucina sicura**

La candeggina diluita e gli appositi disinfettanti in commercio sono l'ideale per sanificare le superfici della cucina. Acqua calda e detersivi sono insufficienti ad eliminare i batteri

Le spugne e gli asciugamani devono essere tenuti puliti.

**Settimo  
passo**

**Le superfici della cucina che vengono a contatto con gli alimenti, devono essere pulite con acqua calda e detersivo o con acqua e candeggina.**



TRADUZIONE DI BARTOLOMEO GRIGLIO DA

Iowa State University Extension

◀ previous

next ▶

a.s.l. 8 Dipartimento di Prevenzione

## 10 passi per una cucina sicura

E' opportuno  
che il lavaggio a  
mano dei piatti  
avvenga entro  
le due ore dal  
pasto al fine di  
evitare la  
crescita  
eccessiva dei  
batteri

### OTTAVO PASSO



L'asciugatura all'aria dei piatti e delle posate  
previene i rischi di contaminazione dovuti  
alle mani o ai teli asciugapiatti.

TRADUZIONE DI BARTOLOMEO GRIGLIO DA

Iowa State University Extension

◀ previous

next ▶

a.s.l. 8 Dipartimento di Prevenzione

## **10 passi per una cucina sicura**

Lava accuratamente le mani per almeno 20 sec. Dopo aver toccato cibi crudi ed in particolare le carni

se hai un'infezione alle mani indossa guanti di gomma

**NONO  
PASSO**



**Dopo aver toccato carni crude o pesce lava accuratamente le mani con sapone e acqua calda.**

TRADUZIONE DI BARTOLOMEO GRIGLIO DA

Iowa State University Extension

◀ previous

next ▶

a.s.l. 8 Dipartimento di Prevenzione

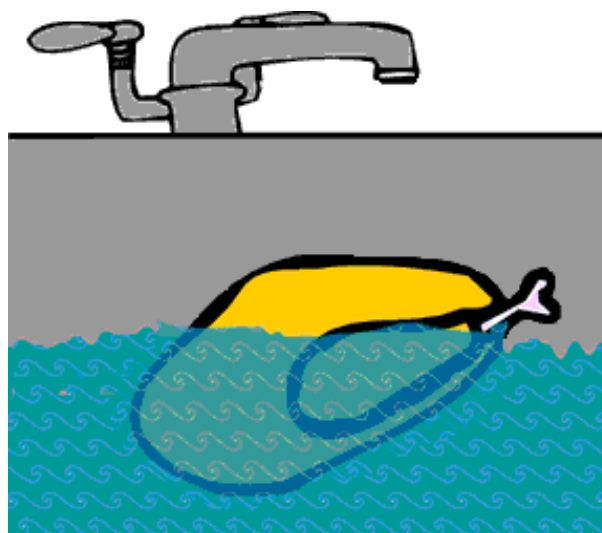
## 10 passi per una cucina sicura

Per scongelare con il microonde, attenersi alle indicazioni riportate sulla confezione

I cibi scongelati con il microonde devono essere cotti immediatamente.

# DECIMO PASSO

Sostituire l'acqua ogni 30 minuti quando si scongela in acqua fredda assicura che il cibo rimanga freddo rallentando la crescita dei batteri sulla superficie mentre si scongelano le parti interne.



**Scongela le carni, il pollo ed il pesce nel frigorifero, nel microonde o in acqua fredda sostituendola ogni 30 minuti.**

TRADUZIONE DI BARTOLOMEO GRIGLIO DA

Iowa State University Extension

◀ previous

next ▶