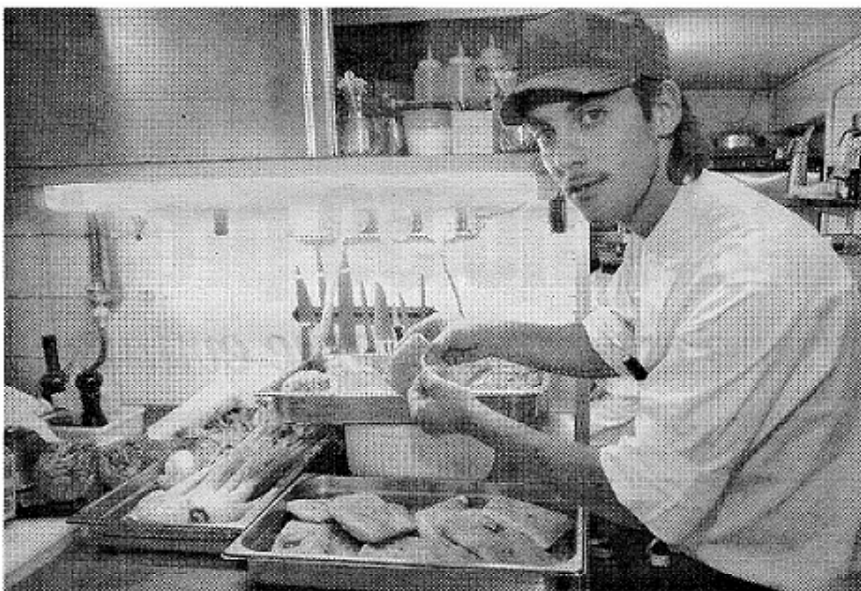


LA NOSTRA SALUTE

*I prodotti animali è meglio non consumarli crudi
Attenzione agli avanzi*

La pulizia in cucina è alla base della preparazione di alimenti sani e genuini anche dopo la cottura



Se la cottura è fondamentale

Alcune raccomandazioni per una corretta igiene in cucina

Continua il percorso sul cibo sicuro in famiglia.

La cottura è un metodo semplice e sicuro per eliminare la carica batterica eventualmente presente nell'alimento crudo che si vuole mangiare.

La cottura, perché sia efficace, deve essere tale da raggiungere i 70-80 gradi per 10 minuti al cuore dell'alimento ossia in profondità.

CARNI E POLLAME. I prodotti di origine animale è meglio che non siano consumati crudi. E' preferibile cuocerli in piccoli pezzi, così il calore raggiunge più facilmente anche «il cuore», ossia l'interno del pezzo.

Dopo la cottura si consiglia di consumarli immediatamente.

Per evitare le contaminazioni crociate non utilizzare per la carne già cotta piani di lavoro, taglieri o attrezzi che siano stati utilizzati per alimenti crudi.

Utilizzare solo piani di lavoro, taglieri ed utensili ben lavati.

Se prepariamo in precedenza pietanze a base di carne, come arrostiti o il brodo, non fare raffreddare tali preparazioni a temperatura ambien-

te, appena intiepiditi riporli in frigorifero.

LE UOVA. Qualsiasi preparazione a base di uova (creme, salse,...) deve essere cotta bene e consumata immediatamente.

Non lavare le uova prima di riporle in frigorifero, ma solo immediatamente prima del loro utilizzo se presentano segni di imbrattamento. Dopo aver manipolato le uova lavare accuratamente i piani di lavoro, gli utensili e le mani.

PESCE E FRUTTI DI MARE. Non mangiare pesce e frutti di mare crudi. I frutti di mare che non si aprono durante la cottura non devono essere consumati.

Dopo aver manipolato pesce crudo lavare accuratamente gli utensili, i taglieri, i piani d'appoggio utilizzati e le mani.

FRUTTA E VERDURA. E' un'ottima abitudine comprare quantità di frutta e verdura che verranno consumate in pochi giorni e prediligere i prodotti di stagione. Lavare a fondo la verdura e la frutta con acqua fredda, permette di consumarla in sicurezza. Per pulire bene i prodotti con buccia dura e/o rugosa (mele, me-



La verdura è fondamentale

loni, carote, ecc.) utilizzare l'apposita spazzolina per alimenti.

Evitare le contaminazioni crociate: non mettere a contatto cibi già cotti o pronti per il consumo (arrostiti, formaggi...) con la verdura e la frutta non lavata.

Porre attenzione nel pulire

Preparare cibi sicuri

- Utensili e attrezzi sempre sanificati
- Pulire i piani del lavoro ogni volta che si cambia alimento
- Cambiare frequentemente spugnette e panni da cucina
- Lavarsi le mani ogni volta che si cambia alimento
- Tenere gli animali domestici fuori dalla cucina
- In presenza di piccole ferite utilizzare guanti monouso
- Non manipolare il cibo quando si è affetti da malattia infettiva

Tratto dall'opuscolo "Cibo sicuro in famiglia"
DIPARTIMENTO SANITÀ PUBBLICA
AZIENDA USL DI MODENA

bene gli utensili, i ripiani, i taglieri, le mani quando vengono a contatto con verdura ancora da lavare.

GLI AVANZI. Il cibo avanzato al termine di un pasto deve essere gestito in modo corretto per poter essere consumato in sicurezza ed evitare inutili sprechi.

Riporre gli avanzi in frigorifero o nel congelatore entro due ore dalla loro cottura. In queste due ore deve essere compreso il tempo in cui il cibo rimane sui fornelli dopo la cottura e a tavola per il consumo.

Conservare gli avanzi nel frigorifero in contenitori puliti e forniti di coperchio. Si consiglia di suddividere il ci-

In palio due city bike per "Quit and win 2006" Tutti i giovani industriali schierati contro il fumo

Il Gruppo giovani di Confindustria Modena aderisce al concorso a premi «Smetti e vinci 2006» (giunto alla seconda edizione), per disincentivare il vizio del fumo, mettendo in palio due city bike. I fumatori che decidono di partecipare all'iniziativa e si impegnano a smettere almeno per un mese, parteciperanno all'estrazione di premi locali e internazionali. Questo all'interno di un progetto che vede partner l'Usl e il Gruppo giovani di Confindustria Modena per promuovere sani stili di vita nel mondo del lavoro: i giovani imprenditori hanno scelto infatti il ruolo di «ambasciatori» di una serie di iniziative rivolte a sensibilizzare le imprese alla promozione e alla diffusione di sani stili di vita nel mondo



del lavoro.

Per il Gruppo giovani si tratta di un ulteriore passo avanti nel perseguimento degli valori di «responsabilità sociale» su cui le imprese di Confindustria Modena sono impegnate da tempo.

Per informazioni sul concorso www.smettievinci.it

bo avanzato in piccole porzioni affinché si raffreddi più velocemente in frigorifero. Non lasciare raffreddare gli avanzi a temperatura ambiente, sul piano della cucina. E' consigliabile consumare gli avanzi riposti in frigorifero entro due-tre giorni.

E' preferibile congelare gli avanzi che non possono essere consumati entro pochi giorni (sui contenitori o sacchetti usati per congelare segnare la data e il nome del cibo). Non consumare il cibo avanzato se avete dubbi sulla sua corretta gestione.

Ricorda che: gli avanzi di cibi cotti prima di essere consumati devono essere riscaldati in modo adeguato. Minestre, salse e sughi fino ad ebollizione.

Altri tipi di cibo vanno riscaldati bene, mescolando in modo che il riscaldamento sia uniforme e raggiunga i 70-80° anche nel cuore dell'alimento.

LO SAPEVATE CHE... gli avanzi non vanno riscaldati più di una volta né mescolati ai cibi freschi.

Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione
Dip. Sanità Pubblica
Azienda Usl di Modena

PIANO PER LA SALUTE

9ª PUNTATA

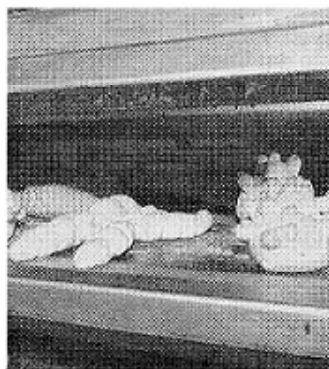
Continua, puntuale ogni domenica, la pagina della salute realizzata in collaborazione con il Piano per la Salute della provincia di Modena, coordinato dal dottor Fattori dell'azienda Usl. Per porre domande: lettere.mo@gazzettadimodena.it

ALIMENTAZIONE

I segreti della dieta mediterranea

Meno ricca di grassi animali e zuccheri semplici

renze sono strettamente legate allo stile di vita ed alle abitudini alimentari di queste popolazioni. E' così che, dopo approfonditi studi sul modello alimentare presente in quelle regioni, è stato coniato il termine di "dieta mediterranea". Anche evidenze scientifiche più recenti hanno confermato la validità di questo stile alimentare, caratterizzato fondamentalmente dall'utilizzo dei prodotti offerti dall'agricoltura e dal territorio: quindi ab-



bondante consumo di verdura, legumi e frutta fresca ed ampio uso di carboidrati complessi come pasta, pane, riso, cereali. Le proteine derivano prevalentemente dal pesce (sono regioni affacciate sul mare Mediterraneo) mentre la carne, i formaggi e i salumi sono utilizzati con parsimonia. E' fondamentale, infine, l'utilizzo di olio d'oliva per condire e (solo per gli adulti) un pò di vino a pasto. Scegliendo la dieta mediterranea si aderisce ad un'a-

limentazione meno ricca di grassi animali e di zuccheri semplici rispetto a quella che ha caratterizzato, in questi ultimi decenni, i paesi in forte sviluppo industriale, in cui gli errori nutrizionali hanno costituito un decisivo fattore di rischio per l'insorgenza di molte malattie come il diabete, l'obesità, l'ipertensione, le malattie cardiache, il cancro del colon, ecc. Inoltre le popolazioni mediterranee vivevano attivamente all'aria aperta, occupandosi prevalentemente di agricoltura e di pesca. Appare quindi fondamentale contrastare anche la sedentarietà e gli stress propri dello stile di vita moderno.

Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione
Dip. di Sanità Pubblica
Azienda Usl di Modena