

Per prevenire le intossicazioni alimentari:

LA CARNE. Evitare di acquistarla fuori dagli esercizi autorizzati alla vendita. Se la macellazione non viene eseguita secondo le norme igieniche, è infatti più probabile che le carni possano essere contaminate. La carne deve inoltre essere ben cotta, in quanto le alte temperature uccidono la maggior parte dei germi responsabili delle infezioni;

IL PESCE e I FRUTTI DI MARE. Preferire i pesci ben cotti e consumare pesce acquistato presso esercizi commerciali sicuri. Se volete mangiare pesce crudo, o poco cotto - avvertono gli esperti - tutti i ristoranti che lo servono, per legge, debbono averlo preventivamente passato in un abbattitore di temperatura per 24 ore a -20°C. Se invece lo volete comprare avvisate il vostro pescivendolo che vorrete mangiarlo crudo, in questo caso anche il negozio dovrà abatterlo prima di venderlo. Con l'abbattimento i batteri e parassiti molto pericolosi per la salute (come l'anisakis purtroppo ormai molto diffuso nei pesci di molti mari) vengono neutralizzati. I frutti di mare, se non sono certificati (leggere il cartellino sulla confezione), non vanno mangiarli crudi. Ricordare che non è vero che il limone ha il potere di eliminare gli eventuali batteri o virus presenti.

LE VERDURE e LA FRUTTA. Devono sempre essere lavate accuratamente, indipendentemente da dove sono state acquistate. E' sempre meglio procedere al lavaggio aggiungendo all'acqua del bicarbonato o altri disinfettanti alimentari;

L'ACQUA. Verificare sempre che sia potabile quando si beve da fontane. Nel dubbio, preferire acqua in bottiglia;

LE UOVA. Da consumare ben cotte e da acquistare presso esercizi commerciali autorizzati. Lavarle bene prima di romperle sulle preparazioni in quanto potrebbero essere contaminate con piccolissime e invisibili parti di feci della gallina; il pericolo più grande che si corre con le uova è la salmonellosi;

DOLCI E GELATI. Assicuratevi che non siano scaduti e che siano stati conservati perfettamente. Non teneteli fuori dal frigo se non per consumarli, e in ogni caso non conservate per più di 1-2 giorni i dolci a base di creme e uova e ad una temperatura di 5°C o inferiore. I gelati debbono essere conservati in freezer, ma se sono stati in tavola fino a diventare quasi liquidi non ricongelateli;

REGOLE GENERALI. Soprattutto con il caldo, evitare di conservare gli alimenti a temperatura ambiente; quando si trasportano gli alimenti fuori casa, anche se utilizzare borse refrigeranti, consumateli dopo poco tempo. Fate attenzione agli sportelli del ghiaccio o refrigeratori, non sono veri e propri congelatori, infatti, aprendo lo sportello noterete la presenza di 1 o 2 stelle, che indicano una temperatura più alta dei -18°C del congelatore.

IGIENE. Ricordate di lavare sempre le mani prima e dopo aver toccato alimenti crudi; usare dei guanti se avete ferite o lesioni sulle mani; tenere lontani gli animali domestici dal luogo dove conservate i cibi, poiché trasportano microrganismi dannosi; tenere sempre puliti e in ordine gli utensili e le superfici usate per cucinare (soprattutto nella preparazione di cibi diversi);

COTTURA. Preferire il consumo di alimenti cotti, soprattutto per quanto riguarda carni, pesci, frutti di mare e uova;

LUOGHI D'ACQUISTO. Rivolgersi sempre a rivenditori autorizzati e di provata fiducia. Un buon negozio deve essere ordinato e sempre pulito, evitate quelli che non hanno queste caratteristiche. Prima di acquistare controllate bene che il cibo confezionato sia perfettamente sigillato che la confezione non sia bagnata o coperta di brina, che le bottiglie abbiano il tappo ermetico integro.