

i frutti di mare, pietanze a base di carne o riso o dessert a base di crema, uova ecc.. Lasciare questi cibi a lungo fuori dal frigorifero può essere molto pericoloso.

Se desiderate congelare il cibo cotto, accertatevi che la cottura sia perfetta prima di sistemarlo dentro il congelatore e dividetelo in piccole porzioni per accelerare il congelamento.

Cibi pronti - E' necessario consumarli mentre sono ancora caldi, oppure congelarli subito. Non acquistate mai cibi pronti caldi che non siano conservati al caldo e viceversa.

Per un opuscolo in italiano dal titolo "Hand-ling Food in the Home" potrete scrivere a: CSIRO Food Science and Technology, PO Box 52, North Ryde 2113, includendo un assegno per \$2.30.

I numeri di telefono sono corretti al momento della pubblicazione, ma non vengono aggiornati costantemente. E' bene pertanto controllare i numeri stessi sulla guida telefonica.

La vostra cucina è sicura?
(How Safe is Your Kitchen?)

NSW Multicultural Health Communication Service

website: [www.http://mhcs.health.nsw.gov.au](http://mhcs.health.nsw.gov.au)

e-mail: mhcs@doh.health.nsw.gov.au

phone: (02) 9382 8111

Avere una cucina moderna e pulita non vuol dire necessariamente evitare il pericolo di un eventuale avvelenamento da cibo. Molte persone non si rendono infatti conto che detto avvelenamento molte volte non ha nulla a che fare con la pulizia, ma dipende semplicemente dal fatto che molte persone sono solite lasciare il cibo, cotto o non cotto che sia, sopra il tavolo oppure sul piano degli armadietti di cucina, a temperatura-ambiente. E questo permette ai batteri presenti nei cibi di moltiplicarsi, specialmente quando fa caldo.

Non è difficile capire quando il cibo è "off", come si dice qui in Australia. Di solito emana un cattivo odore ed ha un aspetto simile ad oggetti coperti di bava o di muffa. Ma non è sempre così. Talvolta anche il cibo che non emana alcun cattivo odore e che conserva un aspetto normale può essere causa di avvelenamento per il semplice fatto che i batteri di cui stiamo parlando non causano cambiamenti tali da alterare in modo evidente le caratteristiche del cibo stesso. Per ridurre il pericolo di avvelenamento da cibo basta seguire questi semplici accorgimenti:

Spesa - Non acquistate mai prodotti in confezioni con segni di gonfiore o di rottura. Può darsi che il cibo che state acquistando abbia subito qualche deterioramento. Portate a casa subito dopo l'acquisto i cibi surgelati e quelli soggetti a facile deterioramento e riponeteli immediatamente dentro il congelatore.

Dentro il frigorifero - La carne, il pollo ed il pesce possono contenere batteri nocivi che vengono distrutti durante la cottura. Se, però, la carne, il pollo ed il pesce ancora crudi vengono a trovarsi in contatto, dentro il frigorifero, con altro cibo che non sarà sottoposto a cottura, può darsi che questo ultimo cibo venga contaminato dai batteri del cibo ancora da cuocere. Per questo

motivo è necessario tenere i cibi da cuocere ben separati dagli altri cibi conservati dentro il frigorifero. A tale proposito si consiglia di conservare dentro recipienti chiusi i cibi già cotti e di collocare questi ultimi sopra i cibi crudi allo scopo di evitare che eventuali gocce cadano sopra i cibi già pronti per la tavola.

Scongelamento del cibo - Fate in modo che carne, pollo e pesce vengano scongelati lentamente, dentro il frigorifero, oppure dentro il forno a micro-onde. I batteri possono moltiplicarsi se il congelamento avviene a temperatura-ambiente. Una volta scongelati, non riponete subito i cibi in questione dentro il congelatore per farli congelare di nuovo subito, ma riponeteli dentro il frigorifero per almeno 24 ore, oppure cucinateli prima di farli congelare un'altra volta.

Preparazione del cibo - Prima di toccare i cibi, qualsiasi cibo, lavate le mani con acqua e sapone per evitare che i cibi siano contaminati dai batteri che si trovano nelle vostre mani. Questa precauzione è assolutamente necessaria specialmente se avete toccato degli animali, se avete usato il fazzoletto per pulirvi il naso oppure se siete andati al gabinetto. Lavate per bene gli ortaggi e la frutta fresca. Lavate le mani, il coltello ed il tagliere con acqua calda e detersivo dopo aver toccato e tagliato la carne, il pollo ed il pesce crudi. I batteri eventualmente rimasti sulle mani, sul tagliere e sui coltelli potrebbero contaminare gli altri cibi. Evitate assolutamente che i piatti e le scodelle usati per dare da mangiare agli animali vengano in contatto con altri tensili da cucina o con i cibi per voi e la vostra famiglia.

Conservate i cibi già cotti in ambienti troppo caldi o troppo freddi. Ciò vuol dire che i cibi caldi vanno serviti caldi e quelli freddi vanno serviti freddi. Ciò è particolarmente importante per