



Italian  
10 November 1997

**Pasti fuori casa?  
Come accertarsi  
che il cibo sia salutare**

Eating away from home?  
How to make sure food is safe

NSW Multicultural Health Communication Service  
website: <http://mhcs.health.nsw.gov.au>  
e-mail: [mhcs@doh.health.nsw.gov.au](mailto:mhcs@doh.health.nsw.gov.au)  
phone: (02) 9382 8111

**NSW HEALTH**  
DEPARTMENT

## **Pasti fuori casa? Come accertarsi che il cibo sia salutare**

Eating away from home? How to make sure food is safe

La vita moderna, piena di impegni e di attività, ci porta spesso a consumare i nostri pasti fuori casa, al ristorante oppure in uno dei negozi di “fast food”. Niente di male, potrebbe affermare qualcuno. E in effetti non ci sarebbe nulla di male se non fosse per il fatto che talvolta il cibo consumato fuori casa potrebbe risultare dannoso alla salute se preparato senza tener conto della igiene e se non è conservato alla temperatura giusta. Basti pensare che ogni anno circa un milione e mezzo di australiani è costretto a recarsi dal medico oppure a farsi ricoverare in ospedale a causa appunto del cibo consumato fuori casa.

Eccovi alcuni suggerimenti:

### **Il ristorante oppure il negozio di “fast food” è pulito?**

Tavoli, armadietti e pavimenti sporchi (per non dire di utensili da cucina, eccetera) possono ospitare batteri che a loro volta attirano insetti ed animali vari. E' necessario, inoltre, che il personale che viene a trovarsi a contatto con il cibo abbia le mani e gli indumenti ben puliti e che non tocchi il cibo stesso se non con gli appositi utensili da cucina.

### **Il cibo è troppo caldo oppure troppo freddo?**

Sia a casa propria che al ristorante, o altrove, è necessario che i cibi caldi vengano conservati in ambienti caldi e riscaldati e quelli freddi in frigorifero o in altri ambienti freddi. I cibi caldi devono essere serviti caldi e consumati mentre sono ancora caldi. Viceversa i cibi freddi devono essere serviti e consumati mentre sono freddi e non più tardi, a temperatura-ambiente. I panini oppure i sandwiches con carne, uova, formaggi, salami, eccetera devono essere conservati in ambienti freddi. Le pietanze calde da consumare più tardi o il giorno dopo dovranno essere conservate in frigorifero, una volta raffreddate. Non abbiate timore di rifiutare pietanze tiepide o poco cotte, specialmente se si tratta di carne, pesce e pollo. E' necessario che polpette di carne tipo hamburgers, salsicce, eccetera siano ben cotte non solo esternamente, ma anche

dentro. Il motivo è semplice: i germi che causano l'avvelenamento da cibo possono annidarsi benissimo nella parte interna di salsicce e polpette ed è necessario sbarazzarsene cuocendo a dovere il cibo stesso.

Se chiedete che la carne, il pesce o il pollo vengano cotti meglio, accertatevi che vengano cambiati sia i contorni che l'insalata.

**Consumate subito il “takeaway food”.** Mettendo da parte il cibo pronto per consumarlo più tardi può essere pericoloso poichè così facendo si potrebbe incoraggiare la formazione di batteri. Ciò che non potete consumare subito va messo immediatamente dentro il frigorifero e va consumato non oltre le prossime 24 ore.

### **Servirsi dai “Salad Bars” “Self Service nei ristoranti e “Takeaway Shops”.**

Accertatevi che il cibo sia coperto e quindi protetto dai colpi di tosse o dagli starnuti del personale o dei clienti. Ogni pietanza dovrebbe essere trasferita dentro il piatto usando utensili diversi. Ricordate che il cibo dev' essere o troppo caldo oppure troppo freddo.

Non dimenticate, però, che un caso su cinque di avvelenamento da cibo si verifica fra le pareti domestiche. E' importante, quindi, prendere i seguenti accorgimenti:

lavare le mani con acqua calda e sapone per almeno 30 secondi prima di toccare qualsiasi tipo di cibo, specialmente dopo essere stati al bagno oppure dopo aver toccato qualche animale domestico; usate taglieri diversi per i cibi cotti e per i cibi crudi e lavate per bene coltelli ed altri utensili da cucina se usati per cibi cotti e poi per cibi crudi, o viceversa.

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.