

## 10 regole per la perfetta igiene in cucina

Categoria : **MISTERI NASCOSTI**

Pubblicato da [Antonella Ianniello](#) in 2/6/2018

L'igiene in cucina è fondamentale: parola dell'Organizzazione Mondiale della Sanità (Oms). La sana alimentazione non può prescindere dal modo in i cibi vengono conservati e cucinati, e anche se può sembrare scontato in realtà spesso sbagliamo. Nel senso che le normali pratiche igieniche di ogni giorno non sono sufficienti. Passare la spugna sul lavabo e tenere tutto in frigorifero a volte non basta, c'è tutta una serie di accorgimenti per una corretta igiene in cucina che vanno adottati per evitare che si presentino sgraditi ospiti. Escherichia Coli e Salmonella in prima fila.

E purtroppo i batteri possono annidarsi ovunque, precisa l'Oms: dal lavello al piano di lavoro, dai canovacci al portaposate ai contenitori per alimenti. Anche abitudini consolidate, come quella di lavare cibi e oggetti con l'acqua può essere insufficiente o addirittura sbagliato.

Melarossa ti consiglia **10 norme igieniche in cucina**, secondo le indicazioni dell'Oms supportate da una serie di ricerche mediche.

1 Lavare tutte le stoviglie



Non solo le stoviglie, ma qualsiasi oggetto entri a contatto con il cibo, deve essere lavato con  
&acirc;acqua bollente. E subito dopo asciugato con la carta da cucina o con un panno appena  
lavato.

2Non lavare la carne



Sulla superficie della carne è presente il campylobacter, un batterio che si diffonde proprio attraverso  
&acirc;acqua. Il **pollo** e i volatili sono i tipi di carne più colpiti dal batterio e la nostra unica arma di  
sicurezza è cuocerli subito. Nessun passaggio intermedio tra frigorifero e fornelli, perché il calore  
uccide subito i batteri.

3 Non far scongelare i cibi



Tenere gli alimenti congelati all'aria prima della cottura è il modo migliore per fare il pieno di batteri. Subito sulla piastra, nella pentola o sul [barbecue](#), in modo che i batteri non abbiano il tempo per diffondersi. Nel caso del barbecue, inoltre, è preferibile evitare la cottura al sangue perché alcuni batteri possono sopravvivere anche per giorni.

4 Tenere separati cibi cotti e crudi



Tenerli in scomparti diversi del frigo aiuta a ridurre il rischio di contaminazioni e &quot;contagi&quot;. A proposito dei cibi cotti, devono stare in contenitori a chiusura ermetica e mai fuori dal frigorifero per più di 2 ore. &quot;ideale sarebbe avere anche un abbattitore di temperatura, per surgelare gli alimenti rispettando le loro caratteristiche organolettiche.

5Attenzione con il microonde



Se la temperatura è superiore a 70° C va bene, perché per uccidere i batteri servono temperature elevate. Se invece la temperatura è inferiore è possibile che all'interno del microonde si annidino batteri, soprattutto la salmonella.

6Pulizia perfetta dei cassetti del frigo



Ripiani, pareti e guarnizioni del frigo possono diventare colonie di batteri. La pulizia costante è quindi fondamentale, basta anche il trattamento con l'aceto, non necessariamente i prodotti chimici. Inoltre è importante lavare bene frutta e verdura prima di riporle nei cassetti.

7Aspirapolvere a vapore



Per pulire la cucina è lo strumento migliore, perché non solleva la polvere come l'aspirapolvere classico. Far riciclare l'aria non va bene per nessun ambiente, tanto meno per la cucina.

8Cura della lavastoviglie



Secondo alcune ricerche è l'elettrodomestico più trascurato, per la convinzione generale che l'acqua dei lavaggi rappresenti una garanzia di igiene. Invece no, le muffe e i batteri possono formarsi, anche perché quando è chiusa il calore è il loro ambiente ideale. Soprattutto se non si sciacquano bene piatti e pentole prima di metterli dentro. La soluzione è sottoporre la lavastoviglie a frequenti lavaggi quando è vuota e usare sempre alte temperature, al di sopra dei 50°.

9Separare gli aliment



Nel frigorifero attenersi a una rigorosa suddivisione: frutta e verdura nei cassetti (separati), mentre carni formaggi e salumi sui ripiani. In questo modo si evita che i batteri passino da un alimento all'altro, diffondendosi in tutto il frigo.

10Togliere imballaggi e contenitori



Lì si annidano molti batteri provenienti dall'esterno (banchi del supermercato, celle frigorifere, camion per il trasporto). Eliminarle e ricoprire le confezioni con pellicola trasparente o alluminio aiuta a mantenere l'igiene in cucina e nel frigo.