



ADICONSUM

Associazione Difesa
Consumatori e Ambiente
promossa dalla CISL

Dieci regole per prevenire le tossinfezioni alimentari

1. Variare la scelta degli alimenti. Mangiare sempre gli stessi cibi significa anche assumere sempre le stesse sostanze nocive o tossiche che essi possono contenere, dando origine a fenomeni di accumulo nell'organismo che ne accentuano l'effetto negativo. Un'alimentazione varia, inoltre, garantisce anche un migliore e più completo apporto di nutrienti.
2. Astenersi dal consumo di alimenti di origine animale crudi o poco cotti e di salse o creme a base di uova crude (zabaione, maionese), specialmente se fatte in casa.
3. Evitare le conserve fatte in casa: spesso l'ambiente che si crea all'interno di un barattolo di conserva, specialmente se sott'olio o in salamoia, è l'ideale per lo sviluppo del botulino, la cui tossina è mortale. Soltanto i processi industriali garantiscono il rispetto di rigorose norme igieniche che rendono sicuro questo genere di prodotti.
4. Eliminare, senza neanche assaggiarli, alimenti confezionati che all'apertura della scatoletta o del barattolo dovessero presentare muffe, fuoriuscita di gas, bollicine, odore o consistenza anormali.
5. Lavare sempre bene le mani, gli utensili e le superfici di lavoro prima di manipolare gli alimenti, e ripetere l'operazione ogni volta che si passa da un alimento all'altro.
6. Non lasciare raffreddare un alimento già cotto senza coprirlo e a temperatura ambiente. Deve essere messo subito in un contenitore chiuso, e va riposto in frigorifero quando è ancora tiepido.
7. Utilizzando gli avanzi, riscaldarli quanto basta perché anche al loro interno la temperatura salga abbastanza e per un tempo sufficiente a bonificarli dalla presenza di tossine e germi patogeni.
8. Scongelare gli alimenti direttamente in cottura o in forno a microonde. Se non è possibile, lasciarli in frigorifero per qualche ora.
9. Evitare il contatto tra alimenti diversi nel frigorifero, soprattutto tra crudi e cotti. I cibi già cotti vanno riposti in frigorifero in contenitori chiusi, suddivisi in porzioni.
10. Non lasciare troppo a lungo i cibi in frigorifero. Quando una confezione è stata aperta la data di scadenza riportata in etichetta non ha più valore: il prodotto va consumato nel più breve tempo possibile.