

Sicurezza in cucina, la Germania ha fatto “tredici”!

di Carlo Ortega

Ecco le tredici regole stilate in sinergia da tre istituti ed enti tedeschi attivi nel settore della sicurezza alimentare. Si va dall'igiene personale all'abbigliamento, dallo scongelamento alla cottura e alla conservazione dei cibi. Vediamole più nel dettaglio.

Dalla Germania con... rigore

E' il caso delle 13 regole messe nero su bianco dal BfR (Bundesinstitut für Risikobewertung) l'Istituto federale per la valutazione dei rischi e l'Istituto federale per la protezione della salute dei consumatori e la medicina veterinaria (BgVV), insieme all'ente federale tedesco per l'agricoltura e l'alimentazione (BLE): il documento, tradotto in 13 lingue (tra cui l'italiano, naturalmente) si intitola -semplicemente e significativamente- “Regole di igiene per la ristorazione collettiva”.

Regole brevi, chiare e concise

Ogni anno in Germania vengono riportati circa 100.000 casi di malattie causate dalla presenza negli alimenti di microorganismi: in particolare, bat-

teri, virus o parassiti. Secondo le stime degli esperti, tuttavia, i dati reali sarebbero molto più gravi, e gran parte della responsabilità ricade su chi produce pasti per conto terzi. Va da sé che, in un mondo in cui sempre più di frequente capita di consumare pasti lontano da casa, le pietanze non debbano assolutamente presentare alcun rischio per la salute né difetti dal punto di vista qualitativo. A tale scopo è importante che l'intero staff che si occupa della cucina presti attenzione alla pulizia e all'igiene nell'espletamento del lavoro quotidiano. Ciò riguarda in particolare l'igiene personale e, non ci stancheremo mai di sottolinearlo, la pulizia delle mani quando si maneggiano gli alimenti, della cucina e dell'intero esercizio. Le regole

In Germania, si sa, c'è un po' la mania delle “regole”. A volte, diciamo, la cosa finisce per tediarcì, abituati come siamo, nel bene come nel male, all'estro e alla fantasia italiani. Spesso, però, le “lezioni” dei nostri lontani cugini teutonici sono oltremodo preziose, e vale la pena di considerarle con grande attenzione.





di igiene per i lavoratori della ristorazione collettiva si inseriscono proprio in questo quadro, fornendo in modo conciso e breve utili informazioni sugli aspetti da tenere in considerazione nella pratica quotidiana.

Un lungo percorso normativo

Premesse molto eloquenti, liberamente tratte dalla versione italiana del manualletto. Del resto, come è arcinoto a tutti gli addetti ai lavori, l'importanza della sicurezza alimentare è regolata da precise normative europee fin dal 1997, quando anche in Italia, fu ufficialmente recepita una direttiva europea nota con la sigla Haccp (Hazard Analysis and Critical Control Point). Secondo i legislatori europei di allora, il rischio risiedeva nei luoghi ove il prodotto alimentare era realizzato e dove si svolgevano attività di cucina, come ristoranti, bar e mense. In quasi vent'anni di applicazione sistematica e di controlli da parte dei servizi Sian (Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione) delle diverse Asl, la situazione è molto migliorata ma, stando anche alle statistiche più recenti, non ancora soddisfacente.

Igiene personale e abbigliamento

Ma ora bando alle premesse: entriamo nel vivo delle 13 regole dettate dall'Istituto tedesco, che spaziano dall'igiene personale alla gestione degli alimenti vera e propria. Vediamole, a

partire dalla regola numero uno, che sembra scontata eppure in molti casi non lo è affatto: ci riferiamo alla cura dell'igiene personale. Sull'epidermide vivono numerosi microrganismi che possono essere contenuti attraverso un'accurata igiene della persona e l'uso di copricapi -indispensabili e obbligatori nelle cucine professionali- ed il mantenere i capelli raccolti. Accorgimenti che, ad esempio, impediscono alla forfora di trovare terreno fertile. Regola numero due, l'abbigliamento. Quando entriamo in cucina dobbiamo avere l'accortezza di tenere separato l'abbigliamento da lavoro da quello con cui ci avviciniamo ai fornelli: questo per non trasportare microrganismi dall'esterno. Gli indumenti di cucina dovrebbero avere un colore chiaro, per evidenziare meglio le tracce di sporco ed alcuni di essi, come i canovacci, andrebbero cambiati quotidianamente. Non manca una regola, la tre, dedicata agli accessori. I professionisti della ristorazione sanno che non devono portare anelli, bracciali, collane, orecchini, orologi e simili accessori, per evitare che diventino un luogo dove i batteri possono trovare ospitalità.

Nel vivo della preparazione

Adesso però entriamo nel vivo della preparazione dei cibi, con la regola numero quattro, che suggerisce di fare attenzione agli ingredienti cotti. La presenza dei batteri su un alimento cresce

con la temperatura: quindi se ci sono cibi tiepidi o a temperatura ambiente, bisogna stare attenti e lavorarli in fretta. Se c'è necessità di assemblare separatamente ingredienti complessi, magari perché richiedono tempi lunghi di preparazione, non eccediamo mai oltre qualche ora fra preparazione ed uso.

Chiudere i contenitori e scongelare bene

La regola numero cinque invita a chiudere, o perlomeno coprire sempre i contenitori alimentari, soprattutto delle pietanze cotte, utilizzando coprichi, piatti puliti o pellicole trasparenti o magari d'alluminio, per impedire ai microrganismi presenti nell'aria, o veicolati da insetti, di contaminarlo. Attenti poi allo scongelamento (regola n. 6): è molto importante lasciare scongelare lentamente i grandi pezzi di carne, sia rossa sia bianca, e i polli interi. Se il processo di scongelamento non raggiunge l'interno, il tempo di cottura e la temperatura stabilita potrebbero non essere sufficienti ad eliminare i batteri, che potrebbero quindi riprodursi nel successivo raffreddamento.

Attenti ai liquidi!

Sempre a proposito delle operazioni di scongelamento, ecco la regola numero sette: scolare il liquido dopo lo scongelamento di carni rosse e pollame. Il liquido di scongelamento, spesso contiene microrganismi potenzialmente in



grado di contaminare l'alimento e per questo non deve assolutamente entrare in contatto con altri prodotti e ingredienti. È opportuno raccogliere il liquido di scongelamento con carta assorbente monouso e di detergere e disinfettare bene mani, superfici ed ogni utensile che sia entrato in contatto con questo liquido di scarto.

L'importanza dell'assaggio

Assaggiare correttamente è poi fondamentale. Quando si degusta un piatto in preparazione, per verificarne sapore e grado di cottura, bisogna fare attenzione che la saliva non finisca nelle pietanze. Nella bocca di ognuno di noi, infatti, vivono miliardi di microrganismi. È più igienico prelevare una piccola porzione di alimento in preparazione con un cucchiaino pulito. In tal modo i cibi non possono essere contaminati.

Mani nude? Anche no

Regola nove, e non poteva mancare: attenti alle operazioni a mani nude. È importante infatti non afferrare le pietanze e le superfici interne dei piatti a mani scoperte. Le nostre mani pululano di microrganismi e batteri che

possono essere trasmessi all'alimento o depositati piatti se sono presi a mani nude. Perciò bisogna indossare sempre guanti puliti monouso per fare le porzioni e mescolare i piatti da non riscaldare più. Non far entrare a contatto la superficie interna dei piatti con le mani nude. Dieci: riscaldare correttamente. Il calore, si è già detto, è il nemico peggiore per batteri e microrganismi. Risulta pertanto fondamentale riscaldare gli alimenti a 70 °C circa per almeno due minuti. In questo modo si consente al calore di penetrare anche negli strati più interni dell'alimento. Ciò vale soprattutto per i cibi che sono stati temporaneamente raffreddati e che vanno serviti caldi.

L'importanza della temperatura

Regola numero undici, sempre a proposito di temperatura: è importante tenere il cibo ad una temperatura non inferiore ai 65 °C. È stretto il legame fra temperatura del cibo e carica batterica/microbica, e l'intervallo di temperatura compreso tra 15 e i 55 °C è il più pericoloso, perché rappresenta la fascia in cui i batteri si moltiplicano velocemente. Per questo motivo è molto

importante che i cibi tiepidi, pronti per essere serviti, raggiungano, almeno, i 65 °C e somministrati non oltre le tre ore a quella temperatura.

Abbatere rapidamente la temperatura, non ridurre i cicli lavastoviglie

Per impedire ai germi di riprodursi durante la fase di raffreddamento, la temperatura dovrebbe scendere dai 65 ai 10 °C in un periodo di tempo non superiore alle due ore. Qualora vi risulti più agevole, potete porzionare la quantità di alimento in contenitori più piccoli, in modo tale da farli raffreddare più rapidamente. È importante poi (regola n. 13) non ridurre il ciclo di lavaggio della lavastoviglie: i residui di cibo sulle stoviglie pulite, oltre a dare una pessima impressione soprattutto in hotel e nella ristorazione professionale, invitano letteralmente a nozze i batteri! Ultima regola aurea, a proposito di pulizia: detersivi, disinfettanti e antiparassitari non devono entrare in contatto con i cibi e vanno conservati fuori dalla cucina in luoghi possibilmente chiusi.