

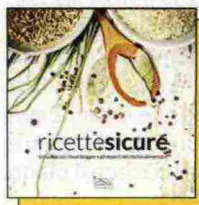
# Combatti i nemici dell'igiene in cucina

**Le ultime ricerche dei microbiologi hanno scoperto che il piano cottura è a rischio batteri più del bagno. Ma per evitare guai bastano queste regole**

di **Chicca Belloni**  
 @chiccabelloni  
 disegni di **Sara Ciprandi**



**C**i affanniamo a pulire e disinfettare il bagno, pensando che sia la stanza più a rischio. Ma ci sbagliamo: l'ambiente più popolato da germi è la cucina. Charles Gerba, microbiologo dell'Università dell'Arizona, ha contato le colonie di batteri presenti tra le pareti domestiche. Risultato: sul piano della cucina la quantità può essere circa otto volte più alta che sulla tavoletta del water. In più va considerato che gli stessi cibi crudi possono essere "portatori di batteri". Il rischio? *Campylobacter*, *Salmonella*, *Lysteria* ed *Escherichia coli*, tanto per citare i microrganismi più diffusi, possono provocare intossicazioni alimentari che si manifestano con diarrea, dolori addominali e vomito. Ecco i consigli per tenerli lontani.



**UNA GUIDA GRATUITA**  
*Ricettesicure* ti dice come preparare 47 piatti evitando i rischi alimentari. Lo scarichi gratis da [www.izsvenezie.it](http://www.izsvenezie.it)

**Rispetta la catena del freddo**

La prevenzione delle infezioni alimentari comincia quando fai la spesa. «Se acquisti alimenti surgelati o freschi non devi interrompere la catena del freddo, perché il rialzo della temperatura può alterare le proprietà organolettiche degli alimenti e favorire la proliferazione dei batteri» spiega Renzo Mioni, microbiologo dell'Istituto zooprofilattico delle Venezie. **Scegli bene** Non comprare i surgelati se sono coperti di brina e gli alimenti freschi se le confezioni sono rigonfie: potrebbero essere stati esposti a temperature superiori a quella corretta. Quando arrivi alla cassa tieni separati formaggi, carne e pesce dal resto della spesa e metti i surgelati dentro a una borsa termica. **Porta a casa subito la spesa** Se prevedi di stare almeno 20 minuti in auto, usa la borsa termica anche per i cibi freschi.

**Usa bene il frigorifero**

Anche il frigo può diventare un ricettacolo di batteri: il freddo rallenta la crescita dei batteri, ma non li uccide completamente. Fai così: passa acqua e aceto o bicarbonato ed elimina sempre i residui di cibo che restano sui ripiani perché sono terreno fertile per i germi. **Metti ogni cosa al posto giusto** Oltre a verificare la temperatura (deve essere di 4 o 5 gradi), non fare troppe scorte: se il frigo è pieno non circola l'aria e i cibi non si raffreddano a sufficienza. Tieni gli alimenti crudi e deperibili in basso, scatolame e bibite in alto, la verdura nei cassetti. **Sfrutta pellicole e contenitori** Per evitare contaminazioni tra i cibi separa quelli crudi dai cotti; eventuali avanzi vanno tenuti sempre coperti o racchiusi nei contenitori (così, si mantiene bene anche il gusto).

**PM POSSO AIUTARTI? COMBATTI I NEMICI DELL'IGIENE IN CUCINA**



**L'INDICAZIONE FONDAMENTALE PER IL PESCE**

Se lo tieni a temperatura ambiente per troppo tempo, l'istidina, un aminoacido, si trasforma in istamina, una sostanza che causa eritema, diarrea, nausea, mal di pancia e di testa. Quindi quando comperi pesce fresco conservalo sempre in frigo, a una temperatura di non più di 4 gradi.

**Prepara i piatti evitando le contaminazioni**

Il momento più delicato, quello in cui i batteri possono contaminare facilmente i cibi, è mentre lavi, tagli e lavori gli ingredienti dei tuoi piatti. «Il rischio maggiore si chiama cross-contaminazione: è lo scambio di batteri tra un alimento e l'altro» spiega Mioni. «Se i microbi patogeni dei cibi crudi passano agli alimenti cotti, possono moltiplicarsi facilmente: la cottura, infatti, inattiva i batteri buoni, naturalmente presenti sugli alimenti e antagonisti di quelli "cattivi" che quindi finiscono per contaminare il cibo».

**Lavati spesso le mani** «Molti non sanno che occorre farlo anche quando si passa da un alimento all'altro» aggiunge il dottor Renzo Mioni. Il modo migliore? Lo ha definito addirittura l'Organizzazione mondiale della sanità: acqua calda e sapone per 20 secondi, il tempo che ti serve per cantare tre volte "Tanti auguri a te".

**Pulisci il tagliere** Stai tagliando le fettine di manzo o pollo e poi devi affettare i pomodori o il salame? Ricordati di lavare il tagliere. «Nel caso della carne

la contaminazione può avvenire anche durante la macellazione. Una volta sul tagliere, l'alimento portatore di batteri può lasciare qualche microbo sulla superficie dell'asse. «Ecco perché è indispensabile tenere questo strumento perfettamente pulito» consiglia Mioni. «Il modo giusto è immergerlo in una soluzione di acqua calda e detersivo a base di cloro, risciacquarlo molto bene e asciugarlo».

**Detergi bene gli utensili** Per evitare rischi, dovrete usare un coltello per ogni alimento, come fanno gli chef, oppure lavare la lama dopo che hai terminato ogni operazione. «Basta passarla con acqua e detersivo» consiglia Mioni. Attenta anche agli altri utensili: uno studio pubblicato su *Food and Environmental Virology*, per esempio, ha evidenziato che se un alimento contiene microbi, quando viene grattugiato questi rimangono sull'utensile nel 50 per cento dei casi.

**Non appoggiare cibi diversi sul piano di lavoro** Se lo usi per metterci uova, frutta non lavata o carne e poi, subito dopo, qualcosa che mangi così come un pezzo di formaggio o di pane, c'è il rischio che i germi contenuti nei primi passino ai secondi.

**Non trascurare spugnette e asciugamani**

Li usi per lavare piatti, bicchieri e pentole, li passi sul piano di lavoro e sui fornelli, ti ci asciughi le mani. Spugnette e asciugamani possono trasformarsi in un ricettacolo di agenti patogeni: il microbiologo Charles Berna ne ha contati due milioni in una sola spugna. Per evitare i rischi segui queste due regole. **Togli l'umidità** «In assenza di acqua i batteri non si moltiplicano, quindi se si usa una spugna insaponata per lavare piatti e bicchieri, la si risciacqua e poi la si asciuga non ci sono problemi» rassicura il dottor Mioni. «Stendila bene, in modo che non ristagni l'umidità, dove i microrganismi trovano un buon terreno, e lavala regolarmente in lavastoviglie ad almeno 65 gradi». **Cambia spesso gli strofinacci** Negli asciugapiatti, lo dice la parola stessa, è meglio non strofinare le mani, magari lavate velocemente. Il consiglio degli studiosi della rivista scientifica *Food Protection Trends* è di cambiarli ogni giorno e usarne uno per le mani e uno per i piatti. Per asciugare il piano cucina, meglio la carta.