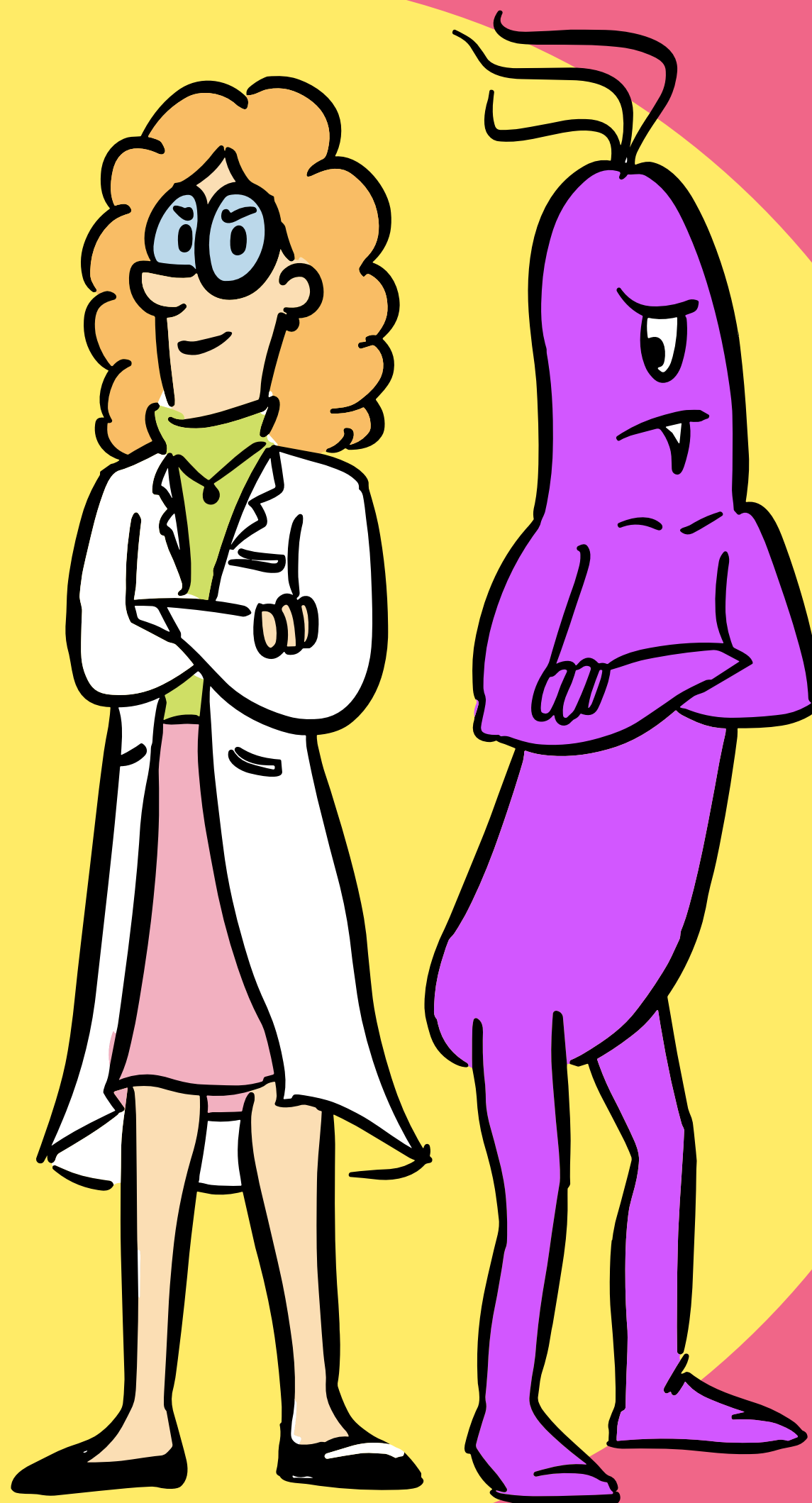


ALIMENTAZIONE CRUDISTA

COSA DICE
LA SCIENZA?

IL FUMETTO DIVULGATIVO
DEL BFR



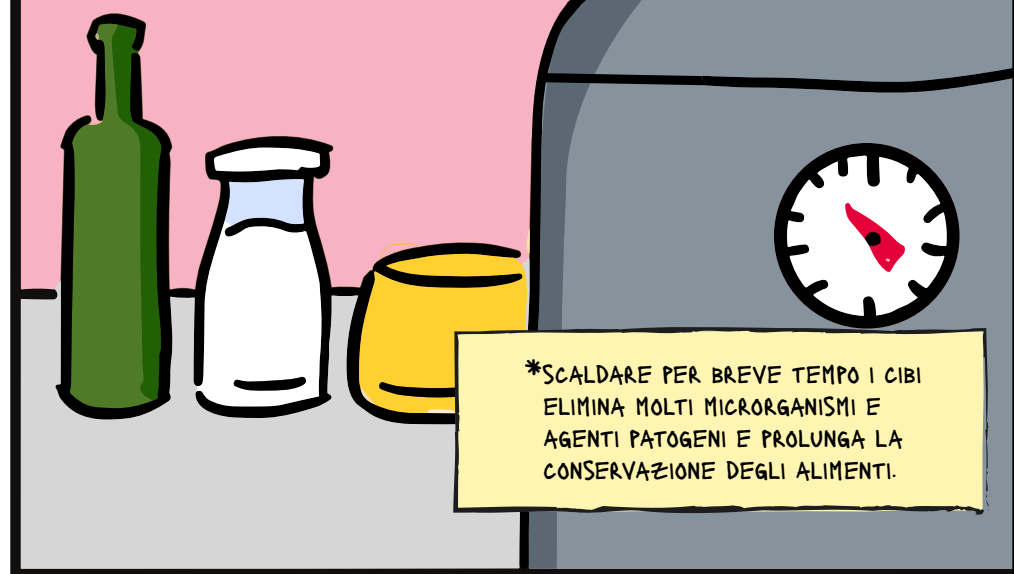
NEL 1861, IL CHIMICO FRANCESE LOUIS PASTEUR STUDIO IL PROCESSO DELLA FERMENTAZIONE E CONCLUSE CHE ...



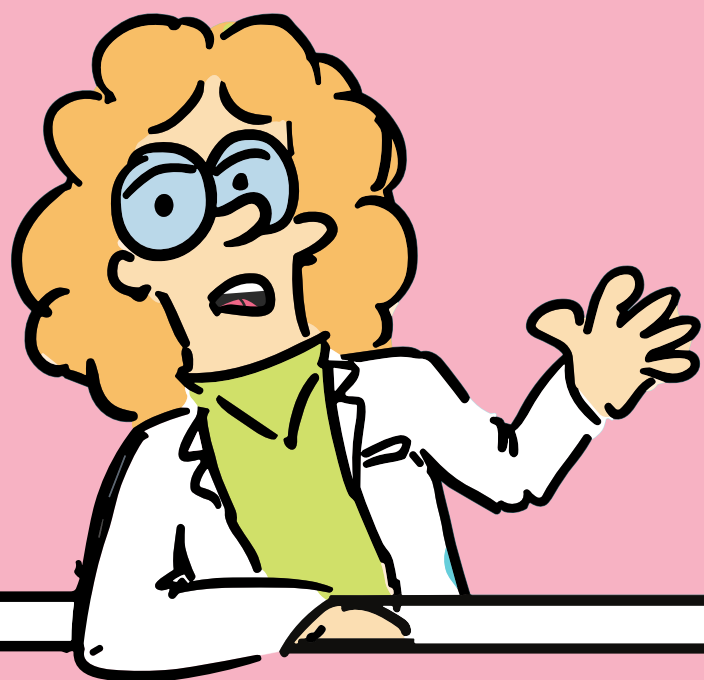
... I MICRORGANISMI CAUSANO IL DETERIORAMENTO DEGLI ALIMENTI E PROVOCANO INFEZIONI E MALATTIE.



A PARTIRE DALLA "TEORIA DEI GERMI" DI PASTEUR VENNERO SVILUPPATI METODI PER RIDURRE LA PRESENZA DI MICRORGANISMI PATOGENI NEGLI ALIMENTI. UNO PORTA IL SUO NOME: **PASTORIZZAZIONE***



*SCALDARE PER BREVE TEMPO I CIBI ELIMINA MOLTI MICRORGANISMI E AGENTI PATOGENI E PROLUNGA LA CONSERVAZIONE DEGLI ALIMENTI.



PER MOLTI IL CIBO CRUDO È SANO!

IL CONSUMO DI CIBI CRUDI DI ORIGINE ANIMALE, MA ANCHE DI FRUTTA E VERDURA, PUÒ PORTARE A INFEZIONI.

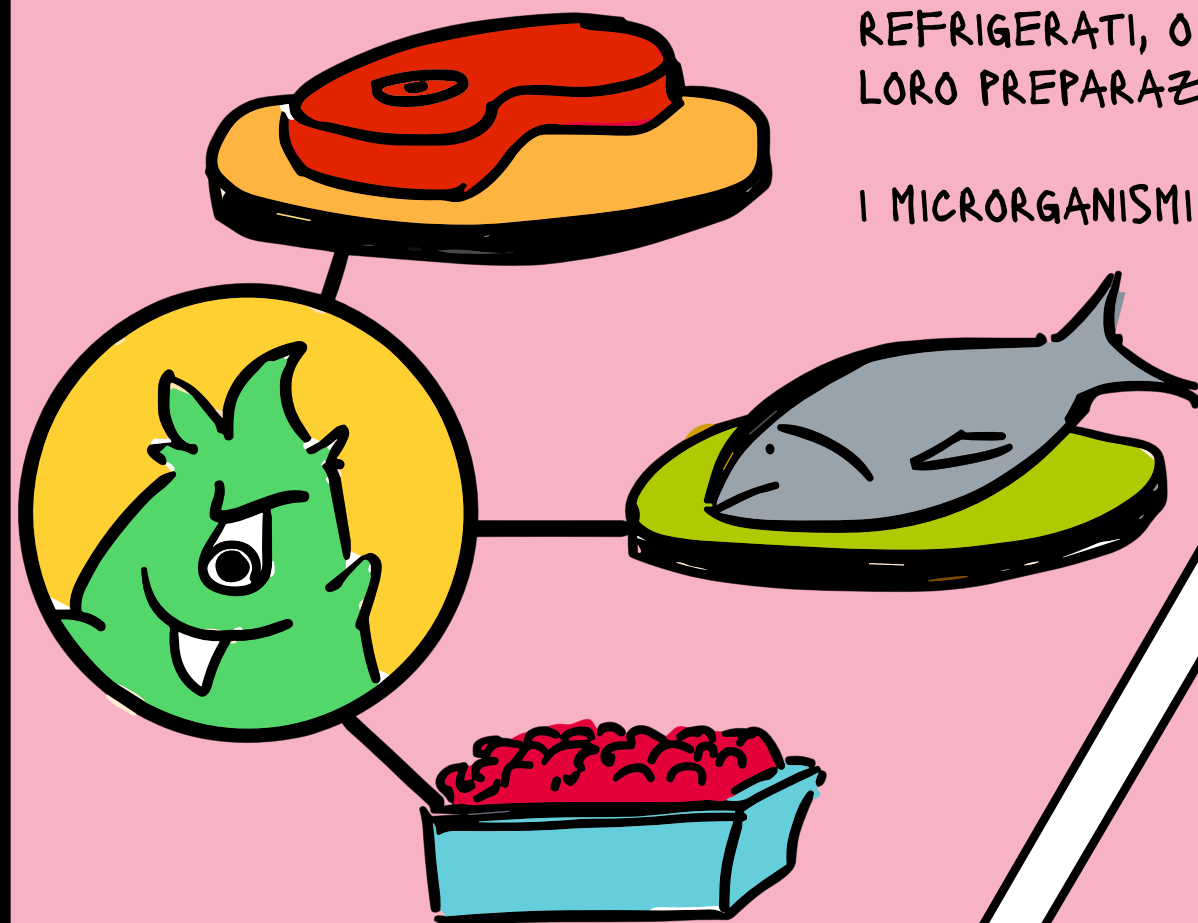
CAUSA: AGENTI PATOGENI QUALI SALMONELLA, LISTERIA, CAMPYLOBACTER E VIRUS ...

MA È PROPRIO VERO?

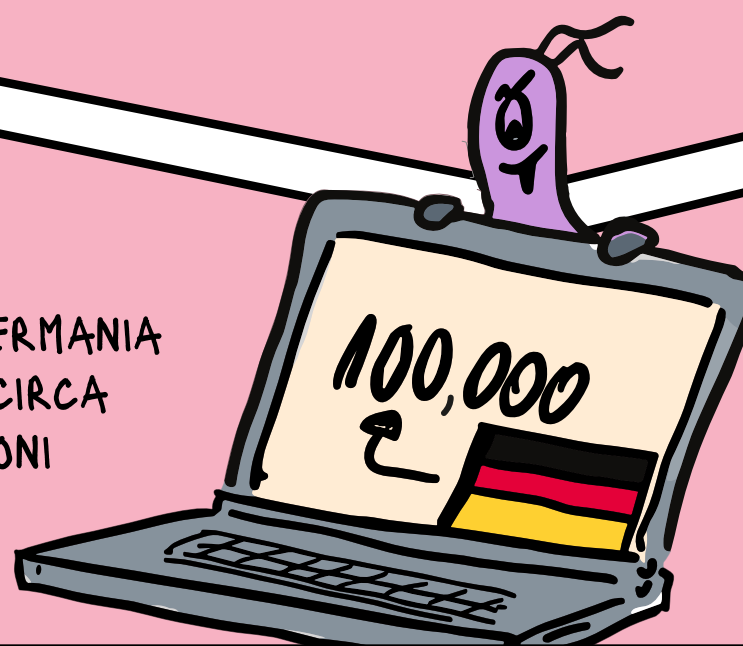
COSA DICE LA SCIENZA?

SE QUESTI ALIMENTI VENGONO CONSUMATI CRUDI, O SE NON VENGONO CORRETTAMENTE REFRIGERATI, O SE ALIMENTI PRONTI AL CONSUMO VENGONO CONTAMINATI DURANTE LA LORO PREPARAZIONE, SI CORRE IL RISCHIO DI INFEZIONI ALIMENTARI.

I MICRORGANISMI PATOGENI VENGONO ELIMINATI SOLO CUOCENDO I CIBI.



OGNI ANNO IN GERMANIA SI REGISTRANO CIRCA 100.000 INFEZIONI ALIMENTARI.



I CASI NON SEGNALATI POTREBBERO ESSERE MOLTO PIÙ NUMEROSI.

FONTE:
1004 INTERVISTATI
STUDIO BFR SUI CONSUMATORI 2023
EDIZIONE SPECIALE SULL'ALIMENTAZIONE
CRUDISTA

ABITUDINI ALIMENTARI

PERCENTUALE DELLA POPOLAZIONE CHE ALMENO
1 VOLTA AL MESE CONSUMA CIBI CRUDI O NON
COTTI.



38%
CARNE
CRUDA

73%
INSACCATI O
AFFETTATI
CRUDI

57%
FORMAGGI A PASTA
MOLLE PRODOTTI
CON LATTE CRUDO



33%
FRUTTI DI BOSCO
SURGELATI E PESCE
AFFUMICATO A
FREDDO

PATOGENI NOTI

3	6
2	7
1	8
4	9
5	10
6	11
7	
8	

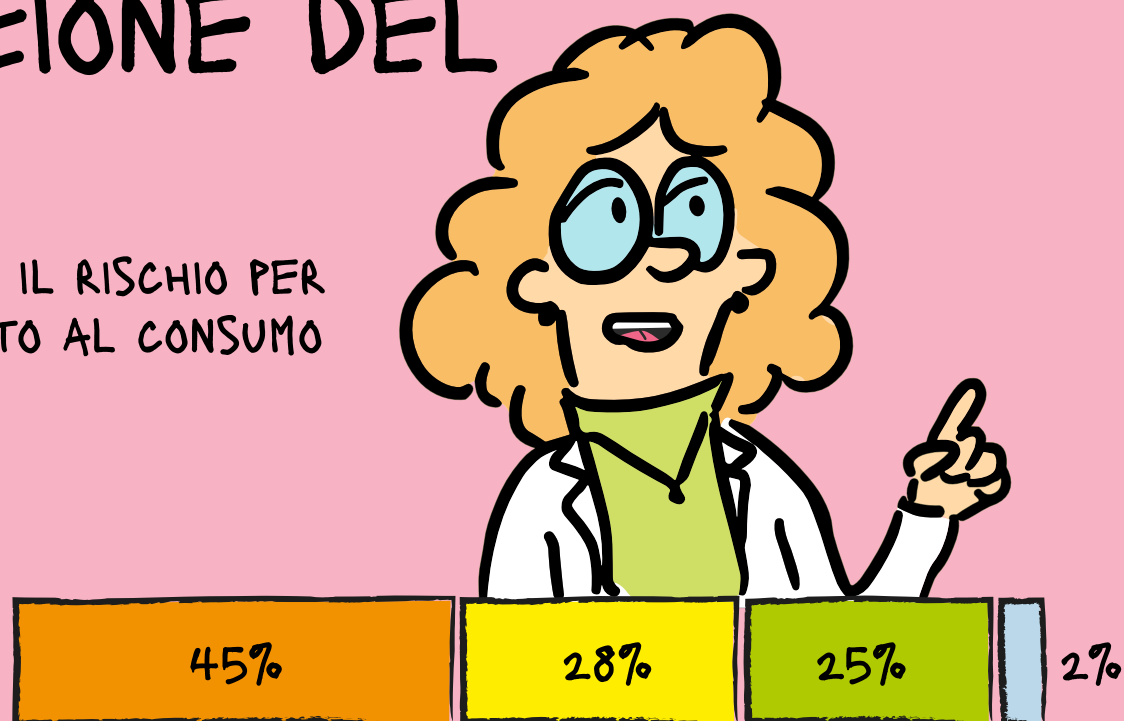
IL 98% CONOSCE SALMONELLA.



IL 23%
CONOSCE IL CAMPYLOBACTER, L'AGENTE
PATOGENO RESPONSABILE DELLE INFEZIONI
ALIMENTARI BATTERICHE REGISTRATE PIÙ DI
FREQUENTE IN GERMANIA E IN EUROPA.

PERCEZIONE DEL RISCHIO

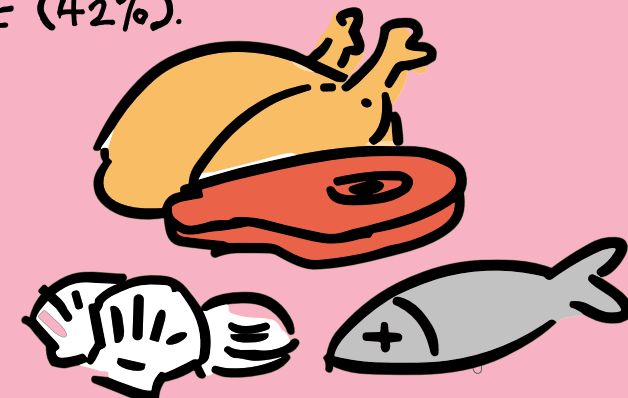
"COM'È VALUTATO IL RISCHIO PER LA SALUTE LEGATO AL CONSUMO DI QUESTI CIBI?"



IL 45%

CONSIDERA (MOLTO) ALTO IL RISCHIO LEGATO AL CONSUMO DI PESCE E FRUTTI DI MARE CRUDI.

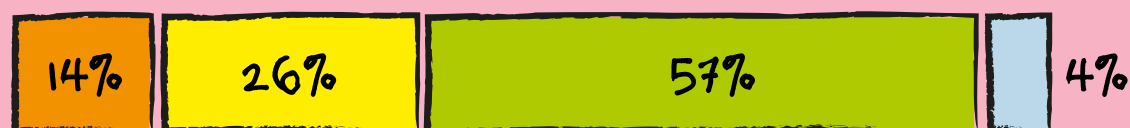
CARNE CRUDA E UOVA CRUDE SONO ASSOCIATE A UN RISCHIO SIMILE (42%).



IL 79%

CONSIDERA CHE I FRUTTI DI BOSCO SURGELATI COMPORTINO UN RISCHIO (MOLTO) RIDOTTO.

LA FRUTTA E LA VERDURA CONTENGONO NUTRIENTI PREZIOSI. TRA IL CAMPO E IL PIATTO, TUTTAVIA, È POSSIBILE CHE VENGANO CONTAMINATE DA AGENTI PATOGENI.

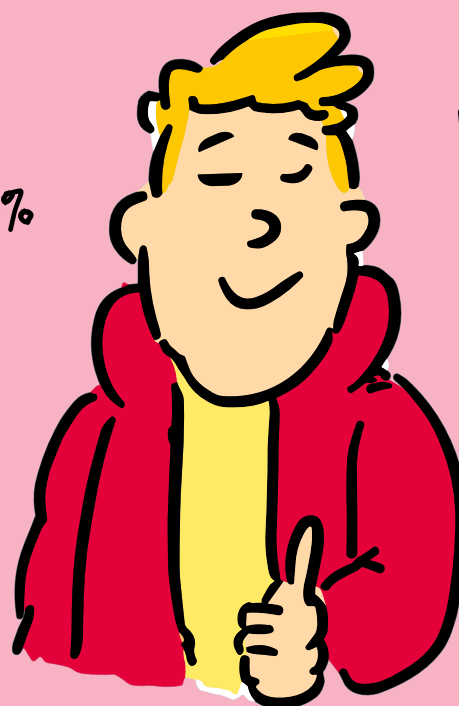
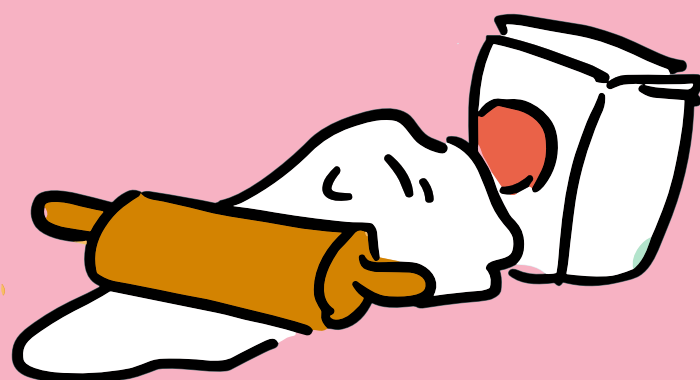


IL 57%

CONSIDERA BASSO IL RISCHIO LEGATO ALL'INGESTIONE DELL'IMPASTO CRUDO DI DOLCI SENZA UOVA.

PER QUANTO POSSA INVOLGIARE, L'IMPASTO CRUDO DI UN DOLCE, CON O SENZA UOVA, NON ANDREBBE ASSAGGIATO DURANTE LA PREPARAZIONE.

LA FARINA, INFATTI, POTREBBE CONTENERE BATTERI EHEC/STEC. E LE UOVA LA SALMONELLA.



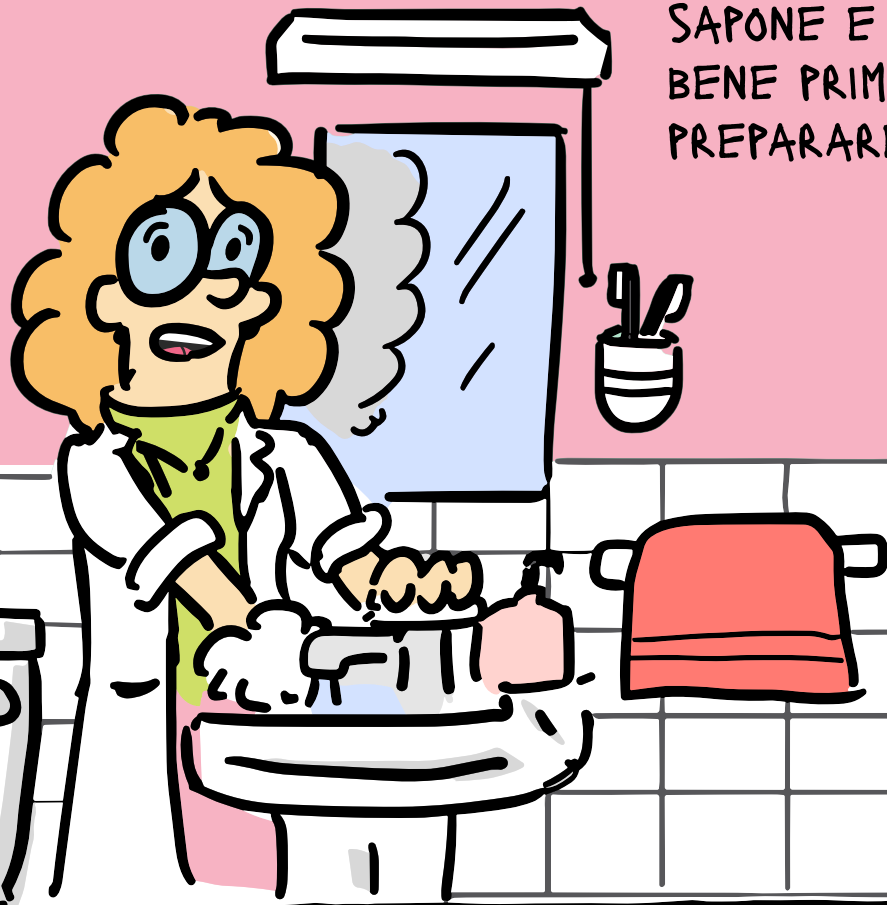
FONTE;
1004 INTERVISTATI
STUDIO BFR SUI CONSUMATORI 2023
EDIZIONE SPECIALE
SULL'ALIMENTAZIONE CRUDISTA

(MOLTO) ALTO MEDIO (MOLTO) BASSO NON SPECIFICATO

I PRINCIPI DELL'IGIENE ALIMENTARE

LAVARSI LE MANI

LAVARSI ACCURATAMENTE LE MANI CON ACQUA E SAPONE E ASCIUGARLE BENE PRIMA DI INIZIARE A PREPARARE I CIBI.



RIPETERE L'OPERAZIONE ANCHE TRA LE SINGOLE FASI DI LAVORO SE LE MANI VENGONO A CONTATTO CON ALIMENTI CRUDI.

OSSERVARE LE NORME IGIENICHE IN CUCINA PER EVITARE IL PASSAGGIO DI AGENTI PATOGENI DA ALIMENTI CRUDI AD ALTRI CIBI.

EVITARE LA CROSS-CONTAMINAZIONE

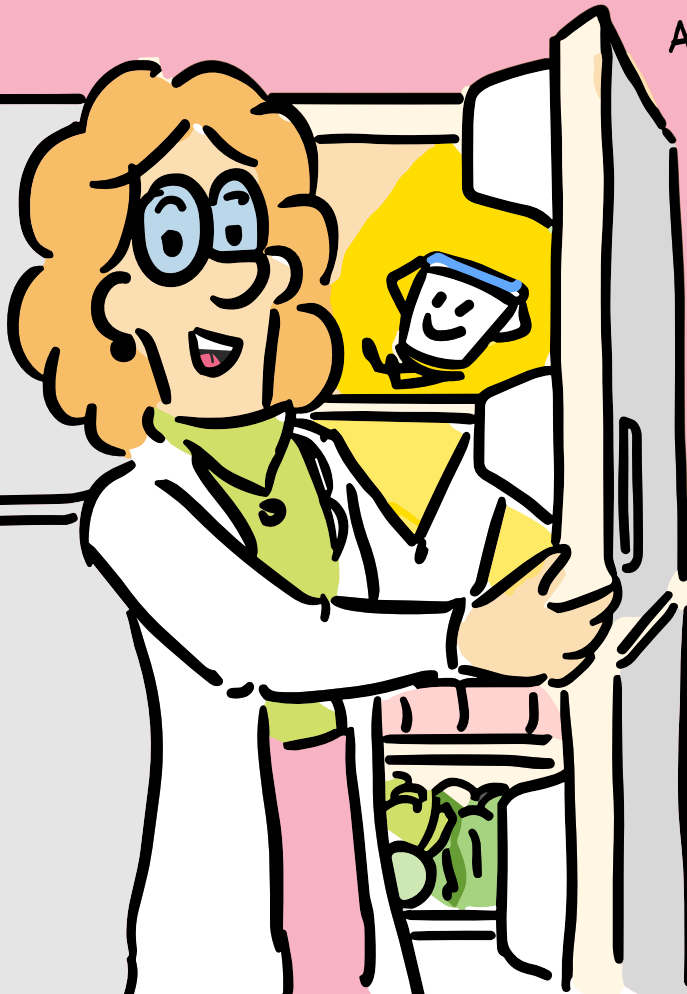


PER ESCLUDERE IL RISCHIO DI CROSS-CONTAMINAZIONE, È BENE USARE UTENSILI DA CUCINA - COME TAGLIERI E POSATE - PULITI CON CURA PER GLI ALIMENTI CHE NON VENGONO COTTI PRIMA DI ESSERE CONSUMATI.



RISPETTARE LA CATENA DEL FREDDO

CONSERVARE GLI ALIMENTI DEPERIBILI IN FRIGORIFERO ALLA TEMPERATURA DI 2-7°C MASSIMO.



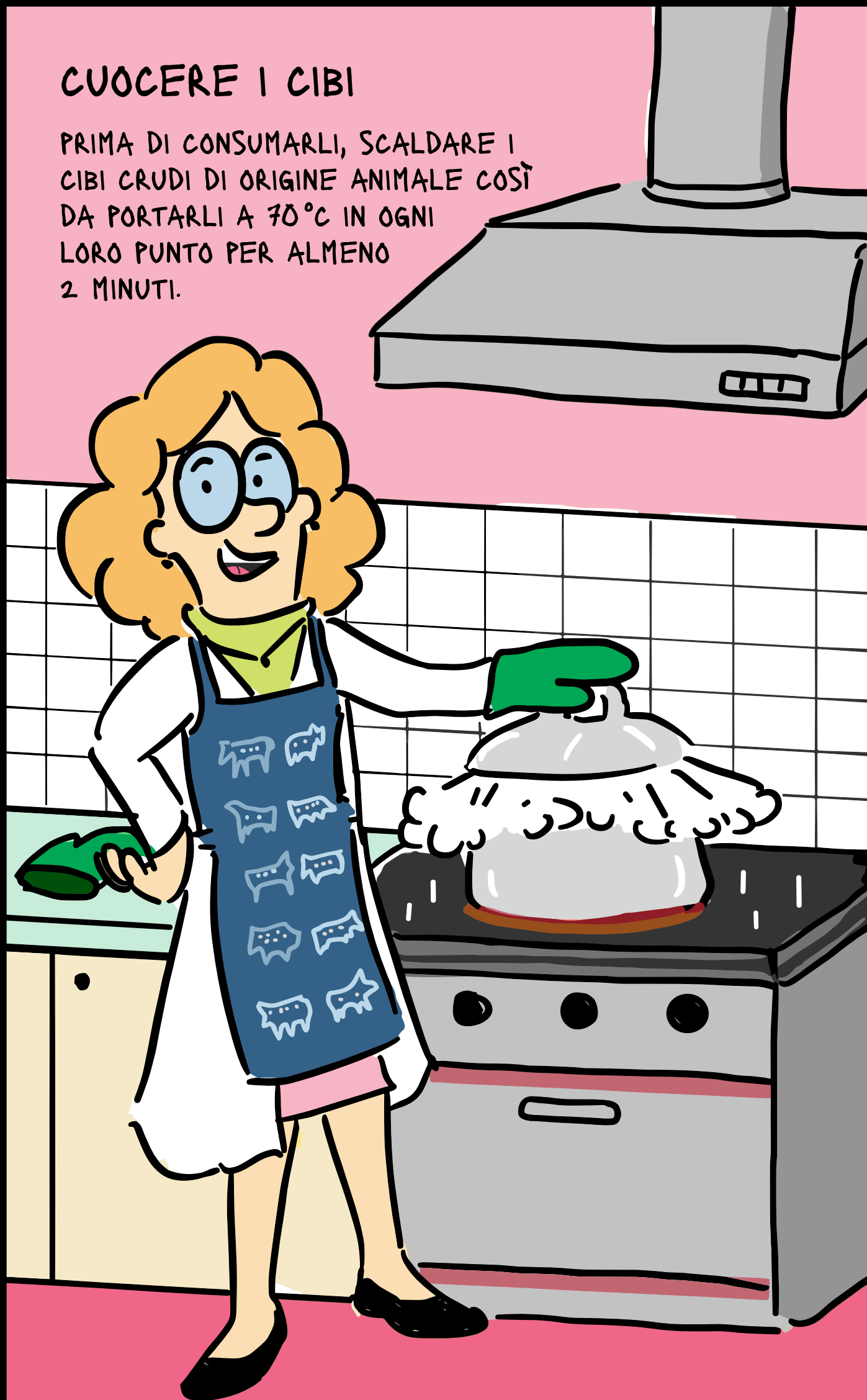
ASSICURARE LA REFRIGERAZIONE ANCHE ALL'APERTO

IN OCCASIONE DI GRIGLIATE, PICNIC O FESTE IN GIARDINO, ASSICURARSI DI TENERE AL FRESCO GLI ALIMENTI DEPERIBILI PER TUTTO IL TEMPO NECESSARIO.



CUOCERE I CIBI

PRIMA DI CONSUMARLI, SCALDARE I CIBI CRUDI DI ORIGINE ANIMALE COSÌ DA PORTARLI A 70°C IN OGNI LORO PUNTO PER ALMENO 2 MINUTI.

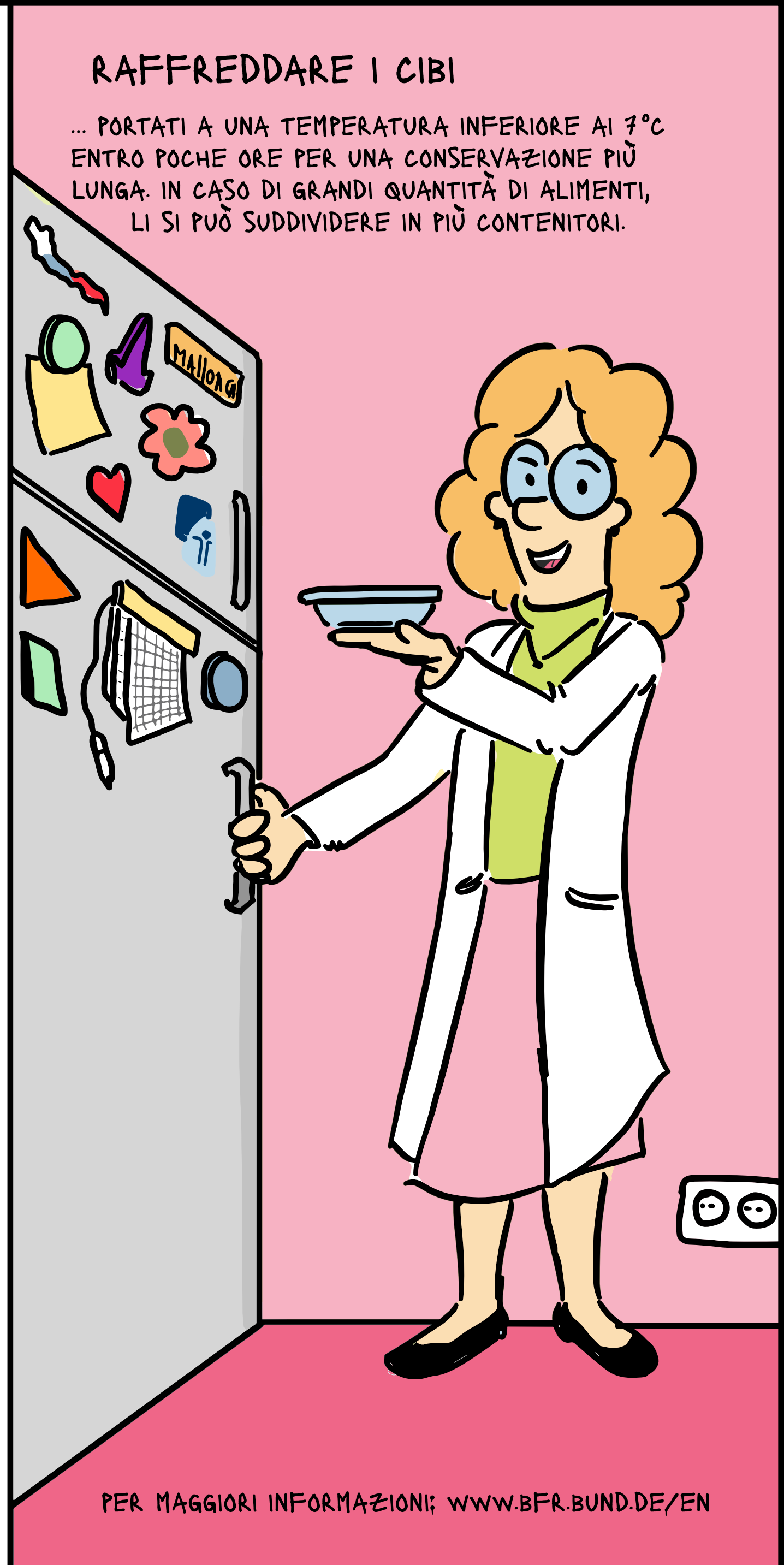


MANTENERE I CIBI CALDI

I CIBI CALDI ANDREBBERO MANTENUTI A TEMPERATURE SUFFICIENTEMENTE ALTE (MINIMO 60°C IN TUTTI I PUNTI DELL'ALIMENTO) OPPURE ...

RAFFREDDARE I CIBI

... PORTATI A UNA TEMPERATURA INFERIORE AI 7°C ENTRO POCHÉ ORE PER UNA CONSERVAZIONE PIÙ LUNGA. IN CASO DI GRANDI QUANTITÀ DI ALIMENTI, LI SI PUÒ SUDDIVIDERE IN PIÙ CONTENITORI.



Il presente testo è una traduzione del testo originale in lingua tedesca, che costituisce l'unica versione giuridicamente vincolante.

Avviso legale

Curatore:

German Federal Institute for Risk Assessment | BfR
Istituto federale tedesco per la valutazione del rischio | BfR

Max-Dohrn-Straße 8-10
10589 Berlin, Germany
Tel. +49 30 18412-0
Fax +49 30 18412-99099
bfr@bfr.bund.de
bfr.bund.de/en

Ente di diritto pubblico
Rappresentato dal presidente, Professore Dr. Dr. Dr. h. c. Andreas Hensel
Autorità di vigilanza: Ministero federale dell'Agricoltura, dell'Alimentazione e della Identità Regionale (BMLEH)
Direttore responsabile: Dr. Suzan Fiack
P. IVA: DE 165 893 448

ISSN: 3053-9021 (Online) | 3053-9102 (Print)
DOI: 10.17590/20251107-151342-0

Stato: luglio 2026

Il BfR
L'Istituto federale tedesco per la valutazione del rischio (BfR) è un ente scientifico indipendente che opera nell'ambito di competenza del Ministero Federale dell'Agricoltura, dell'Alimentazione e della Identità Regionale (BMLEH). Il BfR svolge un ruolo di tutela preventiva della salute pubblica nei settori della sanità pubblica e della sanità pubblica veterinaria. Il BfR presta consulenza al governo federale e ai Länder su questioni riguardanti la sicurezza degli alimenti, dei mangimi, delle sostanze chimiche e dei prodotti di consumo. Conduce inoltre attività di ricerca su temi strettamente correlati ai suoi compiti di valutazione.



**BfR | Identifying Risks –
Protecting Health**

