

## Regole di igiene per la ristorazione collettiva

Ogni anno in Germania vengono riportati oltre 100.000 casi di malattie causate dalla presenza negli alimenti di microorganismi, in particolare, batteri, virus o parassiti. Secondo le stime degli esperti, tuttavia, i dati sommersi sarebbero molto più gravi. Gran parte della responsabilità ricade su chi produce pasti per conto terzi. Le pietanze non devono assolutamente presentare alcun rischio per la salute né difetti dal punto di vista qualitativo. A tale scopo è importante che l'intera brigata di cucina presti attenzione alla pulizia e all'igiene nell'espletamento del lavoro quotidiano. Ciò riguarda in particolare l'igiene personale e la pulizia delle mani quando si maneggiano gli alimenti, della cucina e dell'intero esercizio. Le seguenti regole di igiene per gli operatori della ristorazione collettiva forniscono in modo conciso e breve utili informazioni sugli aspetti da tenere in considerazione nella pratica quotidiana.



*Chi lavora nella ristorazione collettiva deve fare continuamente attenzione all'igiene personale, ad un contatto corretto con gli alimenti e alla pulizia sul posto di lavoro.*

### Igiene personale

#### Tenere pulita la propria persona

Sulla pelle, soprattutto sul cuoio capelluto, vivono moltissimi microorganismi. Lavandosi si impedisce loro di moltiplicarsi. Per questo l'igiene personale è così importante. Lavandosi regolarmente i capelli si elimina dal cuoio capelluto la forfora che funge da nutrimento per i microorganismi.

#### Tenere le unghie delle mani pulite, tagliate corte e senza smalto

I microorganismi si annidano soprattutto sotto le unghie delle mani. Per questo si devono tagliare le unghie il più corto possibile. Poiché non si può vedere lo sporco sotto lo smalto e questo può anche sfaldarsi, quando si lavora in cucina è assolutamente vietato.

#### Netta separazione tra abbigliamento privato e da lavoro

I microorganismi possono entrare in cucina trasportati dai vostri abiti privati. Pertanto è d'obbligo indossare un abbigliamento da lavoro adeguato e pulito. Gli abiti da lavoro vanno conservati nel guardaroba separati da quelli privati.

#### Utilizzare abiti e canovacci puliti ogni giorno

Sui vestiti da lavoro e sui canovacci si accumulano microorganismi che possono contaminare gli alimenti. Pertanto bisogna cambiare gli abiti da lavoro e i canovacci utilizzati in cucina tutti i giorni. I tessuti devono essere chiari e resistenti alle alte temperature.

**In cucina indossare sempre un copricapo**

Di tanto in tanto il cuoio capelluto si sfalda. Inoltre ogni giorno tutti noi perdiamo capelli. La forfora e i capelli negli alimenti sono disgustosi e non igienici perché estremamente popolati da microorganismi. Al lavoro pertanto indossate sempre un copricapo. I capelli lunghi vanno raccolti.

**Prima di iniziare il lavoro: togliersi anelli, braccialetti e orologio**

Sotto gli anelli e l'orologio da polso sudando si raccolgono umidità che favorisce il moltiplicarsi dei batteri. Gli anelli e gli altri gioielli, inoltre, impediscono una pulizia accurata delle mani e degli avambracci. Prima di iniziare il lavoro quindi toglietevi i gioielli. Durante il lavoro non andrebbero indossati neanche orecchini e collane.

**Pulire e disinfettare accuratamente le mani con regolarità**

Le mani entrano ovunque in contatto con agenti patogeni. Lavarsi bene le mani con sapone e acqua calda e asciugarle con asciugamani monouso ne previene la trasmissione agli alimenti. Lavatevi sempre le mani utilizzando l'apposito lavandino. È assolutamente vietato utilizzare i lavelli in cui vengono puliti gli alimenti o le stoviglie per lavarsi le mani. Lavatevi bene le mani prima di iniziare il lavoro e sempre tra una fase e l'altra del lavoro. Dopo aver manipolato cibi crudi, soprattutto carne, pollame e uova, e dopo l'utilizzo dei servizi igienici, le mani oltre ad essere lavate andrebbero anche disinfettate. Rispettate le regole aziendali sull'igiene personale.

**Non tossire o starnutire sugli alimenti**

Anche le persone sane all'interno del naso e della faringe sono portatrici di batteri che potrebbero contaminare gli alimenti. Per impedire a questi batteri e agli eventuali virus di finire nei cibi veicolati da piccole goccioline, giratevi sempre lontani dagli alimenti quando dovete tossire o starnutire. Tossite nell'incavo del braccio e utilizzate sempre un fazzoletto di carta per la pulizia del naso. Gettate via il fazzoletto dopo l'uso, lavatevi bene le mani e disinfettatele.

**Proteggere le ferite aperte con presidi medici resistenti all'acqua**

In nessun caso le ferite aperte devono entrare in contatto con gli alimenti perché potrebbero veicolare batteri che contaminano i cibi. Vanno pertanto coperte con un cerotto resistente all'acqua, una fasciatura pulita, un ditale di gomma o un guanto di gomma. Si consiglia, inoltre, di utilizzare materiali il più possibile colorati in quanto più facili da riconoscere in caso di smarrimento.

**Non fumare**

In cucina è assolutamente vietato fumare perché le ceneri o addirittura i mozziconi di sigaretta potrebbero finire nei cibi. Ciò nuoce gravemente alla salute ed è disgustoso.

**Avvisare immediatamente la direzione in caso di episodi ripetuti di diarrea e vomito**

Le persone che soffrono di una malattia trasmissibile tramite gli alimenti o che manifestano sintomi che fanno pensare a patologie trasmissibili non devono assolutamente manipolare gli alimenti né entrare in cucina se sussiste la possibilità di una trasmissione degli agenti patogeni. In particolare, ad esempio, in caso di diarrea, ma anche in caso di ferite purulente o tosse e raffreddore forti, il pericolo che gli agenti patogeni si diffondano tramite gli alimenti è molto alto anche se si rispettano le buone regole di igiene. Pertanto la direzione della cucina deve esserne messa velocemente al corrente.

**Informare la direzione anche in caso si rientri da località turistiche in cui sono diffuse malattie infettive contagiose, come l'epatite o la diarrea, e dove non è previsto il vaccino oppure in caso di una malattia simile sofferta durante la vacanza**

In caso di infezione da virus dell'epatite, gli individui colpiti sono contagiosi già dai 7 ai 14 giorni prima del manifestarsi dei sintomi della malattia. In seguito a diarrea, gli individui colpiti spesso continuano ad eliminare ancora agenti patogeni nelle feci anche quando hanno già superato la malattia e si sentono nuovamente bene. È possibile ostacolare la diffusione degli agenti patogeni adottando misure di protezione personale come la pulizia e la disinfezione delle mani oppure l'utilizzo di servizi sanitari dedicati. Pertanto la direzione della cucina deve esserne informata.

## Igiene degli alimenti

### **Al controllo in entrata accettare solo gli alimenti senza difetti di qualità.**

I microorganismi o i parassiti possono entrare nel magazzino mediante gli alimenti la cui confezione è contaminata o danneggiata. Di conseguenza tutta la merce a magazzino rischia di essere contaminata. Controllate pertanto che la confezione e la qualità della merce fornita siano impeccabili.

### **Assicurarsi che la merce sia sempre adeguatamente refrigerata**

I cibi non sufficientemente refrigerati possono andare a male. Al controllo in entrata, pertanto, verificate che gli alimenti siano refrigerati e consegnati opportunamente. Ciò è importante soprattutto in caso di carne, pollame, pesce e latticini.

### **Separare il lavoro pulito da quello sporco**

I microorganismi possono essere trasmessi ai prodotti puliti tramite alimenti o utensili da lavoro sporchi, cioè contaminati da microbi, sia in fase di lavorazione sia in fase di magazzinaggio. Conservate quindi, per esempio, gli alimenti crudi e quelli cotti in contenitori separati completamente coperti. Anche le stoviglie usate pos-

sono essere contaminate da germi. Separate quindi, per esempio, la zona di distribuzione delle pietanze da quella di restituzione delle stoviglie nello spazio o nel tempo. Non utilizzate mai gli stessi utensili da cucina per la preparazione di cibi crudi e cotti senza averli prima puliti accuratamente.

### **Conservare al fresco e consumare velocemente gli alimenti più facilmente deperibili**

Molti microorganismi si moltiplicano molto velocemente già a temperatura ambiente. Nel caso di alcuni tipi di batteri, neanche il raffreddamento riesce a rallentarne la crescita. Pertanto conservate sempre gli alimenti facilmente deperibili alla loro temperatura di conservazione e consumateli velocemente. Rispettare assolutamente le indicazioni riportate sulla confezione relative alla data di scadenza e alle condizioni di conservazione.

### **Lavorare gli alimenti con velocità**

Durante la lavorazione in cucina, gli alimenti raggiungono lentamente la temperatura dell'ambiente circostante. Pertanto preparate in velocità soprattutto gli alimenti facilmente deperibili. Così il rischio di proliferazione dei microorganismi diminuisce.



*Nella preparazione degli alimenti il rispetto dell'igiene è d'obbligo.*

**Refrigerare gli ingredienti cotti prima della successiva lavorazione**

Quando si sminuzzano e si lavorano gli alimenti, per esempio, quando si tagliano le patate e le si mescolano con altri ingredienti, i microorganismi finiscono nei cibi. Se gli alimenti sono ancora caldi, i batteri possono moltiplicarsi piuttosto velocemente. Pertanto lavorate velocemente gli ingredienti cotti oppure refrigerateli tra una fase e l'altra della lavorazione.

**Coprite sempre le pietanze**

Coprite sempre le pietanze quando dovete metterle via per impedire ai microorganismi di finirvi sopra trasportati dall'aria. Materiali opportuni sono ad esempio coperti, piatti puliti oppure pellicole per alimenti.

**Lasciare scongelare completamente grandi pezzi di carne e di pollame o pollame intero da macellazione**

I grandi pezzi di arrosto e pollame e il pollame intero da macellazione si scongelano più lentamente dei pezzi piccoli e sottili. Se la merce è ancora congelata all'interno, il tempo di cottura e la temperatura potrebbero non essere sufficienti per una cottura completa. Di conseguenza i microorganismi non verrebbero uccisi con sicurezza e potrebbero riprodursi in fase di raffreddamento.

**Scolare il liquido di scongelamento di carne e pollame**

Il liquido di scongelamento contiene spesso microorganismi che possono contaminare o avvelenare i cibi. Pertanto non deve assolutamente entrare in contatto con altri alimenti. Si raccomanda di raccogliere il liquido di scongelamento con un asciugamano monouso e di pulire bene e disinfettare immediatamente le mani e tutte le superfici e gli oggetti che sono venuti in contatto con l'acqua di scongelamento.

**Assaggiare correttamente**

Quando si assaggia bisogna fare attenzione che la saliva non finisca nelle pietanze. Nella bocca di tutti, infatti, vivono microorganismi. Prendete una piccola porzione di cibo con un cucchiaino pulito e mettetela in una scodella o direttamente sul cucchiaino di assaggio. In tal modo i cibi non vengono contaminati.

**Non afferrate le pietanze preparate e le superfici interne dei piatti a mani nude**

Sulle mani si trovano sempre microorganismi che possono essere trasmessi sul cibo o sui piatti se vengono afferrati a mani nude. Indossate sempre guanti puliti per sporzionare o mescolare i cibi che non devono essere più scaldati. Non toccate mai la superficie interna dei piatti con le mani.

**Scaldare i cibi a sufficienza**

Il calore uccide gran parte dei microorganismi. È importante quindi scaldare gli alimenti a 72°C per due minuti perché il calore penetri anche all'interno e non si fermi solo in superficie. Ciò vale per i cibi che sono stati temporaneamente raffreddati e che vanno serviti caldi. Per sicurezza si può controllare la temperatura interna con un termometro.

**Durante il servizio: tenere i cibi in caldo ad una temperatura non inferiore ai 65°C**

Ad una temperatura tra i 15° e i 55°C molti germi si moltiplicano piuttosto velocemente. I cibi caldi, tenuti pronti per essere serviti, devono avere una temperatura di almeno 65°C. Il tempo di mantenimento del calore non dovrebbe superare le tre ore.

**Raffreddare gli alimenti il più velocemente possibile**

Per sicurezza, per impedire ai germi di proliferare durante la fase di raffreddamento, la temperatura dovrebbe scendere dai 65°C ai 10°C in un lasso di tempo massimo di due ore. In caso suddividete i cibi in contenitori più piccoli perché si raffreddino più velocemente. Più piccola è la quantità, più rapidamente si raffredda il cibo.

## Igiene in cucina

### **Mantenere la cucina in ordine**

Gli oggetti che non servono durante il lavoro non devono trovarsi in cucina. Essi infatti possono trasmettere sporcizia e microorganismi agli alimenti. Rimuovete immediatamente dalla cucina i contenitori vuoti usati per il trasporto, per esempio di frutta, verdura o latticini, e le lattine vuote.

### **Tenere cucina, magazzini e alimenti puliti**

I microorganismi si riproducono in gran velocità negli ambienti sporchi e sugli utensili da lavoro contaminati. Se, al contrario, gli ambienti, le macchine e gli utensili sono puliti, i germi non hanno di che nutrirsi e non proliferano. Pulite pertanto sempre le macchine e gli apparecchi subito dopo l'uso con acqua calda e detersivo.

### **Pulire sempre la postazione di lavoro ad intervalli regolari, utilizzando strofinacci puliti, meglio se monouso**

I residui di cibo e la sporcizia si seccano diventando più difficili da rimuovere. Qui crescono legioni di germi che non sono visibili a occhio nudo. Pertanto è importante pulire bene la postazione di lavoro dopo ogni singola fase. Gli strofinacci sporchi riutilizzati più volte contengono molti microorganismi che vengono trasmessi mentre si puliscono le superfici di lavoro o gli utensili. Utilizzate quindi strofinacci puliti ogni giorno oppure asciugamani monouso da gettare dopo l'uso.

### **Non riempire eccessivamente le celle frigorifere**

Se le celle frigorifere sono troppo piene, la loro capacità di raffreddamento diminuisce. Di conseguenza la temperatura interna può aumentare, favorendo il proliferare dei microorganismi. Una capacità di raffreddamento adeguata è pertanto fondamentale. Inoltre fate attenzione a non conservare al fresco troppa merce allo stesso tempo.

### **Non modificate la temperatura e la durata del ciclo della lavastoviglie**

I residui di cibo sulle stoviglie pulite sono disgustosi e possono servire da nutrimento ai microorganismi. Anche quando il tempo a disposizione è poco, rispettate sempre la durata del ciclo della lavastoviglie. Osservate anche le indicazioni relative alla temperatura e alla quantità di detersivo. Solo così si ottengono stoviglie davvero pulite.

### **Conservare detersivi e disinfettanti fuori della cucina**

I detersivi, i disinfettanti e gli antiparassitari possono contaminare gli alimenti. Non devono assolutamente entrare in contatto con i cibi e quindi vanno conservati fuori dalla cucina. Se inavvertitamente ingeriti possono causare corrosione e avvelenamento.

# Colofone

## A cura di

aid infodienst e. V.  
Heilsbachstraße 16  
D-53123 Bonn  
Tel. +49 228 8499-0  
aid@aid.de  
www.aid.de  
Download: 1671

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Ernährung  
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

---

Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR)  
(Istituto federale tedesco per la valutazione dei rischi)  
Postfach 12 69 42  
D-10609 Berlin  
Tel. +49 30 18412-0  
Fax +49 30 18412-4970  
bfr@bfr.bund.de  
www.bfr.bund.de

Per maggiori informazioni consultare l'opuscolo aid 1323  
"Igiene in cucina"