

LA GRIGLIATA IN AMBIENTE IGIENICO

Con l'arrivo dell'estate, il sole e le temperature miti invitano tutti a stare all'aria aperta: è il momento perfetto per le tanto attese grigliate! Purtroppo, la cottura su griglia non è sempre realizzata nel pieno rispetto delle norme igieniche e questo può comportare rischi per la sicurezza alimentare.

La carne cruda alberga batteri pericolosi: il pollame può contenere *Campylobacter* *Salmonella*; il manzo può ospitare *E. coli* e altri colibacilli patogeni; il maiale e altri prodotti suini possono contenere *Yersinia enterocolitica* *salmonella*.

Il problema è che questi microrganismi non si riconoscono a occhio, gusto o olfatto: la carne sembra perfetta, ma può comunque essere contaminata.

I batteri patogeni rappresentano un pericolo quando, nel corso della preparazione della carne, le basilari norme igieniche non vengono correttamente applicate



5 REGOLE PER CUOCERE ALLA GRIGLIA

1. **Lavarsi le mani dopo aver manipolato la carne cruda** (speziatura, marinatura, posatura sulla griglia). Se non c'è la possibilità di lavarsi bene le mani, è bene usare tovaglioli monouso. Lo stesso vale per gli utensili da lavoro, come forchette o pinze da griglia.
2. **Dopo aver toccato la carne marinata non leccarsi le dita e non utilizzare in seguito la marinatura restante come salsa fredda.**
3. **Cuocere la carne completamente!** Il cuore degli hamburger non deve più presentare parti rosse o rosa. Il pollo ben cotto è facilmente staccabile dall'osso, salsicce calde fino a cuore.. Se questo non dovesse accadere, è necessario rimettere la salsiccia sulla griglia per ulteriore cottura.
4. **Non riutilizzare mai lo stesso piatto per la carne cruda e per quella già cotta.** La grigliata pronta va sistemata su un vassoio non ancora utilizzato e consumata da un piatto pulito.
5. **Utilizzare griglie idonee al contatto con gli alimenti, pulite e prive di ruggine/incrostazioni di precedenti cotture.**

Osservando queste cinque regole comportamentali di base potrete assaporare la vostra grigliata senza incorrere in spiacevoli conseguenze

A cura di: **ASL 5 La Spezia**
Dipartimento di Prevenzione
S.C. Igiene degli Alimenti di Origine Animale
Via Fiume, 137 - 19122 LA SPEZIA
Tel: 0187/534527-65
alimenti.veterinaria@asl5.liguria.it



Asl5

AZIENDA TUTELA DELLA SALUTE LIGURIA

GRIGLIATE SICURE

Semplici regole per cucinare in modo sicuro ed evitare il rischio di infezioni alimentari



LA COTTURA CORRETTA

La cottura elimina tutti i batteri pericolosi presenti sulla carne ma solo se si raggiungono i **75°C a cuore del prodotto**. Per essere sicuri di avere raggiunto questa temperatura si può usare un **termometro per alimenti**. Bisogna ricordare anche che tagli differenti di carne, carni di specie diverse, con e senza osso, richiedono tempi di cottura differenti. È consigliabile iniziare a cuocere i tagli dallo spessore maggiore insieme alle parti con osso controllando il colore all'interno.



SI



«UN HAMBURGER NON E' UNA BISTECCA!»

Quando non si cuoce bene un hamburger, il rischio è contrarre gravi infezioni provocate da batteri come *Salmonella* oppure *Escherichia coli* O157:H7, un patogeno che può provocare diarrea emorragica e, in alcuni casi, una grave sindrome emolitico-uremica (soprattutto nei bambini). Anche una **bistecca** può ospitare batteri dello stesso tipo, ma questi si trovano solo sulla superficie. Durante la cottura, la parte esterna della bistecca entra in contatto con la superficie rovente della griglia o della padella e i batteri vengono così eliminati dal calore. Per questo motivo, anche se l'interno della bistecca rimane rosa, il suo consumo è considerato generalmente sicuro, purché la superficie sia stata adeguatamente rosolata.



Al contrario un **hamburger** ottenuto con carne macinata proveniente da diversi tagli o addirittura da diversi animali, può essere contaminato **da batteri patogeni in tutte le sue parti**. L'unico modo per essere certi di eliminare tutti i batteri patogeni eventualmente presenti è cuocere gli hamburger fino alla scomparsa di qualsiasi traccia di colore rosa e che la carne sia calda anche a cuore (non solo sulla superficie!).

Quando il termometro raggiunge i **75°C** si può mangiare in tutta sicurezza!

CONCLUSIONI

L'estate è la stagione delle grigliate, ma purtroppo anche dei focolai di *Campylobacter*, *Salmonella*, *Escherichia Coli* e altri batteri responsabili di infezioni alimentari. Uno dei motivi è l'assunzione di carne cruda, o poco cotta, che rappresenta terreno fertile per la crescita di batteri indesiderati e talvolta pericolosi.

Per evitare rischi, è opportuno seguire poche e semplici regole, sia per quanto riguarda le corrette misure igieniche nella manipolazione della carne, sia per la sua adeguata cottura.

Ogni volta che maneggiamo la carne cruda è opportuno **lavarsi le mani prima di toccare qualsiasi altro alimento**, soprattutto quelli destinati ad essere consumati crudi.

Allo stesso modo ogni **utensile usato per preparare la carne cruda non deve essere riutilizzato** per maneggiare carne cotta.

Un altro aspetto da considerare è la **marinatura**. Alcune persone la utilizzano come condimento sulla carne già cotta o sull'insalata, ma così facendo si espongono ai batteri eventualmente presenti nella carne cruda, che rimangono concentrati nella marinatura insieme ai suoi succhi.

Per essere sicuri di aver eliminato tutti i batteri patogeni presenti sulla carne è necessario raggiungere temperature pari a **75 C° al cuore del prodotto**.