

LA GRIGLIATA IN AMBIENTE IGIENICO

Quando in estate il sole e le temperature miti spingono le persone all'aria aperta, significa che è iniziata la tanto attesa stagione delle grigliate. Purtroppo, la cottura su griglia non è sempre realizzata nel pieno rispetto delle norme igieniche, il che può provocare la contaminazione degli alimenti.

La carne cruda alberga batteri indesiderati: la carne di pollame è spesso abitata da *Campylobacter*, più raramente da salmonella; la carne di manzo può contenere colibacilli patogeni così come la carne di maiale può contenere *Yersinia enterocolitica* o salmonella. Tuttavia, i consumatori non sono in grado di riconoscerli, perché la qualità (gusto, odore, colore) della carne in questione non risente minimamente di tali presenze.

I batteri indesiderati rappresentano un pericolo quando, nel corso della preparazione della carne, le basilari norme igieniche non sono rispettate in modo coerente.



5 REGOLE PER CUOCERE ALLA GRIGLIA

1. **Lavarsi le mani dopo aver trattato la carne cruda** (speziatura, marinatura, posatura sulla griglia). Se non c'è la possibilità di lavarsi, strofinare le mani con un tovagliolo di carta a perdere. 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. Anche la carne di pollo, dopo essere stata cotta a fondo, non deve più presentare parti crude e si deve staccare facilmente dall'osso. Le salsicce devono essere cotte al punto da essere calde anche all'interno. Se questo non dovesse accadere, rimettere la salsiccia sulla griglia per ulteriore cottura.
4. **Non utilizzare 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 Fax: 0187/5351134
alimenti.veterinaria@asl5.liguria.it

GRIGLIATE SICURE

Le 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 **70°C al 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.



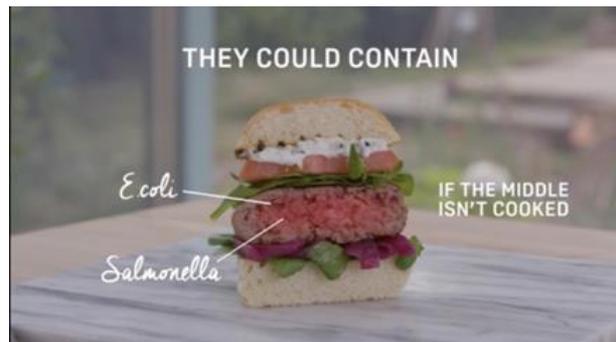
SI



NO

«UN HAMBURGER NON E' UNA BISTECCA!»

Il rischio è di contrarre gravi infezioni provocate da batteri del genere *Salmonella* oppure *Escherichia Coli O157*, un patogeno che causa diarrea emorragica e in alcuni casi può provocare una gravissima sindrome emolitico uremica (soprattutto nei bambini). Anche una bistecca può avere batteri dello stesso tipo che però sono localizzati solo sulla superficie esterna. Durante la cottura la parte esterna della bistecca viene a contatto con la superficie rovente di una griglia o una padella e i batteri vengono uccisi dal calore. Se quindi l'interno della bistecca rimane rosa (accidentalmente o intenzionalmente), la nostra salute non corre alcun rischio.



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 sicuri di avere neutralizzato tutti i batteri nocivi eventualmente presenti è cuocere gli hamburger fino alla scomparsa di qualsiasi traccia di colore rosa e che la carne sia calda anche al centro, non solo sulla superficie.

Quando il termometro raggiunge i **72°C** per **2 minuti** si può mangiare in tutta sicurezza!

CONCLUSIONI

L'estate rappresenta la stagione di grigliate ma anche di 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, considerata un terreno fertile per la crescita di batteri indesiderati e a volte anche pericolosi.

Per evitare che ciò avvenga, è opportuno seguire poche e semplici regole sia per quanto riguarda le misure igieniche nella manipolazione della carne che la cottura della carne stessa.

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, che alcuni utilizzano come condimento sulla carne una volta cotta o sull'insalata: in questo modo ci si espone a eventuali batteri contaminanti presenti nella carne, concentrati nella marinatura insieme ai succhi.

Per essere sicuri di aver eliminato tutti i batteri patogeni presenti sulla carne è necessario raggiungere temperature pari a **70°C** al cuore del prodotto.