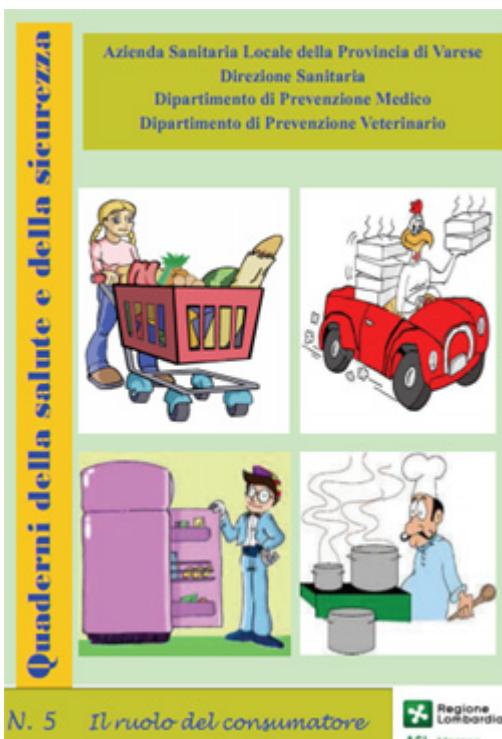


# VareseNews

## Igiene e sicurezza in cucina? L'Asl detta le regole

Pubblicato: Mercoledì 14 Dicembre 2011



### N. 5 Il ruolo del consumatore

Regione Lombardia  
ASL Varese

Cibi sani ma anche salubri? Quanto ne sapete di catena del freddo, igiene alimentare, etichette? Stanno per essere distribuiti gli opuscoli dell'Azienda sanitaria di Varese redatti dai Dipartimenti di Prevenzione medica e veterinario. Si tratta della terza pubblicazione, già disponibile nel sito internet, che ricorda alcune basilari regole per un'alimentazione salutare: « Noi ci occupiamo di prevenzione – spiega il **direttore dell'Asl Pierluigi Zeli** – quindi siamo attenti a tutte le regole che tutelano i cittadini. Un settore molto delicato è quello dell'alimentazione dove, oltre alle norme sull'igiene, ci sono importanti regole da osservare in casa, per evitare la proliferazione dei batteri. Un esempio su tutti: il nostro congelatore arriva al massimo a una temperatura di 15 gradi sotto lo 0. Non si surgela, quindi, e non si può pensare che un alimento messo nel congelatore possa durare a lungo».

Negli ultimi anni, l'Asl ha seguito **numerose intossicazioni alimentari: 31 nel 2009, 28 nel 2010 e 16 nel 2011**: « Lo scorso anno abbiamo avuto moltissime intossicazioni da funghi consumati in famiglia – spiega la **dottoressa Maria Rita Cremona responsabile del servizio alimentare** – Nel 2011 è andata meglio perché non c'è stato un gran raccolto. Chiaramente i più sensibili sono i bambini e gli anziani over 65».

**Il dottor Antonio Ansaldi**, responsabile del servizio igiene alimenti di origine animale, spiega qualche cattiva abitudine, per esempio, di disposizione nel frigorifero: « Spesso riempito eccessivamente e in maniera irregolare perché in basso vanno posti i cibi che hanno bisogno di maggior freddo. Evitare fritti e soffritti e imparare alcune regole di cottura che risparmiano le vitamine. Quando il cibo è cotto, si deve mantenere a una temperatura di 60 gradi se si vuole consumare entro breve tempo, se va conservato in frigo, va abbattuta la sua temperatura immersendolo dentro un contenitore in una ciotola di acqua fredda».

Consigli semplici e diretti utili a migliorare le proprie conoscenze igieniche in cucina. Si tratta del quinto “Quaderno della salute” in distribuzione che arriva dopo quello dedicato a “[pesce e latte](#)” e a quello “[carne e verdura](#)” anche questi reperibili on line.

Redazione VareseNews  
redazione@varesenews.it