

Sarà dato alle stampe fra qualche giorno la guida dell'Onb sul consumo consapevole

C'è la ricetta per vivere a lungo

Dai biologi il vademecum per mangiare in sicurezza

Sarà dato alle stampe tra poche settimane il volume *Consumo Consapevole. Guida Pratica per acquistare, trasportare, conservare, cucinare e consumare gli alimenti*. Si tratta di un testo di carattere divulgativo e di facile lettura elaborato dalla Commissione permanente «Igiene, Sicurezza e Qualità» dell'Ordine nazionale dei biologi.

«La sicurezza e la qualità igienica degli alimenti», ha scritto nella prefazione dell'opera Ermanno Calcatelli, presidente dell'Onb, «sono di fondamentale importanza per la salute umana e prevedono un approccio sistematico alla prevenzione o alla riduzione al minimo del rischio derivante dal consumo di alimenti. Operatori qualificati, aggiornati e consumatori consapevoli consentono il raggiungimento di questo obiettivo comune ed è proprio in questo ambito che si colloca la Guida pratica per acquistare, trasportare, conservare, cucinare e consumare gli alimenti».

Inoltre, la Guida pratica

contiene «linee di indirizzo a carattere pratico», ha spiegato Calcatelli, «per un consumo consapevole, frutto di un lavoro di ricerca, di pratica e di confronto, realizzato dalla Commissione permanente di Studio «Igiene, Sicurezza e Qualità» dell'Ordine nazionale dei biologi. Nel presentare questo importante lavoro desidero anche sottolineare il ruolo che l'Onb svolge sul piano della comunicazione e dell'informazione sui rischi igienico-sanitari a tutela della salute dei consumatori».

Nello specifico dell'opera entra, invece, l'introduzione di Luciano Oscar Atzori, consigliere segretario dell'Ordine nazionale dei biologi e coordinatore della Commissione permanente «Igiene, Sicurezza e Qualità» che l'ha realizzata: «La sicurezza degli alimenti, strettamente legata a una corretta prassi igienica e a tutte quelle azioni finalizzate a prevenire le possibili contaminazioni degli alimenti in tutto il loro percorso, dal campo alla tavola, è fra le principali priorità delle Autorità europee e nazionali. Restan-

do al primo posto delle richieste del consumatore-utente».

Questa Guida pratica, ha scritto Atzori, fa parte delle «attività divulgative e di orientamento dell'Ordine nazionale dei biologi e si propone di informare il consumatore per migliorare le sue conoscenze e renderlo maggiormente consapevole delle sue scelte». Il testo, a uso dei consumatori, «non vuole essere un documento tecnico-scientifico e giuridico-legislativo e tanto meno di denuncia, ma una semplice guida pratica al consumo consapevole, di facile lettura e comprensione che, senza avere la pretesa di essere esaustiva, possa con consigli pratici, orientare tutti i consumatori durante la scelta, l'acquisto, il trasporto, la conservazione domestica, la preparazione, il consumo degli alimenti e un contributo sui diritti del consumatore alla qualità e tracciabilità delle produzioni alimentari».

Appena il volume sarà pubblicato, ne sarà data notizia attraverso il sito istituzionale dell'Ordine, www.onb.it.

Igiene alimentare, professionisti protagonisti

Il volume *Consumo Consapevole. Guida Pratica per acquistare, trasportare, conservare, cucinare e consumare gli alimenti* è stato realizzato dalla Commissione permanente «Igiene, Sicurezza e Qualità» dell'Onb, composta da biologi che tengono a far emergere le proprie competenze professionali. Nell'immaginario collettivo, infatti, la figura del biologo è sempre stata strettamente legata ai laboratori di analisi e ai laboratori di ricerca presso le università. Per sfatare questa inesatta «credenza metropolitana», si indicano alcuni dei settori nei quali il biologo è competente: Implementazione dell'Autocontrollo alimentare secondo il Sistema Haccp; Redazione dei sistemi di tracciabilità e di rintracciabilità; Redazione dei sistemi di qualità; Funzione di auditor dei sistemi di qualità; Studio della shelf-life dei prodotti; Ricerca sui prodotti alimentari; Progettazione di nuovi prodotti; Formazione degli Osa; Settore mangimi; Disinfezione; Disinfestazione e derattizzazione; Prodotti biologici; Campionamenti; Analisi di laboratorio; Redazione e invio telematico con Pec della documentazione allo Sportello Unico per le Attività Produttive (Suap) relativo alle Duaap, Scia, ecc.; M.O.C.A. (Materiali e oggetti a contatto con gli alimenti); Implementazione di sistemi di qualità; Campionamento di matrici alimentari; Etichettatura degli alimenti.

Pagina a cura del
DELL'ORDINE NAZIONALE
DEI BIOLOGI
WWW.ONB.IT
VIA ICILIO 7, ROMA
TEL: 06.57090200
FAX: 06.57090234

L'INDICE DELL'OPERA

Ecco cosa è necessario sapere sull'utilizzo degli alimenti

Prefazione - Introduzione

1. PRODOTTI ITTICI

Composizione. Composizione chimica. Il deterioramento. Guida alla scelta. Classificazione dei prodotti ittici secondo la normativa. La Commercializzazione dei prodotti ittici. La scelta dei prodotti ittici. Le Frodi nel settore ittico e l'uso di additivi. Le allergie e intolleranze alimentari da consumo di prodotti ittici. I prodotti ittici affumicati. Il surimi. Come trasportare e conservare i prodotti ittici. Il trasporto dei prodotti ittici. La Conservazione dei prodotti ittici. La glassatura. Come cucinare i prodotti ittici. Cottura alla brace. Consumo di mitili crudi. Consumo di pesce crudo. Alcuni aspetti igienico-sanitari correlati ai prodotti ittici. Le MTA. Batteri e virus. Il Mitisimo. L'Istamina. Gli Omega-3.

2. CARNI E DERIVATI

La carne. Classificazione della carne. Caratterizzazione delle carni rosse, bianche e nere. Caratteristiche organolettiche della carne. I tagli della carne. Carni rosse: Bovini, suini, equini, ovini/caprini. Carni bianche: Pollo, tacchino e coniglio. Acquisto. Trasporto e conservazione. Come cucinare la carne. Selvaggina. Principali pericoli igienico-sanitari.

3. INSACCATI/SALUMI

Descrizione merceologica. Insaccati e non insaccati. Gli insaccati. Salumi non insaccati. Potenziali pericoli dei salumi e degli insaccati. Cosa è importante osservare durante l'acquisto di un salume.

4. UOVA

Le uova. Caratteristiche Merceologiche. Informazioni Nutrizionali. Qualità e Provenienza. Contaminazione delle Uova. Consigli per la Conservazione,

trattamento e consumo.

5. CEREALI, FARINACEI E DERIVATI

Farinacei e derivati. Descrizione merceologica del prodotto: farina. Come sceglierlo (acquisto), come conservarlo, come cucinarlo e come consumarlo. Potenziali pericoli chimico fisici e microbiologici. Gli errori più frequenti: come evitarli. Aspetti merceologici e igienico-sanitari. Descrizione merceologica del prodotto. Come sceglierlo (acquisto), come conservarlo, come cucinarlo e come consumarlo. Potenziali pericoli chimico fisici e microbiologici. Gli errori più frequenti: come evitarli. Aspetti merceologici e igienico-sanitari.

6. LATTE E DERIVATI

Il latte. Descrizione merceologica. Tipologie commerciali. La pastorizzazione. Consigli utili per acquistare il latte. Come conservarlo. Impiego del latte in cucina. I pericoli del latte. I derivati del latte. I formaggi. Descrizione merceologica. Come acquistare i formaggi. Come conservare i formaggi. I formaggi in tavola. Potenziali pericoli dei formaggi. Il burro. Descrizione merceologica. Tipologie commerciali. Consigli utili per acquistare il burro. Come conservare il burro. Il burro in cucina. Potenziali pericoli del burro. Come prevenirli, riconoscerli e affrontarli. Lo yogurt e i lattini fermentati. Descrizione merceologica. Lo yogurt vero e proprio. I lattini fermentati. I probiotici. Consigli per acquistare lo yogurt e i lattini fermentati. Come conservare lo yogurt e il latte fermentato. Lo yogurt in cucina. Potenziali pericoli dello yogurt. Come prevenirli, riconoscerli e affrontarli.

7. FRUTTA, VERDURE E FUNGHI

Frutta e verdure. L'arcoaleno di frut-

ta e verdura. Verdure amidacee. Come scegliere un prodotto ortofruttilico. In natura come sempre... nulla accade per caso.

8. OLI E FRITTURA

Oli di oliva. Descrizione merceologica del prodotto. Come sceglierlo (acquisto), come conservarlo, come cucinarlo e come consumarlo. Potenziali pericoli chimico fisici e microbiologici. Gli errori più frequenti: come evitarli. Aspetti merceologici e igienico-sanitari. Oli di semi. Descrizione merceologica del prodotto. Come sceglierlo (acquisto), come conservarlo, come cucinarlo e come consumarlo. Potenziali pericoli chimico fisici e microbiologici. Gli errori più frequenti: come evitarli. Aspetti merceologici e igienico-sanitari.

9. BIBITE E BEVANDE ALCOLICHE E ANALCOLICHE

Bibite e bevande: differenze. Bevande alcoliche e analcoliche. Bevande analcoliche gassate e non gassate. Caratteristiche delle bevande analcoliche. Bevande alcoliche. Principali bevande alcoliche. Il vino. La birra. Principale componente delle bevande alcoliche: l'etanolo. Effetti dell'alcol sull'organismo.

10. ACQUA

L'Acqua. Caratteristiche. L'acqua che beviamo. Le acque minerali naturali: meglio conoscerle prima di berle. Le acque di sorgente. Domande frequenti sull'acqua.

11. ALIMENTI DEPERIBILI

Prodotti alimentari deperibili. Pericoli e rischi. Conservazione degli alimenti deperibili. Ulteriori consigli utili.

12. ALIMENTI NON DEPERIBILI

Prodotti confezionati non deperibili. Descrizione merceologica del prodotto. Pasta. Riso. Sale. Zucchero. Bisot-

ti. Marmellata. Miele. Come sceglierlo (acquisto), come conservarlo, come cucinarlo e come consumarlo. Potenziali pericoli chimico fisici e microbiologici. Gli errori più frequenti: come evitarli. Aspetti merceologici e igienico-sanitari.

13. CONSERVAZIONE DEGLI ALIMENTI A BASSE TEMPERATURE

Conservazione domestica degli alimenti. La Congelazione domestica degli alimenti. L'acquisto di prodotti surgelati e la loro identificazione nella ristorazione collettiva. Microrganismi e temperature.

14. TECNICHE DI COTTURA

Tecniche di cottura: Vantaggi e svantaggi. Importanza della cottura (aspetti igienico-sanitari). Le Tecniche di cottura. Lo Sapevate che

15. CONSERVAZIONE A TEMPERATURA AMBIENTE

Come prevenire, riconoscere e affrontare potenziali pericoli. Gli errori più frequenti: come evitarli.

16. AL RISTORANTE

Come comportarsi al ristorante. Come scegliere il ristorante. Quali sono i potenziali pericoli per il consumatore? Come prevenire, riconoscere e affrontare potenziali pericoli. Gli errori più frequenti: come evitarli. Aspetti igienico-sanitari

17. ETICHETTATURA

Come leggere e interpretare l'etichettatura dei prodotti alimentari. L'etichettatura dei prodotti alimentari. Indicazioni obbligatorie per l'etichettatura degli alimenti. Come leggere e interpretare le etichette. Lotto. Etichettatura degli additivi. Etichettatura degli aromi. Allergeni ed etichettatura. Etichettatura ingannevole. Cibi sicuri: consigli utili.