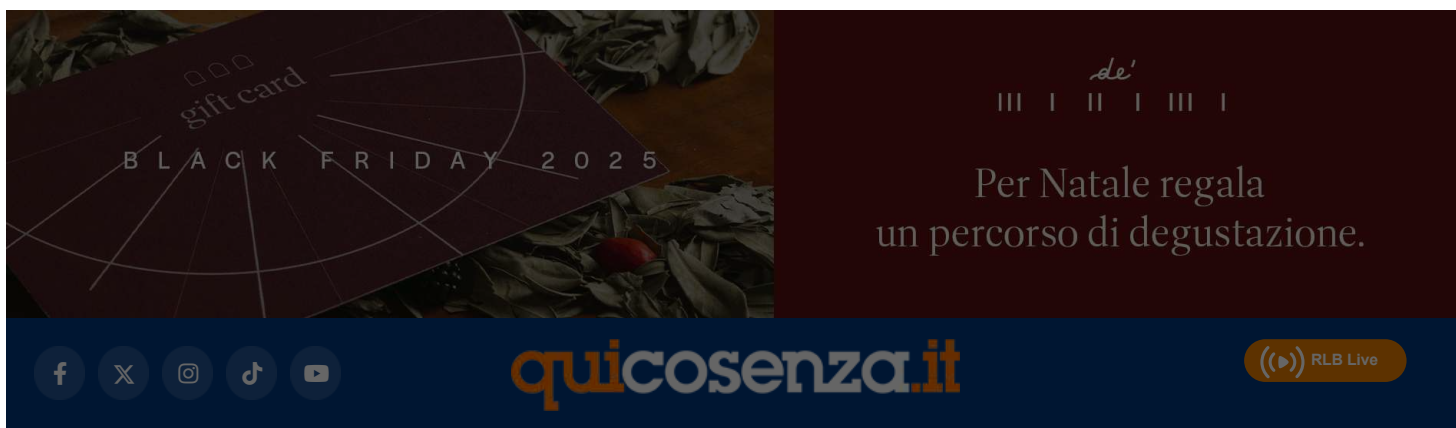




AREA URBANA PROVINCIA IONIO TIRRENO ITALIA CALABRIA SPORT MAGAZINE FOCUS CRONACA

ITALIA

Decalogo ISS: gli errori più comuni in cucina, 10 regole per evitare rischi per la salute

Un'indagine dell'Istituto Superiore di Sanità rivela le pratiche domestiche più sbagliate e propone dieci regole per rendere la cucina un luogo più sicuro, dall'uso delle spugnette alla corretta conservazione del pesce



Pubblicato il 30 Novembre, 2025

Di S.G.



ROMA – L'ISS analizza le **abitudini scorrette** in cucina e propone **dieci regole** per evitare rischi per la salute in cucina. Uova lasciate nel vano porta del frigorifero senza protezione, spugnette mai disinfettate, pentole antiaderenti utilizzate anche quando ormai rovinate. Sono solo alcune delle **pratiche errate** emerse dal questionario "Mangiasicuro!", promosso dall'Istituto Superiore di Sanità nell'ambito del progetto SAC – Sicurezza Alimentare

PUBBLICITÀ

QUESTO SPAZIO

CATEGORIE

Area Urbana	23327
Calabria	38175
Ionio	3899
Italia	8159
Provincia	20219
Tirreno	3058

ULTIMI

DI TENDENZA

VIDEO

ITALIA / 1 minuto fa

Casalinga. L'indagine vuole aiutare a prevenire errori quotidiani che possono compromettere la sicurezza alimentare.

In cucina: le criticità più frequenti

– Pentole e padelle antiaderenti

* Sostituirle quando il rivestimento è graffiato o danneggiato: possono rilasciare sostanze nocive nel tempo.

– Spugnette per i piatti

- * Pulirle dopo ogni utilizzo
- * Disinfettarle o immergerle in acqua bollente per almeno 5 minuti una volta a settimana
- * Sostituirle ogni mese per ridurre la carica batterica

– Organizzazione del frigorifero

- * Conservare le uova nel contenitore originale, nel ripiano centrale
- * Separare alimenti cotti da quelli crudi
- * Posizionare i cibi in modo da evitare la contaminazione

– Scongelo

- * Rispettare le istruzioni
- * Preferire il congelatore

– Uso del forno

- * Usare tegami e pentole
- * Pulire a fondo

– Pollo e carne

- * Non lavare la carne
- * Pulire le superfici

– Conservazione

- * Consumare entro 24 ore
- * Una volta cotta, conservare in frigorifero
- * Mantenere la temperatura
- * di istantaneamente

– Prodotti

- * Non tutti i prodotti sono adatti
- * Seguire sempre le istruzioni riportate in etichetta

– Cottura degli alimenti ricchi di amido

- * Evitare di bruciare pane, patate e altri cibi amidacei
- * La cottura eccessiva può generare acrilammide, una sostanza potenzialmente cancerogena

– Varietà e equilibrio nella dieta

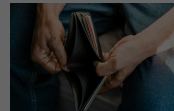
- * Variare gli alimenti
- * Rispettare porzioni e frequenze
- * Preferire vegetali, cereali integrali e consumare legumi almeno due volte a settimana come secondo piatto

Decalogo ISS: gli errori più comuni in cucina, 10 regole per evitare rischi per la salute



AREA URBANA / 1 ora fa

Cosenza, salvare l'Ospedale dell'Annunziata: potenziamento dell'hub tra priorità, criticità e medicina territoriale



CALABRIA / 2 ore fa

Calabria maglia nera d'Europa per rischio povertà: «Sull'orlo del tracollo sociale. Fatti, non più parole»



AREA URBANA / 3 ore fa

Addio all'urbanista Franco Rossi, già assessore alla Regione. Il cordoglio dei sindaci di Cosenza e Rende

AREA URBANA / 3 ore fa

moneta di scambio, oggi a Presidio Slow Food: uscita della cipolla di villari

AREA URBANA / 3 ore fa

media di Sibari, morti anni: la Procura apre piccolo. Altri due issimi in gravi zioni

MI PIACE

SEGUICI

SEGUICI

SEGUICI

ISCRIVITI



Abbiamo a cuore la tua privacy

Noi e i nostri partner archiviamo e/o accediamo a informazioni su un dispositivo. Cookie, identificatori del dispositivo o analoghi identificatori online (ad es. identificatori basati sull'accesso, identificatori assegnati casualmente, identificatori basati sulla rete) insieme ad altre informazioni (ad es. tipo di browser e informazioni sul browser, lingua, dimensioni dello schermo, tecnologie supportate, ecc.) possono essere archiviati sul o letti dal dispositivo dell'utente per riconoscerlo ogni volta che l'utente si connette a un'app o a un sito web, per una o più finalità qui presentate.

Con il tuo consenso, i tuoi dati possono essere utilizzati per quanto segue: Pubblicità e contenuti personalizzati, misurazione delle prestazioni dei contenuti e degli annunci, ricerche sul pubblico, sviluppo di servizi; Dati di geolocalizzazione precisi e identificazione attraverso la scansione del dispositivo.

I tuoi dati personali verranno trattati e le informazioni dal tuo dispositivo (cookie, identificatori univoci e altri dati del dispositivo) possono essere memorizzate, consultate e condivise con 177 partner, o utilizzate specificamente da questo sito o questa app. Alcuni fornitori potrebbero trattare i tuoi dati personali sulla base dell'interesse legittimo, al quale puoi opporli gestendo le tue opzioni qui sotto. Puoi revocare il tuo consenso in qualsiasi momento nelle impostazioni sulla privacy.

[Informativa sulla Privacy](#)

Gestisci le opzioni

Accetta e chiudi

Sei già abbonato? [Accedi](#)

[Rifiuta e iscriviti](#)



2,920

L'ISS conclude il vademecum promuovendo uno **stile alimentare equilibrato**: variare gli alimenti, rispettare porzioni e frequenze, preferire vegetali e cereali integrali e consumare legumi almeno due volte a settimana. **Dieci regole** semplici ma preziose per trasformare la cucina di casa in un ambiente più sicuro, sano e consapevole.

ARGOMENTI CORRELATI:

NON PERDERE
◀ Gimbe su privatizzazione
del Servizio sanitario: «è
già una triste realtà»



S.G.

PUBBLICITÀ

quicosenza.it



☁️ +7°C

CANALI

Redazione
Pubblicità
Segnala una notizia
Cerca Eventi
Dichiarazione sulla Privacy (UE)
Impostazione privacy

LINK UTILI

Area Urbana
Provincia
Calabria
Italia
Sport
Magazine
Focus
Cronaca

Pubblicità

Pubblicità sulle nostre testate?

Richiedi info

© 2011-2025 quicosenza.it - Tribunale di Cosenza Registro Stampa n.9/2012 - Direttore Responsabile Simona Gambaro | P.IVA 03005460781 | Powered by Fullmedia s.r.l.