



MANUALE DEL CORSO

Alimentarista ad alto rischio

Formazione in igiene e sicurezza alimentare conforme al Regolamento (CE)
852/2004 · 10 ore · 10 unità

Social Chef Formación

Corso con tutor qualificato · Domande su WhatsApp
hola@socialchefformacion.com · socialchefformacion.com

online; l'esame e l'attestato si ottengono sul sito.

Indice del corso

Unità 1	L'alimentarista e la normativa
Unità 2	Pericoli e contaminazione degli alimenti
Unità 3	Malattie trasmesse dagli alimenti
Unità 4	Igiene personale e abitudini dell'alimentarista
Unità 5	Ricevimento, conservazione e trasporto
Unità 6	Preparazione, cottura e conservazione
Unità 7	Pulizia, disinfezione e controllo degli infestanti
Unità 8	Autocontrollo: il sistema HACCP e la tracciabilità
Unità 9	Allergeni e informazione al consumatore
Unità 10	Prevenzione delle perdite e dello spreco alimentare

Come usare questo manuale: leggi le unità in ordine, ognuna richiede tra 10 e 15 minuti. Alla fine di ogni unità troverai un'idea chiave. Quando finisci, fai l'esame sul sito (10 domande, una per unità; si supera con 8 risposte corrette). Se lo superi, potrai richiedere il tuo Attestato + Tesserino.

UNITÀ 1 DI 10

L'alimentarista e la normativa

Si considera **alimentarista** (addetto alla manipolazione degli alimenti) chiunque, per la propria attività lavorativa, abbia contatto diretto con gli alimenti durante la preparazione, fabbricazione, trasformazione, lavorazione, confezionamento, conservazione, trasporto, distribuzione, vendita, fornitura o servizio. Cuochi, camerieri, addetti agli scaffali, fattorini, assistenti di mensa o il personale di una panetteria sono alimentaristi.

Le norme che lo regolano

- **Regolamento (CE) 852/2004** sull'igiene dei prodotti alimentari: è la norma europea di base. Obbliga le imprese ad applicare procedure basate sul sistema HACCP e a garantire che i loro alimentaristi ricevano una formazione in igiene adeguata al loro lavoro.
- **Regolamento (CE) 178/2002**: principi generali di sicurezza alimentare e obbligo di tracciabilità.
- **Regio decreto 109/2010**: ha abrogato il precedente Regio decreto 202/2000 e con esso il «tesserino di alimentarista» rilasciato dall'Amministrazione. Da allora non esiste un tesserino ufficiale: la responsabilità di formare gli alimentaristi è dell'impresa alimentare.
- **Regio decreto 1021/2022**: requisiti di igiene nel commercio alimentare al dettaglio.
- **Regolamento (UE) 1169/2011 e Regio decreto 126/2015**: informazione al consumatore e allergeni.
- **Legge 1/2025**: prevenzione delle perdite e dello spreco alimentare.

Obblighi dell'impresa

Elaborare e applicare un piano di formazione per il personale, adottare un sistema di autocontrollo (HACCP), tenere registri e garantire la tracciabilità degli alimenti. In un'ispezione sanitaria, l'impresa deve poter dimostrare che i suoi lavoratori hanno ricevuto formazione in igiene alimentare: questo attestato è la prova documentale che l'impresa conserva.

Obblighi dell'alimentarista

- Ricevere la formazione e applicare quanto appreso nel lavoro quotidiano.
- Rispettare le norme di igiene personale.
- Comunicare al responsabile qualsiasi malattia trasmissibile attraverso gli alimenti (vomito, diarrea, febbre, infezioni della pelle).
- Documentare la propria formazione quando richiesto.

Idea chiave: la formazione dell'alimentarista deve essere continua e adeguata alla sua mansione. Anche se la legge non fissa una scadenza, si consiglia di rinnovarla ogni 4 anni o al cambio di attività.

UNITÀ 2 DI 10

Pericoli e contaminazione degli alimenti

Un alimento è **contaminato** quando contiene sostanze o microrganismi che possono alterarlo o costituire un rischio per la salute di chi lo consuma. Può essere contaminato senza che cambino il suo aspetto, il suo odore o il suo sapore.

Tipi di pericoli

- **Biologici:** batteri (Salmonella, Listeria, E. coli...), virus (norovirus, epatite A), parassiti (anisakis) e muffe. Sono la causa più frequente delle tossinfezioni.
- **Chimici:** residui di prodotti per la pulizia, pesticidi, metalli, oli degradati, allergeni non dichiarati.
- **Fisici:** vetro, metalli, ossa, lische, capelli, plastica, frammenti di imballaggio.

Come arriva la contaminazione

- **All'origine:** l'alimento arriva già contaminato (terra, acqua, animali).
- **Crociata:** i microrganismi passano da un alimento, di solito crudo, a un altro pronto al consumo. Può essere diretta (contatto tra alimenti o gocciolamento in cella) o indiretta (mani, taglieri, coltelli, strofinacci, superfici).
- **Dall'alimentarista:** mani sporche, tosse sugli alimenti, ferite, abiti da strada.

Di cosa hanno bisogno i batteri per moltiplicarsi

Nutrienti, umidità, tempo e, soprattutto, **temperatura**. Tra **5 °C e 65 °C** (la «zona di pericolo») i batteri si moltiplicano rapidamente; in condizioni favorevoli un batterio può diventare milioni in poche ore. Sotto i 5 °C la loro crescita rallenta; sopra i 65 °C iniziano a essere distrutti.

Alimenti ad alto rischio

Carni e pollame, pesce e frutti di mare, uova e salse a base di uovo, latte e derivati, piatti cotti, riso e pasta cotti, germogli e prodotti pronti al consumo. Con questi bisogna controllare al massimo tempo e temperatura.

Regola d'oro: il freddo resta freddo e il caldo resta caldo. Gli alimenti non devono restare nella zona di pericolo più del tempo strettamente necessario.

UNITÀ 3 DI 10

Malattie trasmesse dagli alimenti

Le malattie trasmesse dagli alimenti si contraggono consumando alimenti contaminati. Si distinguono le **infezioni** (il microrganismo vivo arriva nell'organismo e si moltiplica), le **intossicazioni** (a far ammalare è la tossina che il microrganismo ha prodotto nell'alimento, anche se questo è già stato cotto) e le **tossinfezioni** (un misto delle due).

Le più comuni

- **Salmonella:** uova e salse con uovo crudo, pollame, carni poco cotte. Febbre, diarrea e vomito tra le 6 e le 72 ore dopo.
- **Staphylococcus aureus:** vive nel naso, nella gola, sulla pelle e nelle ferite dell'alimentarista. Contamina alimenti molto manipolati (creme, insalate di patate, panini). La sua tossina resiste al calore.
- **Listeria:** cresce anche al freddo; salumi, formaggi a latte crudo, affumicati e piatti refrigerati pronti al consumo. Molto pericolosa per donne in gravidanza, anziani e immunodepressi.
- **Escherichia coli:** carne macinata poco cotta, latte crudo, verdure mal lavate.
- **Campylobacter:** pollo crudo e contaminazione crociata in cucina.
- **Clostridium botulinum:** conserve casalinghe mal sterilizzate; la sua tossina è molto grave.
- **Bacillus cereus:** riso o pasta cotti lasciati a temperatura ambiente.
- **Anisakis:** parassita del pesce. Si previene cuocendo completamente il pesce o congelandolo prima di consumarlo crudo o poco cotto (alici marinate, sushi, ceviche).
- **Norovirus ed epatite A:** alimentarista malato, acqua o molluschi contaminati.

Persone vulnerabili

Bambini, donne in gravidanza, anziani e persone con le difese basse subiscono conseguenze più gravi. Nelle mense scolastiche, nelle case di riposo e negli ospedali il controllo deve essere massimo.

Se l'alimentarista è malato

Con vomito, diarrea, febbre, ferite infette o lesioni cutanee: **avvisare il responsabile, non manipolare alimenti e andare dal medico**. Mai «resistere» con un farmaco continuando a lavorare con il cibo.

UNITÀ 4 DI 10

Igiene personale e abitudini dell'alimentarista

L'alimentarista è allo stesso tempo la principale barriera e la principale fonte di contaminazione degli alimenti. Le sue abitudini fanno la differenza.

Lavaggio delle mani

Quando: all'inizio del lavoro e al rientro da una pausa, dopo essere andati in bagno, dopo aver toccato alimenti crudi, rifiuti, denaro, il cellulare o il viso, dopo aver tossito, starnutito o soffiato il naso, al cambio di mansione e prima di toccare alimenti pronti al consumo.

Come: con acqua calda e sapone, strofinando palmi, dorsi, tra le dita, unghie e polsi per 40-60 secondi; sciacquare e asciugare con **carta monouso** o asciugatore ad aria, mai con uno strofinaccio né con gli abiti.

Abbigliamento e aspetto

- Abiti da lavoro dedicati, puliti, cambiati spesso e preferibilmente di colore chiaro; si indossano all'arrivo e non si usano in strada.
- Cuffia o retina che raccolga tutti i capelli; calzature chiuse e antiscivolo.
- Niente anelli, braccialetti, orologi né orecchini; unghie corte, pulite, senza smalto e senza unghie finte.
- Barba coperta o curata; niente profumi intensi.

Ferite e guanti

Qualsiasi ferita alle mani si copre con un cerotto impermeabile di colore visibile (blu) e, sopra, un guanto. I guanti **non sostituiscono il lavaggio delle mani**: si usano puliti, si cambiano al cambio di mansione e si gettano alla fine.

Abitudini vietate durante la manipolazione degli alimenti

- Mangiare, bere, fumare o masticare gomme nella zona di lavoro.
- Tossire o starnutire sugli alimenti; toccarsi il naso, la bocca o i capelli.
- Assaggiare con le dita o più volte con lo stesso cucchiaino.
- Usare il cellulare nella zona di preparazione senza poi lavarsi le mani.

Ricorda: le mani pulite evitano più intossicazioni di qualsiasi disinfettante.

UNITÀ 5 DI 10

Ricevimento, conservazione e trasporto

Ricevimento della merce

Al ricevimento di un ordine si controllano la **temperatura** (refrigerati a 5 °C o meno, surgelati a -18 °C o meno), lo **stato delle confezioni** (senza ammaccature, rigonfiamenti o rotture), l'**etichettatura** (nome, lotto, date, allergeni) e la pulizia del veicolo. Ciò che non è conforme si respinge e si annota.

Date

- **Data di scadenza** («da consumarsi entro...»): alimenti molto deperibili. Superata la data, l'alimento può non essere sicuro e **non deve essere consumato**.
- **Termine minimo di conservazione** («da consumarsi preferibilmente entro...»): indica fino a quando l'alimento conserva tutte le sue qualità. Superata la data può restare sicuro se è stato conservato bene, anche se ha perso sapore o consistenza.

Conservazione

- **A secco**: luogo fresco, ventilato e pulito; prodotti ad almeno 10 cm dal pavimento e staccati dalla parete; senza contatto con prodotti per la pulizia.
- **Refrigerazione**: tra 0 e 5 °C, con termometro visibile. Crudi separati dai cotti; se condividono la cella, i cotti in alto e i crudi in basso, tutto coperto ed etichettato.
- **Congelazione**: -18 °C o meno. Non sovraccaricare le celle né aprirle più del necessario.
- **Rotazione FIFO**: il primo che entra è il primo che esce. Mettere il nuovo dietro.
- **Prodotti aperti**: travasare le conserve in contenitori idonei con coperchio, etichettare con la data di apertura e refrigerare. Le semiconserve (acciughe) hanno sempre bisogno del freddo.

Trasporto

Veicoli puliti e, se necessario, refrigerati; mantenere la catena del freddo; non trasportare alimenti insieme a prodotti non alimentari o per la pulizia; proteggere gli alimenti dal sole e dalla polvere.

Registro: annotare ogni giorno le temperature delle celle fa parte dell'autocontrollo ed è la prova, di fronte alle autorità sanitarie, che la catena del freddo è sorvegliata.

UNITÀ 6 DI 10

Preparazione, cottura e conservazione

Scongelamento

Sempre in frigorifero, in un contenitore che raccolga il liquido e nella parte bassa della cella; oppure nel microonde se si cucina subito. **Mai a temperatura ambiente né in acqua calda.** Un alimento scongelato non si ricongela crudo.

Cottura

Il calore distrugge la maggior parte dei microrganismi se raggiunge il centro dell'alimento. Come regola, l'interno deve raggiungere **almeno 70 °C**; per pollame e carne macinata si consiglia di arrivare a 75 °C. Un termometro a sonda è il miglior strumento della cucina.

Mantenimento e raffreddamento

- Ciò che si serve caldo si mantiene a **65 °C o più** (bagnomaria, tavoli caldi).
- Ciò che si conserverà al freddo si raffredda **il più rapidamente possibile** (abbattitore, contenitori bassi, bagno di acqua fredda) e si refrigera coperto ed etichettato con la data; non si lascia mai raffreddare tutta la notte a temperatura ambiente.
- Riscaldare **una sola volta** e fino ad almeno 70 °C; ciò che avanza dopo il riscaldamento si butta.

Casi particolari

- **Uova e salse con uovo** (maionese, aioli): nella ristorazione si preparano con ovoprodotti pastorizzati o raggiungendo i 70 °C; si conservano al freddo e si consumano entro 24 ore.
- **Pesce crudo o poco cotto**: congelazione preventiva per prevenire l'anisakis.
- **Olio di frittura**: filtrare, non superare i 180 °C e sostituire quando è scuro, schiumoso o fumante.
- **Acqua e ghiaccio**: solo acqua potabile; macchine del ghiaccio pulite e con paletta dedicata.
- **Verdura e frutta**: lavare sotto il rubinetto e, se si consumano crude nelle collettività, disinfettare con prodotto autorizzato.

Ordine di lavoro: prima il pulito e pronto al consumo, poi il crudo; mai al contrario senza pulire e disinfettare nel mezzo.

UNITÀ 7 DI 10

Pulizia, disinfezione e controllo degli infestanti

Pulire non è disinfettare

Pulire significa eliminare lo sporco visibile (residui, grasso, polvere) con acqua e detergente.

Disinfettare significa eliminare i microrganismi con un prodotto disinfettante o con il calore. La disinfezione non funziona su una superficie sporca: prima si pulisce, si sciacqua e poi si disinfetta, rispettando il tempo di azione indicato dal prodotto, e si sciacqua di nuovo se necessario.

Il piano di pulizia e disinfezione

Ogni locale deve avere per iscritto **cosa** si pulisce, **come**, **quando**, **con quale** prodotto e dose, e **chi** lo fa, oltre a un registro che attesti che è stato fatto. La pulizia di pavimenti, pareti e soffitti si effettua quando non si stanno manipolando alimenti.

Prodotti e utensili

- Prodotti autorizzati per uso alimentare, conservati in un luogo separato, identificati e **nella confezione originale**; mai in bottiglie d'acqua né accanto agli alimenti.
- Strofinacci monouso o lavati ogni giorno; spugne e panni sostituiti con frequenza.
- Taglieri a colori (rosso carne cruda, blu pesce, verde verdura, giallo pollame, bianco cotti) e coltelli puliti tra una mansione e l'altra.
- Celle, cappe, filtri e scarichi inclusi nel piano.

Rifiuti

Bidoni con coperchio e pedale, con sacco, lontani dalle zone di preparazione e svuotati con frequenza; l'olio usato si consegna a un gestore autorizzato; pulire e disinfettare i bidoni ogni giorno.

Infestanti

Insetti e roditori trasmettono malattie. La migliore difesa è la **prevenzione**: zanzariere, porte chiuse, niente crepe né fessure, alimenti coperti, rifiuti sotto controllo e ordine. Se compaiono, si avvisa un' **impresa di disinfestazione autorizzata**; l'alimentarista non applica insetticidi per conto proprio in cucina.

Verifica rapida: è scritto, viene rispettato e viene registrato? Se manca una delle tre cose, il piano non serve davanti a un'ispezione.

UNITÀ 8 DI 10

Autocontrollo: il sistema HACCP e la tracciabilità

Che cos'è l'HACCP

L'**analisi dei pericoli e punti critici di controllo** (HACCP) è il sistema di autocontrollo che il Regolamento (CE) 852/2004 richiede a tutte le imprese alimentari. Consiste nell'analizzare quali pericoli possono presentarsi in ogni fase del lavoro, decidere in quali punti si possono controllare e sorvegliare che vengano controllati. Nei piccoli esercizi può essere applicato in forma semplificata attraverso manuali di corretta prassi igienica.

I prerequisiti

Prima dell'HACCP devono essere risolte le basi: acqua potabile, piano di pulizia e disinfezione, controllo degli infestanti, formazione del personale, controllo dei fornitori, tracciabilità, manutenzione di locali e attrezzature, e gestione dei rifiuti.

I sette principi

1. Identificare i pericoli in ogni fase.
2. Determinare i **punti critici di controllo** (CCP): fasi in cui un controllo è essenziale per prevenire o eliminare un pericolo (per esempio, la temperatura di cottura o quella della cella).
3. Stabilire limiti critici (per esempio, «il centro del prodotto raggiunge 70 °C»).
4. Sorvegliare i CCP (misurare, osservare, annotare).
5. Stabilire azioni correttive quando si supera un limite.
6. Verificare che il sistema funzioni.
7. Documentare tutto: registri delle temperature, pulizia, fornitori, formazione, incidenti.

Tracciabilità

È la capacità di seguire le tracce di un alimento **un passo indietro** (da chi proviene) e **un passo avanti** (a chi è stato venduto). Permette di ritirare rapidamente un prodotto in caso di problema. Si ottiene conservando bolle di consegna ed etichette con il lotto, e annotando a quale cliente si serve nel caso della distribuzione.

Cosa chiedono in pratica le autorità sanitarie: registri delle temperature, piano e registri di pulizia, bolle di consegna e fornitori, attestati di formazione del personale e, se applicabile, schede degli allergeni. Tutto aggiornato e a portata di mano.

UNITÀ 9 DI 10

Allergeni e informazione al consumatore

Allergia, intolleranza e celiachia

L'**allergia** è una reazione del sistema immunitario, può comparire con quantità minime e arrivare a essere mortale (anafilassi). L'**intolleranza** è un problema digestivo (per esempio al lattosio), fastidioso ma non immunitario. La **celiachia** è una malattia autoimmune provocata dal glutine che danneggia l'intestino.

I 14 allergeni a dichiarazione obbligatoria

Secondo l'allegato II del Regolamento (UE) 1169/2011: cereali contenenti **glutine**, **crostacei**, **uova**, **pesce**, **arachidi**, **soia**, **latte** (incluso il lattosio), **frutta a guscio** (mandorle, nocciole, noci, anacardi, pistacchi...), **sedano**, **senape**, **sesamo**, **anidride solforosa e solfiti**, **lupini** e **molluschi**.

Obbligo di informare

Gli alimenti confezionati devono indicare gli allergeni evidenziati nella lista degli ingredienti. In bar, ristoranti, mense, panetterie e negozi con vendita sfusa (**Regio decreto 126/2015**) l'informazione deve essere disponibile per iscritto nel menu, su un cartello o in schede; può essere data oralmente solo se il cliente può consultarla anche per iscritto e ciò è indicato.

In cucina

- Conoscere la composizione esatta di ogni piatto e tenere schede ricette aggiornate.
- Evitare la **contaminazione crociata**: utensili, taglieri e superfici puliti o dedicati; preparare prima o a parte i piatti senza l'allergene; non usare lo stesso olio di frittura; conservare gli ingredienti allergenici chiusi e identificati.
- Mai «togliere» l'allergene da un piatto già preparato: le tracce restano.
- In caso di dubbio, dire la verità al cliente: è preferibile non servire il piatto.

Se un cliente ha una reazione

Chiamare subito il 112, non lasciare sola la persona, chiedere se ha con sé adrenalina autoiniettabile e aiutarla a usarla, e conservare il piatto per le analisi. Poi registrare l'incidente e rivedere il processo.

UNITÀ 10 DI 10

Prevenzione delle perdite e dello spreco alimentare

Cosa dice la Legge 1/2025

La **Legge 1/2025 sulla prevenzione delle perdite e dello spreco alimentare** obbliga le imprese della filiera alimentare, compresi alberghi e ristorazione, a disporre di un **piano di prevenzione** dello spreco e ad applicare una **gerarchia di priorità** per gli alimenti che non vengono venduti o consumati.

La gerarchia di priorità

1. **Consumo umano:** valorizzare l'alimento (trasformarlo, riutilizzarlo) e, altrimenti, donarlo a enti sociali.
2. Trasformazione in altri prodotti (succhi, marmellate...).
3. Alimentazione animale e produzione di mangimi.
4. Usi industriali (compost, biocarburanti).
5. Come ultima risorsa, smaltimento come rifiuto.

Obblighi in bar, ristoranti e mense

- Permettere al cliente di portare via ciò che non ha consumato, senza costi aggiuntivi e in contenitori adeguati (tranne nei buffet liberi), e informarne in modo visibile.
- Disporre del piano di prevenzione e collaborare con enti di donazione quando possibile.
- Formare il personale sulle buone pratiche per ridurre lo spreco.

Buone pratiche in cucina

- Acquistare in base al consumo reale e ruotare il magazzino (FIFO).
- Controllare le date e usare prima ciò che scade prima.
- Calibrare le porzioni e offrire mezze porzioni.
- Utilizzare ritagli e avanzi in nuove preparazioni, sempre in sicurezza alimentare.
- Misurare quanto si butta e perché: ciò che non si misura non si migliora.

Sicurezza alimentare e donazione

Donare o recuperare non può mai violare le regole delle unità precedenti: mantenere la catena del freddo, rispettare le date di scadenza, etichettare e registrare. Un alimento donato deve essere sicuro quanto uno venduto.

Con questo il corso è finito. Ora puoi fare l'esame: 10 domande, una per unità. Se non lo superi, potrai ripeterlo tutte le volte che vuoi.