

HACCP

In questo primo documento ti mostrerò come funziona il sistema HACCP.

Qualsiasi soggetto che si occupa di cibi e bevande è tenuto a rispettare il sistema HACCP.

L'**HACCP** (*Hazard-Analysis and Control of Critical Points*) è un protocollo (ovvero un insieme di procedure) volto a prevenire le possibili contaminazioni degli alimenti. In parole povere, ogni soggetto descrive “cosa fa e come lo fa” con gli alimenti che tratta al fine di identificare possibili fasi critiche e individuare delle contromisure.



**Mia aiuta a fare lo strudel.
Non sa nulla di HACCP, ma segue
le indicazioni dello zio: mani
pulite, grembiule, bandana di
Kung fu panda, rubata allo zio, in
testa.**

Prima di farti leggere il documento ufficiale, ti spiegherò io a grandi linee come funziona. Questa è la **versione brutalmente semplificata** del protocollo, ma è fatta apposta per essere il più chiara e comprensibile possibile.

Ti spiegherò i vari punti, facendo anche degli esempi di cosa **non** fare. Purtroppo sono “finti esempi”, nel senso che sono drammaticamente veri. Nonostante mi si rizzino i capelli a parlarne, sono tutti accaduti realmente.

Queste sono le procedure tipiche di controllo:

1. selezione e verifica dei fornitori
2. controllo delle merci in arrivo
3. corretto stoccaggio degli alimenti
4. preparazione
5. pulizia e disinfezione

6. smaltimento dei rifiuti
7. derattizzazione e disinfestazione
8. igiene e abbigliamento
9. formazione
10. controllo delle temperature

Ora guardiamoli uno alla volta:

1. selezione e verifica dei fornitori

Ok, questo è facile, perché tu non devi fare nulla, è una questione che gestisco io. Essendo in cima ad una montagna, non ci sono fornitori che ci consegnano la merce, andiamo a prenderci tutto noi in valle. Al limite può capitare che mi aiuti a fare la spesa, ma in ogni caso ti dirò io cosa fare.

2. controllo delle merci in arrivo

Una volta tornati dalla spesa va scaricato tutto e messo via. La spesa viene trasportata, a seconda del periodo e delle condizioni, a piedi nello zaino o con il fuoristrada. Il più delle volte si riesce a salire con il fuoristrada, ma non sempre è possibile. Comunque, una volta arrivato tutto al rifugio, bisogna metterlo via. **Precedenza assoluta** a carne, panna, burro, surgelati, ecc. che vanno **immediatamente** messi in frigorifero e congelatore. Poi il resto in ordine di importanza. Tendenzialmente portiamo tutto in cucina e con una catena umana sistemiamo tutto in cantina. La fase critica di questo momento è: lasciare in giro cose altamente deperibili che si rovinano subito, soprattutto con il caldo e con il sole. O per altri fattori, meno scontati. Giusto per fare un esempio, lasciare in giro una pezza di speck significa che il cane sarà felicissimo di fare una merenda insperata! Ares scodinzolava con 5 kg di speck in bocca.

3. Corretto stoccaggio degli alimenti

Ne ho appena parlato.

Ogni merce deve stare al suo posto. Le cose molto deperibili sempre in frigo, etichettate così si sa cosa c'è in ogni contenitore. Ne riparlerò nel manuale del rifugio. Le altre in cantina sugli scaffali, ognuna al suo posto. C'è un settore colazione, un settore frutta e verdura, farine, legumi, frutta secca ecc. **Molto importante:** c'è anche una scatola marchiata "senza glutine" nella quale devono entrare solo i prodotti per celiaci. Ne riparleremo dopo. Ora anticipo solo che i prodotti **con glutine** devono stare **separati dal resto** per non contaminare i prodotti che possono anche mangiare i celiaci.

Alcuni esempi di **cattivo stoccaggio**:

- Sacco di farina da 5kg messo male che si spacca appena lo sollevo tolgo dallo zaino. 5kg di farina ovunque: su di me, in sala, e su tutto ciò che c'era nelle vicinanze.
- Un vassoio con 8 porzioni di gnocchi fatti a mano lasciati due giorni fuori dal frigo. Mancava poco che si buttassero da soli nel bidone dell'umido.
- Una torta abbandonata chissà dove e servita l mattina successiva con la muffa.
- La carne abbandonata sul banco della cucina due ore mentre noi andiamo a pranzo.

Direi che può bastare.

Chiaramente è mio dovere controllare, ma non posso stare dietro a tutto, anch'io ho solo due occhi! Il sistema funziona se tutti fanno la loro parte e prestano attenzione.

4. Preparazione

Questo punto ha molto in comune con quelli sullo stoccaggio e sull'igiene.

Non dovrai cucinare, ma ti chiederemo di darci una mano in lavori complementari, come

sbucciare e tagliare patate, mele, verdura, formaggio, ecc., tritare erbe aromatiche, preparare impasti o semplicemente misurare quantità di ingredienti. Chiaramente anche in queste operazioni vanno seguite le norme generiche sullo stoccaggio e sull'igiene.

Ad esempio non si gioca col cane mentre si tagliano le patate. Il cane non può entrare nel rifugio, ma a volte qualcuno va fuori a sbucciare le patate.

Oppure il prezzemolo tritato non va lasciato tutta la mattina in giro per la cucina o peggio, fuori al sole, ma va messo in frigorifero in un contenitore etichettato.

La stessa cosa vale per il cartone del latte con il quale hai macchiato il caffè e che ritrovo puntualmente ovunque!

Comunque vedremo queste procedure meglio nel manuale del rifugio. L'importante è che poi, banalmente, le segui.

5. Pulizia e disinfezione

Nonostante il rifugio sia molto vecchio, non abbiamo problemi da questo punto di vista. Abbiamo abbondanza di corrente elettrica, acqua bollente (anzi, fai attenzione perché esce proprio bollente dal rubinetto!), lavatrice, doccia calda e lavastoviglie industriale in cucina. Sono finiti i tempi in cui lavavamo tutti i piatti a mano con l'acqua riscaldata e ci facevamo una doccia in settimana.

Ora non abbiamo nessun problema a tenere pulito. Si fa la lavastoviglie anche solo per 3 bicchieri. (Lo so, ti può sembrare strano, ma te lo spiegherò meglio nel manuale).

Quindi sotto con le pulizie: il punto 8 riguarda proprio igiene e abbigliamento; quasi tutte le stoviglie finiscono in lavastoviglie; si fa la lavatrice quasi tutte le sere; si lava la cucina compreso il pavimento almeno una volta al giorno.

Qualcuno è un po' più restio e va incoraggiato (ho usato apposta dei termini diplomatici), altri invece sono dei veri maniaci della pulizia. Ottimo!

Per quanto riguarda ordine e pulizia hai sempre il mio appoggio incondizionato.

Le modalità le vedremo poi nel manuale e di persona.

Purtroppo anche in questo caso non c'è limite alla fantasia per quanto riguarda gli esempi negativi. Una volta ho visto svuotare il secchio dell'acqua sporca con cui era stato lavato il pavimento nel lavandino della cucina in cui c'erano i piatti sporchi da lavare. Io non ero ancora il gestore, non c'era ancora la lavastoviglie e si lavava tutto a mano. Quindi il lavandino, per quanto sia grande, straripava di roba sporca da lavare.

Mi si rizzano ancora i capelli a pensarci.

6. Smaltimento rifiuti

È un punto abbastanza semplice. Facciamo la raccolta differenziata e va tutto diviso secondo varie tipologie. Lo spiegherò meglio nel manuale.

Visto che abbiamo poco spazio in cucina, abbiamo dei piccoli bidoni che vanno svuotati quando sono pieni. Chiaramente non dobbiamo aspettare di essere sommersi per svuotarli. In un locale deposito abbiamo i bidoni grandi dove svuotarli.

I bidoni dell'umido poi vanno lavati con un po' di acqua e candeggina ogni sera.

7. Disinfestazione e derattizzazione

Anche questo punto non ti riguarda particolarmente. Siamo in mezzo alla natura, quindi fuori ci sono roditori e i piccoli topolini campagnoli color marroncino. Ma normalmente se ne stanno lontani. Può capitare a settembre - ottobre, quando incomincia a fare freddo e c'è ormai poca gente in giro, che cerchino d'infilarsi nei muri esterni.

Intorno al rifugio, nei buchi e nei luoghi inaccessibili, così non se li può mangiare il cane, ci c'è del veleno. Sono dei piccoli sacchetti bianchi con dentro una sostanza gommosa. non vanno toccati con le mani né spostati, ma dubito che riuscirai a vederli.

Il tuo compito è semplicemente quello di fare attenzione e riferirmi se vedi qualcosa di strano: tipo zanzariere rovinare, rosicchiature, escrementi (piccoli cilindretti scuri) ecc.

Al resto penso io.

8. Igiene e abbigliamento

Siamo in un rifugio, non in un hotel ***** , per di più piccolo e costruito più di 100 anni fa. Per cui dobbiamo arrangiarci con quello che c'è. Però sono finiti i tempi in cui si arrivava al rifugio e si dava la maglietta sudata da mettere ad asciugare in cucina sopra la stufa dove bolliva il minestrone. In cucina dobbiamo essere ordinati e puliti.

Alcuni esempi:

se sei andato a correre non puoi venire a gocciolarmi il sudore sopra le mele che sto tagliando per la torta; se sei andato a camminare e sei pieno di fango, pezzi di legna, erba, terra, se hai giocato col cane e sei ricoperto di peli, ecc. ecc. devi, prima di venire in cucina, lavarti e cambiarti.

Non dico farsi la doccia e indossare una divisa da chef, ma come minimo lavarsi faccia, collo, braccia, mani e indossare dei vestiti con i quali non vai fuori a rotolarti nei prati col cane, indossare il grembiule e qualcosa sulla testa.

In ogni caso in cucina c'è sempre acqua calda, dispenser dose sapone a pressione appeso al muro e un rubinetto a norma azionabile anche col gomito.

9. Formazione

Nonostante il tono informale, è quello che stiamo facendo ora. Per il resto ti lascio al manuale ufficiale che c'è allegato. Comunque ripasseremo tutto quando sarai al rifugio, questa è solo un'anticipazione.

10. Controllo delle temperature.

I tre frigoriferi e il freezer hanno un termometro, alcuni a sonda con un display esterno e alcuni tradizionali all'interno. Le temperature vanno controllate regolarmente e vanno segnalati eventuali anomalie. Non dovrebbero mai superare i 4° - 5°, e i -18° il freezer. Chiaramente se indica 15° c'è qualcosa che non va e lo devi segnalare. Ci sono anche dei moduli per la temperatura, ma normalmente li compilo io. comunque anche in questo caso vale il solito principio: se vedi che il modulo non è compilato e ha qualcosa di strano, per favore fammelo presente.

Cucina senza glutine

Infine due parole sulla cucina senza glutine.

Dal 2015 facciamo parte del network "Alimentazione fuori casa" di AIC, Associazione Italiana Celiachia.



Questo è il loro logo.

Ora ti spiego velocemente di cosa si tratta. Fai attenzione perché è una parte molto

importante.

La **celiachia** è una infiammazione cronica dell'intestino tenue, scatenata dall'ingestione di glutine in soggetti geneticamente predisposti.

Il **glutine** è una parte proteica contenuta in alcuni cereali, come il grano, l'orzo, la segale ecc., ma non ad esempio il riso.

(Se vuoi saperne di più andate su [sito dell'AIC](#) e trovare spiegazioni maggiori, io te l'ho messa giù un po' grezza per farmi capire.)

Per semplificare ancora, i celiaci non possono mangiare alcuni cereali, come il grano, il farro, l'orzo, la segale, il kamut ecc., mentre ne possono mangiare altri, come il riso, il mais, il grano saraceno ecc.

Troverai comunque nelle infografiche tutto l'elenco.

La prima cosa importante quindi è che la **celiachia è una malattia**. Non è una moda alimentare o una particolare dieta, ma è una malattia.

Non esiste cura, per cui l'unica cosa che un celiaco può fare è evitare di mangiare alimenti contenenti glutine. Fine. Nessun'altra possibilità.

La seconda cosa è: cosa succede se un celiaco mangia alimenti contenenti glutine?

A seconda dei casi, ha dei danni fisici, ha dolori più o meno forti, può anche finire all'ospedale. Non tutti stanno malissimo o finiscono all'ospedale, ma tutti comunque hanno dei danni.

La terza cosa è quella che a noi crea più problemi, e poi ti spiegherò il perché.

Quanto glutine deve mangiare un celiaco per avere dei danni? Pochissimo.

La quantità è di 20/1.000.000. Sì, hai letto bene, non il 20 per cento o il 20 per mille, ma 20 milionesimi!!!

Quindi basta una piccola briciola di pane per essere fuori.

E questo per noi è un vero problema, perché il margine di errore praticamente non esiste. Dobbiamo essere precisissimi.

Il vero problema della celiachia infatti è proprio il limite bassissimo, perché basta una minima parte di alimenti vietati per contagiare tutto ed essere dannoso per il celiaco.

Altrimenti sarebbe facile, basterebbe evitare i cibi vietati. Invece il problema è più complesso, perché la maggior parte del cibo permesso è in realtà contaminato.

Ti faccio un esempio: il riso in chicchi è ammesso, perché dove si coltiva e lavora il riso si tratta solo quello. La farina di riso invece è vietata, perché se è stata prodotta in un mulino comune dove si macina anche il frumento e la segale ecc., è sicuramente contaminata.

Per questo L'AIC controlla tutti i prodotti destinati ai celiaci e se sono buoni li autorizza.

Per essere autorizzati devono avere o la scritta SENZA GLUTINE o il marchio spiga barrata, quello che vedi in mezzo al logo.

(In realtà il processo è un po' più articolato, ma ho semplificato per comodità).

Ora, senza farti un trattato sulla celiachia, ti dico quello che interessa a noi per la nostra operatività in cucina.

Per prima cosa mettiti il cuore in pace, a decidere e cucinare gli alimenti per i celiaci ci penso io, tu non dovrai fare nulla.

Devi però seguire alcune regole fondamentali.

- Esiste una separazione spaziale degli alimenti specifici senza glutine e va rispettata.

Tutte le farine sono tenute insieme proprio per questo motivo. Se le mettiamo dove c'è il riso o altri alimenti permessi, rischiamo di contaminare tutto.

- Alcune cose (ingredienti o attrezzature) sono dedicate alla cucina senza glutine e stanno in una scatola apposita chiusa ed etichettata con il logo e la scritta apposite.
- Le preparazioni specifiche per celiaci le gestisco io, normalmente in momenti separati quando non c'è nessuno in giro, tipo la mattina presto o la sera tardi.
- Ci sono però anche molti cibi in comune, ma va prestata la massima attenzione ad **evitare la contaminazione**.

Se sei ricoperto di farina fino alle orecchie perché mi hai aiutato a fare una torta, non puoi metterti a sbucciare le patate così. Devi lavarti e cambiarti.

Allo stesso modo, non puoi metterti a mangiare biscotti mentre sbucci le patate e sbriciolarci sopra.

Se sto lavando della verdura, non mi puoi svuotare sopra il cestino del pane dalle briciole. Solo per citare tre esempi realmente accaduti.

Ti ricordi i 20 milionesimi? Ecco, è un attimo contaminare tutto.

A parte questo, non c'è molto di più da fare.

Facciamo dei sacchetti separati e chiusi con delle posate per i celiaci, così siamo sicuri che siano idonee.

Una persona ai tavoli si occupa dei celiaci e verrà formata appositamente da me per questo.

Sostanzialmente si tratta di non confondere eventuali piatti appositi, evitare il contatto con altre preparazioni (es. non puoi portare il cestino del pane comune e il piatto "senza glutine" insieme), sapere rispondere ad eventuali domande e poco più.

La cosa assolutamente fondamentale è quella che ho ripetuto varie volte: **prestare la massima attenzione ad evitare la contaminazione**.

Le due infografiche allegate ti daranno altre informazioni. Anche di più di quelle che ti servono in realtà. Ad esempio, non facciamo pizza senza glutine.

La facciamo ogni tanto per noi.

Per il resto ti lascio al manuale e poi ne parleremo al rifugio.