

CONSEILS AU PÈLERIN DE COMPOSTELLE

RÈGLES D'HYGIÈNE DANS LA PRÉPARATION DES ALIMENTS



Lavez-vous les mains avant de manger et après être allé aux toilettes



Faites attention de ne pas laisser de nourriture ou de boisson au soleil



Buvez seulement de l'eau potable ou en bouteille



Lavez les légumes avec de l'eau potable, en les plongeant dans de l'eau avec quelques gouttes de Javel pour usage alimentaire et rincez-les ensuite à grande eau



Consommez uniquement des aliments acquis auprès d'établissements autorisés. Méfiez-vous des produits faits maison



Vérifiez sur l'étiquette les conditions de conservation et la date de péremption des aliments conditionnés



Lavez les fruits avec de l'eau potable et pelez-les après



Enveloppez les sandwiches correctement dans du papier aluminium ou du film plastique et consommez-les dans la journée. Évitez l'omelette baveuse



Lavez les récipients de boissons (bidon, gourdes...) avec de l'eau potable et désinfectez-les



Évitez de préparer des aliments qui demandent une réfrigération, surtout lorsqu'elle a de l'œuf comme ingrédient. (macédoine, mayonnaise, sauce, poisson fumé, crèmes et desserts)



Faites chauffer les aliments jusqu'à ébullition

