

La conservazione degli alimenti in ambiente casalingo

Daniela Amadori, UO materno-infantile, Dipartimento di Cure Primarie, Ausl Cesena

Roberta Cecchetti, UO Igiene Alimenti e Nutrizione, Dipartimento di Salute Pubblica, Ausl Cesena

Una buona alimentazione dipende dalla concorrenza di molti fattori, a cominciare dalla scelta di una dieta equilibrata, dall'acquisto di prodotti sicuri e di buona qualità ma anche dalla conservazione stessa degli alimenti. L'organizzazione della dispensa e del frigorifero è un argomento noto agli operatori delle mense scolastiche e ai ristoratori, molto meno alle famiglie, che spesso riempiono gli scaffali in modo casuale o seguendo semplici criteri di spazio.

Buone regole per garantire la sicurezza alimentare anche in ambiente domestico e per ottenere una dispensa più ordinata

ALIMENTI NON DEPERIBILI

Pasta, farina, riso, legumi secchi, olio

Hanno una notevole stabilità se racchiusi in confezioni o contenitori.

Vanno conservati nei ripiani chiusi della cucina, a temperatura ambiente o in locali di deposito freschi e asciutti

È consigliabile:

- ▶ chiudere accuratamente le confezioni una volta aperte: l'umidità dell'aria facilita l'ammuffimento e lo sviluppo di insetti eventualmente presenti;
- ▶ conservare l'olio in bottiglie di vetro scuro e con collo stretto, lontano da fonti di calore e dalla luce, perché se messi a contatto con l'ossigeno tendono a irrancidire;
- ▶ leggere sempre sull'etichetta la data di scadenza, le norme e le raccomandazioni per la conservazione.

Cibi in scatola

Accertarsi sempre della data di scadenza stampigliata sulla scatola.

È consigliabile:

- ▶ pulire la parte superiore della scatola metallica in modo da evitare al momento dell'apertura la contaminazione degli alimenti in essa contenuti;
- ▶ una volta aperta la scatola, nel caso il prodotto non fosse consumato completamente, trasferirlo in un contenitore per alimenti e riporlo in frigorifero;

se all'apertura della confezione il prodotto presenta muffe, fuoriuscita di gas, bollicine, odore o consistenza non proprie dell'alimento, scartarlo senza consumarlo e senza neppure assaggiarlo.

Per tutti gli alimenti vale la regola generale di riporre quelli acquistati più di recente dietro o sotto quelli già presenti: questa accortezza facilita il consumo degli alimenti prima della loro data di scadenza.

ALIMENTI DEPERIBILI

Il trasporto dal negozio a casa e la conservazione in frigorifero

Il rispetto della catena del freddo è fondamentale per limitare la proliferazione dei microrganismi.

Se i prodotti surgelati nei banchi freezer sono brinati o bagnati e con presenza di ghiaccio sulle confezioni e se le verdure a pezzetti si presentano in un unico blocco, la catena del freddo non è stata mantenuta e il prodotto è stato sottoposto a sbalzi di temperatura.

Il trasporto degli alimenti deperibili può essere effettuato senza attrezzature particolari se dal negozio al frigorifero di casa non si superano i 15 minuti. Nella stagione calda, qualora si prevedano tempi di trasporto più lunghi, è bene riporre gli alimenti da conservare a temperatura controllata in un contenitore isotermico (borsa-frigo), all'interno del quale vanno poste delle piastre refrigeranti.

Il frigorifero deve essere mantenuto costantemente pulito. Il freezer va periodicamente sbrinato e non riempito eccessivamente, al fine di consentire la giusta circolazione dell'aria e l'omogeneità della temperatura. Per lo stesso motivo i cibi non vanno appoggiati alla parete.

COME POSIZIONARE GLI ALIMENTI NEL FRIGORIFERO

La *verdura* deve essere posta nell'apposito scomparto. È bene lavarla, asciugarla e lasciarla respirare in sacchetti di pellicola microforati: la confezione del supermercato va eliminata al più presto.

Le *carni* vanno poste sul ripiano più in basso. Si possono lasciare nella confezione

del supermercato; è meglio comunque riporle in contenitori per alimenti chiusi. Le carni crude vanno separate da quelle cotte, onde evitare una contaminazione dalle prime alle seconde.

I *latticini* (latte fresco, creme a base di latte), le uova e i formaggi freschi vanno sempre posti sui ripiani più bassi.

I *salumi* affettati vanno riposti nei ripiani appena più in alto, avvolti nella pellicola o in fogli di alluminio, per evitare il contatto con l'aria che li secca o annerisce.

I rimanenti prodotti vanno posti sui ripiani superiori.

Le uova vanno lasciate nella loro confezione originale, affinché non entrino in contatto con altri alimenti e si possa sempre leggere la data entro cui è preferibile consumarle.

USO DEL CONGELATORE:

COME CONGELARE, COME SCONGELARE

Molti sono gli alimenti che possono essere congelati in casa: verdure, frutta, carne cruda e cotta, pollame crudo o cotto, latticini, pesci, pasticceria.

La congelazione casalinga però differisce dalla surgelazione industriale: nella prima gli alimenti raggiungono la temperatura -18° in un tempo variabile, realizzando all'interno dell'alimento la formazione di grossi cristalli di ghiaccio che danneggiano i diversi tessuti con la perdita di oligoelementi e vitamine. Nella surgelazione industriale la temperatura -18° viene raggiunta al massimo in 4 ore e l'acqua solidifica in cristalli piccolissimi che non danneggiano il prodotto: al momento dello scongelamento si otterrà un alimento simile a quello fresco. Ecco perché i surgelati devono essere trasportati molto rapidamente dal punto vendita al freezer di casa.

Contaminazione microbica degli alimenti

La contaminazione microbica degli alimenti è un importante problema di sicurezza alimentare. Noi consumatori abbiamo un ruolo importante da giocare.

Nell'organismo umano, negli animali, nell'ambiente e negli alimenti sono presenti

Per corrispondenza:
e-mail: damadori@ausl-cesena-emr.it

informazioni per genitori

microrganismi: alcuni sono da considerarsi utili perché collaborano, ad esempio, ai processi digestivi e vengono utilizzati nella preparazione di alimenti come formaggi, yogurt, ecc.; altri sono dannosi per la salute.

I tre momenti fondamentali in cui noi consumatori possiamo controllare il rischio di contaminazioni microbiche sono:

- il momento dell'acquisto,
- la preparazione,
- la conservazione degli alimenti.

La scelta e l'acquisto degli alimenti

REGOLE GENERALI SU CARATTERISTICHE DI FRESCHEZZA E MODALITÀ DI CONSERVAZIONE

La qualità e l'acquisto di un prodotto fresco si basano sulle sue caratteristiche organolettiche (odore, sapore, colore). Tuttavia, spesso, la presenza di microrganismi pericolosi non è evidente: infatti gli alimenti contaminati possono mantenere le solite caratteristiche di colore, odore e sapore. È quindi inutile e talvolta addirittura pericoloso assaggiare un prodotto se si sospetta che possa essere deteriorato.

Particolare cura è opportuna nell'acquisto del pesce. È molto importante che sia presentato in un bancone refrigerato o su un letto di ghiaccio, e la freschezza si giudica dall'odore delicato, l'occhio sporgente, le branchie rosee o rosse.

Quando si acquista un prodotto confezionato, bisogna controllare in modo specifico l'etichetta, anche se a volte risulta di comprensione non immediata. Essa deve riportare in modo chiaro la data di scadenza. La dicitura "da consumarsi preferibilmente entro il..." si riferisce al periodo entro cui viene garantita la conservazione di tutte le qualità nutritive del prodotto.

La dicitura "da consumarsi entro il..." è dicitura più perentoria e indica la data entro cui il prodotto *deve* essere consumato. **La vendita dopo quella data è vietata.**

Dopo l'acquisto, i prodotti più deperibili, che vanno dunque più facilmente a male (come latte e yogurt), devono essere mantenuti a temperature uguali o inferiori a +4°C, cioè alla temperatura del frigorifero. I surgelati vanno acquistati per ultimi, per ridurre al minimo i tempi di interruzione della catena del freddo.

I surgelati devono essere conservati a una temperatura pari o inferiore a -18°C, che corrisponde a quella del congelatore; le confezioni non devono essere bagnate, ricoperte di brina o schiacciate.

La preparazione degli alimenti

QUALCHE BUONA REGOLA

Lavaggio delle mani

È necessario lavarsi bene le mani con sapone e acqua calda

- ▶ prima di cucinare,
- ▶ prima di toccare gli alimenti da consumare crudi o che non necessitano di ulteriore cottura (come la carne già cotta da consumare fredda),
- ▶ prima di passare a lavorare ogni volta un alimento diverso,
- ▶ dopo ogni interruzione.

Teniamo sempre presente che gli animali domestici (cani, gatti, uccelli, tartarughe) trasportano frequentemente microrganismi patogeni (cioè dannosi) che possono passare dalle nostre mani al cibo.

Lavaggio delle superfici

Le superfici e gli utensili vanno mantenuti puliti, particolarmente quando si passa dalla lavorazione di un alimento a un altro. Speciale attenzione va fatta nel caso di lavorazioni contemporanee di carni cotte e crude.

Lavaggio della verdura e della frutta

Occorre eliminare lo sporco grossolano e lavare energicamente per diversi minuti anche quelle già lavate in busta, per allontanare parassiti o terra. Occorre cambiare l'acqua per almeno due volte (ogni lavaggio riduce la carica microbica da 100 a 1). Frutta e ortaggi ammuffiti, anche solo parzialmente, vanno scartati, poiché possono contenere sostanze tossiche prodotte dalle muffe stesse. Vanno tolte con cura anche le parti verdi e i germogli delle patate.

Cottura

Una accurata cottura dell'alimento esercita una consistente azione di bonifica nei riguardi dei batteri, riuscendo dunque a ucciderli. All'interno dell'alimento deve essere raggiunta una temperatura superiore a 74°C perché tutti i germi responsabili di tossinfezioni alimentari vengano distrutti. Tuttavia, anche alla temperatura indicata, sopravvivono alcune spore di batteri patogeni; per questa ragione sono particolarmente consigliati alcuni metodi di cottura rapidi a temperature sopra i 100°C. Per esempio la cottura in pentola a pressione, l'utilizzo di forni tradizionali a gas o a elettricità, l'ebollizione per periodi prolungati. Alcuni cibi di origine animale (carne, pesce e uova) sono a maggior rischio di contaminazione: non è opportuno consumarli crudi o poco cotti. Questo consiglio diventa regola per gli anziani, i bambini e le donne in stato di gravidanza.

Conserve domestiche

La preparazione di conserve casalinghe può essere rischiosa per la presenza di un batterio che provoca il botulismo: una malattia molto grave. È particolarmente pericoloso perché spesso non cambia le caratteristiche apparenti del prodotto. Presentano un minor rischio le conserve acide come quelle sott'aceto e le conserve di pomodoro o di frutta perché la loro composizione blocca la crescita del batterio. Le conserve sott'olio e al naturale sono ad alto rischio.

Cibi cucinati in precedenza e avanzi di cibo

La conservazione degli alimenti preparata in anticipo deve essere effettuata in contenitori chiusi e riposti in frigorifero. Quando i cibi cotti si raffreddano a temperatura ambiente vanno protetti dai microbi che provengono dall'ambiente esterno: infatti la proliferazione in queste condizioni è particolarmente vivace. Più lunga è la sosta, più alto diventa il rischio. Affinché gli alimenti cotti possano raffreddarsi velocemente fino alla parte centrale, è bene quindi riporli in frigorifero appena si sono intiepiditi suddivisi in piccole porzioni.

Lo stesso vale per conservare gli avanzi in frigorifero o nel congelatore: questi vanno porzionati in piccoli tagli in modo da poter poi riscaldare solo la quantità che effettivamente sarà consumata.

È sconsigliabile infatti riscaldare il cibo più di una volta. La migliore protezione contro i batteri che possono essersi sviluppati durante la conservazione si ottiene riscaldando i cibi fino a che diventino molto caldi anche all'interno. ♦

Bibliografia consultata

- Bianchi M, Del Rio D. Nutrimenti, alimenti e metabolismo. Capitolo 3. Ciclo di seminari per l'educazione al gusto (pp. 58-87). Piano attività Scuola Regione Emilia-Romagna. Progetto integrato n. 244. G.R.n° 2337 del 05/11/01. <http://www.srsr.it/home>
- Ferrazzi A. Come conservare gli alimenti in casa. Seminario 7 novembre 2000. Sintesi curata dal Comitato direttivo ADOC del Trentino. http://www.uilt.it/servizi/adoc/cons_ali.html
- Ticca M e Gruppo esperti INRAN per l'elaborazione delle Linee Guida per una sana alimentazione italiana. Revisione 2003. http://www.inran.it/servizi_cittadino/stare_bene/guida_corretta_alimentazione/INRAN%20L.G%20df.pdf