

Come conservi il tuo cibo?



INDICE

Le aziende del settore alimentare fanno del loro meglio per garantire a noi consumatori dei prodotti sicuri. Nonostante ciò, dobbiamo ricordare che i cibi contengono alcune **sostanze potenzialmente tossiche**. Dovremmo quindi prendere accorgimenti per ridurre eventuali rischi derivanti dall'utilizzo, dalla manipolazione e dal consumo dei cibi. Vediamo quali consigli ci da la SINU (Società Italiana di Nutrizione Umana) a riguardo.

Cosa possono contenere gli alimenti?

Gli alimenti possono contenere diversi tipi di sostanze:

- **Additivi** come coloranti, conservanti, edulcoranti (prodotti utilizzati per addolcire gli alimenti)
- **Contaminanti ambientali** (metalli pesanti, pesticidi)
- Sostanze tossiche **prodotte da muffe**;
- **Residui da trattamenti e da processo** (produzione, trasformazione, preparazione domestica, ecc.).

Sostanze chimiche

Gli **additivi** (coloranti, conservanti, edulcoranti, ecc.) devono essere per legge riportati sulla confezione del prodotto e sono soggetti a controlli rigorosi. Sebbene la legge europea sia molto severa in materia di additivi (perché se assunti in quantità massicce sono tossici per l'organismo umano), bisogna tenere presente che alcuni di essi sono essenziali per conservare le proprietà nutrizionali o la salubrità di alcuni alimenti. Ad esempio, l'acido ascorbico permette di conservare più a lungo marmellate e succhi di frutta, i nitriti inibiscono la crescita di vari batteri negli insaccati, ecc. In linea di massima, quindi, la scelta di produrre alimenti senza additivi significa un maggior impegno nella scelta delle materie prime e la garanzia di controlli più accurati, perché maggiore è il rischio di contaminazione degli alimenti.

I **contaminanti** sono invece sostanze disperse nell'ambiente che si depositano sui cibi. È tuttavia eccessivo escludere alcuni alimenti dalla nostra dieta perché potrebbero essere contaminati, ad eccezione di alcune situazioni di particolare emergenza.

Anche i **pesticidi** (sostanze chimiche usate per proteggere le colture da malattie e organismi dannosi) sono soggetti a numerosi controlli. I residui che potrebbero trovarsi sui cibi non sono tossici, poiché si eliminano facilmente attraverso un **lavaggio accurato**.

Contaminazione microbica

In tutti gli esseri viventi, nell'ambiente e negli alimenti sono presenti microrganismi. Alcuni di essi sono utili perché collaborano in alcuni processi digestivi e favoriscono la preparazione di formaggi e yogurt. Altri, invece, sono dannosi per l'uomo. Per ridurre il rischio di **contrarre malattie provocate da microrganismi**, ti consigliamo di adottare una serie di comportamenti nella scelta e nella conservazione degli alimenti, che ti descriviamo di seguito.

1. Scelta e acquisto degli alimenti

Quando fai la spesa, fai attenzione ad alcuni semplici fattori:

- **Pulizia e ordine** del negozio;
- **Data di scadenza** dei prodotti;
- **Integrità dei prodotti** (ossia che la confezione non sia bagnata, schiacciata o ricoperta di brina);
- **Acquista prodotti freschi e surgelati per ultimi**, e conservali in una borsa termica: in questo modo la "catena del freddo" (cioè il processo che mantiene i prodotti ad una temperatura costante per evitarne il deterioramento) verrà interrotta per il minor tempo possibile.

Attenzione! Spesso gli alimenti deteriorati non presentano caratteristiche evidenti, perché mantengono intatti il colore e a volte anche l'odore. In questi casi è utile assaggiare un piccolo pezzo per verificare se l'alimento risulta acido o comunque diverso da come lo conosci.

2. Preparazione degli alimenti

Lavaggio e pulizia degli alimenti

- Ricorda di lavare sempre le mani prima e dopo aver toccato alimenti crudi; usa dei guanti se hai ferite o lesioni sulle mani;
- Tieni lontani gli animali domestici dal luogo dove conservi i cibi, poiché trasportano microrganismi dannosi;
- Tieni sempre puliti e in ordine gli utensili e le superfici usate per cucinare (soprattutto nella preparazione di cibi diversi);
- Lava accuratamente frutta e verdura; scarta quelle ammuffite o deteriorate (anche parzialmente).
- Lava le uova prima di utilizzarle: eviterai così la contaminazione con i microrganismi presenti sul guscio. Il pericolo più grande che si corre con le uova è la contrazione della salmonellosi. Non lavare però le uova appena acquistate, perché in questo modo rimuoveresti una patina esterna che garantisce una migliore conservazione.

Cottura

Il processo di **cottura elimina la maggior parte dei microrganismi** pericolosi. Tuttavia, le tecniche di cottura non sono tutte uguali, poiché sterilizzano i cibi in modo diverso, e conferiscono al cibo anche aspetti nutrizionali diversi. Per saperne di più consulta la tabella qui sotto, redatta dalla SINU.

In linea di massima cibi come carne, pesce e uova, che sono a maggior rischio di contaminazione, vanno sempre **cotti accuratamente**.

Tecniche di cottura e modificazione nutrizionali			
TECNICHE DI COTTURA	TEMPERATURA RAGGIUNTA	ASPETTI IGIENICI	ASPETTI NUTRIZIONALI
LESSATURA	10 (120) °C	Distruzione di tutti i batteri patogeni, ma non delle spore né di tutte le tossine.	Nei vegetali parziale perdita di sali minerali e vitamine nel liquido di cottura. Permette di condire tutto a crudo

COTTURA A VAPORE	< 100 °C	Distruzione di tutti i batteri patogeni, ma non delle spore né di tutte le tossine.	Minore perdita di sali minerali e vitamine rispetto alla lessatura. Permette di condire a crudo
COTTURA AL FORNO TRADIZIONALE	180 - 220 °C	Rapida sterilizzazione in superficie, con distribuzione di tutti i batteri patogeni e delle spore e inattivazioni di tutte le tossine batteriche.	Permette un uso ridotto dei grassi
COTTURA ALLA GRIGLIA/PIASTRA	> 200 °C	Rapida sterilizzazione in superficie, con distribuzione di tutti i batteri patogeni e delle spore e inattivazioni di tutte le tossine batteriche.	Nelle parti superficiali, se carbonizzate, formazione di agenti cancerogeni. Permette di eliminare l'uso di grassi da condimento.
FRITTURA	> 180 - 190 °C	Rapida sterilizzazione in superficie, con distribuzione di tutti i batteri patogeni e delle spore e inattivazioni di tutte le tossine batteriche.	Il prodotto assorbe molto olio ed è quindi molto ricco di grassi. Con le alte temperature l'olio si degrada con sviluppo di sostanze nocive.

Fonte: SINU

Avanzi

In linea generale è consigliabile **consumare i cibi subito dopo la cottura**, per evitare il proliferare dei microrganismi che aumenta quando il cibo si raffredda. Se, tuttavia, hai l'esigenza di conservare degli alimenti già cotti, segui i consigli della sezione "conservazione in frigorifero" e "conservazione in congelatore".

3. Conservazione degli alimenti

Conservazione in dispensa (per prodotti non deperibili a breve termine)

- Puoi **conservare in dispensa i prodotti non deperibili a breve termine** (come pasta, riso, legumi secchi, ecc.), a temperatura ambiente e chiusi nelle proprie confezioni o in contenitori ermetici se già aperti;
- Mantieni **idonee le condizioni di areazione, pulizia e scarsa umidità** per evitare la formazione di muffe o insetti. Nel caso di prodotti "secchi" la proliferazione batterica è comunque più rara, perché ostacolata dal basso contenuto di acqua;
- Fai attenzione alle **tarme alimentari**: esse sono delle larve di farfalla che crescono soprattutto a contatto con i generi alimentari; sono amanti del buio e dell'umidità, e si sviluppano in ambienti in cui è maggiore la presenza di zuccheri.

- **Conserva l'olio in recipienti chiusi e bottiglie scure dal collo stretto**, lontano dalla luce o da fonti di calore. L'olio non è soggetto a contaminazioni microbiche ma diventa rancido a contatto con l'ossigeno;
- Per gli alimenti conservati nella latta (o banda stagnata) è bene osservare alcune norme d'igiene particolari:
 1. **Pulisci la parte superiore della lattina** per evitare contaminazioni all'apertura del prodotto;
 2. Se parte del contenuto avanza, **trasferiscilo in un contenitore per alimenti**; eviterai così il contatto con il processo di ossidazione della lattina.

Conservazione **in frigorifero** (per prodotti deperibili a breve termine)

- Tieni il frigorifero **sempre pulito** e **sbrinalo periodicamente**;
- Mantieni la **temperatura intorno ai 4/5°C**;
- Conserva gli alimenti in **contenitori chiusi ermeticamente** e **separati** per genere alimentare;
- **Non riempire eccessivamente il frigo**, per consentire la circolazione dell'aria e assicurare che la temperatura sia omogenea;
- **Rispetta le date di scadenza**;
- Consuma i prodotti aperti **entro qualche giorno**.
- Disponi gli alimenti in base alla **categoria**:
 1. **frutta e verdura in basso**: la temperatura è più alta e sono gli alimenti più sporchi.
 2. Carne, pesce e formaggi **nei ripiani intermedi**;
 3. Creme, latte e panna **nel ripiano più alto**;
 4. Le uova vanno **conservate nella loro confezione**.

Conservazione **in congelatore** (3 o 4 stelle, conservazione per periodi lunghi)

- **Controlla sempre la data di scadenza** dei surgelati;
- Se congeli qualcosa fatto in casa, **riponi il cibo in contenitori isolanti e resistenti alle basse temperature** (come sacchetti per congelare o contenitori ermetici) e applica un'etichetta con la data;
- **Non mettere in congelatore cibi ancora caldi**: abbasseresti la temperatura media del congelatore e favoriresti la formazione della brina (che implica un maggior consumo energetico);
- Per scongelare un alimento, **cuocilo direttamente** (se possibile) **in acqua bollente** o in un **tegame ad alta temperatura**;
- **Puoi anche far scongelare i prodotti in frigorifero**, tirandoli fuori dal congelatore la mattina per la sera o viceversa; è consentito anche scongelare al microonde o in acqua fredda (con confezioni impermeabili);
- Se scongeli prodotti a base di carne o pesce, **prima di mangiarli assicurati che siano ben cotti**;
- **Non scongelare prodotti**, specialmente di origine animale, **a temperatura ambiente o a bagno in acqua**.

Attenzione! Gli sportellini del ghiaccio presenti nei frigoriferi **non sono veri e propri congelatori**. Aprendo lo sportellino noterete, infatti, la presenza di 1 o 2 stelle, che indica una temperatura più alta dei -18°C del congelatore. Questi sportelli possono essere usati per fare del ghiaccio, o per conservare alimenti per un periodo che va dai 3 giorni (1 stella) ad un mese (2 stelle).

Come **conservare il Grana Padano DOP**

Riponi il Grana Padano DOP, sottovuoto o privo di confezione, nella parte meno fredda del frigo, dove la temperatura è di solito intorno ai 4°C: così manterrà al meglio tutte le sue caratteristiche aromatiche e nutritive.

Una volta aperto, **conserva il Grana Padano DOP in un telo di canapa o di cotone umido**; oppure più semplicemente in un foglio di **pellicola trasparente** per alimenti. Ricordati di riporlo lontano da altri cibi e da formaggi più "forti": per la sua composizione e per il suo gusto delicato, questo formaggio tende, infatti, ad assorbire gli odori presenti nel frigorifero.

Per quanto tempo si conserva?

Se sottovuoto, puoi conservare il Grana Padano DOP in frigorifero per diversi mesi. Assicurati, però, che la confezione sia integra e controlla sempre la data di scadenza indicata. Dopo averlo aperto, invece, consuma il Grana Padano DOP **entro 15 giorni** se la stagionatura è inferiore ai 16 mesi, entro un mese se ha una stagionatura più lunga.

AVVERTENZE

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.