

Articolo n. 14 del 7 settembre 2007

LA CONSERVAZIONE DEGLI ALIMENTI: L'USO CORRETTO DEL FRIGORIFERO "DI CASA"

Con il caldo, e non solo quello tipico della stagione estiva appena trascorsa, possono aumentare i rischi di alterazione degli alimenti deperibili, che di conseguenza si ripercuotono sulla salute dei consumatori.

Abbiamo incontrato ed intervistato sull'argomento il dott. **Maurizio Roceri** Direttore della S.C. di Igiene ed Assistenza Veterinaria - Area B - igiene degli alimenti di origine animale dell'ASL n.13 di Novara.

Cosa succede agli alimenti con il caldo?

Lo sviluppo dei microrganismi è direttamente legato alle temperature: oltre i 10° C tutti i batteri sono in grado di crescere molto rapidamente causando alterazioni organolettiche (colore, odore, consistenza, sapore) degli alimenti ed in alcuni casi anche diventando potenziali pericoli per la salute.

Quali misure e/o comportamenti dobbiamo adottare per garantire la sicurezza dei nostri cibi?

I produttori ed i commercianti sono quindi chiamati a porre grande attenzione al rispetto della catena del freddo in tutte le fasi, ma esistono anche degli accorgimenti che il consumatore responsabilmente deve adottare per mantenere la qualità degli alimenti dopo l'acquisto e durante la conservazione in casa.

Spesso il cattivo stato di conservazione degli alimenti è dovuto ad errori commessi durante il trasporto e la conservazione.

Una ricerca condotta dall'Università del Tennessee (USA) ha valutato la conservazione dei cibi in 200 frigoriferi di case private giungendo alla conclusione che i consumatori dovrebbero porre maggiore attenzione al controllo regolare delle temperature dei propri frigoriferi e conservare gli alimenti deperibili nelle parti più appropriate del frigorifero.

Cosa puo' fare la casalinga previdente?

Per evitare la crescita dei batteri potenzialmente pericolosi, bisogna mantenere gli alimenti a temperature al di fuori dell'intervallo 10° C / 60° C (la cosiddetta "zona pericolo").

Il frigorifero per svolgere correttamente la propria funzione di conservazione dovrebbe mantenere gli alimenti sotto i 4° C. In realtà, ci sono batteri che crescono, seppur lentamente, anche nei frigoriferi che quindi dovrebbero essere mantenuti puliti e periodicamente sanificati con prodotti commerciali idonei (amuchina, ecc...).

La capacità di mantenere basse le temperature unitamente ad un corretto utilizzo degli spazi interni al frigorifero consentono una conservazione ottimale dei cibi, rallentando la crescita dei microrganismi e l'azione degli enzimi naturalmente presenti in molti alimenti che non creano problemi di sicurezza ma di qualità.

Qual è la temperatura "corretta" di un frigorifero?

La temperatura corretta del frigorifero dovrebbe essere non superiore ai 4° C; anche se pochi frigoriferi permettono di selezionare direttamente la temperatura, la maggior parte consente di variare l'intensità del freddo.



È bene ricordare che anche se la temperatura è adeguata in un determinato comparto non è detto che lo sia in tutto il frigorifero.

Considerata la variabilità di refrigerazione degli elettrodomestici in commercio sarebbe opportuno controllare la temperatura del nostro frigorifero utilizzando un apposito termometro che si può acquistare per pochi euro nei negozi di elettrodomestici.

Conoscere la temperatura dei diversi scomparti consente di conservare gli alimenti in modo corretto!

La disposizione degli alimenti nel frigorifero può essere casuale o dobbiamo riporre attenzione anche nel modo di ritirare i cibi?

La **carne e il pesce** dovrebbero essere posti nello scomparto più freddo; è **fondamentale** assicurarsi che i liquidi persi dalla carne o dal pesce non contaminino altri alimenti: è consigliabile a questo scopo porre sotto le confezioni contenenti tali alimenti un contenitore di plastica.

I **Latticini, le uova**, gli avanzi, le torte e, in generale gli alimenti sulla cui confezione c'è scritto di refrigerare dopo l'apertura, (controllate sempre questa dicitura) andrebbero posti negli scomparti che presentano una temperatura intermedia tra i 4 ed i 7° C.

I prodotti **ortofrutticoli** invece, vengono danneggiati da temperature troppo basse per cui andrebbero collocati nelle aree meno fredde. Inoltre frutta e verdura, provenendo direttamente dai campi e/o dalle serre presentano sempre una contaminazione batterica elevata, per cui è opportuno collocarli sui ripiani più bassi, negli appositi cassetti o avvolti da pellicole protettive.

E i piatti "precotti"?

Tutti i cibi già cotti e/o pronti per essere consumati, senza subire nessun altro trattamento, devono essere protetti da pellicole o idonei contenitori durante la conservazione in frigorifero.

Secondo il principio FIFO "*First In, First Out*", l'alimento che è stato acquistato per primo dovrebbe essere il primo ad essere consumato: converrebbe quindi mettere gli alimenti appena comprati dietro a quelli più vecchi, in modo di consumare prima le cose meno fresche.

Per evitare il diffondersi di muffe e batteri è bene inoltre tenere sotto controllo gli alimenti in frigorifero, eliminando quelli deperiti.

Per concludere, possiamo suggerire dei semplici consigli che aiutano a "stare meglio"?

- 1)** Completata la spesa, riporre in frigorifero gli alimenti deperibili appena possibile. Questi, insieme ai piatti cucinati e gli avanzi vanno raffreddati o congelati entro due ore.
- 2)** Scongelare gli alimenti non a temperatura ambiente, ma nel frigorifero o nel forno a microonde (in questo caso, la cottura deve essere immediata).
- 3)** Grosse quantità di cibi pronti o di avanzi possono limitare la diffusione del freddo e consentire ai batteri di crescere nelle parti meno esposte; per questo è meglio porre gli alimenti in piccoli contenitori, non troppo profondi, che si raffreddano in fretta.
- 4)** Non riempire troppo il frigorifero. Se l'aria non circola, il raffreddamento potrebbe non essere sufficiente.
- 5)** Trattare frutta e verdure con delicatezza. Ogni taglio o sbucciatura permette ai microrganismi di penetrare sotto la superficie, dove possono moltiplicarsi.
- 6)** I frutti possono in genere essere conservati a temperatura ambiente; quando raggiungono la maturazione è opportuno però riporli nel frigorifero per evitare rapide marcescenze ed ammuffimenti.
- 7)** Non lavare frutta o verdura prima di metterli in frigo; l'aumento di umidità favorisce la crescita delle muffe e dei batteri.

8) Non lavare le uova prima di riporle in frigorifero, ma solo al momento dell'utilizzo.

L'ADDETTA STAMPA

Elena Vallana