

## La conservazione casalinga degli alimenti

Per ridurre o prevenire la comparsa di eventi negativi dal punto di vista igienico-sanitario è necessario promuovere in modo opportuno l'adozione di buone pratiche igieniche (la corretta operatività) anche tra i consumatori

In ogni fase, dall'acquisto alla conservazione e alla preparazione, occorre conoscere e rispettare alcune regole, se si vogliono ridurre al minimo in particolare i rischi microbiologici legati al consumo dei prodotti alimentari. L'inosservanza delle regole igieniche può, infatti, determinare nei prodotti modificazioni che, oltre ad influenzare secondariamente le caratteristiche nutrizionali e organolettiche, possono causare tossinfezioni, in alcuni casi anche gravi.

La conservazione è un processo fondamentale per preservare gli alimenti dalla potenziale degradazione che determina la perdita di proprietà nutrizionali ed organolettiche.

I fattori che possono modificare la composizione, ma anche l'aspetto e la consistenza di un alimento, sono molteplici: microrganismi, batteri, insetti, enzimi presenti nell'alimento stesso, l'ossigeno dell'atmosfera, il calore, l'umidità, la luce.

Ne consegue che la conservazione casalinga deve essere fatta in modo adeguato, rispettando norme e precauzioni fondamentali.

Per gli alimenti confezionati è importante rispettare la data di scadenza o il termine minimo e le modalità di conservazione indicate, relative sia al prodotto mantenuto nella sua confezione originale che dopo l'apertura.



Al momento dell'acquisto vanno comunque evitate le confezioni che presentano delle alterazioni, ammaccature o rigonfiamenti.

Per gli alimenti freschi, acquistati in banchi refrigerati, è opportuno mantenere il più possibile la catena del freddo, evitando periodi troppo lunghi di esposizione a temperature non idonee

Ogni categoria alimentare ha delle caratteristiche peculiari che per essere mantenute necessitano di modalità e tempi di conservazione specifici.

Gli alimenti che non vanno incontro ad un rapido deperimento, come i legumi secchi, la pasta, il riso, la farina, i biscotti, i cibi in scatola, l'olio, le conserve, il sale e lo zucchero, dovrebbero essere conservati a temperatura ambiente, purché questo sia fresco, asciutto e non soggetto a sbalzi termici.

Dopo aver aperto la confezione, questi alimenti vanno conservati o in contenitori a chiusura ermetica, per evitare il contatto con l'umidità dell'ambiente, oppure nella stessa confezione accuratamente sigillata.

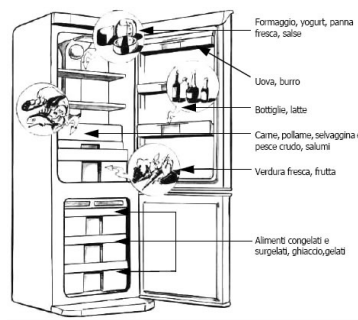
In alcuni casi, come per l'olio e i legumi secchi, è importante anche che l'ambiente di conservazione sia al riparo dalla luce solare, perché questa ne favorisce l'alterazione.

Gli alimenti, come la carne, il pesce, il latte fresco, lo yogurt, il burro, i formaggi, le uova, i salumi, alcuni tipi di frutta, gli ortaggi, vanno conservati in frigorifero, tenendo presente i tempi indicativi riportati di seguito:

- i tagli piccoli di carne massimo 2-3 giorni, mentre per i pezzi interi 4-5 giorni;
- il pesce, massimo 3 giorni;
- le uova, massimo 15 giorni.

Per gli altri alimenti, vale sempre la norma di rispettare quanto riportato sull'involucro esterno.

È importante, inoltre, ricordare che ogni parte del frigorifero ha una determinata temperatura e pertanto che la frutta e gli ortaggi andrebbero riposti nel livello più basso, dove le temperature sono più alte, mentre formaggi, carne e pesce vanno tenuti nelle parti intermedie.



Il latte e i latticini dovrebbero essere riposti nei livelli più alti e le uova nell'apposito reparto in modo che restino lontano da altri alimenti.

Gli alimenti acquistati surgelati, se non vengono consumati entro poche ore, vanno conservati nel congelatore rispettando comunque i tempi indicati.

Ecco alcuni consigli per la prevenzione delle tossinfezioni alimentari.

### **Pulisci**

- Lava accuratamente le verdure
- lava ed asciuga le mani prima di manipolare qualsiasi alimento
- lava ed asciuga tutti gli utensili (posate, tagliere..) usati per la preparazione di cibi crudi (carne cruda, formaggi, verdure ..) prima di riutilizzarli
- lava periodicamente il frigorifero con acqua ed un detergente idoneo
- cambia frequentemente tovaglioli e strofinacci.

**Cuoci** - Il calore è un ottimo mezzo per ridurre il pericolo di germi patogeni veicolati da alimenti:

- attenzione che anche il cuore dell'alimento sia ben cotto, es. verifica che la carne all'interno di un hamburger abbia perso il colore rosa
- Non consumare latte crudo senza averlo preliminarmente portato a ebollizione

## **Refrigera**

- Non lasciare gli alimenti fuori dal frigorifero
- non mettere in frigorifero cibi ancora caldi, falli rapidamente raffreddare prima di riporli
- se devi trasportare alimenti deperibili o stai organizzando un pic-nic procurati le tavolette refrigeranti.

## **Separa e proteggi**

- Conserva gli alimenti ben chiusi e separati in frigorifero
  - non conservare nello stesso recipiente alimenti cotti e alimenti crudi (no a verdure cotte assieme a verdure crude)
  - separa gli alimenti crudi dai ready to eat (ready to eat = alimenti pronti al consumo ad esempio: salumi, formaggi, latte..)
  - riponi gli alimenti che potrebbero gocciolare nel ripiano più basso del frigorifero
- in occasione di barbecue e pic-nic all'aperto proteggi i tuoi alimenti dagli insetti e dalla polvere.

CSA srl

Dr.ssa Faustina Bertollo