

La corretta alimentazione inizia dalla scelta degli alimenti che portiamo sulla nostra tavola. Purtroppo molte persone ignorano l'importanza di una loro buona conservazione che ci permette di preservare la qualità di ogni singolo alimento.

Scopo della conservazione è contrastare il naturale processo di invecchiamento chiamato deterioramento e di mantenere inalterate le loro proprietà chimiche (la loro composizione), fisiche (il loro stato), organolettiche (sapore, odore e colore) e nutrizionali (presenza di proteine, grassi e carboidrati, vitamine, sali minerali, acqua).

La possibilità che il cibo venga contaminato da sostanze chimiche o microrganismi sussiste già al momento del raccolto e rimane fino al momento del consumo. In generale, i rischi per la sicurezza alimentare possono essere classificati in due vaste categorie:

- Contaminazione microbiologica (per es. batteri, funghi, virus o parassiti). Questa categoria provoca, nella maggior parte dei casi, sintomi acuti.
- Contaminanti chimici, tra cui sostanze chimiche presenti nell'ambiente, residui di farmaci di uso veterinario, metalli pesanti e altri residui involontariamente o incidentalmente introdotti nella catena alimentare durante la coltivazione, la lavorazione, il trasporto o l'imballaggio.

Le regole da osservare sono le seguenti:

1. Ad ogni alimento la sua temperatura

La temperatura non è la stessa in ogni punto del frigorifero ma varia da scomparto a scomparto. La parte più calda è rappresentata dallo sportello, mentre la più fredda è spesso quella subito sopra al comparto di verdura. Ciascun alimento deve essere sistemato nello scomparto con la temperatura ottimale per la sua conservazione. Se conservati a temperatura troppo alta, infatti, i cibi possono sviluppare microrganismi patogeni che, se ingeriti, possono provocare un'intossicazione alimentare. La maggior parte di queste infezioni sono fastidiose ma non gravi, ma possono diventare anche molto serie per i bambini o le persone anziane.

Vediamo, allora, qual è la temperatura e la collocazione giusta per ogni alimento.

Da 0 a 4°C: carni, salami, pesci, piatti fatti in casa, prodotti freschi aperti, creme, formaggi freschi, succhi di frutta, insalate.

Da + 4° a 6°C: verdure e frutta cotta, carni e pesci cotti fatti in casa, yogurt e formaggi.

Scomparto verdura +6°C: frutta e verdura fresca.

Porta +6 a 10°C: uova, burro, latte, succhi di frutta aperti.

Scomparto per surgelati -18°C: alimenti surgelati, gelati.

2. Conservare: come e per quanto tempo

Dopo aver scoperto "dove", vediamo adesso "come" e "per quanto tempo" devono essere conservati i principali alimenti.

Il pesce: ben lavato e pulito, dev'essere riposto in frigorifero in un contenitore o avvolto in una pellicola per alimenti e consumato entro 24 ore.

La carne: dev'essere conservata in appositi contenitori e consumata entro 24 ore se macinata, entro 48 ore se di pollo o tacchino, entro 3 giorni nel caso di affettati non confezionati e carne fresca in genere.

Frutta e verdura: devono essere conservate nell'apposito cassetto e consumate rapidamente per evitare la perdita di vitamine e di altre sostanze antiossidanti.

Latte e panna: devono essere consumati entro la data di scadenza e, in ogni caso, dopo 2-3 giorni da quando la confezione viene aperta.

Le uova: devono essere sempre conservate in frigorifero e consumate non oltre 30 giorni dalla data di deposizione.

3. Il giusto imballaggio

Imballare bene e separatamente gli alimenti aiuta a evitare che gli eventuali microrganismi di cui possono essere portatori si trasmettano da un cibo all'altro.

Prima di riporre gli alimenti in frigo, è bene togliere l'imballaggio di carta o di plastica con cui li abbiamo acquistati: potrebbe infatti essere stato sporcato nella fase di stoccaggio o di trasporto. È tuttavia buona norma conservare gli imballaggi nel caso in cui riportino indicazioni utili per la conservazione degli alimenti.

I cibi fatti in casa devono essere imballati con cura con alluminio o pellicola. Gli avanzi possono essere conservati in un contenitore chiuso ma devono essere consumati entro un paio di giorni.

4. Congelare e scongelare senza rischi

Per congelare un alimento in casa, farlo raffreddare per almeno due ore, riporlo in piccole confezioni scrivendoci sopra la data e sistemarlo nel congelatore in modo che non sia a contatto con altri prodotti già congelati: rischierebbe di scongelarli parzialmente.

Il metodo migliore per scongelare un alimento è cuocerlo direttamente in acqua già bollente. In alternativa, i prodotti devono essere scongelati dentro al frigorifero, tirandoli fuori dal congelatore la mattina per la sera o la sera per la mattina, oppure nel forno a microonde o anche (se in confezioni impermeabili) in acqua corrente fredda. È preferibile non scongelare prodotti a temperatura ambiente o a bagno in acqua, specie se sono di origine animale.

5. La pulizia

È importante pulire regolarmente l'interno del frigorifero con bicarbonato e/o aceto e sbrinare periodicamente frigo e congelatore: questo ne assicura il perfetto funzionamento e, soprattutto, permette di individuare e buttare subito qualsiasi alimento non in perfetto stato di conservazione, evitando così che sprigioni germi nocivi per la nostra salute che potrebbero contaminare gli altri alimenti.

La disposizione dei cibi nel frigorifero



<i>SPORTELLO</i>	<i>ZONA a 5 - 10° centigradi: BOTTIGLIE, BURRO, YOGURT</i>
<i>PIANO ALTO</i>	<i>ZONA a 5 - 8° centigradi: CONSERVE, DOLCI, SALSE, UOVA</i>
<i>PIANO INTERMEDIO</i>	<i>ZONA a 4 - 8° centigradi: FORMAGGI E AFFETTATI</i>
<i>PIANO BASE</i>	<i>ZONA a 2 - 5° centigradi: CARNE E PESCE</i>
<i>CASSETTI INFERIORI</i>	<i>ZONA a 6 - 8° centigradi: FRUTTA E VERDURE</i>