



Arezzo, 13 agosto 2019 - Organizzare un pic-nic nei giorni del Ferragosto è un'ottima occasione per combinare un po' di attività fisica all'aperto con un piacevole pranzo in compagnia. L'Area Funzionale Igiene Pubblica e Nutrizione e l'Area Funzionale Sanità Pubblica Veterinaria e di Sicurezza Alimentare della Asl Toscana sud est consigliano di seguire alcune semplici precauzioni per evitare fastidi che a volte rischiano di rovinare una piacevole giornata di festa.

Oltre agli accorgimenti utili a trascorrere confortevolmente qualche ora all'aperto (indossare abbigliamento adatto e utilizzare un repellente per insetti) è infatti importante conoscere i rischi che possono derivare da una cattiva scelta o da una inappropriata conservazione degli alimenti da consumare.

I rischi di contrarre malattie trasmesse da alimenti (in particolare gastroenteriti, ma anche malattie più gravi) durante un pic-nic sono legati alla difficoltà di manipolare i cibi con mani e utensili ben puliti, al rischio di contaminazioni incrociate tra alimenti diversi e alla difficoltà di mantenere una corretta temperatura di conservazione degli stessi.

Il primo consiglio da dare è quello di portare tutti gli alimenti già divisi in singole porzioni: in questo modo si ridurranno al minimo le manipolazioni al di fuori della cucina e si eviteranno rischi di contaminazione derivanti dall'utilizzo degli stessi utensili per alimenti diversi. In secondo luogo è essenziale rispettare le temperature di conservazione dei diversi alimenti sin dalla loro preparazione.

Una volta cotti gli alimenti, vanno fatti raffreddare il più rapidamente possibile (anche mettendoli in contenitori di piccole dimensioni e immergendoli in acqua fredda) per poi trasferirli in frigorifero. Si deve evitare invece di confezionare in pellicola trasparente o alluminio alimenti ancora caldi, perché questo rallenterebbe il loro raffreddamento e favorirebbe il formarsi di condensa.

Una volta raffreddati in frigo per almeno 12 ore, si consiglia di mettere gli alimenti (compresi panini e insalate già preparate) in borse o contenitori termici con pani di ghiaccio appena prima di partire da casa. In viaggio, è utile mantenere le borse frigo all'interno dell'abitacolo, specialmente se l'auto è dotata di

condizionatore.

Arrivati nel luogo prescelto, meglio se lontano da strade dove polveri e gas di scarico potrebbero contaminare cibo e polmoni, si raccomanda di consumare i cibi nell'arco di poche ore dalla partenza da casa ed evitare di riutilizzare gli avanzi.

Da non trascurare una buona scorta d'acqua potabile da portare da casa se non si è certi di poter trovare acqua potabile sul posto: dovrebbero essere calcolati almeno due litri di acqua per partecipante al pic-nic. Infine si ricorda di non abbandonare rifiuti dopo il pic-nic, cercando anzi di ridurne la quantità preferendo piatti e stoviglie riutilizzabili.