

BANCHETTI E CENONI: CONSIGLI PER UNA CUCINA SICURA



Testi a cura di:

Alessandro Testa , Giuseppe Sattanino, Valentina Marotta, Francesca Piovesan, Bartolomeo Griglio.

Aggiornamento dicembre 2009

Introduzione

Nei periodi delle festività gli incontri conviviali sono anche l'occasione per gustare lauti banchetti preparati secondo le tradizioni culinarie che rappresentano una grande ricchezza delle nostre Regioni. Ma preparare pasti per un numero di persone superiore al nucleo familiare può aumentare le difficoltà nel conservare e cucinare bene gli alimenti, pratiche indispensabili per valorizzarne le caratteristiche di sapore ma anche per garantirne la salubrità. L'opuscolo "La sicurezza degli alimenti in cucina", si propone pertanto di fornire alcuni consigli per pranzi e cenoni buoni e sicuri.

La conservazione con il freddo



- Sistemare i cibi **sufficientemente distanziati** in modo che l'aria ed il freddo possano circolare; al fine di evitare perdita di umidità o la diffusione di odori tenere i cibi **coperti e chiusi**;
- conservare le **carni crude in contenitori impermeabili** per evitare che i liquidi che si liberano cadano su altri cibi; le carni, il pesce, il latte fresco devono essere posti nelle zone più fredde del frigorifero (da verificare a seconda del modello sulle istruzioni allegare e mediante un termometro) e vanno **consumati entro 2 o 3 giorni**; occorre tenere accuratamente separate carni e uova da cibi cotti o da consumarsi crudi;
- **congelare rapidamente le carni rosse o di pollo** che non s'intendono consumare entro la data di scadenza. Il congelamento estende notevolmente la conservabilità degli alimenti; è opportuno evitare di superare i periodi indicati nella tabella in quanto gli alimenti, pur mantenendosi sicuri, possono perdere gran parte delle loro caratteristiche nutrizionali ed organolettiche;
- per il congelamento degli alimenti è consigliabile, per mantenerne intatte le qualità, estrarre il prodotto dalla confezione, se possibile **porzionarlo** al fine di facilitare la penetrazione del freddo e permettere, in un secondo tempo di scongelare delle quantità adeguate al consumo, porlo all'interno di un sacchetto o altro contenitore da freezer, opportunamente etichettato con data di congelamento e tipo di prodotto, che andrà chiuso dopo aver fatto uscire l'aria;
- è molto importante assicurarsi periodicamente, mediante un termometro, che il frigorifero **mantenga una temperatura di +4° C o inferiore e che il congelatore sia intorno ai -18° C.**

ALIMENTO	PERIODO DI CONGELAMENTO CONSIGLIATO (-18°C) Fonte: Commonwealth Scientific Industrial Research Organisation (CSIRO)	
Arrosto di bovino, suino, pollo intero	4-6 mesi	
Bistecche, bracirole, pollo porzionato	3-4 mesi	
Pesce	3-4 mesi	
Carni trite, spezzatino	2-3 mesi	
Salumi, frattaglie	1 mese	

Lo scongelamento

- Scongelerare le carni e gli altri alimenti spostandoli **dal freezer nel frigorifero**.
- Per garantire il massimo della sicurezza **evitare di scongelare gli alimenti a temperatura ambiente**;
- Se si sceglie di scongelare nell'acqua, **utilizzare acqua fredda con un ricambio continuo** o sostituirla almeno ogni 15-20 minuti;
- una volta scongelato il cibo, **cuocerlo immediatamente**. Le carni scongelate **non devono essere ricongelate crude**; se invece vengono cotte in modo sufficiente, come ad esempio avviene per uno stufato od un arrosto, è possibile ricongelarle in tutta sicurezza.

Lo scongelamento con il microonde

Il forno a microonde consente di scongelare i cibi in modo più rapido rispetto a quanto può avvenire a temperatura di frigorifero; deve essere utilizzato esclusivamente se il cibo viene **cotto e consumato immediatamente dopo**, in quanto gli alimenti trattati con il microonde possono raggiungere e superare in più punti la temperatura critica dei +4°C consentendo quindi la moltiplicazione dei batteri presenti.

Nel corso del decongelamento occorre:

- **ruotare** e riposizionare con frequenza i cibi durante il decongelamento;
- **separare il più possibile le porzioni** o le parti del prodotto per consentire un'azione più rapida ed omogenea delle microonde;
- **rimuovere via via le parti già scongelate** in modo da evitare un aumento eccessivo della temperatura.

La preparazione



Al fine di limitare la presenza di batteri all'interno della cucina, evitandone la diffusione sugli alimenti (si parla di rischi dovuti a contaminazioni crociate), occorre attenersi alle seguenti indicazioni:

- lavarsi le mani **per almeno 30 secondi con acqua calda e sapone** prima di toccare degli alimenti e dopo aver toccato carni crude;
- delegare la preparazione dei pasti ad altre persone **in caso di problemi di salute** come raffreddore, mal di gola, o problemi gastro intestinali (diarrea, ecc..) e proteggere con cerotti impermeabili eventuali lesioni alle mani;
- usare **differenti superfici e contenitori** per cibi pronti per essere consumati quali ad esempio le insalate e per i cibi che devono essere sottoposti a cottura quali ad esempio le carni crude; nel caso ciò non sia possibile lavarli con acqua calda e sapone;
- usare **differenti utensili** per i cibi cotti e mai porre i cibi cotti nei contenitori nei quali sono stati contenuti cibi crudi come carne, pollo o pesce.

La cottura dei cibi



La cottura rappresenta un momento fondamentale per garantire la sicurezza dei cibi in quanto se correttamente effettuata è in grado di eliminare i batteri. Alcune semplici attenzioni da adottare sono :

- Cuocere polpette, hamburger, salsicce, rolate, carni di pollo anche in profondità sino a che il liquido che fuoriesce è completamente chiaro e **non esistono più zone “al sangue”**;
- è possibile cuocere “al sangue” bistecche e arrostiti interi;
- sarebbe utile disporre di un termometro ad infissione per valutare che l’interno delle carni, in particolare hamburger e pollo, raggiunga durante **la cottura i 75°C**;

Cuocere con il microonde



Le microonde fanno vibrare le molecole d’acqua interne all’alimento creando attrito e quindi calore; questo avviene però solo sulla parte esterna dei cibi in quanto le onde penetrano solo per alcuni centimetri; il centro del prodotto cuoce quando il calore si diffonde dallo strato esterno verso l’interno.

Questo può consentire la permanenza di aree dell’alimento non cotte completamente o in modo insufficiente a distruggere i batteri eventualmente presenti.

E’ pertanto necessario seguire attentamente il processo di cottura:

- quando possibile, suddividere l’alimento in **pezzi di dimensioni uniformi** in modo da consentirne una cottura omogenea;
- ruotare spesso il cibo controllandone attentamente il grado di cottura;
- cuocere il cibo per il tempo minimo raccomandato controllandone lo stato di cottura dopo aver atteso per alcuni minuti in quanto la cottura continua per un certo periodo anche dopo lo spegnimento del forno;

I recipienti non devono costituire una barriera per le microonde; a tal fine **occorre evitare**:

- legno (si può rompere);
- alcune plastiche, ad esempio le vaschette per i gelati, che si possono fondere;
- contenitori o film in alluminio;
- metallo, terracotta o porcellane in quanto possono bloccare o riflettere le onde o rilasciare ossidi metallici;
- carta o cartone in quanto potrebbero produrre scintille ed incendiarsi;
- è inoltre importante **evitare di scaldare** vasetti o bottiglie ermeticamente chiuse, il pane e altri alimenti secchi che tendono facilmente a bruciare, le uova in guscio che possono scoppiare; alimenti insaccati o con la buccia vanno forati prima della cottura;
- esistono contenitori appositamente realizzati per l’impiego con le microonde.

Ulteriori indicazioni

Evitare di impiegare il forno a microonde per riscaldare biberon **contenenti latte o altri liquidi per bambini in quanto il contatto con la superficie esterna del contenitore potrebbe non evidenziare la presenza di zone molto più calde in grado di ustionare la bocca.**

Occorre prestare il massimo dell'attenzione quando si devono preparare e cuocere **pasti per bambini piccoli, donne incinte, anziani, persone malate**; queste categorie di individui sono infatti le più sensibili ed esposte alle malattie alimentari che possono avere su di loro effetti particolarmente gravi.

La cucina, normalmente dimensionata per le esigenze familiari, può diventare insufficiente per la **preparazione di pasti per molti invitati**; occorre evitare di preparare i cibi con largo anticipo soprattutto se non è possibile garantirne la conservazione in frigorifero, prestare attenzione al grado di cottura di grandi arrosti; le salse, la maionese fatta con uova crude, dolci con creme, sono gli alimenti a più alto rischio.

Il raffreddamento rapido dopo cottura



Nel caso in cui gli alimenti non siano consumati immediatamente dopo la cottura (ad esempio quando vengono preparati arrosti di grossa pezzatura, polpettoni o altre preparazioni simili che prevedano un successivo riscaldamento prima del consumo), è **necessario prevedere una fase di raffreddamento rapido dopo la cottura** e prima della successiva conservazione in frigorifero.

Sono numerose le segnalazioni di tossinfezioni alimentari legate al consumo di alimenti dopo il riscaldamento: **alcuni batteri detti sporigeni presentano forme di resistenza alle temperature di cottura e nelle fasi successive, se il tempo di permanenza dell'alimento a temperature tra i 60°C e i 10°C è anche solo di poche ore, possono svilupparsi e produrre le loro tossine** che non vengono inattivate dai successivi riscaldamenti. Occorre pertanto adottare, anche nella cucina di casa, tecniche in grado di ridurre al minimo il tempo necessario al raffreddamento del contenitore e dell'alimento dopo la cottura per poterlo riporre in frigorifero. **Non è consigliato infatti inserire il contenitore bollente in frigorifero** in quanto, oltre al rischio di provocare danni all'apparecchiatura, si alza la temperatura di tutti gli alimenti contenuti con possibili alterazioni e si determina la produzione di un'abbondante condensa che ricade sugli altri prodotti.

Il metodo più semplice ed efficace in assenza di apposite apparecchiature di abbattimento (frigoriferi dedicati alla riduzione rapida delle temperature degli alimenti dopo la cottura) utilizzabile nella cucina di casa è **quello di immergere la pentola, non appena terminata la cottura, nel lavandino della cucina riempite con 5-10 cm. di acqua e cubetti di ghiaccio; in questo modo si determina un abbassamento della temperatura** che permetterà di raffreddare rapidamente il contenitore e il suo contenuto riducendo i tempi per l'inserimento in frigorifero.

I cibi avanzati



- Mettere gli avanzi del pasto che s'intendono riutilizzare in frigorifero **non appena il calore lo consenta**; evitare di lasciar raffreddare completamente i cibi a temperatura ambiente;
- È opportuno **lasciare scoperte** le pietanze nella prima fase di raffreddamento dopo la cottura al fine di evitare che il vapore si condensi sul coperchio ricadendo sul cibo; è opportuno anche in questo caso utilizzare la tecnica di raffreddamento rapido sopra descritta
- quando i cibi vengono riscaldati, assicurarsi che **la temperatura raggiunga livelli elevati** anche in profondità (75°C); questo permetterà di eliminare i batteri che possono essersi sviluppati sul cibo nel frigorifero (i batteri crescono molto meglio sugli alimenti cotti piuttosto che su quelli crudi);
- è opportuno **non riscaldare i cibi per più di una volta** e se possibile è meglio consumare gli avanzi il giorno stesso della preparazione del pasto o al massimo entro il giorno successivo.

La pulizia della cucina



- Lavare tutte le superfici di appoggio con acqua calda e detersivo; **periodicamente usare un disinfettante** (può bastare una soluzione di un cucchiaino di candeggina in 250 ml di acqua) e risciacquare bene;
- lavare i piatti in lavastoviglie oppure in acqua tiepida e detersivo quindi risciacquarli accuratamente; è preferibile lasciarli asciugare all'aria **evitando l'uso di teli asciuga-piatti** che vengono usati anche per le mani e con l'umidità e lo sporco facilmente divengono dei raccoglitori di batteri che possono passare ai piatti, bicchieri, posate appena lavati;
- **cambiare il telo asciuga-piatti con molta frequenza** (consigliato tutti i giorni) e lavarlo in lavatrice con acqua molto calda; sarebbe opportuno usare per asciugarsi le mani, in cucina, della carta monouso; anche le **spugnette vanno frequentemente sostituite o disinfettate con cura**;
- **pulire il frigorifero e gli armadietti** della cucina regolarmente: il primo può diventare ricettacolo di batteri, i secondi possono attrarre gli insetti.
- è importante mantenere il forno a microonde pulito seguendo accuratamente le istruzioni fornite dalla casa costruttrice; questo, eviterà l'accumulo di residui di alimenti e di batteri e assicurerà un corretto funzionamento dell'apparecchiatura.
- Porre particolare attenzione al lavaggio delle stoviglie ed utensili impiegati per la preparazione dei pasti agli **animali domestici**; deve essere effettuata in tempi diversi rispetto a quella per la famiglia e con spugnette utilizzate esclusivamente per tale scopo.

Buon Appetito!