

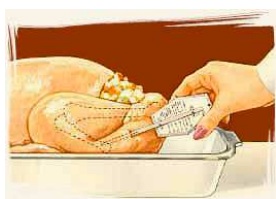
I cinque errori più frequenti che si fanno in cucina



Molte persone tendono a pensare alla sicurezza alimentare durante l'estate, quando organizzano barbecue o picnic. In realtà la sicurezza alimentare è un argomento molto importante tutto l'anno e gli accorgimenti per prevenire eventuali problemi devono essere sempre tenuti presenti. Sia che si stia preparando una cena da 5 portate sia che si sia deciso di mangiare un panino nella piazzetta di sosta dell'autostrada, è importantissimo sapere come si mantiene il cibo sicuro, specialmente se stiamo cucinando per altre persone. Infatti secondo il CDC sono milioni ogni anno, le persone che si ammalano di una qualche patologia alimentare.

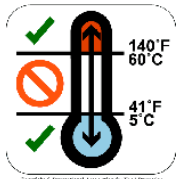
Tutti devono prestare attenzione agli errori che frequentemente si compiono in cucina: dai grandi chef alla mamma che prepara la merenda per i figli. Di seguito pubblichiamo quelli che, secondo il sito www.beefitswhatsfordinner.com, sono I 5 errori più frequenti in cucina e come fare per evitarli.

Errore 1. Non sapere quando la carne è ben cotta.



Il modo migliore per sapere quando la carne è cotta ad un livello ottimale è usare un termometro da cucina. Sarà necessario inserire il termometro nella parte dove la carne è più spessa, e questo ci dirà la temperatura nel giro di pochi secondi. La temperatura di cottura corretta della carne macinata (es. il polpettone) è di circa 72° C. Per gli arrostiti (es. roastbeef) è di circa 62 gradi. Il pollo intero va cotto a 82° C., il petto a 77°. Le bistecche o il pesce a 63°. E' consigliabile usare il termometro insieme ai propri figli in modo da aiutarli a sviluppare questo comportamento in futuro.

Errore 2. Non rispettare le temperature corrette di conservazione degli alimenti: la zona a rischio.



La *zona a rischio* è l'intervallo di temperatura che va da 5° a 60° C. La soluzione è ricordarsi sempre il *comandamento* dello chef: mantieni il cibo caldo al caldo e quello freddo al freddo. Raffredda gli alimenti in fretta, nel giro di due ore dalla preparazione. Mantieni il frigo alla temperatura corretta di 4°C. Se sei in viaggio mantieni il cibo fresco nella borsa termica ben rifornita di ghiaccio e evita di portare con te cibi che devono essere mantenuti caldi.

Errore 3. Scongellare a temperatura ambiente.



Congelare il cibo è un ottimo metodo per conservarlo. Ricorda che al momento di scongelarlo, la cosa migliore è metterlo in frigorifero per qualche ora. Questo richiede più tempo che scongelare a temperatura ambiente ma la temperatura del frigorifero evita che i microrganismi si replichino. Basterà pianificare con un po' di anticipo quello che si vuole cucinare. Un altro modo sicuro è utilizzare il forno a microonde.

Errore 4. Riutilizzare la salsa marinata.



Ricorda sempre la regola della salsa marinata: quando si marinano alimenti crudi come pesce o carne, non bisogna usare mai lo stesso liquido così com'è per condirli una volta cotti. Se si vuole usare la stessa marinata, un ottimo metodo è cuocerla fino a farla bollire.

Errore 5. Non usare contenitori adatti per conservare gli alimenti.



Mettere gli avanzi in contenitori coperti di piccole dimensioni e non troppo profondi (meno di 5 cm) per permettere un raffreddamento veloce. In un contenitore troppo grande il cibo ci mette di più a raffreddarsi, lasciando il tempo ai batteri di moltiplicarsi.

Evitando di commettere errori di questo genere si possono assaporare alimenti buoni e sicuri tutto l'anno.