

LA CONSERVAZIONE DEGLI ALIMENTI: L'USO CORRETTO DEL FRIGORIFERO

Continua da pag. 1



I produttori ed i commercianti sono quindi chiamati a porre grande attenzione al rispetto della catena del freddo in tutte le fasi ma esistono anche degli accorgimenti che il consumatore responsabilmente deve adottare per mantenere la qualità degli alimenti dopo l'acquisto e durante la conservazione in casa.

L'analisi degli esposti pervenuti nel periodo estivo negli ultimi anni presso la struttura di Ispezione degli Alimenti dell'ASL8, ha infatti evidenziato che spesso il cattivo stato di conservazione degli alimenti esaminati era dovuto ad errori commessi dal cittadino nelle fasi di trasporto e conservazione.

Una ricerca condotta dall'Università del Tennessee (USA) ha valutato la conservazione dei cibi in 200 frigoriferi di case private giungendo alla conclusione che i consumatori dovrebbero porre maggiore attenzione al controllo regolare delle temperature dei propri frigoriferi e conservare gli alimenti deperibili nelle parti più appropriate del frigorifero.

LE PREMESSE

Per evitare la crescita dei batteri potenzialmente pericolosi, bisogna mantenere gli alimenti a temperature al di fuori dell'intervallo 10° C - 60° C (la cosiddetta "zona pericolo"). Il frigorifero per svolgere correttamente la propria funzione di conservazione dovrebbe mantenere gli alimenti sotto i 4° C.

In realtà, ci sono batteri che crescono, seppur lentamente, anche nei frigoriferi che quindi dovrebbero essere mantenuti puliti e periodicamente sanificati con alcol o prodotti commerciali appositi (amuchina, ecc...).

La capacità di mantenere basse le tem-

perature unitamente ad un corretto utilizzo degli spazi interni al frigorifero consentono una conservazione ottimale dei cibi rallentando la crescita dei microrganismi e l'azione degli enzimi naturalmente presenti in molti alimenti che non creano problemi di sicurezza ma di qualità.

TEMPERATURA CORRETTA E SCOMPARTI

La temperatura corretta del frigorifero dovrebbe essere non superiore ai 4° C; anche se pochi frigoriferi permettono di selezionare direttamente la temperatura, la maggior parte consente di variare l'intensità del raffreddamento. È bene ricordare che anche se la temperatura è adeguata in un determinato comparto non è detto che lo sia in tutto il frigorifero.

Diversi studi condotti sia in Italia che all'estero hanno valutato le temperature presenti nei settori del frigorifero, i risultati, tuttavia, sono in molti casi differenti e non sovrapponibili. Considerata la variabilità di refrigerazione degli elettrodomestici in commercio sarebbe opportuno controllare la temperatura del nostro frigorifero utilizzando un apposito termometro.

Conoscere la temperatura dei diversi scomparti consente di conservare gli alimenti in modo corretto!

La **carne e il pesce** dovrebbero essere posti nello scomparto più freddo; è fondamentale assicurarsi che i liquidi persi dalla carne o dal pesce non contaminino altri alimenti: è consigliabile a questo scopo porre sotto le confezioni contenenti tali alimenti un contenitore di plastica. I **Latticini, le uova**, gli avanzi le torte e, in generale gli alimenti sulla cui confezione c'è scritto di refrigerare dopo l'apertura, (controllate sempre questa dicitura) andrebbero posti negli scomparti che presentano una temperatura intermedia tra i 4-7° C.

I prodotti **ortofrutticoli** invece, vengono danneggiati da temperature troppo basse per cui andrebbero collocati nelle aree meno fredde. Secondo il famoso principio FIFO "First In, First Out", l'alimento che è stato acquistato per primo dovrebbe essere il primo ad essere consumato, converrebbe quindi mettere gli alimenti appena comprati dietro a quelli più vecchi, in modo di consu-

mare prima le cose meno fresche. Per evitare il diffondersi di muffe e batteri è bene inoltre tenere sotto controllo gli alimenti in frigorifero, eliminando quelli deperiti.

ALCUNI CONSIGLI UTILI

- 1) Completata la spesa, riporre in frigorifero gli alimenti deperibili appena possibile. Questi, insieme ai piatti cucinati e gli avanzi vanno raffreddati o congelati entro due ore.
- 2) Scongelare gli alimenti non a temperatura ambiente, ma nel frigorifero o nel forno a microonde (in questo caso, la cottura deve essere immediata).
- 3) Grosse quantità di piatti pronti o di avanzi possono limitare la diffusione del freddo e consentire ai batteri di crescere nelle parti meno esposte; per questo è meglio porre gli alimenti in piccoli contenitori, non troppo profondi, che si raffreddano in fretta.
- 4) Non riempire troppo il frigorifero. Se l'aria non circola, il raffreddamento può non essere sufficiente.
- 5) Trattare frutta e verdure con delicatezza. Ogni taglio o sbucciatura permette ai microrganismi di penetrare sotto la superficie, dove possono moltiplicarsi.
- 6) I frutti possono in genere essere conservati a temperatura ambiente; quando raggiungono la maturazione è opportuno però riporli nel frigorifero per evitare rapide marcescenze e ammuffimenti.
- 7) Non lavare frutta o verdura prima di metterli in frigo; l'aumento di umidità favorisce la crescita delle muffe e dei batteri.

Giuseppe Sattanino, Valentina Marotta, Francesca Piovesan

