

l'Ora della Salute

Chiedete allo specialista

Inviare le vostre domande a proposito dei temi trattati in questa pagina a giovanni.bisignani@loradellacalabria.it. Riceverete risposta per mail o, in forma anonima, nel prossimo numero del giornale.



a cura di
Dr. Giovanni Bisignani
Direttore UOC Cardiologia
ed UTIC Ospedale Castrovillari

Conservare gli alimenti in tempo di crisi



La recessione profonda che stiamo vivendo ha già cambiato le abitudini di molti, il nostro stile di vita è volto ad una maggiore attenzione verso il "bilancio familiare". Una serie di spese che prima venivano sostenute senza problemi oggi hanno subito dei tagli sostanziali. Anche la spesa alimentare per la famiglia comporta una maggiore attenzione nella scelta dei prodotti, ma spendere meno e rinunciare a qualche prodotto ritenuto troppo costoso o superfluo non basta.

E' bene dunque conoscere qualche regola fondamentale sulla corretta conservazione dei cibi per evitare sprechi ma anche per evitare problemi per la salute.

Bisogna porre molta attenzione alle buone pratiche o abitudini casalinghe nella gestione degli alimenti (igiene domestica, manipolazione, preparazione e conservazione dei cibi) perché, dopo l'acquisto, la sicurezza alimentare dipende da noi. La corretta conservazione degli alimenti ci permette, anche dopo un certo periodo di tempo rispetto all'acquisto, di poterli utilizzare in tutta sicurezza.

La corretta conservazione è importante, non solo per la nostra salute, ma anche per garantire che le caratteristiche fisiche e chimiche (sapore, odore, aspetto, consistenza) e le caratteristiche nutrizionali non subiscano alterazioni quali/quantitative.

Gli alimenti vengono distinti in: **alimenti stabili**



Alimenti surgelati o congelati devono essere conservati nel congelatore (-18°C) fino al momento del loro utilizzo. Una volta prelevati dal banco frigo del supermercato, conservare gli alimenti alla giusta temperatura, in modo da limitare la proliferazione dei microrganismi all'interno e sulla loro superficie.



Tempo di conservazione: La "scadenza" è la data fino a cui l'alimento deve essere consumato. Entro tale data il produttore garantisce la salubrità e le caratteristiche organolettiche e nutrizionali del prodotto.

Viene indicata con la dicitura "da consumarsi entro ..." (data). Sulla confezione devono essere inoltre riportate le condizioni di conservazione ed eventualmente la temperatura. Il "termine minimo di conservazione" (TMC) è la data fino a cui l'alimento mantiene le sue proprietà specifiche in adeguate condizioni di conservazione. Viene indicato con la dicitura "da consumarsi preferibilmente entro ..." (data).

"Da consumarsi entro ..." di solito si usa per alimenti che si degradano facilmente e devono essere consumati entro la data indicata.

"Da consumarsi preferibilmente entro ..." indica per quanto tempo l'alimento può essere consumato senza alcun rischio.

Si usa per gli alimenti che possono essere conservati più a lungo (come i cereali, il riso, le spezie).

Non è pericoloso consumare un prodotto dopo tale data, ma l'alimento in questione può aver perso alcune proprietà organolettiche, come sapore e consistenza.

Temperature: All'interno del frigo alcune zone sono più fredde di altre, l'aria fredda infatti essendo più pesante tende a scendere e quindi, la zona di frigo a minore temperatura è quella in basso subito al di sopra dei cassetti per la frutta e verdura.

E' importante assicurare la giusta temperatura di conservazione dei prodotti in tutte le fasi, dalla produzione fino a casa impedendo l'interruzione della catena del freddo.

Il rispetto della temperatura di conservazione di ogni alimento, riportato in etichetta, e la corretta disposizione dell'alimento nel frigorifero sono fondamentali per la vita dell'alimento.

Conoscenza dell'alimento (carne fresca, refrigerata e congelata) e delle tecniche di conservazione:

La carne al momento della macellazione presenta una reazione alcalina, poche ore dopo la morte dell'animale, però, in seguito alla demolizione del glicogeno ed alla conseguente formazione di acido lattico subisce il processo di acidificazione con valori di pH intorno a 5,5 utilissimi per la conservazione e per l'azione sinergica con gli agenti salanti (NaCl e nitriti). Dopo la scomparsa del rigor mortis si hanno fenomeni enzimatici che portano alla demolizione dei protidi per cui le carni assumono un colorito più pallido, una maggiore tenerezza ed elevata digeribilità. Le carni forniscono un ottimo terreno colturale per lo sviluppo di molti microrganismi e l'eventuale contaminazione può risultare pericolosa per la salute provocando forme morbose o dannose per il prosieguo della corretta conservazione del prodotto, provocando alterazioni. La presenza di germi patogeni deve essere considerata un incidente occasionale e raro, invece i germi alteranti sono più facilmente riscontrabili in quanto più largamente distribuiti in natura e i più rientrano tra i germi psicrofili i quali rappresentano i micro-organismi più importanti nel corso della conservazione delle carni refrigerate. Le carni congelate possono subire modificazioni da invecchiamento per i lunghi tempi di conservazione che per definizione non dovrebbe mai superare i diciotto mesi; le carni con maggiore contenuto di tessuto adiposo e dunque con maggiore presenza di acidi grassi insaturi più soggette a subire il processo di irrancidimento sono quelle che si conservano peggio. Per quanto riguarda l'effetto del congelamento sui microrganismi presenti nelle carni, possiamo dire che l'effetto battericida delle basse temperature si esercita intorno

agli 0°C ma che non è risolutivo in quanto non riesce a sterilizzare il prodotto. Importante infine è l'azione di scongelamento della carne in quanto da esso dipendono le caratteristiche organolettiche del prodotto pronto per il consumo; in questa operazione si ha la fusione dei cristalli di ghiaccio il così detto colio formato oltre che da acqua da sostanze estrattive organiche ed inorganiche (sostanze azotate, glicidi, Sali minerali). Lo scongelamento deve avvenire il più lentamente possibile ed a temperature piuttosto basse altrimenti si otterrà un eccessivo calo di peso (10% circa) ed un mutamento dei caratteri organolettici molto gravi, quali colore rosso-bruno scuro ed una consistenza spugnosa. Le carni fresche e refrigerate vengono spesso sezionate in tagli particolari ed hanno bisogno di precise tecniche di confezionamento che prevedono l'uso di pellicole plastiche che se da un verso hanno migliorato le condizioni igieniche dei prodotti dall'altro hanno aperto una nuova problematica legata alla possibilità che esse possano cedere ai prodotti particolari sostanze in grado di modificare i caratteri organolettici.

Meritano invece una trattazione separata i prodotti locali di salumeria e gli involucri naturali che sono tanti e diversi anche per tradizioni regionali, ma uniformi sul piano dei regolamenti comunitari che ne regolano la preparazione ed il commercio.

Pellicole di confezionamento:

I tempi medi di conservazione delle carni in pellicole permeabili conservate a 0-2°C sono di 48-72 ore circa, mentre la conservazione in pellicole impermeabili sottovuoto è di 4-5 giorni per le piccole pezzature, di 14-16 giorni per le grandi pezzature. Per i congelati e surgelati il tempo di conservazione possiamo dire essere quasi illimitato per quanto attiene l'aspetto microbiologico, tuttavia questi prodotti subiranno alterazioni di natura fisico e chimica dei grassi e delle proteine.



Non necessitano di essere tenuti in frigorifero e possono essere conservati bene a temperatura ambiente (la pasta, il pane, i legumi secchi, lo scatolame).

Alimenti deperibili

devono essere riposti in frigorifero per la loro conservazione e consumati entro pochi giorni dall'acquisto (prodotti freschi e crudi), la carne deve essere consumata in 24h se macinata, in 48h se di pollo o tacchino, in 3 giorni se fresca in genere.



Dott. Antonio Chiamonte
Provisional Auditor Sistemi
di Gestione
Sicurezza Alimentare