



## ASSOCIAZIONE SAMMARINESE CUORE-VITA

Via N. Bonaparte, 45 - 47890 SAN MARINO

Tel. fax 0549-991011 - Cell. 3357330499 e-mail: info@cuore-vita.sm // www.Cuore-Vita.sm



# Metodi di conservazione degli alimenti

Ogni anno si verificano innumerevoli casi di intossicazione alimentare le cui cause, molto spesso, sono dovute ad errate metodiche di conservazione domestica degli alimenti stessi. Non esiste in effetti una radicata cultura nell'ambito della conservazione alimentare e delle caratteristiche di deperibilità di ciò che ogni giorno troviamo sulle nostre tavole.

Esistono degli alimenti facilmente conservabili poiché hanno un basso contenuto di acqua (cereali, legumi, frutta secca, grissini, cracker, pasta essiccata, ecc.), altri alimenti invece sono facilmente deperibili (frutta fresca, ortaggi, carne, latte, pasta fresca, dolci di pasticceria, ecc.). L'alterazione degli alimenti è dovuta a due importanti fattori:

- 1 - la moltiplicazione di batteri, funghi e lieviti;
- 2 - l'attività spontanea di enzimi presenti naturalmente negli alimenti.

Tutto ciò determina la comparsa di irrancidimento, di fenomeni putrefattivi, sviluppo di gas e di odori anomali, modificazione della consistenza e di inacidimento.

Risulta pertanto opportuno leggere attentamente le caratteristiche dei prodotti che acquistiamo, seguendo attentamente le metodiche di conservazione e di consumo riportate in etichetta, facendo sempre attenzione alla data di scadenza.

Passando poi ad elencare alcune metodiche di conservazione degli alimenti, consiglieri vivamente di:

1 - Conservare in frigorifero il latte fresco e consumarlo entro la data di scadenza, poiché non avendo subito un trattamento di sterilizzazione, come il latte a lunga scadenza, è passibile di fenomeni alterativi. Inoltre è opportuno che il negozio dal quale ci si rifornisce di alimenti che vanno conservati in frigorifero sia vicino alle nostre abitazioni onde evitare il più possibile sbalzi termici che possono favorire la crescita batterica.

2 - Per ciò che concerne il latte a lunga scadenza e le varie conserve (comprese le marmellate che altro non sono se non conserve di frutta), anche se hanno subito un trattamento di sterilizzazione, una volta aperti i loro contenitori, sono passibili di alterazione; è perciò opportuno conservarli in frigorifero e consumarli entro pochi giorni dalla data di apertura.

3 - Una volta che i surgelati sono stati scongelati non devono essere nuovamente congelati poiché, oltre a favorire le contaminazioni batteriche, si vengono a creare delle modificazioni nella struttura dei cristalli di ghiaccio che danneggiano profondamente il prodotto, soprattutto la frutta e la verdura. Esistono inoltre dei tempi oltre i quali è bene consumare gli alimenti surgelati poiché la loro eccessiva permanenza nel reparto freezer porta alla perdita delle caratteristiche nutrizionali e di quelle organolettiche (es.: pesce per non più di 2-3 mesi, carne per non più di 6-8 mesi, verdure e frutta per non più di 6-8 mesi).

4 - Le uova vanno conservate mediante refrigerazione, inoltre un metodo empirico per riconoscerne la freschezza consiste nel metterle in acqua e sale (10%): se affondano sono fresche, se galleggiano sono vecchie, a seguito dell'aumento di gas sviluppatosi al loro interno, a scapito del volume di acqua. Inoltre tutti i preparati a base di uova fresche sono facilmente deperibili e molto spesso risultano essere responsabili di infezioni da salmonella, senza tra l'altro mostrare alterazioni organolettiche evidenti. Attenzione perciò a consumare tali alimenti nel più breve tempo possibile ed evitare di lasciarli a temperatura ambiente!

5 - Evitare di lasciare raffreddare a temperatura ambiente gli alimenti appena cucinati, ma provvedere il prima possibile alla loro refrigerazione poiché una lunga esposizione alle normali temperature favorisce sia la crescita che la contaminazione batterica.

6 - Non fidarsi delle conserve casalinghe le quali possono essere state preparate senza aver seguito le norme igieniche e di conservazione necessarie, risultando veicolo di vari batteri patogeni tra cui il temibile botulino, al cui proposito onde prevenire eventuali tossinfezioni è bene eliminare scatole difettose o rigonfie, effettuare una buona cottura delle conserve prima dell'uso, preferire i cibi congelati poiché più sicuri, usare salamoie con contenuto salino superiore all'8% e soluzioni zuccherine superiori al 38% nella conservazione degli alimenti.

Concludendo vorrei sottolineare che è possibile attenersi a giuste metodiche di conservazione e di consumo degli alimenti, evitando comunque un loro eccessivo spreco, ricorrendo alla pattumiera solamente quando ci si accorge di avere in frigorifero delle confezioni aperte da chissà quanto tempo, cercando di razionalizzare il loro consumo nel rispetto delle proprie tasche e di coloro che non hanno di che mangiare.

*Dr.ssa Corsi Marina*

### IL CONDOMINIO S.r.l. AMMINISTRAZIONI CONDOMINIALI

- Consulenze • Elaborazione tabelle millesimali • Professionalità •
- Trasparenza • Assistenza lavori • Reperibilità nei giorni festivi •

*Geom. Cristina Fabiani*

Via Piana, 15  
San Marino Città 47890 RSM

Tel. e Fax 0549 995019  
Cell. 333 4939477