**Tutti i nostri consigli per un’estate spensierata (prima** parte)

## **Come conservare correttamente il cibo e non interrompere la catena del freddo"**

****

Condividere

La conservazione degli alimenti a bassa temperatura rallenta la crescita dei microrganismi e limita il verificarsi di intossicazioni alimentari, preservando le qualità nutrizionali e organolettiche degli alimenti. I nostri consigli per garantire la catena del freddo in modo continuativo, soprattutto nei periodi di caldo intenso.

**Dal luogo di acquisto**

* acquistare prodotti congelati e refrigerati che non siano prossimi alla scadenza.**;**
* usa **borse termiche** per trasportarli;
* se fai la spesa in auto, utilizza i mezzi a disposizione per ridurre la temperatura all'interno dell'abitacolo a veicolo fermo (aletta parasole, parasole);
* **limitare il tempo di viaggio** tra il luogo di acquisto e casa.

**una volta a casa**

* **rimuovere il sovraimballaggio degli alimenti**  (scatole di cartone attorno agli yogurt per esempio) per evitare la contaminazione degli alimenti e del frigorifero da parte di microrganismi che possono trovarsi su queste scatole e sulla plastica;
* monitorare la **temperatura**  del [frigorifero](https://www.anses.fr/node/40371)  : 4°C nella zona più fredda (fare riferimento alle istruzioni del produttore);
* **conservare alimenti sensibili** come carne, pesce e piatti pronti nella **zona più fredda** del frigorifero;
* **evitare di sovraccaricare il frigorifero**  per consentire la circolazione dell'aria all'interno: alcuni alimenti che a volte vengono mantenuti freddi possono essere conservati a temperatura ambiente. Questo è il caso delle [uova](https://www.anses.fr/fr/content/consommation-des-oeufs) se sono state conservate a temperatura ambiente nel negozio e di alcuni tipi di frutta e verdura non confezionate come carote, mele o cetrioli;
* Mentre **il congelamento** domestico a -18°C arresta la crescita batterica, la maggior parte dei microrganismi sopravvive al congelamento. È quindi preferibile congelare gli alimenti appena acquistati o preparati e non alla fine della [data di scadenza](https://www.anses.fr/node/66791) ;
* lo scongelamento deve essere effettuato in frigorifero, nel forno a microonde in posizione di scongelamento o rapidamente mediante cottura o riscaldamento. Consumare rapidamente il cibo scongelato e non congelarlo nuovamente.

**Quando si consuma cibo**

* rispettare rigorosamente il Termine Minimo di Conservazione (TMC);
* limitare l'esposizione a temperatura ambiente di alimenti sensibili e assicurarsi che vengano riposti in frigorifero **immediatamente** dopo l'uso;
* consumare  alimenti sensibili che sono stati aperti **entro 3 giorni ;**
* [**le preparazioni a base di uova**](https://www.anses.fr/node/145129)fatte in casa [**senza cottura**](https://www.anses.fr/node/145129) come maionese, mousse al cioccolato o pasticcini devono essere consumate immediatamente dopo la preparazione o conservate fredde per il consumo entro 24 ore.

**Cucinare al barbecue: come prevenire i rischi per la salute?**

Condividere

Le giornate di sole vedono tradizionalmente il ritorno delle grigliate nei giardini. Ma usare un barbecue per cucinare la carne richiede una certa cautela. Per permetterti di goderti questo metodo di cottura senza esporti a infezioni e sostanze pericolose, ecco alcuni consigli.

**Barbecue ed esposizione chimica**

**La cottura al barbecue è pericolosa?**

No, a meno che i composti tossici non vengano depositati sul cibo o inalati durante la combustione di carbone o accendifuoco.

Infatti, la cottura dei cibi ad alte temperature, in particolare a diretto contatto con la fiamma, porta alla **formazione in superficie di composti chimici** , alcuni dei quali come gli idrocarburi policiclici aromatici (IPA) ed in particolare il benzo(a)pirene ( B(a)P) hanno proprietà cancerogene.

Tuttavia, tutti i dati scientifici attualmente disponibili dimostrano che il rischio di sovraesposizione alimentare a questi composti attraverso l'uso di barbecue è piuttosto limitato se vengono rispettati i principi di utilizzo dei dispositivi tecnici disponibili sul mercato, nonché alcune raccomandazioni di cottura.

**Cosa possiamo fare per limitare la nostra esposizione a queste sostanze?**

* **regolare l'altezza di cottura**  : per evitare la formazione massiccia di IPA e derivati ​​pirolitici degli aminoacidi, i cibi devono essere cotti sul fuoco della brace e non a diretto contatto con le fiamme (che raggiungono temperature intorno ai 500°C). Si consiglia di non superare una temperatura di cottura di circa 220°C, che nel caso del barbecue generalmente equivale a posizionare la griglia ad almeno 10 cm dalle braci nel caso di un barbecue per la cottura orizzontale o, ancora meglio, a optare per un modello di barbecue con cottura verticale;
* per i consumatori che utilizzano frequentemente il barbecue a carbone, privilegiare l'uso di **carbone purificato** (> 85% di carbonio o categoria A) piuttosto che carbone normale;
* gli accendifuoco , siano essi in forma liquida, solida o in gel, hanno lo scopo di facilitare l'accensione del carbone per la costituzione di buone braci **.**Devono essersi bruciati **completamente** prima di mettere la carne alla griglia. In nessun caso dovrebbero essere usati per riaccendere il fuoco;
* **evitare che il grasso cada nelle fiamme** . Più la carne è magra, minore è il rischio di formazione di IPA. Ma se le pratiche culinarie sono poco controllate, il rischio aumenta. Infatti, la caduta di gocce di grasso della carne sulla brace può provocare fiamme e fumo che, a contatto con il pezzo di carne, contribuiscono alla formazione di IPA. Si consiglia quindi di **ricoprire il focolare con un leggero tappeto di cenere** , oppure di **togliere il grasso visibile dalle carni** .

**Barbecue e infezioni alimentari**

Ogni anno si osserva un **aumento** dei casi  **di infezioni di origine alimentare durante l'estate** . Si sospettano pratiche igieniche legate **a pasti consumati all'aperto** , come pic-nic o grigliate.

Precauzioni da prendere quando si cucina la carne sul barbecue:

* conservare la carne destinata alla cottura nella parte più fredda del frigorifero ed estrarla all'ultimo momento;
* **lavarsi e asciugarsi** accuratamente le mani prima e dopo aver maneggiato la carne cruda;
* utilizzare un tagliere per tagliare la carne cruda e un secondo taglere per gli altri alimenti per evitare il trasferimento di microrganismi dalla carne cruda alle verdure crude, ad esempio;
* **per cucinare il pollame** : vanno consumati sempre ben cotti. La carne non dovrebbe essere rosa o aderire all'osso. Si consiglia di precuocere i grossi pezzi con le ossa in padella prima di metterli sul barbecue. Le marinate che potrebbero essere state utilizzate con la carne non dovrebbero essere consumate senza essere state cotte separatamente per eliminare i batteri dalla carne cruda;
* **cottura di salsicce e carne macinata** : la carne macinata, le polpette o le salsicce devono essere cotte a fondo perché i batteri patogeni possono sopravvivere se la cottura non è sufficientemente accurata;
* non utilizzare i piatti e gli utensili che servivano per tagliare e trasportare la carne cruda per servirla una volta cotta;
* durante un barbecue o un picnic, non conservare gli avanzi di cibo per **più di due ore** a temperatura ambiente prima della refrigerazione;
* provvedere **alla regolare pulizia delle griglie di cottura** e **delle vaschette raccogli grasso** nel caso di barbecue elettrici;
* in generale, per evitare la contaminazione di tutti i consumatori, si raccomanda di astenersi dal maneggiare cibi o utensili quando si è malati.

A causa del rischio di incendio, **un barbecue non deve essere utilizzato in un luogo chiuso** (come un garage), **né in condizioni ventose.**È necessario avere qualcosa nelle vicinanze per spegnere le fiamme in caso di incidente. Il fuoco deve essere sempre sorvegliato e adeguatamente spento dopo l'uso. I bambini devono essere tenuti lontani.

Raccolta scientifica a cura del dott. Aldo Benevelli Direttore del Dipartimento di Prevenzione