

PIC-NIC DI PASQUETTA: DIVERTENTE, BUONO MA SOPRATTUTTO... SICURO

Assolatte: pronti a organizzare la tradizionale scampagnata di Pasquetta? Che sia un brunch sull'erba, una grigliata a bordo fiume o un pic-nic in un parco, l'importante è preparare e cucinare il cibo in modo da non correre il rischio di intossicazioni o tossinfezioni. Ecco le 10 regole da rispettare

(Milano, 11 aprile 2017) Conto alla rovescia per il lungo "ponte" di Pasqua, scandito dai partecipati riti sacri, dai ricchi pranzi in famiglia e dalla tradizionale gita fuoriporta del Lunedì dell'Angelo, con l'immane pranzo in compagnia di amici e familiari. Un evergreen che mette d'accordo adulti e adolescenti, nonni e bambini, millennial e "generazione X", tutti pronti a godersi il piacere di trascorrere una giornata di relax e divertimento all'aria aperta.

Perché il picnic del Lunedì dell'Angelo lasci solo bei ricordi, e non spiacevoli conseguenze (come malesseri, problemi di digestione o disturbi intestinali), occorre però che gli alimenti siano preparati, cucinati e conservati in modo sicuro, evitando così il rischio di intossicazioni o di tossinfezioni alimentari. Ecco il decalogo in cui **Assolatte** ha riunito tutti i consigli per organizzare il pranzo all'aperto in tutta sicurezza.

1. Verificare di avere l'"attrezzatura" giusta. Se l'intenzione è quella di preparare con le proprie mani panini e focaccine, omelette e uova alla coque, macedonia con yogurt e bacche, allora occorre prima controllare di avere a disposizione un frigorifero portatile o una capiente borsa termica dove conservarli, ricordando che gli alimenti deperibili "durano" solo alcune ore. Se, invece, non si hanno a disposizione questi accessori o se la meta del picnic è lontana e richiede diverse ore di viaggio, meglio non correre rischi e puntare sugli alimenti pronti stabilizzati (come latte Uht, tonno in scatola, riso liofilizzato) perché danno maggiori garanzie di conservabilità a temperatura ambiente.
2. "Impacchettare" i piatti solo dopo averli fatti raffreddare. Torta di spinaci e formaggio, calzone con ricotta e prosciutto, pasticcio di maccheroni e frittate alle erbe, babà salati e specialità rustiche sono tra le ricette classiche del menu di Pasquetta. Per consumarle in tutta sicurezza è indispensabile che, dopo la cottura, questi piatti vengano fatti refrigerare per almeno 12 ore in frigorifero. In questo modo si evita il proliferare dei batteri che avviene quando i piatti cucinati vengono impacchettati appena cotti o quando sono ancora caldi.
3. Suddividere gli alimenti in monoporzioni già pronte da mangiare. Prima di avvolgere sandwich, torte salate e dolcetti nelle pellicole per alimenti è utile tagliarli e ridurli in porzioni pronte per il consumo. In questo modo si garantisce una maggiore igiene perché si riduce al minimo la necessità di manipolarli all'aperto, magari in situazioni in cui manca l'acqua per lavarsi le mani.
4. Ricordarsi del ghiaccio. Il frigorifero portatile o le borse termiche sono compagni indispensabili di ogni picnic che si rispetti, soprattutto se nel "menu" compaiono insalate con formaggi freschi, focaccine con formaggi cremosi, yogurt e centrifugati di frutta. Ma se si scorda di riempirli anche con gli indispensabili panetti di ghiaccio servono davvero a poco!
5. Tenere gli alimenti al fresco. Nel bagagliaio la temperatura è più alta che nell'abitacolo dell'auto. Una buona ragione per evitare di riporvi quel che si mangerà nel picnic. Molto più sicuro, invece, tenerlo all'interno dell'auto, con il climatizzatore acceso, in modo che stia al fresco.
6. Stare lontani da polvere e gas di scarico, perché contaminano sia i cibi che i polmoni. L'area picnic attrezzata a bordo strada, il parco urbano vicino alla tangenziale o la spiaggetta a bordo fiume vicino a una cava di pietra: sono solo alcuni esempi di aree da evitare quando si sceglie di fare una scampagnata.
7. Scegliere i cibi giusti per una gustosa grigliata in puro "vegetarian style". Come ortaggi tagliati a fette e formaggi: i più adatti sono quelli a pasta dura o semidura (come tomato, scamorza e caciocavallo). Per chi punta sulla comodità ci sono i "grill cheese", venduti già tagliati a fette e pronti per l'uso, in confezioni ermetiche. I formaggi vanno tagliati a fette spesse, senza marinarli, e vanno messi sul barbecue a fine grigliata, quando il calore tende a diminuire. Così si sciolgono lentamente e in modo

“dolce”. Quando i formaggi iniziano a fondere vanno girati, usando una paletta, e lasciati a cuocere ancora per un minuto.

8. Non carbonizzare i cibi sulla griglia. In questo modo si fa un favore alla salute e al gusto, perché da un lato si impedisce la formazione di sostanze chimiche cancerogene (come i benzopireni) e dall'altro si evita che gli alimenti diventino bruciacchiati e perdano il loro sapore.
9. Riporre subito il cibo avanzato. Più si lasciano gli alimenti all'aperto, a temperatura ambiente, più si danno ai batteri le condizioni ideali per svilupparsi. Per questo è importante riporre subito gli avanzi in frigorifero o nella borsa frigo.
10. Pulire con cura la griglia. Che sia fissa o mobile, non importa. L'importante è pulire sempre il barbecue dopo averlo usato, soprattutto se rimane all'aperto, per evitare che i residui di cibo attraggano topi, insetti ed uccelli, che veicolano tanti batteri, anche pericolosi.

Per maggiori informazioni: Carmen Besta - Assolatte Milano - mail: besta@assolatte.it . tel.02-72021817

In caso di pubblicazione si prega di citare la fonte Assolatte

TORNA IL PREMIO GIORNALISTICO ASSOLATTE L'ATTENDIBILE

Il concorso è riservato ai giornalisti che abbiano affrontato i temi relativi all'industria lattiero casearia e alle sue produzioni in articoli, inchieste e servizi diffusi su testate registrate cartacee, radiofoniche, televisive, web e agenzie di stampa. Sono previsti:



3 PREMI
PER LE CATEGORIE
TEMATICHE

1. IL RUOLO DELL'INDUSTRIA LATTIERO CASEARIA ITALIANA NELLO SCENARIO ECONOMICO
2. IL SETTORE LATTIERO CASEARIO TRA TRADIZIONE E INNOVAZIONE
3. I PRODOTTI LATTIERO CASEARI: SALUTE, NUTRIZIONE E BENESSERE



**4 MENZIONI
SPECIALI**
PER LE CATEGORIE DI PRODOTTI

1. LATTE
2. YOGURT E LATTI FERMENTATI
3. FORMAGGI
4. PANNA E BURRO

Tutte le informazioni, il regolamento e la scheda di adesione sono sul sito www.assolatte.it

Per maggiori informazioni:

Carmen Besta - Assolatte tel. 02. 72021817 - premiogiornalistico@assolatte.it - besta@assolatte.it

Chi siamo: Nata nel 1945, **Assolatte rappresenta il primo settore del Made in Italy alimentare.** Riunisce oltre **200 aziende** (piccole, medie e grandi realtà nazionali, private e cooperative, grandi aziende internazionali) che rappresentano il **90% del fatturato complessivo del settore.** Assolatte raggruppa **tutti i prodotti lattiero caseari:** il latte da bere, in tutte le sue tipologie, lo yogurt e gli altri latti fermentati, il burro e tutti i formaggi. Dai tesori della grande tradizione casearia ai prodotti più moderni e innovativi. **I nostri numeri:** Con un fatturato che supera i **15,4 miliardi di euro** e un indotto che dà lavoro a oltre **100.000 persone**, quello della trasformazione del latte è il **settore più importante dell'agroalimentare italiano.** Un grande protagonista del panorama internazionale grazie alle **esportazioni, il cui valore supera i 2.4 miliardi di euro.** **La produzione:** **1.1 miliardo** di kg di formaggi, di cui 470 milioni di formaggi DOP • **2,5 miliardi** di litri di latte alimentare • **1,9 miliardi** di vasetti di yogurt • **160 milioni** di kg di burro.

20135 MILANO • via Adige 20 • tel: 02.72021817 • fax: 02.72021838 • mail: assolatte@assolatte.it

00187 ROMA • via Boncompagni 16 • tel: 06.42885648 • fax: 06.42814790 • mail: segreteria.rm@assolatte.it

1000 BRUXELLES • avenue de la Joyeuse Entrée 1 • tel: 0032 22861248 • fax: 0032 22306908 • mail: bruxelles@assolatte.it

www.Assolatte.it • www.LAttendibile.it • www.AssolatteYogurt.it • www.Mu-Edu.it