



Sommario:

- Alcuni consigli per i menu delle feste, e non solo...
- Precauzioni igieniche per un menu più sicuro
- Latte, burro e formaggi protagonisti anche sulla tavola di Natale

e, sullo speciale di Natale, intervista a Erasmo Neviani, Docente di Microbiologia degli Alimenti presso la Facoltà di Scienze e Tecnologie Alimentari di Parma.

Alcuni consigli per i menu delle feste, e non solo...

di **Carla Favaro**

Professore a contratto presso la Scuola di Specializzazione in Scienze dell'Alimentazione Università Milano Bicocca, publicista

Quando, in occasione del periodo natalizio, si parla di "consigli alimentari", vengono subito in mente le calorie e i probabili eccessi ai quali si andrà incontro, spesso dimenticando un altro aspetto non meno importante e che riguarda le precauzioni igieniche da adottare nella preparazione casalinga dei piatti. Non va infatti dimenticato che, **nonostante la diffusa sensazione di sicurezza associata ai pasti preparati in casa, nell'ambiente domestico si produce circa la metà (se non oltre) degli eventi epidemici di tossinfezioni alimentari.**

E nel periodo delle feste il rischio aumenta per le quantità di alimenti maggiori del solito, la necessità di preparare alcuni piatti in anticipo e gli inevitabili avanzi da riutilizzare. In queste situazioni, infatti, i microrganismi "in agguato", come le salmonelle, i coliformi o alcuni stafilococchi possono trovare le condizioni idonee per riprodursi e rendere l'alimento nocivo per la salute. È quindi essenziale adottare tutti quegli accorgimenti che possono prevenire questi eventi e ciò vale ancor più quando sono presenti **bambini piccoli, anziani, gestanti, persone immunocompromesse**, tutti soggetti a maggior rischio nei confronti delle malattie a trasmissione alimentare.

Neppure il fatto di non avere mai avuto problemi di questo tipo rappresenta una garanzia dal momento che i sintomi delle malattie provocate da alimenti vengono spesso erroneamente attribuiti ad altre cause come l'influenza.

Come comportarsi dunque? Diverse autorevoli istituzioni, quali WHO¹, ISS², Ministero della Salute³, INRAN⁴ danno indicazioni molto precise sulle precauzioni da adottare nella scelta, conservazione, preparazione domestica dei piatti. Attingendo a questi documenti, abbiamo cercato di estrapolare i consigli essenziali.

con il patrocinio di:



MINISTERO DELLE POLITICHE AGRICOLE
ALIMENTARI E FORESTALI



Precauzioni igieniche per un menu più sicuro

Antipasti

Conservas casalinghe

Le conserve preparate in casa richiedono estrema attenzione e possono essere rischiose. Se non trattate a temperature appropriate e con le dovute norme igieniche, le conserve possono per esempio contenere un batterio estremamente pericoloso, il *Clostridium botulinum*, che produce una tossina dagli effetti letali. È particolarmente insidioso perché spesso non cambia le caratteristiche apparenti del prodotto. Sono a minore rischio le conserve acide (pH minore di 4.6), come quelle sott'aceto, perché la loro composizione inibisce la crescita di tale batterio. Le conserve sott'olio e al naturale invece sono ad alto rischio. Bisogna quindi prestare molta attenzione a questi prodotti preparati in casa, specie se sott'olio o in salamoia, e non assaggiare mai una conserva sospetta.



Piatti con maionese

La maionese preparata con uova crude è un alimento particolarmente a rischio. Bisogna quindi essere certi di utilizzare uova freschissime e controllate e con il guscio ben pulito. Sarebbe comunque ancora più sicuro usare uova pastorizzate o la maionese che si acquista in vasetto già pronta. I piatti con maionese preparati in casa o artigianalmente vanno tenuti in frigorifero coperti fino al momento del consumo, che deve comunque avvenire in breve tempo, preferibilmente in giornata. I prodotti di salumeria insaccati (salame, salsicce, mortadelle etc.) o salati (prosciutto, spalla etc.) si conservano molto bene fintanto che non sono affettati, successi-



Scelta e acquisto degli alimenti

Innanzitutto conviene sempre **osservare la pulizia e l'ordine del punto vendita** che possono indicare l'attenzione dell'esercente anche alla qualità del prodotto venduto. È sempre necessario controllare le **date di scadenza** dei prodotti ed assicurarsi che quelli che vanno conservati in frigorifero siano freddi al tatto; i surgelati ben ghiacciati (ma non coperti di brina, di ghiaccio o bagnati); che tutte le confezioni siano integre e le scatole non presentino rigonfiamenti o ammaccature.

Infine è importante che i cibi deperibili vengano acquistati dopo gli altri e portati rapidamente a casa facendo attenzione che quelli che vanno conservati in frigorifero o i surgelati vengano trasportati in condizione idonee, riducendo al minimo l'interruzione della **"catena del freddo"**.

Conservazione

Gli alimenti da mantenere al freddo vanno riposti il più velocemente possibile nel congelatore (temperatura inferiore a -18°C) o in frigorifero (**temperatura intorno ai 4°C da verificare con apposito termometro**). Questo va tenuto costantemente pulito e va sbrinato periodicamente, inoltre non va stipato eccessivamente in modo da permettere il ricircolo dell'aria necessario per una corretta refrigerazione e per consentire di mantenere una temperatura omogenea.

Nel frigorifero gli alimenti vanno **racchiusi in contenitori o confezioni separate** e vanno disposti correttamente per evitare fenomeni di contaminazione fra cibi. In particolare, vanno attentamente separati i cibi crudi da quelli cotti. I primi, infatti, in particolare le carni, la polleria, il pesce ed i loro succhi, possono contenere microrganismi pericolosi capaci di contaminare altri alimenti durante la conservazione e la preparazione.

È opportuno mantenere nell'apposito contenitore in basso (temperatura più alta) **frutta e verdura** sia per meglio salvaguardare le caratteristiche organolettiche e nutrizionali di questi prodotti, sia perché in genere questi sono gli alimenti più sporchi fra quelli che vengono riposti in frigorifero (residui di terra, insetti etc.). Subito al di sopra (temperatura più bassa) si possono riporre la **carne, il pesce, i formaggi** accuratamente protetti da involucri o contenitori. Nei ripiani più alti è preferibile conservare prodotti come le creme, il latte e la panna.

Le **uova** vanno lasciate nella loro confezione d'acquisto affinché non entrino in contatto con altri alimenti e si possa sempre leggere la data entro cui è preferibile consumarle.

Preparazione

Prima di manipolare qualsiasi alimento, bisogna **lavare bene le mani con acqua calda e sapone per almeno venti secondi**, asciugandole poi con asciugamani puliti o con materiale a perdere; nel caso in cui la pelle dovesse presentare ferite o lesioni, vanno usati guanti di gomma.

È necessario osservare la più scrupolosa pulizia anche per tutte le superfici della cucina, gli utensili, i contenitori.

È opportuno utilizzare **taglieri** diversi per i cibi da cuocere (come carni o pesci) e per quelli già pronti (arrosto, pane etc.) e poi lavarli bene, meglio ancora se in acqua **con aggiunta di un goccio di candeggina**, risciacquando poi abbondantemente.

I cibi vanno sempre cotti in modo che tutte le parti, anche le più interne, raggiungano una **temperatura di almeno $70-75^{\circ}\text{C}$** e poi vanno consumati

vamente, se non acquistati confezionati, vanno consumati entro poche ore.

Primi

I brodi di carne vanno consumati subito dopo la cottura oppure devono essere prontamente refrigerati (o congelati) e comunque consumati rapidamente. Le paste ripiene, come i ravioli, richiedono particolare attenzione in quanto il ripieno normalmente è costituito da diversi ingredienti già "delicati", come la carne trita, le uova, i formaggi, che subiscono una ulteriore manipolazione durante la fase di impasto. Le paste ripiene fatte in casa o artigianalmente vanno conservate in frigorifero e consumate entro due-tre giorni. Per lasagne e cannelloni bisogna essere certi che siano bollenti e fumanti anche all'interno. Altre preparazioni casalinghe particolarmente delicate sono le salse non acide ricche di olio come ad esempio il pesto. È raccomandabile che nella prassi casalinga, il prodotto che non viene consumato appena preparato, sia suddiviso in piccole porzioni monodose da conservare, subito dopo la preparazione, in frigorifero per pochi giorni (non oltre tre) o in freezer per tempi più lunghi.



Carne

Bisogna prestare particolare attenzione alla cottura, ancor più se si tratta di pezzi di grandi dimensioni. A questo riguardo può essere d'aiuto osservare il colore sia della carne (che deve essere quello tipico della carne cotta), sia dei succhi, che devono essere chiari (non rosa) e limpidi. Se è previsto un ripieno, questo va preparato subito prima dell'uso e poi cotto molto bene, a maggior ragione se contiene uova, che sono particolarmente delicate, e carne macinata, dove la tritatura può favorire la dispersione in tutta la massa dei microbi eventualmente presenti sulla superficie esterna. È questo il motivo per cui la carne trita va consumata al più presto, possibilmente in giornata.



Pesci, frutti di mare

Al momento dell'acquisto è molto importante che il pesce fresco sia presentato in un bancone refrigerato (meglio se esposto su un letto di ghiaccio) che abbia un odore delicato, occhio sporgente, assenza di odore ammoniacale, branchie rossee o rosse. Per i frutti di mare, è necessario verificare che siano avvolti in reticelle con etichetta indicante la provenienza ed i controlli effettuati. È da evitare il consumo di frutti di mare e pesce crudi. La cottura del pesce va attentamente controllata, verificando che non vi siano zone rossee, soprattutto all'interno, vicino alla spina





rapidamente. Il mantenimento di temperature elevate per tempi sufficienti in fase di cottura è un aspetto talvolta sottovalutato che potrebbe contribuire notevolmente al risanamento igienico di alcune pietanze. In tal senso la cottura tradizionale troppo rapida o la cottura a microonde rischiano di produrre un falso senso di sicurezza.

Le temperature più pericolose per la moltiplicazione di batteri che possono essere causa di malattie trasmesse da alimenti sono quelle al di sopra di 5°C fino a 60°C; ecco perché, oltre ad assicurare una perfetta cottura dei cibi, è anche importante mantenere gli alimenti caldi, in attesa di essere serviti, al di sopra di 60°C e raffreddare il più rapidamente possibile quelli che non vengono consumati subito.

Affinché gli alimenti cotti possano raffreddarsi velocemente fino alla parte centrale è bene riporli in frigorifero appena si sono intiepiditi, suddivisi in porzioni piccole. Lo stesso vale per conservare gli avanzi in frigorifero o nel congelatore: porzionati in piccoli tagli in modo da poter poi riscaldare solo la quantità che sarà effettivamente consumata, infatti è sconsigliabile riscaldare il cibo più di una volta. I cibi cotti, prima di essere riutilizzati, vanno sempre riscaldati ad alta temperatura e a fondo subito prima del consumo.

Tornando alla preparazione, non bisogna mai usare gli stessi piatti ed utensili per carni cotte e crude. Lo scongelamento di carni e pesci deve avvenire su un vassoio, in frigorifero, a meno che sulla confezione non sia indicato di cuocerli direttamente. Anche la marinatura di carni e pesci va fatta in frigorifero, in un contenitore coperto.

Non va poi dimenticato che gli animali domestici - cani, gatti, uccelli, tartarughe - frequentemente trasportano microrganismi patogeni: essi vanno tenuti lontano dalle aree di preparazione degli alimenti.

Consumo

I cibi cotti vanno consumati al più presto, e in ogni caso non devono restare a temperatura ambiente per più di due ore (una, se fa caldo, come spesso accade in cucina) da calcolarsi dalla fine della cottura.

Questo limite rappresenta il tempo massimo dopo il quale i germi responsabili delle malattie trasmesse da alimenti possono moltiplicarsi a livelli non sicuri. I cibi freddi, invece, vanno tolti dal frigorifero all'ultimo momento.

Si ringrazia il Prof. Erasmo Neviani, docente di Microbiologia degli Alimenti presso la Facoltà di Scienze e Tecnologie Alimentari di Parma, per la gentile supervisione.

Latte, burro e formaggi protagonisti anche sulla tavola di Natale

Indipendentemente dalla regione e dalle tradizioni, i prodotti lattiero caseari sono interpreti anche dei menu delle feste natalizie.

A titolo di esempio basti ricordare i passatelli in brodo (preparati con un impasto di pangrattato, uova e formaggio grattugiato) tipici dell'Emilia Romagna o i cappelletti, tortellini e ravioli presenti nei menu di Natale di diverse regioni italiane e che, seppure con una ampia varietà di ripieni, vedono praticamente costante la presenza di formaggio, incluso quello servito a parte per insaporire il brodo o i vari condimenti. Per non parlare di cannelloni, lasagne e pasticci come quello siciliano di Noto con ricotta e formaggio

dorsale. I molluschi bivalvi vanno cotti per alcuni minuti dopo l'apertura delle valve mentre vanno scartate quelle che non si aprono durante la cottura.

Verdura

Dopo l'acquisto, va conservata nell'apposito scomparto ben separata dagli altri alimenti (le insalate possono essere veicolo di parassiti o di germi), e consumata al più presto dopo essere stata lavata con cura, separando accuratamente le foglie e strofinando o spazzolando i vegetali freschi, risciacquando poi con abbondante acqua corrente fredda. Anche la verdura che si acquista già pronta per l'uso andrebbe rapidamente risciacquata prima del consumo.



Creme e pasticceria

Le creme a base di latte e uova sono fra gli alimenti più facilmente alterabili. Bisogna quindi fare molta attenzione nella loro preparazione (la crema pasticcera va portata ad ebollizione per 4-5 minuti) e conservazione (va posta al più presto in frigorifero, in contenitori chiusi e poi consumata entro poche ore).



E per i formaggi?



Acquisto

Per quanto riguarda l'acquisto, oltre a prendere visione dell'etichetta al fine di comprenderne le caratteristiche, è sempre meglio rivolgersi a prodotti di marca, industriale o consortile, o acquistati da rivenditori di fiducia. Inoltre conviene evitare quelli "artigianali", prodotti a latte crudo stagionati meno di 60 giorni e di cui non sia nota la provenienza perché non danno sempre sufficienti garanzie di innocuità.

Conservazione

I formaggi freschi (stracchino, robiola, caprini, mozzarella) e la ricotta, una volta aperta la confezione di vendita vanno conservati in recipienti chiusi (di plastica o di vetro) per impedire variazioni del contenuto di acqua da cui dipendono le particolari caratteristiche organolettiche.

Quando fosse presente del liquido di governo è consigliabile lasciare il prodotto immerso fino al momento del consumo. In alternativa al liquido di governo si può utilizzare dell'acqua con un pizzico di sale. Per quanto riguarda il formaggio stagionato, la corretta conservazione è importante perché consente di bloccare la maturazione, salvaguardandone le caratteristiche organolettiche e anche di difenderlo da microrganismi esterni che porterebbero ad uno scadimento delle caratteristiche igieniche. Per la conservazione, la soluzione migliore sarebbe quella di un locale privo di luce, leggermente umido, con una temperatura mantenuta dai 6° ai 7°C. In pratica si ricorre al frigorifero, sistemando i formaggi nella zona

grattugiato o come il napoletano timballo di maccheroni (con formaggio grattugiato e mozzarella).

I prodotti lattiero caseari possono ritornare ancora, oltre che a conclusione del pasto, anche fra gli ingredienti di molti ripieni di cappone, faraone e tacchini.

E poi naturalmente nei dolci: come nella siciliana cassata (con ricotta di pecora) che, seppure considerata il dolce pasquale per eccellenza, non può mancare sulla tavola anche in questa occasione, o come nel tronchetto di Natale (con panna e/o burro a seconda della ricetta) o, ancora, come nel milanese panettone e nel veronese pandoro (vedi box) fino alle varie creme (con panna o mascarpone) con cui vengono serviti.

Buon Natale e buon appetito a tutti!



Senza burro non è panettone e neppure pandoro

Con il decreto del 22 luglio 2005, adottato congiuntamente dal Ministero delle Attività Produttive e dal Ministero

delle Politiche Agricole e Forestali, è stata dedicata una specifica normativa a tutela di alcune fra le più note specialità della tradizione dolciaria italiana delle quali sono state definite con precisione caratteristiche e composizione. Fra queste specialità vi sono il panettone e il pandoro che, per potersi chiamare in questo modo, devono obbligatoriamente contenere una serie di ingredienti fra cui "materia grassa butirrica" (cioè burro) in quantità non inferiore al 16% per il panettone e non inferiore al 20% per il pandoro.



meno fredda, chiusi singolarmente in contenitori di vetro in modo che non si mescolino gusti e aromi. Con questi accorgimenti il grado di conservazione dei formaggi stagionati supera largamente quello della carne e anche di molte verdure. Bisogna poi considerare anche lo "stato fisico" del formaggio. Indicativamente, maggiore è la superficie di formaggio esposta alla luce e all'aria, maggiore è la possibilità che il prodotto si deteriori rapidamente. Si può quindi prevedere che, a parità di condizioni di conservazione, una forma intera si conservi più a lungo di un formaggio affettato e quest'ultimo più a lungo di un formaggio grattugiato.

Degustazione

Spesso nelle nostre case, ma anche nei ristoranti, i formaggi vengono consumati a temperatura bassa (7-10°C), appena estratti dal frigorifero. Dal punto di vista igienico-sanitario ciò è assolutamente corretto in quanto la crescita dei microrganismi è più rapida a temperatura ambiente, ma sfortunatamente queste sono anche le condizioni peggiori per gustare un formaggio. Ad una temperatura così bassa i formaggi piccanti risultano troppo pungenti e i semistagionati lasciano in bocca una sensazione "burrosa". Di profumo non se ne parla proprio, a 7-10°C il nostro naso percepisce ben poco. E allora cosa fare? Forse si potrebbe prestare ai formaggi la stessa attenzione che si dedica ai vini di pregio per i quali la temperatura di degustazione è un parametro fondamentale. Magari togliamo dal frigorifero solo la quantità di formaggio che pensiamo di consumare e lasciamola a temperatura ambiente per una mezz'ora prima di servirla in tavola. Ciascun formaggio va tagliato nel modo giusto, a seconda della forma e della consistenza. I formaggi rotondi a spicchi, quelli rettangolari prima a metà (per avere una "faccia" libera della crosta) poi a fette, quelli ovali a fette rotonde partendo da una estremità.

Bibliografia

¹ <http://www.who.int/>

² <http://www.iss.it/>

³ <http://www.ministerosalute.it/alimenti/>

⁴ http://www.inran.it/servizi_cittadino/stare_bene/guida_corretta_alimentazione

⁶ Mucchetti G., Neviani E. (2006): "Microbiologia e tecnologia lattiero-casearia, Qualità e sicurezza" Ed Tecniche Nuove (Milano) ISBN 8848118178

⁵ Libro Bianco sul latte e i prodotti lattiero caseari, Analisi delle conoscenze scientifiche e considerazioni sul valore del consumo di latte e derivati.

Progetto editoriale Assolatte con la partecipazione di:

Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione (INRAN), anche in qualità di coordinatore degli Autori;

Istituto Superiore di Sanità (ISS);

Società Italiana di Gastroenterologia (SIGE);

Società Italiana di Igiene, Medicina Preventiva e Sanità Pubblica (SIItI);

Società Italiana di Pediatria;

Società Italiana di Medicina Interna (SIMI);

Ministero della Salute.

L'attendibile

è la newsletter mensile di Assolatte (Associazione che rappresenta le imprese che operano nel settore lattiero caseario). L'attendibile si propone come strumento d'informazione sulle tematiche legate al latte yogurt formaggi e burro dal punto di vista nutrizionale, culturale, storico, economico, normativo e di sicurezza alimentare.

La newsletter

si avvale della collaborazione di un Comitato Scientifico.

La ristampa

delle informazioni contenute in questa newsletter è consentita e gratuita.

È gradita la citazione della fonte.

Direttore editoriale: [Adriano Hribal](#)

Coordinamento redazionale: [Carla Favaro](#)

Coordinamento editoriale: [Carmen Besta](#)

Il Comitato Scientifico de L'attendibile:

Dottor Paolo Aureli

(Direttore del Centro Nazionale per la Qualità degli Alimenti e per i Rischi Alimentari Istituto Superiore di Sanità)

Professor Carlo Cannella

(Presidente Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione, Professore ordinario di Scienza Dell'Alimentazione presso la 1a Facoltà di Medicina e Chirurgia dell'Università "La Sapienza" di Roma)

Avvocato Carlo Correrà

(Professore di Legislazione degli Alimenti presso la Facoltà di Agraria dell'Università Federico II di Napoli)

Professor Eugenio Del Toma

(Presidente Onorario Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica)

Avvocato Massimiliano Dona

(Segretario generale Unione Nazionale Consumatori)

Professoressa Carla Favaro

(Professore a contratto presso la Scuola di Specializzazione in Scienze dell'Alimentazione, Università Milano Bicocca, pubblicitista)

Assolatte
ASSOCIAZIONE ITALIANA
LATTIERO CASEARIA

Per ulteriori informazioni:
Assolatte - redazione L'attendibile
via Adige, 20 · 20135 Milano
tel. 02.72021817 · fax 02.72021838
e-mail: lattendibile@assolatte.it
internet: www.assolatte.it