

Come si conserva il cibo? Ecco alcuni consigli



L'Inran, l'Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione, ha stilato delle Linee Guida per la sicurezza degli alimenti

È di fondamentale importanza **conservare il cibo nella maniera corretta**. Non solo per salvaguardare la nostra salute ma anche perché un cibo conservato male e che si rovina prima della data di scadenza, e che di conseguenza buttiamo nella spazzatura, è uno delle cause dello spreco alimentare domestico. Secondo l'ultimo

rapporto sullo Spreco Domestico di

Waste Watcher presentato lo scorso 7 luglio, in Italia 8,1 miliardi di euro in cibo vengono sprecati e buttati nella spazzatura. Un numero spropositato ma che si può ridurre con dei piccoli accorgimenti quotidiani.

L'Inran, l'Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione, ha stilato delle Linee Guida per la sicurezza degli alimenti.

L'Istituto fa una prima distinzione tra i

prodotti non deperibili a breve termine (pasta, riso, farina, legumi secchi?) e i prodotti freschi. I primi "possono essere conservati, racchiusi in confezioni o in contenitori, a temperatura ambiente, in dispensa o nei ripiani chiusi della cucina". Questi, sottolinea l'Inran, "hanno una notevole stabilità, a patto che vengano mantenute le idonee condizioni di aereazione, pulizia e scarsa umidità. L'umidità dell'aria penetra più facilmente nelle confezioni, una volta aperte, facilitando l'ammuffimento e lo sviluppo di insetti eventualmente presenti. Per questo motivo è opportuno chiudere in maniera appropriata le confezioni di pasta, riso o farina aperte".

Discorso a parte va fatto per la conservazione degli alimenti freschi, quelli che vanno nel frigorifero: per prima cosa, afferma l'Inran, "il frigorifero deve essere mantenuto costantemente pulito, periodicamente sbrinato e la temperatura deve essere mantenuta sui 4/5 gradi centigradi". Gli alimenti comunque devono essere appositamente sigillati o racchiusi in contenitori separati, per evitare contaminazioni tra elementi diversi. Altro accorgimento da seguire è quello di non riempire troppo il frigo: in questo modo si permette la corretta circolazione dell'aria all'interno dell'elettrodomestico e l'omogeneità della temperatura.

È anche indispensabile osservare una corretta disposizione dei prodotti all'interno del frigo per evitare fenomeni di contaminazione tra cibi che ne potrebbero alterare la loro qualità. Così 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 sono gli alimenti più sporchi fra quelli che vengono riposti in frigo (residui di terra, insetti ecc.). Subito al di sopra (temperatura più bassa) si possono riporre la carne, il pesce e i formaggi, accuratamente protetti da involucri e contenitori. Nei ripiani più alti è preferibile conservare prodotti come le creme, il latte e la panna.

Sono semplici ma al contempo essenziali gesti che tutti noi possiamo fare senza troppo dispendio di energie ma sicuramente dando un grande supporto alla lotta allo spreco alimentare. Ma si ridà anche valore al cibo, ristabilendo l'importanza della sua qualità.

Link:

<http://archivio.earthday.it/Alimentazione/Come-si-conserva-il-cibo-Ecco-alcuni-consigli>