

Laura Rossi, ricercatrice del CREA Alimenti e Nutrizione, intervistata su "La Repubblica", spiega come conservare i cibi in quarantena evitando sprechi e rischi per la salute

RASSEGNA STAMPA

A cura di Giulio Viggiani  
- Ufficio Stampa CREA

## Niente sprechi, le regole per conservare i cibi in quarantena

di IRMA D'ARIA

Verdure, carne, pesce: sono in tanti a fare scorte alimentari per limitare il più possibile le uscite. La nutrizionista spiega come vanno riposti correttamente i vari alimenti per evitare sprechi e rischi per la salute

DA QUANDO E' INIZIATA la quarantena sono tante le persone che, anche per limitare il più possibile le uscite, stanno facendo scorte di cibo. Ma come conservare tutti questi alimenti per evitare che deperiscano e vadano sprecati o che possano provocarci qualche mal di pancia?

### Conoscere la differenza delle scadenze

La prima regola è scontata: acquistare guardando la data di scadenza. C'è differenza tra la dicitura "consumare preferibilmente entro" e quella più perentoria "consumare entro". "La prima dicitura, che si trova sulla maggior parte dei prodotti, ammette una certa flessibilità", spiega **Laura Rossi**, responsabile dell'Osservatorio nazionale sugli sprechi alimentari del Centro di Ricerca Crea – Alimenti e nutrizione e coordinatore della revisione delle nuove Linee Guida per una sana alimentazione. "Se mangiamo una ricotta confezionata qualche giorno dopo la sua data di scadenza non succede niente. L'unica cosa che può capitare è che abbia una consistenza diversa e magari un cattivo odore e allora in questo caso la buttiamo". Sono tanti i prodotti che riportano questa dicitura come le paste già pronte (sfoglia, frolla o brisé), i surgelati e anche gli yogurt e alcuni formaggi freschi come lo stracchino. "Quando, invece, il termine è perentorio e c'è scritto "da consumare entro" - prosegue l'esperta - allora vuol dire che si tratta di prodotti molto freschi e facilmente deperibili, come il latte che ha una data ben precisa e non va consumato dopo".

## Come usare il frigorifero

Anche se l'accumulo di prodotti non ha molto senso, questi giorni di festa hanno indotto molti a fare spese più abbondanti. E spesso, proprio perché abbiamo tante cose, stipiamo tutto nel frigorifero senza criterio aumentando così il rischio di far andare a male gli alimenti e doverli buttare. "E' fondamentale rispettare la ripartizione del frigorifero perché corrisponde a temperature diverse", chiarisce Rossi. "La parte più alta del frigo è quella con la temperatura meno fredda dove dobbiamo mettere prodotti che deperiscono meno facilmente, poi c'è la zona intermedia che va bene per i formaggi e la parte più bassa, sopra la mensola in vetro, che è il punto più freddo a circa 4° dove riporre carne e pesce". I frigoriferi di ultima generazione possono avere una suddivisione diversa con spazi a temperature differenziate e ben identificate anche con simboli grafici.

[https://public.flourish.studio/visualisation/1928377/?utm\\_source=showcase&utm\\_campaign=visualisation/1928377](https://public.flourish.studio/visualisation/1928377/?utm_source=showcase&utm_campaign=visualisation/1928377)

## Il posto giusto per latte e uova

Il latte a lunga conservazione, finché è chiuso, si può tenere a temperatura ambiente, ma quello fresco va sempre in frigo e tutti lo riponiamo nello sportello laterale: "E' un errore – chiarisce Rossi – perché lo sportello è il punto più soggetto a variazioni di temperatura: se lo teniamo per pochi giorni non c'è problema, ma se facciamo le scorte meglio metterlo sui ripiani". Stesso discorso per le uova che vanno conservate sempre in frigorifero: "Anche se si tratta di un alimento stabile ha il guscio poroso e subisce gli sbalzi di temperatura tipici della cucina. L'ideale è tenerle sul ripiano nella loro confezione, e non nello scomparto porta-uovo che si trova nello sportello che apriamo e chiudiamo di continuo".

[A Flourish data visualisation](#)

## Congelare il latte? Non serve

Online si trovano tanti trucchi improbabili per far durare più a lungo gli alimenti come quello di congelare il latte. Si può fare? "Il problema è che quando lo si scongela la parte liquida si separa da quella condensata e il prodotto perde la sua consistenza", chiarisce l'esperta. E poi in realtà non c'è nessun bisogno di congelare il latte sia perché c'è quello a lunga conservazione sia perché ormai troviamo quello fresco a lunga durata (fino a due settimane) che è sottoposto a trattamenti speciali che ne allungano i tempi di conservazione e che è uguale al fresco intero dal punto di vista nutrizionale.

## Formaggi sigillati e yogurt a testa in giù

Una volta aperta la confezione, come va conservato il formaggio? “Bisogna avvolgerlo nella pellicola per alimenti sia per evitare le contaminazioni crociate sia per proteggerlo dalle muffe. E riporlo nella scatola dei formaggi sopra le spugnette che assorbono umidità ed aiutano a mantenere asciutte le celle”, suggerisce **Rossi**. Per ‘allungare’ la durata di yogurt, panna acida e ricotta in vaschetta meglio conservarli in frigorifero con il recipiente al contrario perché così si crea un effetto sottovuoto che soffoca la crescita dei batteri, facendoli durare più a lungo. L'importante è assicurarsi che il coperchio sia chiuso ermeticamente.

## Frutta e verdura

Frutta e verdura vanno conservate nei cassetti anche perché risentirebbero degli odori degli altri cibi. “La frutta in frigorifero dura di più ma molto dipende anche dal suo grado di maturazione”, dice la nutrizionista. E’ vero che per far durare più a lungo le banane bisogna avvolgerle in una pellicola trasparente prima di riporle in frigo? “E’ falso – chiarisce l’esperta. Anzi così peggiora il tempo di vita del prodotto che deve poter respirare mentre se avvolgo la banana con pellicola si ha un accumulo di umidità che fa marcire prima il prodotto”.

## Il rischio della contaminazione crociata

Stiamo tanto attenti all’igiene delle mani e delle superfici per difenderci dal rischio del Coronavirus, ma dovremmo porre attenzione anche alla manipolazione degli alimenti crudi, specialmente di carne e pesce. “Il rischio è quello della contaminazione crociata che si verifica quando vengono a contatto prodotti crudi diversi. Per esempio, se togliamo dalla confezione in polistirolo il petto di pollo crudo non possiamo riutilizzare la vaschetta per metterci dentro cibi cotti”, avverte **Rossi**. Dunque, anche in frigorifero i prodotti crudi devono essere isolati dall’ambiente e dagli altri prodotti.

## Come scongelare gli alimenti

Proprio perché stiamo facendo tante scorte, spesso si congelano alimenti sia freschi, sia già cotti o gli stessi surgelati che compriamo. Oltre a seguire le regole di igiene valide sempre, bisogna prestare attenzione anche allo scongelamento. **Nelle nuove Linee Guida del Crea**, gli esperti raccomandando di non scongelare gli alimenti a temperatura ambiente, ma piuttosto di cuocerli ancora congelati o ancora usare l’apposita funzione del forno a microonde per uno scongelamento rapido. “Se si tratta di un prodotto a base di carne o pesce crudo (scaloppine, cordon bleu, medaglioni di pesce ecc.) - avvertono **gli**

**esperti del Crea** - bisogna fare attenzione che la cottura sia completa anche all'interno. In alternativa, i prodotti vanno lasciati scongelare nel frigorifero, dopo averli tolti dal congelatore la mattina se destinati a cottura serale, o la sera se si cuoceranno la mattina seguente”.

RASSEGNA STAMPA