

Mangiare all'aperto: le tue scampagnate sono sicure?

1. Nell'organizzazione di una scampagnata, quale comportamento sarebbe meglio adottare per ridurre il rischio di contaminazione degli alimenti?

- A. preparare all'aperto le pietanze al momento del pasto
- B. avere a disposizione al momento del pasto all'aperto porzioni pronte al consumo preparate a casa o acquistate
- C. riporre tutte le pietanze in un unico contenitore per ridurre la dispersione di calore
- D. scaldare le pietanze prima di partire in modo che siano a temperatura ambiente al momento del pasto

E' consigliabile cucinare e preparare le pietanze a casa il giorno prima della gita così da mantenere refrigerati gli alimenti almeno per 12 ore. Inoltre la suddivisione degli alimenti in porzioni pronte al consumo riduce la manipolazione all'aperto e la conseguente possibilità di contaminazione degli alimenti.

2. Cosa non deve mancare per un pranzo all'aperto in sicurezza?

- A. tovaglia e tovaglioli monouso
- B. borsa frigo con un numero adeguato di siberini o panetti di ghiaccio
- C. barbecue e carbonella
- D. cesto da picnic completo di posate, piatti, bicchieri

Il mantenimento della catena del freddo attraverso il corretto uso di siberini e di panetti di ghiaccio consente il contenimento delle temperature e la conseguente inibizione della moltiplicazione batterica e dei processi di deterioramento degli alimenti.

3. Quale tipo di alimento è meglio escludere dal menu di un picnic all'aperto?

- A. succo di frutta confezionato
- B. formaggi stagionati
- C. pasticceria fresca
- D. frutta fresca

Alimenti particolarmente deperibili, quali ad esempio la pasticceria fresca, dovrebbero essere esclusi per la elevata deperibilità degli ingredienti. Questi, infatti, in seguito ad una conservazione non corretta, sono maggiormente sensibili al processo di deterioramento e di moltiplicazione batterica.

4. Se il pranzo al sacco prevede il consumo di alimenti deperibili (mozzarelle...) è meglio organizzarsi per...

- A. collocare tali alimenti nell'acqua fresca (torrente/fontana)
- B. collocare gli alimenti in borse frigo a contatto con panetti di ghiaccio o siberini
- C. collocare gli alimenti in aree ombreggiate
- D. congelare gli alimenti così da poterli mantenere a temperatura ambiente per ore

E' bene collocare gli alimenti deperibili in borse frigo a contatto con siberini o panetti di ghiaccio, tuttavia, nel caso non siano disponibili, è possibile utilizzare l'acqua fresca di torrenti e fontane avendo l'accortezza di controllare che le confezioni siano ben chiuse e collocando gli alimenti in un sacchetto di plastica in modo che l'acqua non possa contaminare gli alimenti. Gli alimenti non deperibili possono essere collocati all'ombra.

5. Durante un barbecue, come è bene cuocere la carne?

- A. fino a quando la superficie diventa nera e croccante
- B. al sangue
- C. verificando che sia ben cotta anche al cuore soprattutto per i tagli più spessi
- D. utilizzando una fiamma vivace

La cottura ottimale della carne, dal punto di vista igienico-sanitario, risulta essere quella in cui anche il cuore del prodotto risulta cotto. E' bene prestare attenzione, in particolare, ai tagli di carne più spessi in cui il calore impiega maggiore tempo a raggiungere le porzioni più profonde della carne. La cottura, in questi casi, deve essere prolungata nel tempo.

6. Durante una grigliata, quando la carne è cotta quale contenitore non deve essere utilizzato per portarla a tavola?

- A. il contenitore dove si trovava quando era cruda
- B. un piatto di plastica pulito
- C. il contenitore usato per contenere le verdure cotte
- D. una vaschetta in alluminio pulita dotata di coperchio

E' bene collocare la carne cotta in un contenitore pulito, meglio se dotato di coperchio così da tenere lontani insetti, polvere ed eventuali corpuscoli che possono cadere dagli alberi. In assenza di un piatto pulito può essere utilizzato il piatto dove sono stati riposti altri alimenti cotti, mentre è bene evitare di utilizzare il contenitore dove era stata posta la carne prima della cottura: il rischio microbiologico nelle carni crude è molto differente da quello delle carni cotte, la cottura infatti elimina la maggior parte dei microrganismi presenti.

7. Alla fine della giornata cosa è meglio fare con gli alimenti avanzati?

- A. lasciarli sul luogo del pic-nic, a disposizione degli animali selvatici
- B. riportarli a casa e congelarli così da poterli consumare con calma
- C. riportarli a casa, riporli in frigorifero e consumarli entro una settimana
- D. sarebbe preferibile non avanzare nulla, se i siberini sono ancora freddi gli alimenti possono essere riportati a casa, riposti in frigo e consumati il giorno seguente

Il comportamento più corretto sarebbe quello di ottimizzare le quantità degli alimenti preparati evitando di creare avanzi. Nel caso questo non sia possibile, se i siberini sono ancora freschi al rientro a casa, è bene conservare gli avanzi in frigorifero e consumarli entro il giorno seguente dopo averli riscaldati bene e in modo omogeneo.

Gli alimenti avanzati, infatti, possono avere subito durante la giornata degli sbalzi nella temperatura di conservazione che li espongono ad un aumento dei microrganismi presenti, per cui è bene evitare di conservarli a lungo in frigorifero o di riporli nel congelatore.