

Le festività Natalizie e il cenone di Capodanno

Con l'arrivo delle festività, in ogni casa freme l'organizzazione dei menù per la cena della vigilia e del pranzo di Natale così come del cenone di fine anno. Il periodo natalizio è caratterizzato da svariati momenti all'insegna della buona tavola seguiti solitamente da giorni di quasi digiuno... come gestire al meglio gli alimenti avanzati?

1. Alla fine del pasto se avanzo della pietanza...

- A) ripongo la pentola o il piatto di portata nel frigorifero
- B) trasferisco l'avanzo in un piatto pulito e lo conservo in frigorifero
- C) ripongo la pentola o il piatto di portata nel forno
- D) trasferisco l'avanzo in un contenitore pulito con coperchio e lo conservo in frigorifero

RISPOSTA CORRETTA D

Alla fine del pasto è bene riporre tempestivamente nel frigorifero le pietanze avanzate trasferendo l'alimento dalla pentola o dal piatto di portata in un contenitore pulito dotato di coperchio. Un tempestivo raffreddamento è fondamentale per contenere la moltiplicazione dei microrganismi presenti nell'alimento. La presenza del coperchio, infine, protegge la pietanza avanzata dalla possibilità di contaminazione da parte di altri alimenti o della condensa presenti sui ripiani del frigorifero.

2. Entro quanto è meglio consumare gli avanzi conservati in frigorifero?

- A) entro 24 ore
- B) entro 48 ore
- C) entro 12 ore
- D) entro 6 ore

RISPOSTA CORRETTA B

Le pietanze avanzate dovrebbero essere consumate entro le successive 24-48 ore, sempre dopo un riscaldamento completo (sia in superficie sia al cuore del prodotto) e dopo ebollizione per le pietanze liquide come minestre o sughi.

3. Come è meglio riscaldare gli avanzi?

A) in pentola

B) in microonde

C) in forno

D) tutte le modalità precedenti vanno bene, l'importante è scaldare bene e in modo uniforme l'alimento

RISPOSTA CORRETTA D

Le pietanze avanzate possono essere riscaldate in pentola, in forno oppure con il microonde purché il riscaldamento sia completo (in superficie e al cuore del prodotto). A tale proposito, se si utilizza il microonde, è bene ricordare di mescolare l'alimento a circa metà del tempo impostato per il riscaldamento al fine di uniformare la temperatura all'interno del prodotto.

4. Se avanzo del risotto o del riso bollito, come trattarlo?

A) aspetto che si raffreddi per almeno 12 ore, lo ripongo in frigo e al momento del consumo lo riscaldo in modo uniforme

B) lo ripongo in frigo il prima possibile e al momento del consumo lo riscaldo in modo uniforme

C) lo ripongo in forno e al momento del consumo lo riscaldo in modo uniforme

RISPOSTA CORRETTA B

Una volta cucinati, gli alimenti devono essere consumati oppure conservati a temperatura di refrigerazione o di congelamento il prima possibile e comunque indicativamente entro due ore. La mancanza di un rapido raffreddamento può portare, infatti, alla proliferazione di batteri alcuni dei quali, in particolari condizioni, possono produrre tossine direttamente nell'alimento. Allo stesso modo, il corretto riscaldamento delle pietanze avanzate rappresenta un punto focale in quanto abbatte la carica batterica e inattiva le tossine termolabili eventualmente presenti.

Esistono però tossine resistenti al calore: il riso, in particolare, è una matrice che per propria natura può albergare batteri in grado di produrre tali tossine. Fondamentale, quindi, risulta il rispetto della pronta refrigerazione; il corretto riscaldamento degli avanzi di riso bollito, infatti, non basterebbe a rendere sicuro l'alimento nel caso un raffreddamento non tempestivo abbia consentito l'eventuale proliferazione batterica con produzione di tossine.

5. Se avanza una grande quantità di alimento cucinato... cosa posso fare?

- A) razionalizzare gli acquisti in futuro
- B) congelare suddividendo l'alimento in porzioni più piccole
- C) trasformare l'alimento in un'altra pietanza che richieda una ulteriore cottura (pasta al forno, torta salata)
- D) tutte le precedenti

RISPOSTA CORRETTA D

Trasformare gli avanzi in pietanze del tutto diverse dalla prima presentazione soddisfa gli occhi (che trovano nel piatto un alimento nuovo) e anche i più basilari principi di sicurezza alimentare se la trasformazione prevede, ad esempio, la ricottura in forno (polpettoni, pasticci, torte salate) o in pentola (ripieni per pasta fresca farcita, sughi e condimenti). Suddividere l'alimento avanzato in porzioni più piccole, inoltre, consente un congelamento più rapido, un più razionale stoccaggio e più pratico consumo.

6. Ho comprato molta carne di manzo e di pollo e non riesco a cucinarla tutta...

- A) ripongo in frigorifero la carne nel contenitore originale
- B) ripongo tutta la carne in frigo in un contenitore pulito con coperchio
- C) ripongo la carne in due contenitori puliti con coperchio, uno per il pollame e uno per la carne di bovino
- D) preparo un trito di carne mista e la conservo in frigorifero perché la carne macinata si conserva più a lungo

RISPOSTA CORRETTA C

Gli alimenti crudi, in particolare le carni, i prodotti della pesca e le verdure, dovrebbero essere conservati separatamente dalle portate cotte, in quanto possiedono una carica microbica più elevata. Le carni di pollame, di manzo e di suino devono, inoltre, essere conservate separatamente in quanto ognuna possiede una propria flora microbica specifica che può fungere da contaminante nei confronti degli altri alimenti.