

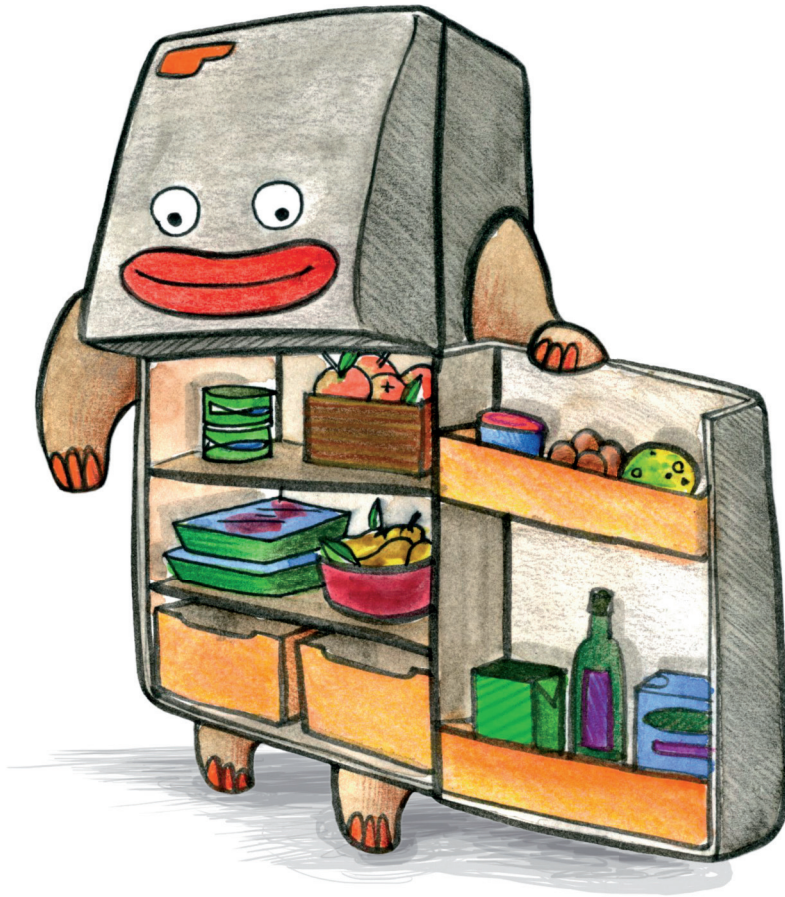
Giacomino, il genio del frigorifero e i piccoli aiutanti della cucina





Tanto tempo fa, in un paese lontano lontano, in una piccola cucina in una piccola casetta, Giacomino era affamato ma non sapeva cosa mangiare. Aprì il frigorifero, prese la prima cosa che gli capitò a tiro e, mentre la stava per mettere in bocca, sentì una vocina. “**NO! Attento!**”.

Giacomino si guardò introno ma non vide nessuno. “Ehi, sono qui” disse ancora la vocina. Giacomino guardò meglio e vide che dentro il frigorifero, seduto su un ripiano, in un angolino, c’era un piccolo ometto con un cappello buffo, un vestito lungo e una bacchetta.



“E tu chi sei?” chiese Giacomino. “Sono il mago del frigorifero” rispose l’omino. “E perché non vuoi farmi mangiare?” chiese allora Giacomino. Non ho detto di non mangiare, ho detto di stare attento. **Non hai visto che quello che stavi mangiando è pieno di microbi?**” “Microbi?” chiese Giacomino, “cosa significa?”.

“Mmmm” disse il mago, **forse è meglio che ti spieghi un po’ di cose...**

Tutto comincia dai microbi

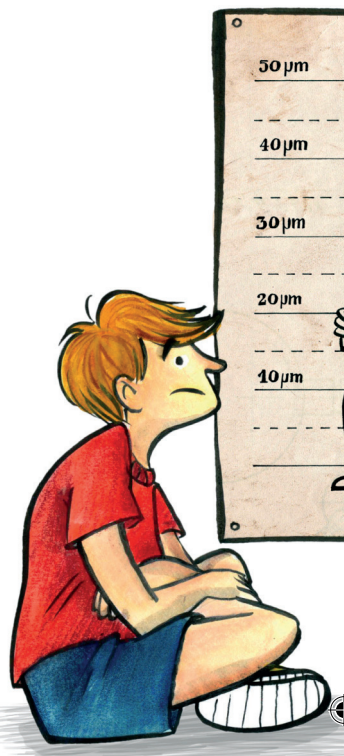
Il mondo in cui viviamo è pieno di **microbi**. Spesso non ce ne rendiamo conto perché sono **esseri piccolissimi, non visibili ad occhio nudo**. In realtà **sono diffusi ovunque nell'ambiente che ci circonda**, nell'aria, nell'acqua e nel terreno, quindi possiamo venire a contatto con loro in qualsiasi momento.

I microbi (si chiamano anche microrganismi) **possono essere presenti negli alimenti che mangiamo**. Talvolta gli alimenti possono contenere dei microrganismi “dannosi” oppure delle sostanze tossiche da essi prodotte (tossine) e, se consumati, possono essere la causa di disturbi e malattie più o meno gravi: si parla in questo caso di malattie da alimenti.

Ci sono **diversi fattori che condizionano la crescita dei microrganismi** in un alimento, tra i principali la temperatura a cui è conservato e la durata della conservazione stessa, il contenuto di acqua, l'acidità dell'alimento, la presenza o meno di aria.

I microrganismi possono essere:

UTILI quando la loro presenza permette l'instaurarsi di quelle caratteristiche organolettiche che rendono così buono e particolare un cibo. Alcuni formaggi o certi salumi devono proprio ai microrganismi in essi contenuti il gusto o il profumo che li rende unici ed inimitabili.





DANNOSI quando, anche perché trattati in maniera igienicamente errata, producono sostanze velenose come le tossine.



MA COSA SIGNIFICA IN MANIERA IGIENICAMENTE ERRATA?

trasportandoli e/o conservandoli male usando utensili non idonei;

non pulendo a sufficienza gli strumenti e gli attrezzi destinati a venire in contatto con gli alimenti;

trascurando l'igiene delle superfici e/o della persona (ad esempio dimenticare di lavarsi le mani prima di manipolare gli alimenti o prima di passare da un alimento crudo ad uno cotto).



“Com'è difficile!” Disse Giacomino. “Per niente, gli spiegherò il genio. Anzi è facilissimo. Basta farsi aiutare dagli aiutanti della cucina!”. “Aiutanti della cucina?!”. “Mmm...ma non sai proprio niente, tu! Adesso ti spiego”.

Leggere le etichette

Leggere con attenzione l'etichetta di un prodotto alimentare è, spesso, l'unico strumento a disposizione del consumatore **per conoscere il più possibile** ciò che compra e mangia, dà la possibilità di fare un confronto tra alimenti simili, insomma permette di fare una scelta il più possibile consapevole, al di là delle suggestioni della pubblicità o delle credenze popolari.

Cosa c'è scritto sull'etichetta?

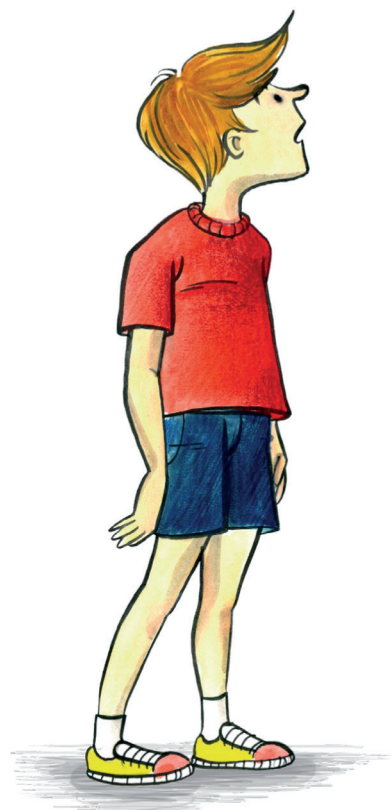
IL NOME DEL PRODOTTO

La prima delle indicazioni obbligatorie deve rendere possibile il **riconoscimento del prodotto**.

L'ELENCAZIONE DEGLI INGREDIENTI

Gli ingredienti di un prodotto alimentare sono tutte le sostanze, additivi compresi, utilizzate per la sua preparazione e ancora presenti nel prodotto finito. Ogni componente deve essere chiamato con il suo nome specifico.

Nell'elenco degli ingredienti **l'ordine è relativo al peso, che va sempre in ordine decrescente**: il primo componente è quello presente in maggior percentuale e via via si scende fino ad arrivare agli additivi, utilizzati in piccole dosi.





elenco degli ingredienti

BEVANDA ALL'ANANAS

Contenuto di frutta: 50% minimo
 Ingredienti: acqua, succo di ananas, zucchero, fibra di acacia (1,5%), gambo d'ananas (1,0%), sciroppo di glucosio, acidificante: acido citrico, stabilizzante: pectina di frutta, aromi, vitamina C.

100 ml di prodotto
 contengono mediamente:

Energia	187 kJ = 44 kcal
Proteine	0,0 g
Carboidrati	11,0 g
di cui zuccheri	11,0 g
Grassi	0,0 g
di cui saturi	0,0 g
Fibra	1,0 g
Sodio	0,02 g
Vitamina C	15,0 mg, 25%*
*della razione giornaliera raccomandata /R.D.A.)	

**indicazioni
 per la
 conservazione e
 modalità d'uso**

data di scadenza

**indicazioni
 del peso**

Dopo l'apertura il prodotto si conserva in frigorifero per alcuni giorni. Eventuali sedimentazioni sono dovute alle componenti naturali.
AGITARE PRIMA DELL'USO.

Da consumarsi preferibilmente entro:
 vedi data impressa sul tappo.

100 ml OZ

INDICAZIONI PER LA CONSERVAZIONE E MODALITÀ D'USO

In tutti i casi in cui una corretta conservazione è un mezzo per mantenere le caratteristiche nutritive del prodotto, bisogna riportarne le indicazioni in etichetta.

DATI PER IL RICONOSCIMENTO DEL PRODUTTORE



Il produttore ha la responsabilità dell'alimento che ha confezionato: dev'essere sempre riconoscibile, almeno alle autorità pubbliche. **In etichetta deve indicare il nome e la sede del fabbricante, del confezionatore o dell'importatore.**

LA DATA DI SCADENZA

Le indicazioni che ci informano sulla durata di un alimento sono diverse a seconda che si tratti di prodotti deperibili, cioè freschi, o a lunga conservazione.



Nel caso dei **prodotti freschi** (latte, pane, formaggi freschi, yogurt e altri) si parla di **DATA DI SCADENZA**.

Se la data è **preceduta dall'indicazione: "da consumarsi entro il ..."** è un termine tassativo.



Se si tratta di **prodotti conservabili per mesi o anni** (scatolame, barattoli, ecc.) si parla invece di **TERMINE MINIMO DI CONSERVAZIONE**. La data è **preceduta dalla dicitura "da consumarsi preferibilmente entro il ..."**.



Gli alimenti che **possono evitare questa importante indicazione** sono i **prodotti freschi come gli ortofrutticoli, i prodotti di panetteria e pasticceria**, il vino, l'aceto, il sale da cucina, lo zucchero, le caramelle.

L'INDICAZIONE DEL PESO O DEL VOLUME

Il peso dev'essere riportato in etichetta e deve risultare immediatamente visibile a chi compra.



Devi sapere che **gli alimenti, soprattutto quelli ricchi di proteine** (carne) e scarsi di zuccheri (latte), o quelli contenenti grandi quantità di acqua (frutta), **sono facilmente deteriorabili, cioè possono essere alterati dall'umidità o da muffe e batteri**. L'esigenza di conservare i cibi era sentita sin dai tempi antichi e i metodi più usati erano l'essiccaimento, la salatura e l'affumicatura.

Queste tecniche vengono praticate ancora oggi, ma sono stati inventati altri metodi di conservazione che sfruttano l'azione del freddo o del caldo, perché sia il raffreddamento sia il riscaldamento impediscono ai microrganismi di deteriorare gli alimenti.



Negli alimenti, a temperatura ambiente, i microrganismi si moltiplicano molto rapidamente. **A temperature inferiori a +5°C o superiori a 65°C, la crescita dei microrganismi è rallentata.**

L'amico frigorifero

La conservazione con il freddo

La conservazione con il freddo è la modalità di gran lunga più utilizzata nelle nostre case e **si pratica mediante refrigerazione, congelazione e surgelazione.**

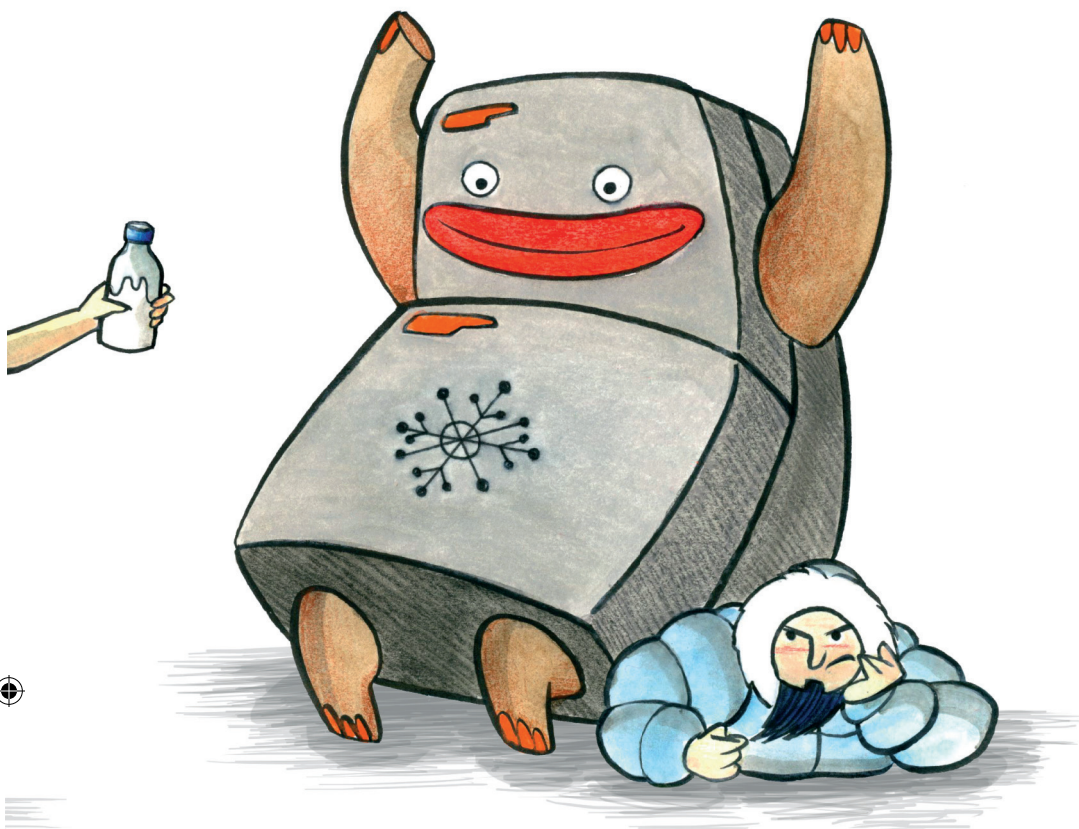
REFRIGERAZIONE

Gli alimenti vengono portati a **temperature comprese fra 0°C e -5°C. Si rallentano i processi di decomposizione ma non li si eliminano**, quindi la refrigerazione può conservare i prodotti solo per periodi di tempo limitati.

CONGELAZIONE

Gli alimenti vengono portati gradualmente a **temperature comprese tra -5°C e -15°C. Si arrestano i processi di decomposizione e si possono così conservare i cibi per tempi molto lunghi.**





SURGELAZIONE

Gli alimenti vengono sottoposti a **congelamento rapido con temperature comprese tra -40°C e -50°C**, che poi vengono fatte risalire e mantenute a circa -20°C fino al momento della vendita. **Il prodotto surgelato può essere conservato anche per 8-12 mesi.**

Quando si scongela un alimento, bisogna mangiarlo, non si deve più ricongelare.

L'igiene nella preparazione

La prima regola fondamentale è di **lavarsi accuratamente le mani prima di toccare qualsiasi cibo** (sia che debba essere cotto sia, a maggior ragione, che debba essere consumato fresco).

Gli animali domestici, come **cani e gatti, facilmente trasportano microrganismi che possono passare dalle nostre mani al cibo attraverso il contatto.**

Le superfici utilizzate per la preparazione del cibo devono essere sempre pulite e **gli utensili usati per un cibo vanno lavati prima di essere utilizzati per altri cibi.**



Frutta e verdura vanno lavate accuratamente, anche se acquistate già lavate.



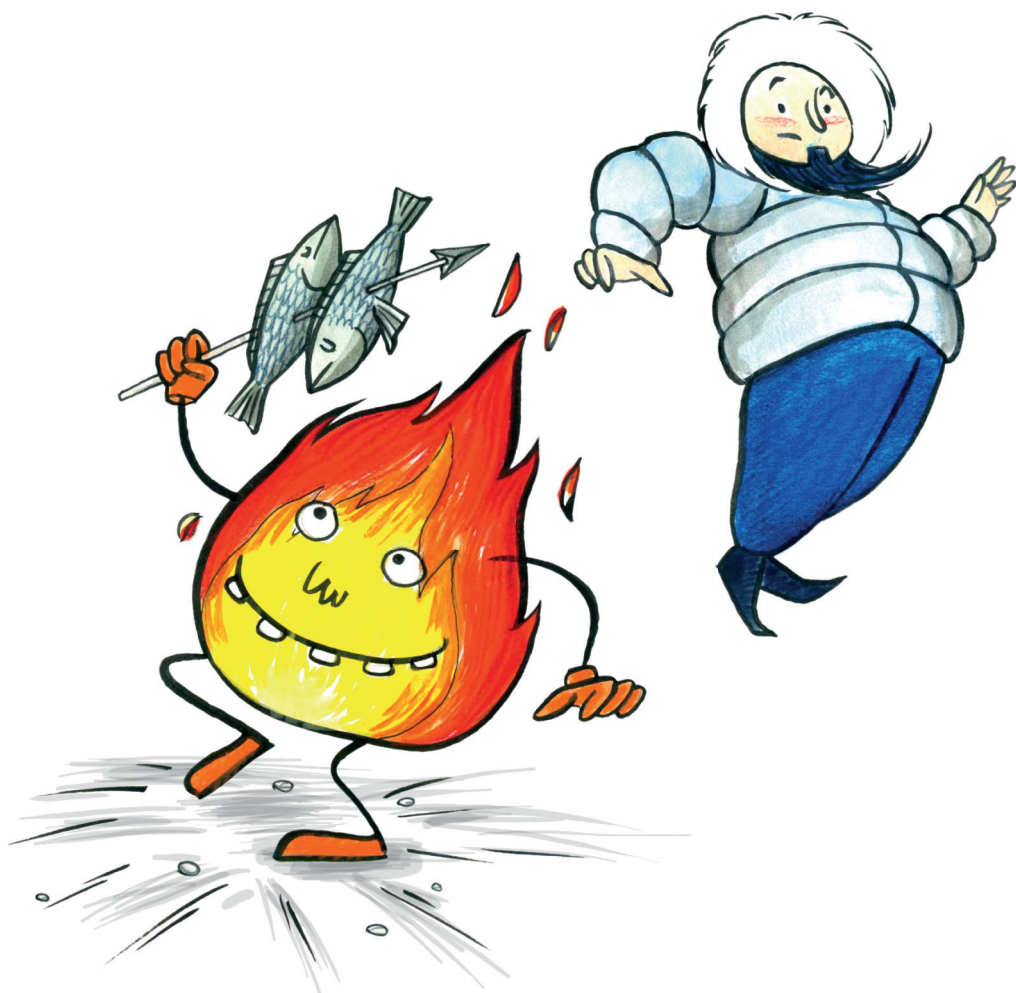
Non bisogna mai usare lo stesso piano d'appoggio o gli stessi utensili per preparare contemporaneamente alimenti crudi e cotti perché si rischia la contaminazione incrociata, cioè il trasferimento di batteri da un alimento ad un altro.

La cottura



Cuocere vuol dire **esporre un alimento al calore per mutarne le caratteristiche chimico-fisiche**. Lo scopo principale della cottura è quello di rendere l'alimento sicuro da un punto di vista igienico, cioè distruggere i potenziali microrganismi eventualmente presenti ed eliminare potenziali sostanze tossiche.

Una cottura fatta bene, che raggiunge i **70- 80 ° C** nel cuore dell'alimento, **elimina la maggior parte dei microrganismi pericolosi.**





Progetto realizzato nell'ambito
del Programma generale di intervento 2010
della Regione Lombardia con l'utilizzo dei fondi
del Ministero dello Sviluppo Economico

Con il contributo di



Regione Lombardia



Sede Operativa

Via G. Pepe, 14 - 20159 Milano
Tel. 02 80583136
Fax 02 86910660
lombardia@movimentoconsumatori.it
www.movimentoconsumatorilombardia.it

