

# LA CONSERVAZIONE *degli alimenti*

*Gli alimenti in generale, compresi quindi anche quelli senza glutine, devono essere conservati al meglio, sia in estate che in inverno.*

A cura della dottoressa **Daniela Maurizi \***

**Q**uando parliamo di corretta conservazione degli alimenti, generalmente ci viene in mente la nostra dispensa o il frigorifero (magari il pozzetto congelatore per chi lo possiede) e le varie modalità con le quali gli alimenti al loro interno debbano essere conservati. Tuttavia sarebbe giusto cominciare a parlare di corretta conservazione già nel momento immediatamente successivo all'acquisto.

## **Il trasporto**

Quando si esce da un supermercato con le buste della spesa, diventiamo virtualmente responsabili degli alimenti che abbiamo comprato dato che questi non sono più sotto il diretto controllo di chi ce li ha venduti.

Va detto che fortunatamente gli alimenti senza glutine sono soggetti ai medesimi accorgimenti di conservazione riservati agli altri alimenti, vale a dire che un biscotto senza glutine

andrà conservato esattamente con le stesse modalità di un biscotto con glutine e un piatto pronto da cuocere surgelato senza glutine come il suo omologo "convenzionale". Chiaramente in caso di acquisto di soli alimenti senza glutine la gestione risulta piuttosto facilitata, in quanto non vi è il problema legato alla possibile contaminazione accidentale; diverso è il discorso quando si fanno acquisti "misti". Sebbene gli alimenti senza glutine e quelli convenzionali siano venduti



confezionati, c'è sempre la possibilità che gli imballaggi abbiano dei cedimenti o delle rotture, provocando quindi il contatto accidentale tra alimenti.

In questi casi la pratica più semplice e ovvia è quella di accorpare tutti gli alimenti senza glutine all'interno dello stesso contenitore; meglio ancora sarebbe usare buste della spesa di provenienza sicura come potrebbero essere quelle in materiale semirigido, portate da casa propria.

La contaminazione accidentale infatti può derivare non solo dagli alimenti ma anche da tutto quello con cui gli alimenti vengono a contatto. Utilizzare buste "controllate" è senz'altro un ottimo modo di evitare, o quanto meno di minimizzare, possibili problemi.

La gestione differenziata è fondamentale quando si acquistano gli alimenti ma anche quando si conservano in casa. È importante seguire, per la dispensa, il principio del "first in, first out" che consiste nel riporre gli alimenti nuovi con un tempo massimo di consumo più lontano nella parte posteriore della dispensa.

## La dispensa

Detto questo, le modalità di conservazione, che potremmo definire elementari, devono essere



sempre rispettate. Tutti gli alimenti in genere mal sopportano le alte temperature, per la maggiore possibilità di far proliferare su di essi microorganismi quali batteri e muffe. La raccomandazione, che spesso si trova sulle etichette degli alimenti, "tenere lontano da fonti di calore" (o nelle sue varianti "non esporre alla luce diretta del sole", "tenere in luogo fresco e asciutto") è da considerare sempre valida ed è sicuramente il primo consiglio da seguire. Vista poi l'estrema velocità con la quale i microrganismi si moltiplicano (20-30 minuti), questo consiglio diventa molto importante. Basta infatti, un viaggio prolungato all'interno di una macchina arroventata dal sole per creare tali condizioni poco ideali.

Se poi l'attenzione si sposta verso

gli alimenti che per loro natura sono molto deperibili, le modalità di conservazione assumono un'importanza ancora maggiore (parliamo in questo caso di alimenti freschi o di surgelati). Garantire il mantenimento della temperatura può diventare quanto mai difficile e non è da escludere lo sfruttamento di accorgimenti un po' più "avanzati". Può aiutare in questi casi l'utilizzo di buste che mantengano la temperatura, come quelle comunemente utilizzate per il trasporto dei surgelati, all'interno delle quali inserire una o più piastre eutettiche (comunemente dette "ghiaccetti" o "siberini").

Qualsiasi sia l'alimento, comunque quello che fa fede sono le modalità di conservazione riportate sulla confezione, che a volte forniscono informazioni importanti per aiutare il consumatore anche dopo che la confezione è stata aperta.

Spesso capita infatti, di trovare indicazioni relative alle modalità di conservazione e utilizzo "dopo l'apertura", che cambiano rispetto all'alimento non ancora aperto. Esempio classico è quello dei succhi di frutta che al momento dell'acquisto sono conservati a temperatura ambiente e hanno una scadenza di alcuni mesi, mentre dopo l'apertura devono essere conservati in frigorifero e consumati entro pochi giorni.





## E la conservazione dei prodotti sfusi?

In un mondo dove la richiesta del consumatore è sempre più variegata e le esigenze sono sempre più difficili da soddisfare, sta sempre più prendendo piede la vendita di prodotti senza glutine allo stato sfuso. Questo può costituire un serio problema da gestire, soprattutto perché la confezione, oltre a svolgere le sue canoniche funzioni di aiuto nell'aumentare la conservabilità del prodotto, serve anche a proteggere l'alimento da fonti di contaminazione contenenti glutine. Svolge quindi la funzione di una vera e propria barriera. Quando questa barriera viene a mancare, è necessario adottare altri accorgimenti per far sì che il glutine non possa contaminare i nostri alimenti.

Dobbiamo distinguere tra due possibili scenari, cioè quando la contaminazione da glutine è molto improbabile oppure quando è molto probabile; vale a dire che gli alimenti andranno protetti in maniera diversa se all'interno del locale dove sono posti in vendita vi è concreta presenza di fonti di glutine oppure no.

Prendiamo l'esempio di un panificio, dove la presenza di farina nell'aria è decisamente importante. Se volessimo acquistarvi prodotti senza glutine sfusi, dovremmo accertarci che questi siano conservati all'interno di un contenitore chiuso ermeticamente (può anche

essere un contenitore "a vista" che consenta di vedere il contenuto) ma con l'accortezza che sia impedito il contatto

con tutto ciò che può arrivare dall'esterno, che sarebbe "contaminato" dal glutine con estrema facilità.

Al contrario se la vendita di prodotti sfusi avvenisse in un esercizio commerciale dove non è plausibile il contatto fortuito con fonti di glutine, in questo caso la conservazione potrebbe anche avvenire in contenitori aperti (una cesta, un vassoio, un'insalatiera) ma non ermeticamente chiusi, con l'unica condizione che gli alimenti senza glutine presentati per la vendita siano comunque tenuti separati da altri alimenti "convenzionali". È inutile aggiungere che nel trasporto dal negozio a casa, dobbiamo prestare la massima attenzione agli alimenti senza glutine sfusi, affinché non entrino in contatto con quelli sfusi contenenti glutine che abbiamo eventualmente acquistato nella stessa occasione.



© 123rf

### In frigorifero

Una non corretta conservazione degli alimenti in frigorifero può generare delle contaminazioni crociate tra gli alimenti. Frutta e verdura vanno riposte negli appositi cassetti. Anche le uova devono essere conservate nei contenitori dedicati perché possono essere una fonte di diffusione di batteri.

Il latte, invece, non dovrebbe essere conservato nello spazio apposito nella porta del frigorifero, perché in questa zona la temperatura è più calda.

In frigorifero, inoltre, è molto importante dividere gli alimenti crudi da quelli cotti, ed i primi devono essere conservati in contenitori

sigillati per evitare contaminazioni crociate con altri alimenti e con alimenti contenenti glutine.

Infine, non è una sana abitudine mangiare alimenti che presentano delle muffe in superficie dopo aver tagliato la parte rovinata. Pochi

sanno che nella muffa visibile in superficie potrebbero esserci delle micotossine in grado di penetrare nell'alimento per 8 cm di profondità. Quindi gli alimenti con muffe visibili in superficie devono essere gettati. ❄️



*\*Daniela Maurizi è Amministratore Delegato del Gruppo Maurizi e dal 2016 è Segretario del Consiglio Nazionale dei Chimici. È riconosciuta tra i maggiori esperti nel campo della sicurezza alimentare in Italia, è formatore a Master e autrice dei libri "Etichettatura alimentare e informazione ai consumatori", "Prodotti vegan, vegetariani e da agricoltura biologica" e "La redazione del Food Safety Plan".*

*Per maggiori informazioni: [www.gruppomaurizi.it](http://www.gruppomaurizi.it)*