P.A.N.

Prevenzione Alimentazione Nutrizione

La Salute vien mangiando… dalla nascita

Nutrizione è Prevenzione

Roma, giovedì 18 settembre 2008

CAMERA DEI DEPUTATI

Roma

A TAVOLA CON GUSTO E SENZA SPRECHI

Giorgio Calabrese

Docente di Nutrizione Umana Università Cattolica di Piacenza - Università di Torino

Membro Consiglio Scientifico I.N.R.A.N.

L’indagine dell’Adoc sui consumi alimentari delle famiglie, mette in luce l’allarmante dato sugli sprechi alimentari realizzati dagli italiani. Ogni anno vengono letteralmente buttati nel cassonetto, in media, 561 euro, pari al 10% della spesa totale effettuata.

E’ possibile utilizzare poche regole per evitare sperperi di cibo:

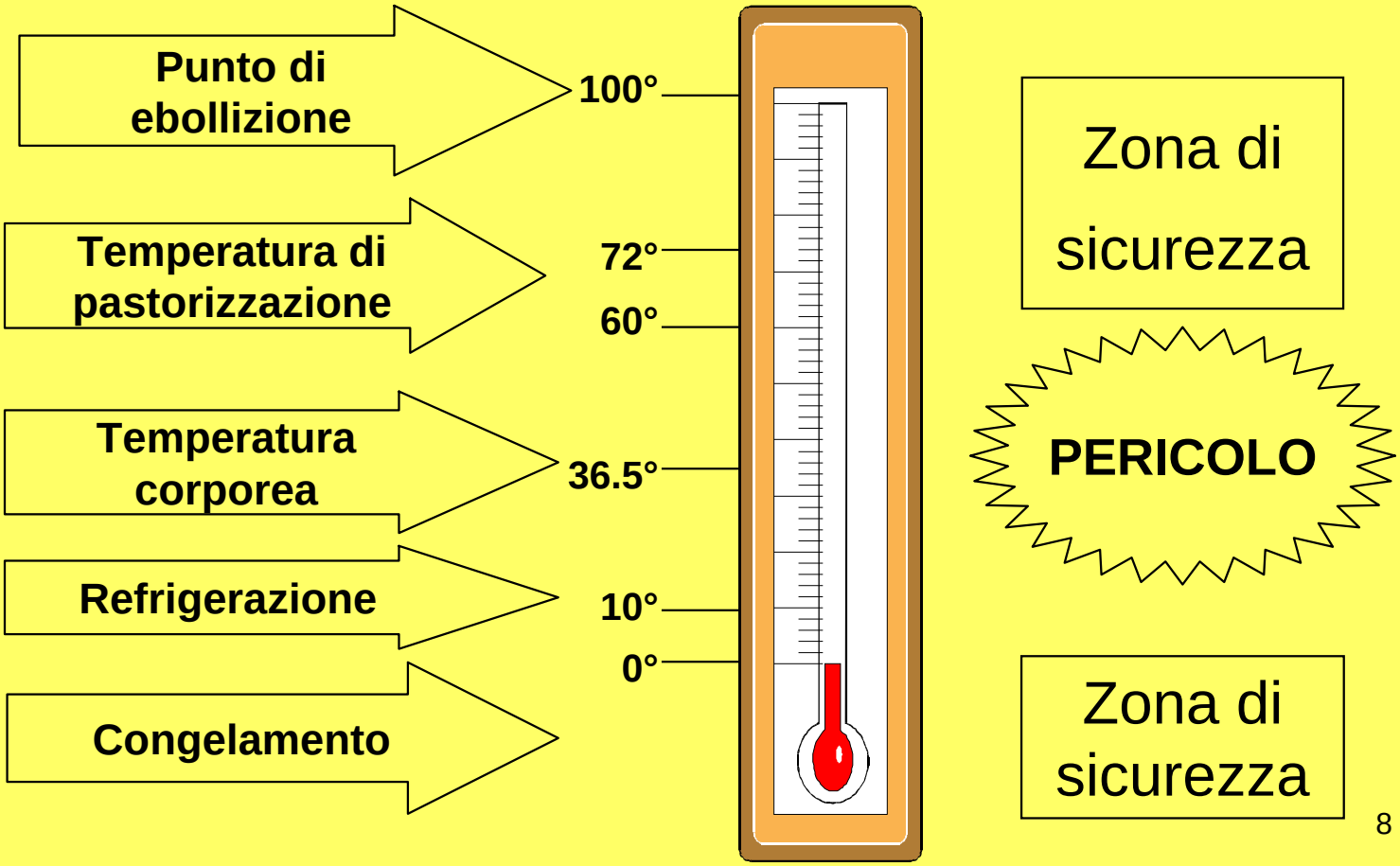
1) effettuare acquisti ridotti e ripetuti nel tempo;
2) scegliere i frutti con il giusto grado di maturazione, non appassiti, con aspetto turgido e non eccessivamente necrotizzati nei punti di taglio;

3) verificare l’etichettatura e preferire le produzioni e le varietà locali che non essendo soggette a lunghi tempi di trasporto garantiscono maggiore freschezza;
4) preferire varietà di stagione che hanno tempi di maturazione naturali;
5) prediligere, compatibilmente con le esigenze, frutti interi (es. cocomero) che si conservano più a lungo.

Per quanto riguarda il trasporto:
1) fare la spesa poco prima di recarsi a casa ed evitare di lasciare troppo a lungo la frutta e verdura dove il sole e le alte temperature favoriscono i processi di maturazione;
2) è opportuno nel caso di trasferimento con auto climatizzata riporre i prodotti nel sedile posteriore piuttosto che nel bagagliaio;
3) mantenere separate le confezioni delle diverse varietà di frutta e verdura acquistate che vanno riposte in contenitori di carta piuttosto che in buste di plastica

A casa bisogna mantenere separata la frutta e verdura che si intende consumare a breve da quella che si intende conservare più a lungo: la prima può essere messa lontano dai raggi del sole e in luogo fresco, mentre la seconda va posta in frigorifero.

TEMPERATURE IMPORTANTI PER LA SICUREZZA DEGLI ALIMENTI



TEMPERATURA

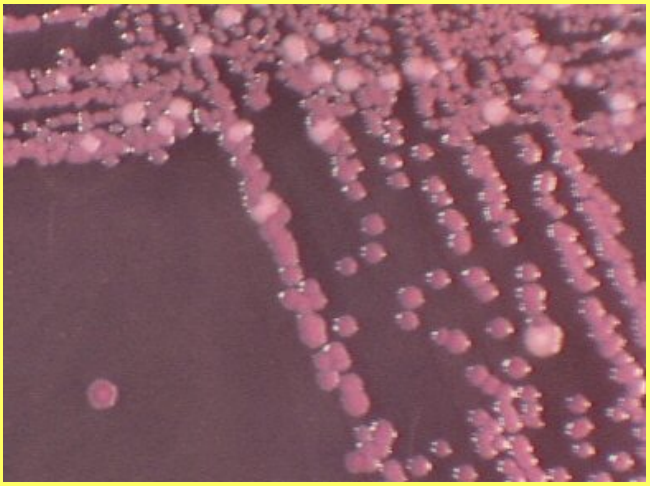


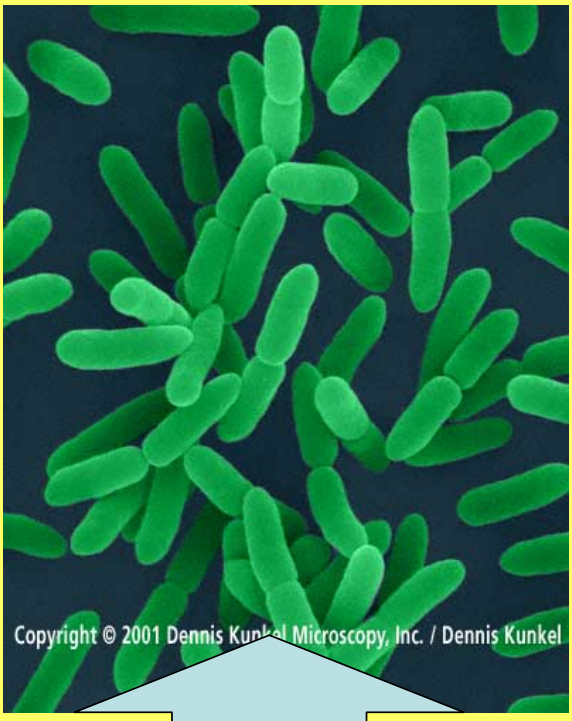




	Psicrofili	Mesofili	Termofili
Prediligono	il freddo	temperatura intermedia	il caldo
Intervallo di crescita	0-25°C	20 - 45°C	45-70°C
Temperatura ottimale	10°C	30-37°C	50-55°C

PATOGENI ALIMENTARI = CIBO AVARIATO = SPRECO





LIBERIAMO LA MENTE DAI VECCHI CONCETTI E APRIAMOLA AI NUOVI



La temperatura corretta del frigorifero è 4°C ma anche se la temperatura è corretta, non sarà la stessa in tutto il frigorifero. La parte più calda è rappresentata dallo sportello, mentre la più fredda è spesso quella subito sopra al comparto di verdura. Salendo scomparto dopo scomparto, la temperatura sale (con l'eccezione dei frigoriferi con comparto ghiaccio incorporato).
La carne e il pesce devono stare nello scomparto più freddo, quindi nel più in basso.

Secondo il famoso principio "First in, first out", conviene mettere gli alimenti appena comprati dietro a quelli più vecchi, in modo di consumare prima le cose meno fresche. Tenere sotto controllo gli alimenti in frigorifero, serve ad evitare sprechi e il diffondersi di muffe.

Grazie per l’attenzione