

## **COME SI CONSERVA IL CIBO?**

### **INDICAZIONI PRATICHE SU COME SI DEVONO USARE I CONTENITORI PER I CIBI**

Conservare al meglio gli alimenti a casa non è importante solo per mantenerli in condizioni ottimali, ma deve essere considerata, una regola inderogabile e di fondamentale importanza per non correre rischi in termini di salute. Vediamo dunque cosa fare quando si porziona o si deve conservare un alimento una volta giunto nelle nostre case e, non da ultimo, come attuare la manutenzione ordinaria (e straordinaria) degli utensili di cucina e dei contenitori destinati ad entrare in contatto con gli alimenti.

#### **COSA SONO I 'MOCA'?**

Tutti gli attrezzi e i contenitori (dai mestoli ai piatti, dalle pellicole ai box in vetro) destinati ad entrare in contatto con gli alimenti vengono chiamati "moca". Si tratta di un acronimo che significa materiali ed oggetti a contatto con gli alimenti che insieme a pellicole, alluminio e tutto ciò che, appunto, può venire in contatto con ciò che mangiamo è forse il materiale più normato da normative Italiane e Europee (i Reg. CE 282/2008, 975/2009, 10/2011)

Tra le plastiche alimentari, idonee al contatto con gli alimenti, si riconoscono dal simbolino di una forchetta e un bicchiere o dalla scritta "per alimenti". Quindi in linea generale, per sapere se una plastica è idonea o meno al contatto con gli alimenti si fa sempre riferimento a questo simbolo, introdotto dal Reg. CE 1935/2004, con il quale l'azienda dichiara che il materiale è idoneo al contatto con i cibi.

Un'indagine condotta dall'Istituto zooprofilattico di Piemonte, Liguria e Valle d'Aosta ha evidenziato che ben il 35% degli intervistati non presta attenzione alla presenza questo simbolo (o alla dicitura) quando trasferisce un alimento o una bevanda in un contenitore.

#### **LA DIFFERENZA TRA I CONTENITORI**

Tra le plastiche alimentari, però, bisogna differenziare tra quelle idonee al contatto con gli alimenti, come ad esempio i bicchieri e i piatti di plastica e quelle idonee alla conservazione degli alimenti. Questo perché la migrazione dei materiali da un bicchiere di plastica è trascurabile nelle poche ore in cui si utilizza, mentre se gli stessi contenitori vengono a contatto con degli alimenti per diversi giorni inizieremo ad avere qualche problema di contaminazione da parte di sostanze come il bisfenolo A o ftalati.

#### **IMPARARE A LEGGERE L'ETICHETTA**

In ambito conservazione domestica, è importante sapere se quel materiale è idoneo o meno al contatto, l'unica cosa che possiamo fare è leggere le istruzioni del contenitore e si trova scritto se il prodotto è idoneo alla lavastoviglie, al contatto con la fiamma e con le alte temperature, all'inserimento nel microonde, alla conservazione degli alimenti.

Ad esempio, se su una confezione di contenitori in plastica, pur avendo il simbolo (forchetta e bicchiere) è indicato "Non usare il recipiente per alimenti/liquidi al di sopra dei 40°", indica che la migrazione non avviene c'è soltanto quando viene rispettato questo limite nell'utilizzo. Se ci metto un alimento caldo, alcune molecole presenti nella plastica potrebbero migrare nel cibo; come potrebbe avvenire usando una vaschetta per il gelato usata per come contenitore per alimenti, devo quindi optare per un altro contenitore.

Un'altra cosa importante è che "I contenitori in plastica, le lattine e tutto ciò che è espressamente definito monouso non deve mai essere riutilizzato dopo il primo impiego".

## **COME E QUALI CONTENITORI SI POSSONO RIUTILIZZARE?**

E' abbastanza normale per molti consumatori utilizzare le bottiglie di plastica dell'acqua per conservare vino, olio, e altri tipi di bevande. Le bottiglie di plastica non sono tutte uguali, nonostante l'apparenza simile ogni bottiglia ha una funzione ben precisa con caratteristiche chimico-fisiche idonee a preservare l'integrita' del prodotto, ma non necessariamente quella di poter essere riutilizzata come contenitore per gli alimenti. Per capire se il contenitore è idoneo ad essere riciclato, accanto al simbolo forchetta e bicchiere, notiamo tre freccette che ruotano su di loro, formando un triangolo; all'interno possiamo trovare un codice numerico (che per la plastica va da 01 a 07, più alto indica altri materiali) e sotto una sigla composta da alcune lettere.

I codici da preferire per avere un contenitore che può essere riciclato sono 2 HDPE o PE e 5 PP che indicano delle plastiche sicure adatte per la conservazione di cibi anche caldi o adatte anche all'utilizzo come utensili in cucina (mestoli ecc..).

In generale, queste plastiche (polipropilene) sono sicure tra i -30° e i 120°, per cui va bene per contenere i cibi caldi ma non, ad esempio, per essere messe in forno dove le temperature raggiunte sono più alte. Se troviamo il codice 4 LDPE significa che i contenitori fatti in questo materiale sono sicuri fintanto che contiene prodotti freddi o a temperatura ambiente, mentre assolutamente il contenitore non va usato per i cibi caldi e dopo un primo utilizzo, è importante non utilizzarlo di nuovo. In genere comunque in etichetta viene indicata la sicurezza per il congelamento, per il microonde o per la lavastoviglie. Se invece il simbolo del riciclaggio non compare, non è possibile sapere quale sia il materiale contenuto nella plastica, e bisogna fare riferimento alle indicazioni contenute nell'etichetta. Infine se pur comparando il simbolo del riciclaggio appaiono i codici 1 PET, 3 V o PVC, 6 PS e 7 O indicano dei contenitori di plastica adatti alla conservazione degli alimenti ma è consigliato evitare comunque il riutilizzo.

## **COME UTILIZZARE I SACCHETTI PER IL FREEZER?**

I sacchetti di plastica venduti per conservare in freezer (o in frigo) gli alimenti sono monouso. Quindi un sacchetto che ha "ospitato" ad esempio dei peperoni, poi non può essere lavato, fatto asciugare e poi utilizzato per conservare del formaggio, ma anche neppure per dei nuovi peperoni: dopo il primo utilizzo deve essere obbligatoriamente gettato (nei rifiuti di plastica!). Questo perché per quanto apparentemente impermeabile, la plastica è comunque porosa e trattiene piccolissime particelle (ed eventualmente batteri) presenti nel cibo conservato e può trasferirli al nuovo contenuto. Con rischi evidenti per la salute.

## **LA PLASTICA NON AMA IL SOLE**

La plastica, in particolare quella destinata ad entrare in contatto con gli alimenti, ad esempio quella delle bottiglie di acqua non regge bene il calore e l'esposizione ai raggi solari. Quindi l'abitudine di conservare il pallet di acqua sul balcone o all'aperto dove magari batte il sole è decisamente errata. E' vero, l'acqua di per se non si "degrada", ma la plastica delle bottiglie sottoposta allo stress del calore e dei raggi solari trasferisce molecole di sostanze potenzialmente nocive per la salute al liquido contenuto.

## **COME UTILIZZARE I CONTENITORI DI ALLUMINIO?**

L'alluminio è un materiale che alcuni grandi chef hanno cercato di riportare in auge qualche tempo fa esaltandone la conducibilità termica. Peccato che l'alluminio non sia il miglior materiale per entrare in contatto con gli alimenti. Ad esempio è molto morbido e anche il semplice gesto di mescolare o travasare cibi servendosi di un attrezzo come un cucchiaino di metallo può staccare alcune particelle piccolissime e quindi "aggiungerle" ai cibi. E purtroppo di metalli pesanti ne ingeriamo già abbastanza con molti degli alimenti in commercio.

Nessuno, forse, si sognerebbe mai di definire un pomodoro "acido". Eppure il pomodoro, ma anche molti frutti (che al palato risultano decisamente dolci) hanno una importante componente acida. L'alluminio, è tra i materiali più sensibili, lasciandosi corrodere da tali alimenti rilasciando minuscole particelle che vanno a contaminare i cibi stessi. Lo stesso vale per i cibi salati. Ammessi, se conservati in frigorifero (alle basse temperature l'alluminio è più "stabile") solo caffè, zucchero, cereali e legumi.

## **QUALE PELLICOLA PER ALIMENTI SCEGLIERE?**

Utilissime in cucina per conservare e isolare un alimento dal contatto con l'aria, le pellicole sono alleati preziosi nella conservazione domestica ma possono rivelarsi anche potenzialmente pericolose. Se non rispettano la normativa CE e se hanno istruzioni di utilizzo ben chiare. Alcune pellicole infatti pur essendo per alimenti non sono idonee a conservare formaggi e alimenti grassi. In questo caso viene indicato in confezione se la pellicola e' idonea o meno per tale uso. In mancanza di tale discitura, meglio non rischiare e non impiegarla per entrare in contatto con alimenti grassi e oleosi.

## **ATTENZIONE AL TIPO DI RIVESTIMENTO DELLE PADELLE**

Meglio non acquistare o impiegare pentole e padelle in Teflon realizzate in Cina in quanto la normativa sulla sicurezza alimentare i tali paesi e' molto diversa e meno restrittiva che in Europa. Anche con le pentole in teflon di marca e' pero' importante non usare mai attrezzi in metallo evitando soprattutto quando il rivestimento comincia a staccarsi e' bene non utilizzarle più e smaltirle adeguatamente.

## **COME LAVARE I CONTENITORI PER ALIMENTI**

I contenitori non monouso destinati alla conservazione degli alimenti possono essere riutilizzati dopo un'accurata detersione. L'ideale sarebbe lavarli i lavastoviglie, ma solo solo se recano l'apposita scritta. Altrimenti e' buona cosa metterli a bagno qualche minuto in acqua calda e detersivo per piatti e poi ripassarli con il detergente e risciacquarli accuratamente. Vietato l'uso di pagliette e spugnette abrasive su teflon e alluminio (ammesse solo spugne morbide e detersivi per piatti non troppo aggressivi).

## **COME RISCALDARE GLI ALIMENTI**

Vi e' un errore, abbastanza grossolano ma anche molto frequente che molti commettono: riporre in freezer o scaldare in microonde un alimento senza che sul contenitore sia presente il classico fiocco di neve (idoneo per la conservazione in freezer) o il rettangolino con le onde (idoneo per l'utilizzo in microonde). In questi casi oltre al rischio di contaminazione degli alimenti, si corre il rischio che il contenitore si spacchi perche' non resistente alle basse temperature (e in quel caso l'alimento e' da buttare per non rischiare di ingerire frammenti di vetro) o che si fonda o ostacoli il riscaldamento del cibo stesso nel caso dell'impiego in microonde.

A volte utilizzando il microonde capita che un alimenti schizzi le pareti. Il trucchetto che molti mettono in atto e' di coprire il contenitore con una pellicola di plastica e poi metterlo a scaldare nel microonde. Niente di piu' sbagliato se tale pellicola non reca la dicitura apposita per microonde. I rischi sono due: che la pellicola si fonda (e si appiccichi all'alimento rendendolo immangiabile).

**Dott. EMANUELE RONDINA - Biologo Nutrizionista - Via Dell'orso, N°5 - 40121 BOLOGNA - Cel.[347 5015683](tel:3475015683)**

**Riceve su appuntamento anche negli studi di:**

**Via Filippo Argelati N°2 - Bologna**

**Via Galliera N°62 - Funo di Argelato (BO)**

**Iscr. all'Albo n°AA\_055419 - P.I. 03254971207 - C.F. RNDMNL76D28A059T**

**Email [emanuele.rondina@icloud.com](mailto:emanuele.rondina@icloud.com) - Sito <http://informamangiando.com>**