

Quanto resistono in frigorifero i pasti preparati in anticipo

di **Anna Fregonara**

Nella nostra spazzatura finiscono quasi 31 chili l'anno pro capite di prodotti alimentari (rapporto Waste Watcher International 2022, dati riferiti al 2021): complici gli avanzi della cena, le dispense troppo piene, i cibi andati a male in frigorifero.

«Oggi si usa molto il *batch cooking*, per esempio, la cucina in serie, un efficace metodo che permette, stando ai fornelli un solo giorno, di pianificare i pasti della settimana. È pratico, a patto però di imparare a conservare i piatti che si preparano: vanno riposti in frigo entro due ore dalla cottura, meglio in piccole porzioni perché si raffreddano prima», esordisce Laura Rossi, nutrizionista e ricercatrice presso il Consiglio per la ricerca in Agricoltura e l'analisi dell'economia agraria (CREA Alimenti e Nutrizione).

Quanto tempo resistono i cibi cotti in frigorifero?

«I prodotti a base proteica, quindi carne, pesce, uova, sono più deperi-

Non più di un paio di giorni quelli con cibi proteici (carne, pesce, uova), maggiormente esposti al rischio batterico, di più quelli a base di carboidrati e verdure



L'esperto risponde alle domande dei lettori all'indirizzo forum.corriere.it/nutrizione

bili rispetto a quelli a base di carboidrati e possono essere più facilmente un'area di coltura per le infezioni batteriche. Durano un paio di giorni, mentre pasta, riso e verdure anche quattro. Per periodi più lunghi bisogna usare il freezer e poi scongelare gli alimenti in frigo per non favorire la crescita batterica».

Il modo migliore per mantenere a lungo le pietanze?

«Scegliere contenitori di plastica BPA (Bisfenolo A) free, una sostanza chimica che può migrare nei cibi e nelle bevande, o di vetro è indifferente dal punto di vista della conservazione, l'importante è che siano idonei agli alimenti e sempre ben chiusi per evitare la contaminazione tra i cibi cotti e crudi. Un guscio d'uo-

vo sporco può contaminare altri alimenti e la sua naturale porosità lo rende suscettibile ad assorbire gli odori e a essere a sua volta contaminato. Coprire le ciotole con la pellicola in modo da sigillare bene la pietanza. Meglio non lasciare i cibi nelle pentole. Se si è costretti, proteggerli con i coperchi, non basta appoggiare un piatto. A contatto con sostanze molto acide e grasse per lungo tempo, l'alluminio può deteriorarsi e potrebbe favorire la migrazione del metallo nel cibo: evitare di conservare questi tipi di pietanza nelle pentole o nei contenitori di alluminio».

Come vanno riposti in frigo i cibi cucinati?

«L'errata utilizzazione o il difetto funzionamento del frigorifero sono spesso causa di contaminazione dei cibi. Quindi, accertarsi che la temperatura sia di +4°C. Inoltre, sfruttare i ripiani più bassi, che sono i più freddi, per riporre i cibi cucinati e quelli più deperibili come carne, pesce e formaggio. I ripiani più alti, sempre più caldi, sono da riservare alle bevande, per esempio. Il latte non va nell'anta del frigo che, venendo aperta, è il luogo più esposto a

sbalzi termici. Sistemarlo a livello intermedio e tenere l'anta per le bottiglie o le salse industriali».

Per risparmiare o per comodità si comprano maxi confezioni e si stoccano molti prodotti in dispensa. Rischioso?

«Pasta, riso, legumi conservati a temperatura ambiente, in confezioni o in contenitori, hanno una stabilità notevole perché il loro basso contenuto di umidità fa sì che non avvenga la proliferazione batterica. Tra i cibi più a rischio di essere buttati ci sono, invece, le farine. Quelle integrali sono le più deperibili perché conservano anche la parte più esterna del chicco contenente una certa percentuale di umidità che può favorire la formazione di "farfalline" nelle confezioni sia aperte sia chiuse».

Cosa accade se si mangia un alimento mal conservato?

«Le tossinfezioni alimentari di questo tipo sono abbastanza comuni e di solito provocano disturbi gastrointestinali non seri. Bambini e donne in gravidanza devono prestare più attenzione perché la loro suscettibilità individuale è maggiore».