

alimentazione | *sicurezza*

carne

ISTRUZIONI PER L'USO



In Italia i controlli sono rigorosi. Ma che cosa succede quando la "bistecca" entra in casa? Siamo altrettanto attenti?

alla larga da tossinfezioni

I pericoli di origine microbiologica rappresentano oggi la principale causa di tossinfezione in ambito europeo. Per evitare contaminazioni della carne, non basta affidarsi ai controlli ufficiali: molto dipende anche da chi la acquista, la cucina e la consuma.

★ Anche le pratiche scorrette di conservazione e di preparazione domestica degli alimenti, infatti, favoriscono la contaminazione batterica dei cibi e quindi l'aumento del rischio di tossinfezioni. Per prevenire questo problema e gustarsi la carne in tutta sicurezza basta poco: semplicemente, osservare le buone pratiche igieniche descritte in queste pagine.

Nel 2013 le contaminazioni negli alimenti a base di carne di pollo sono aumentate del 40% nell'Unione europea, specie per quelle importate da Argentina e Brasile. Il sistema comunitario di allerta rapido ha individuato anche casi di carne di cavallo refrigerata contenente cadmio o confezioni infestate da insetti, carne suina infettata da *Yersinia enterocolitica* e carne bovina con *Escherichia coli*. Tutti pericoli scampati perché scoperti e bloccati prima che gli alimenti entrassero in commercio. Una volta a casa, però, siamo noi consumatori a dover rispettare le norme base di igiene per non mettere a rischio i commensali. Vediamo che cosa bisogna fare.

IN NEGOZIO CON LA BORSA TERMICA

La gestione in sicurezza della carne comincia già quando si esce di casa per andare a fare la spesa. Bisognerebbe sempre portare con sé una borsa termica, dove riporre la carne comprata. Come per tutti gli alimenti deperibili, ma ancora di più per la carne, è importante **non interrompere la catena del freddo**.

* Altrettanto importante è fare un buon acquisto, scegliendo carne di qualità e di provenienza sicura, leggere le etichette per informarsi su cosa si sta comprando oppure chiedere al macellaio. Anche se è allettante, **evitare di comprare carne a basso costo**, magari perché in procinto di scadere, soprattutto se esposta in frigoriferi aperti o maneggiata da molte persone.

L'errore più comune

Sottoporre la carne a sbalzi di temperatura durante il trasporto è pericoloso: favorisce la proliferazione dei batteri.



→ OLTRE IL 99,9% DELLE CARNI CONTROLLATE IN ITALIA RISULTA CONFORME AI REQUISITI DI LEGGE



spesa
DEVE ESSERE INTELLIGENTE, EVITANDO IL LOW COST

In Italia è sostenibile

Mangiare carne inquina più o meno come consumare frutta e verdura, almeno secondo quanto rivela la Clessidra ambientale, uno strumento creato dalle principali associazioni italiane del settore (Assica, Assocarni e Unitalia) che ha analizzato l'**impatto ambientale** delle carni bovine, suine e avicole con un approccio nuovo, ossia partendo dalle quantità effettivamente consumate dagli italiani.

* Coinvolgendo esperti di nutrizione e di ambiente, si è scoperto che il consumo reale di carne è in linea con il **modello nutrizionale della dieta mediterranea** e garantisce il giusto equilibrio fra nutrizione e tutela ambientale.

CONSUMARLA IN 3 GIORNI...

Prima di mettere via la carne bisogna avere le idee chiare su come sarà utilizzata. Se la si consuma nell'arco di 2-3 giorni, **va posta in frigorifero**, meglio se in un contenitore ermetico o in un sacchetto per alimenti monouso.

* Se si tratta di carne cruda va messa **nei ripiani più bassi**, mentre quella cotta va in alto: in entrambi i casi, bisogna fare attenzione che **non sia a contatto con frutta**, ortaggi o latticini che verranno consumati crudi.

... O CONGELARLA

Se, invece, non si ha intenzione di consumarla subito la soluzione migliore è congelarla, ma con metodo: ossia tagliandola **a fettine** (così si congela più in fretta) da riporre in sacchetti da freezer scrivendo su ognuno la data. Così sarà più semplice decidere quando consumarla, visto che in genere la carne congelata **dura 8-10 mesi**.

* L'alternativa al freezer è il **sottovuoto**: con le apposite macchine si può mettere la carne in sacchetti da cui viene tolta completamente l'aria. Questo consente di **aumentare da 2 a 3 volte i tempi di conservazione** della carne fresca e da 3 a 4 volte quelli della carne congelata.

L'errore più comune

Tenere la carne a una temperatura superiore ai 10°C e lasciarla a lungo fuori dal frigorifero.

DAL FREEZER AL... FRIGO!

Una mossa da non fare è passare la carne direttamente dal congelatore ai fornelli: a meno che non si tratti di surgelati lavorati e porzionati (come i cordon bleu), che invece vanno cotti senza scongelarli. Se la carne è stata comprata fresca e messa in freezer, bisogna rispettare alcune regole.

* La carne va spostata dal freezer al frigorifero **almeno 12 ore prima di cucinarla**: i tempi lunghi e la temperatura controllata impediscono che le cellule subiscano shock termici, rompendosi, e mantengono la morbidezza, il sapore e le caratteristiche nutritive.

* Rimedio last minute: mettere la carne congelata confezionata sotto l'acqua corrente fredda oppure in **forno a microonde**.

* In ogni caso, la carne scongelata va consumata al più presto e **non va ricongelata**. Occhio, anche, al liquido di scongelamento: è un eccezionale veicolo di contaminazione!

L'errore più comune

Scongelare la carne nel modo sbagliato, ossia lasciandola sul termosifone o a temperatura ambiente.

alimentazione | *sicurezza*



→ SE POSTA SOTTOVUOTO, NEL CONGELATORE LA CARNE DURA DA 3 A 4 VOLTE PIÙ A LUNGO

UN TAGLIERE RISERVATO

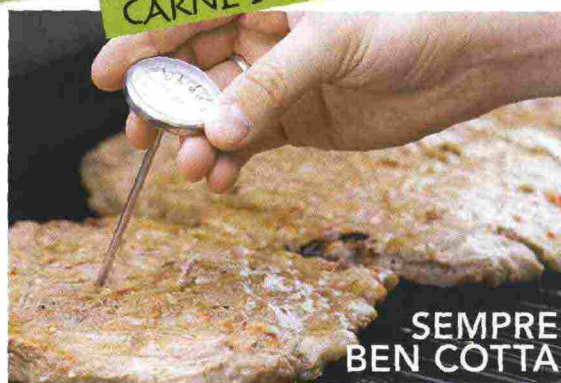
Qui la parola d'ordine è una sola: **igiene**. Utensili, piani di lavoro, taglieri, coltelli, canovacci, spugnette: tutto dev'essere pulito. Anche **le mani vanno lavate spesso**, risciacquate bene e asciugate con cura.

★ Nel lavorare la carne bisogna usare un tagliere, un coltello e delle posate dedicati, e per pulirsi le mani è meglio ricorrere a **carta da cucina usa e getta**.

★ Altrettanto importante è organizzare il lavoro, partendo dagli alimenti meno "rischiosi" (lavare e tagliare le verdure) e lasciare la carne per ultima. Se nel menu ci sono carni differenti, bisogna partire da quelle a minor carica batterica (bovine ed equine) e lasciare per ultimi il pollo, il maiale e i macinati.

L'errore più comune

Cucinare la carne con mani sporche, magari senza togliere anelli e braccialetti che favoriscono la contaminazione.



SEMPRE BEN COTTA

gradi
È UTILE MISURARE ANCHE LA TEMPERATURA INTERNA

Se ne consuma sempre meno

In media ogni italiano mangia 85 grammi di carne al giorno, con un impatto ambientale di poco superiore alle porzioni settimanali indicate per l'ortofrutta. E così nella dieta italiana il **carbon footprint** (cioè la quantità di gas serra attribuibili a un prodotto) delle proteine è **pari a 7,5 kg di CO₂ equivalente**, un valore di poco superiore ai 6,7 kg di frutta e ortaggi.

★ In altre parole, anche se la carne ha un impatto ambientale maggiore, essendo consumata in quantità ridotte, risulta allineata ad altri alimenti, teoricamente più virtuosi, ma che vengono consumati in quantità decisamente maggiori.

"Well done": ossia ben cotta. È così che dovrebbe sempre essere la carne per essere sicura, visto che la cottura ben condotta elimina i principali patogeni.

★ Ogni taglio di carne ha la sua temperatura corretta, facilmente misurabile con un **termometro da cucina**: per suino, pollo, selvaggina e coniglio (anche macinati, in polpettoni o rollé) il cuore della carne deve raggiungere i 75°C. Invece, per le carni rosse (come filetti e costate) i 75°C devono essere sulla superficie.

★ Anche il tipo di stoviglia ha il suo peso: **pentole e padelle in rame stagnato o alluminio** sono quelle che assicurano i migliori risultati. I peggiori, invece, li dà l'acciaio.

L'errore più comune

Usare il forno a microonde per abbattere la carica microbica.

GLI AVANZI, RIPOSTI ENTRO UN'ORA

E se non si consuma tutta la carne cucinata? Per evitare di sprecarla, basta riporla in modo corretto.

★ Innanzitutto, bisogna lasciarla a temperatura ambiente e scoperta (altrimenti condensa), in modo che **si raffreddi**. Se il pezzo è grande, vale la pena di tagliarlo in porzioni più piccole, così perde temperatura più in fretta. Passata un'ora la carne va trasferita in **contenitori richiudibili** oppure va coperta con la pellicola di alluminio e messa in frigorifero.

★ Altrettanto importante è disporre la carne in frigo in modo corretto: **quella cotta va messa in alto**, quella cruda in basso, per evitare che, sgocciolando, i microrganismi contaminino altri alimenti.

L'errore più comune

Riporre la carne in frigo in recipienti aperti e senza coprirli con la pellicola protettiva.

Servizio di Manuela Soressi.
Con la consulenza dell'Istituto zooprofilattico sperimentale delle Venezie.