

Carpacci e insalatone

Come prepararli a prova di (calda) estate

Sarà anche per il loro sapore fresco o perché col caldo si ha poca voglia di cucinare, ma carpacci e tartare di carne o di pesce, insalate di verdure crude, si mangiano spesso in estate. Questi piatti però richiedono molta cautela perché nei cibi crudi viene a mancare l'azione di bonifica esercitata dalla cottura nei confronti di «microbi» potenzialmente pericolosi che potrebbero essere presenti e che proliferano con maggiore facilità quando la temperatura ambientale è elevata.

E se carne e pesce e sono i più esposti al rischio di contaminazione (in tabella i consigli per cautelarsi) sono in aumento anche i casi di patologie alimentari associate a cibi non di origine animale. In una valutazione del rischio della FAO (Food and Agriculture Organization of the United Nations) relativo a verdure e frutta fresche, le verdure a

CARNE E PESCE CRUDI (es. carpacci, tartare, alici marinate)



Sono vietati per i bambini, gli anziani, le donne in gravidanza, ma è consigliabile per tutti evitarli, in particolar modo in piena estate

Se si decide di mangiarli: rivolgersi a fornitori fidati, verificarne la freschezza alla vista/olfatto, rispettare la catena del freddo dall'acquisto al consumo (in tempi brevi); prestare attenzione nelle varie fasi della preparazione

PREPARAZIONI A BASE DI UOVA (es. maionese, tiramisù)



È consigliabile rinunciare, impiegando, al loro posto, prodotti pastorizzati (es. maionese industriale)

Se si decide di utilizzare le uova: sceglierle freschissime (verificando la data in etichetta) e consumare la preparazione in breve tempo conservandola in frigorifero

Fonte: Istituto Zooprofilattico Sperimentale delle Venezie

Corriere della Sera

foglia sono considerate le più «pericolose». Mentre un recente articolo su *Infection Ecology & Epidemiology* richiama l'attenzione sulle insalatone pronte. In questi piatti, costituiti da verdure crude con aggiunta di altri ingredienti (pollo, tonno, uova,

prosciutto cotto), i potenziali rischi sono rappresentati sia dalle verdure, sia dagli alimenti ad alto contenuto di proteine che, seppure in origine sottoposti a cottura, possono essere contaminati in momenti successivi, rappresentando un eccellente sub-

strato per la proliferazione batterica. «Si dimentica spesso — conferma Lisa Barco, responsabile del Laboratorio controlli ufficiali all'Istituto Zooprofilattico Sperimentale delle Venezie — che le verdure possono essere contaminate da diversi agenti patogeni come *Salmonella*, *Listeria monocytogenes*, *Escherichia coli*, *Norovirus*, *Yersinia enterocolitica*, *Campylobacter* e altri ancora. «Lavarle molto bene — prosegue l'esperta — è l'unico modo per ridurre il rischio di contaminazione, sia a livello domestico, sia a livello industriale. In uno studio condotto al nostro Istituto, abbiamo visto che il lavaggio con acqua e disinfettanti a base di cloro è il più efficace. Al secondo posto c'è il lavaggio con acqua e peracidi (impiegati a livello industriale) al terzo, acqua e aceto. Se si tratta di piatti complessi, come le insalatone, bisogna fare attenzione anche a tutte le altre fasi della preparazione, evitando in particolare contaminazioni crociate dovute all'impiego degli stessi utensili (taglieri, coltelli) per i vegetali e gli alimenti crudi quali carne e pesce e conservare queste preparazioni refrigerate per evitare proliferazione batterica, consumandole preferibilmente in giornata o al massimo entro un paio di giorni».

Carla Favaro Nutrizionista

© RIPRODUZIONE RISERVATA



● La ricetta della salute**Orata scottata
con pomodorini****Ingredienti per 4**

persone: 4 filetti di orata, 150 g di pomodorini, 150 g di friggirelli (o friarelli), 100 g di cipollotto bianco, 1 lime, 1 limone, 1 mazzetto di prezzemolo, 20 ml di olio extravergine d'oliva, sale q.b.



Preparazione: tagliare a fettine i filetti di orata e scottarli velocemente in padella antiaderente. Mondare e lavare i pomodori, i friggirelli e il cipollotto, tagliarli a rondelle e condirli con l'olio, il sale, il prezzemolo tritato, il succo di limone e di lime.

Mescolare, versare sull'orata e servire.

Valore nutrizionale per porzione:

proteine g 27, grassi g 10 (di cui saturi g 2), carboidrati g 6, energia kcal 220

Ricetta dello chef Luca Giovanni Pappalardo

● Il commento

In termini di sicurezza del pesce sono consigliabili preparazioni che prevedono una cottura adeguata. Il trattamento per inattivare i parassiti, come l'*anisakis*, da pesce e cefalopodi da mangiare crudi o marinati, o non completamente cotti, è il congelamento preventivo in freezer (per almeno 96 ore, a -18°C, in apparecchi contrassegnati da tre o più stelle), che non è però sufficiente per inattivare eventuali altri microrganismi patogeni.

**L'esperto risponde**

alle domande dei lettori su argomenti di nutrizione all'indirizzo <http://forum.corriere.it/nutrizione>