

MAGICI RIMEDI

ABBATTIAMO I

*Batteri*

LA CUCINA

UN PARADISO PER I BATTERI

NULLA SI SALVA DALL'ASSALTO DEI **BATTERI**: SOLO PER CITARE GLI OGGETTI PIÙ "ATTACCATI", **COLTELLI, ANCHE PULITI, FRIGO, LAVELLO, PIANO DI LAVORO, TAGLIERI, RUBINETTI, CONTENITORI, PIANO DI COTTURA, STROFINACCI**, SONO TUTTI POTENZIALMENTE DEI VEICOLI DI BATTERI "CATTIVI". PER NON PARLARE, POI, DELLE NOSTRE STESS **MANI!** PRIMA E DOPO AVER MANIPOLATO GLI ALIMENTI, VANNO **LAVATE CON CURA** PER PREVENIRE GRAN PARTE DELLE CONTAMINAZIONI DA PARTE DEI **MICROORGANISMI**, TRA CUI QUELLE DA **SALMONELLA, ESCHERICHIA COLI E CAMPYLOBACTER**. MOLTI PENSANO CHE SIA SUFFICIENTE UNA PASSATA SOTTO IL RUBINETTO PER ELIMINARLI, MENTRE NUMEROSE RICERCHE RIVELANO CHE QUESTE MICROSCOPICHE COLONIE RIMANGONO OSTINATAMENTE ATTACCAE A ATTREZZATURE, SUPERFICI ED ELETTRODOMESTICI E CHE **PERSINO L'ACQUA PUÒ DIVENTARE UN VEICOLO PER LA LORO DIFFUSIONE!**

ESISTONO CIBI CHE VANNO LAVATI PER TOGLIERE SPORCIZIA E GERMI E ALTRI CHE, INVECE, DEVONO STARE ALLA LARGA DAL RUBINETTO. ECCO ALCUNE NORME IGIENICHE DA USARE IN CUCINA

**C**i sono due luoghi in **casa** che richiedono un'igiene molto **attenta: il bagno e la cucina**. •In particolare, nel secondo caso, visto che da lì passa tutto ciò che mangiamo, **la pulizia è fondamentale** per evitarci dei mal di pancia inutili. •Attenzione, però: non sempre l'acqua va bene perché sono solo le alte temperature ad annientare molti **batteri patogeni**. •Vi diciamo, allora, come procedere.



## L'IMPORTANZA DELLA PULIZIA

• VENIAMO COSTANTEMENTE IN CONTATTO CON NUMERO ENORME DI BATTERI: PER QUESTO, LA NATURA CI HA DOTATO DI VARI SISTEMI DI PROTEZIONE. • UNO DEI PRINCIPALI È IL SISTEMA IMMUNITARIO CHE SA RICONOSCERE E NEUTRALIZZARE LA MAGGIOR PARTE DEGLI INTRUSI CHE RIESCONO A PENETRARE NEL NOSTRO CORPO. • NON SIGNIFICA, PERÒ, CHE SI POSSA ABBASSARE LA GUARDIA: INFATTI, DOBBIAMO MINIMIZZARE I RISCHI CON AZIONI VIRTUOSE. • UNA TRA LE PIÙ SEMPLICI? INDIVIDUARE QUALI SONO I CIBI DA LAVARE PRIMA DI MANGIARLI E QUALI, INVECE, NO. • ECCO I PIÙ COMUNI.



**RISO E ALTRI CEREALI** • Specie se INTEGRALI, vanno lavati poiché possono essere stati esposti all'arsenico o ad altre sostanze chimiche disciolte nell'acqua e la terra in cui crescono. • AMMOLLATELI cambiando l'acqua più volte, SCIACQUATELI e poi cucinateli.

**LEGUMI SECCHI** • È normale mettere ceci o fagioli in ammollo la sera prima di cucinarli. • Oltre a cuocere prima, diventano più morbidi. • Inoltre il LAVAGGIO aiuta a ELIMINARE i resti di POLVERE, qualche eventuale animaletto e le cuticole che si staccano dai semi. • I resti impuri, infatti, vengono a galla e sarà semplice eliminarli con un colino. • Lo stesso vale anche per le lenticchie, anche se non fosse necessario l'ammollo.

**FRUTTA SECCA** • È spesso venduta sfusa e a peso. • Ciò significa che non è possibile conoscere in quali contenitori sia stata messa per il trasporto. • Un lavaggio prima del consumo, perciò, è sempre preferibile.

**FRUTTA FRESCA** • Anche se la BUCCIA non verrà consumata, come nel caso di cocomeri, meloni, arance, banane e così via, i batteri troveranno sempre un modo per arrivare dalla superficie esterna alla parte commestibile. • Perciò, è bene un LAVAGGIO ACCURATO preventivo. • Se volete mangiare anche la buccia (meglio, allora, la provenienza bio), il frutto va sempre lavato perché non potete sapere con cosa sia venuto a contatto.

**VERDURE E LEGUMI IN SCATOLA** • Le opinioni sono discordanti. • C'è chi sostiene che sia un errore sciacquare mais, ceci e altri vegetali dopo averli scolati dal LIQUIDO DI CONSERVA perché il cibo è già stato igienizzato in fabbrica e si perderebbero un po' delle loro proprietà, e chi sostiene, al contrario, che sia sempre meglio eliminare il più possibile il liquido di governo per ridurre sale, zucchero e altre sostanze usate o formatesi durante il processo di conservazione. • Una volta aperta la lattina, CONSERVATE il contenuto in contenitori ermetici da tenere in frigorifero, ma solo per POCCHI GIORNI, 2-3 al massimo.

**SCATOLE DI CIBO** • Le scatole vengono conservate in magazzini o trasportate in container e quindi non è possibile sapere con cosa sono venute a contatto. • Come sempre, anche qui i BATTERI presenti sulla superficie POSSONO facilmente CONTAMINARE LE NOSTRE MANI, il PIANO COTTURA e infine i CIBI. • Lo stesso discorso vale anche per le lattine delle bevande su cui, addirittura, vengono appoggiate le labbra. • Sciacquare è un'operazione semplice e veloce che può fare la differenza!

**CARNE E PESCE** • Secondo gli esperti in materia di sicurezza alimentare, la carne e il pesce non vanno lavati perché contengono dei BATTERI che POSSONO DIFFONDERSI in cucina AL MOMENTO DEL LAVAGGIO. • Per NEUTRALIZZARLI bisogna procedere CON LA COTTURA. • È molto importante LAVARSI LE MANI dopo aver toccato questi alimenti. • Inoltre, lavare carne e pesce significa aggiungere umidità che creerà poi vapore, influenzando negativamente sul gusto. • Per una cottura sicura, LA TEMPERATURA al centro dell'alimento DEVE SUPERARE I 65°.

**UOVA** • Non è necessario lavarle nemmeno quando hanno qualche segno di sporcizia: eventualmente basta passare una piccola spazzola asciutta. • Il GUSCIO delle uova, infatti, è ricoperto da una sorta di pellicola che FA DA BARRIERA alla contaminazione esterna. • Se lo lavate, è facile che questa sostanza venga rimossa lasciando l'uovo più esposto ai batteri. • Se però fossero molto sporche, SCIACQUATELE al momento di cucinarle immergendole in acqua con un pizzico di sale, quindi asciugatele con la carta da cucina e fatele cuocere. • Inoltre, lasciatele nel loro contenitore per non sporcare il frigo, non rompetele nello stesso piatto in cui verranno sbatute e non separate il tuorlo dall'albume usando il guscio.

**FUNGHI** • Non vanno lavati sotto l'acqua corrente, ma passati con un PANNO UMIDO (o carta da cucina appena inumidita) dopo aver eliminato la parte terminale terrosa. • Teneteli su CARTA ASSORBENTE fino al momento di cucinarli. • Se li avete comprati al supermercato nei vassoietti di plastica, toglieteli da lì: i funghi assorbono molta umidità e, altrimenti, potrebbero perdere le loro proprietà organolettiche e deteriorarsi più in fretta.

**INSALATA E FRUTTA PRONTE ALL'USO** • Vanno lavate quelle già tagliate e confezionate? La risposta è scritta sull'etichetta. • Bisogna distinguere i prodotti ortofrutticoli di IV gamma, PRONTI ALL'USO, da quelli che sono stati solo selezionati e mondati: i primi NON DEVONO ESSERE PULITI perché sono già stati sottoposti a processi tecnologici finalizzati a garantirne la sicurezza igienica. Gli altri, invece, sì. • Nel caso dei prodotti di IV gamma, non fatevi prendere dagli scrupoli perché, passandoli sotto l'acqua, eliminerete parte delle vitamine e delle sostanze benefiche contenute nei cibi. • Inoltre, il lavello potrebbe essere un veicolo di batteri. • Fatelo solo se avete oltrepassato la SCADENZA riportata sulla confezione, che dovrebbe essere ravvicinata a partire dal momento dell'insacchettamento (5-6 giorni), un tempo utile per garantirne la sicurezza. Superato questo periodo, è MEGLIO SCIACQUARE.

**PASTA** • Per fortuna sono pochissime le persone che ritengono necessario lavare la pasta dopo la cottura, anche fosse solo per prepararla in insalata fredda. • La pasta PERDEREBBE il suo AMIDO e anche parte del suo SAPORE. • Meglio scolarla, farla intiepidire e aggiungere un po' di olio d'oliva affinché non si attacchi. Fatto questo, potete procedere con tutto il condimento scelto.



LA PRESENZA DI MICROBI PERICOLOSI È "INVISIBILE" A OCCHIO NUDO E LA SI PUÒ RILEVARE SOLO METTENDO IN CULTURA I CAMPIONI PRELEVATI E GUARDANDOLI AL MICROSCOPIO PER QUESTO È UTILE SEGUIRE I NOSTRI CONSIGLI!

### LAVAGGI "NATURALI"

Da uno studio scientifico dell'Istituto Zooprofilattico Sperimentale delle Venezie (IZSVe) è emerso che il lavaggio più efficace è quello con disinfettanti a base di cloro, seguito dal lavaggio con peracidi (aceto). Meno efficaci, invece, sono risultati il lavaggio con bicarbonato e quello con sola acqua. Fatta questa doverosa precisazione, ecco come igienizzare frutta e verdura in modo "naturale".

#### • BICARBONATO

È un rimedio naturale utile per la **deteriorazione di frutta e verdura**, ma anche per le **pulizie di casa** e l'**igiene di alcuni elettrodomestici**, tra cui il frigorifero. Per frutta e verdura, vi basterà sciogliere un **cucchiaino in un recipiente pieno d'acqua** in cui lasciare in posa **circa 10-15 minuti** gli alimenti. Trascorso questo tempo risciacquate con cura.

#### • ACETO BIANCO

Così come il bicarbonato, anche l'aceto bianco ha un **effetto igienizzante** ed è utile per eliminare le muffe: preparate una soluzione composta da **metà** quantitativo di **acqua** e **metà** di **aceto**, lasciate la frutta e la verdura in **ammollo circa 10 minuti** e poi **risciacquate** il tutto sotto l'acqua corrente.

#### • ACETO DI MELE E SALE

Versate in un contenitore pieno d'acqua una quantità di **aceto di mele** pari a  $\frac{1}{4}$  di tazza e poi, a poco a poco, aggiungete una buona manciata di **sale** e mescolate bene in modo che quest'ultimo si scioglia completamente. Immergete la frutta e la verdura, lasciate in **ammollo circa 5 minuti** e poi **risciacquate** con cura.

#### • LIMONE E BICARBONATO

Dopo aver riempito una ciotola con acqua, versate un **cucchiaino di succo di limone** e **due di bicarbonato di sodio**. Lasciate gli alimenti in **ammollo 5-10 minuti** e poi **risciacquate** con cura.