

La sicurezza degli alimenti all'aperto



Il nostro Paese dispone di un clima particolarmente favorevole che invita in alcuni mesi dell'anno a trascorrere lunghi periodi all'aperto.

La cucina e l'alimentazione all'aperto possono presentare dei rischi che non sono solo rappresentati dal fastidio delle mosche o zanzare, ma anche dal pericolo di incorrere in malesseri (diarrea, mal di pancia, vomito, ecc...) causati da intossicazioni o tossinfezioni alimentari.

Per evitare questi pericoli **è necessario conoscere come preparare, conservare e cuocere in modo corretto i cibi all'aperto.**



REGIONE
PIEMONTE
A.S.L. TO5



La sicurezza degli alimenti durante i pic-nic

Mangiare all'aperto comporta la conservazione degli alimenti al di fuori del frigorifero o del congelatore; questo è particolarmente importante in quanto i due fattori principali per la sicurezza sono il **rispetto delle temperature di conservazione** e la **separazione tra alimenti diversi**.

Molti dei cibi che si consumano nelle scampagnate vengono acquistati pronti per essere impiegati o sono preparati anticipatamente, questo ne aumenta la deperibilità, rendendo necessaria l'adozione di alcune precauzioni...



La sicurezza degli alimenti durante i pic-nic

- 
- **Non impacchettare i cibi per il picnic appena cotti o se sono ancora caldi** in quanto l'involucro rallenta il raffreddamento aumentando i rischi di crescita dei batteri. È opportuno refrigerare gli alimenti da portare all'aperto per almeno 12 ore in frigorifero.
 - I cibi e le bevande deperibili, compresi **i panini e le insalate già preparate**, devono essere tenute in borse termiche dotate di pani di ghiaccio.
 - Preparare il cibo in **porzioni pronte per il consumo** che consentano di ridurre al minimo la necessità di manipolarli all'aperto, magari in assenza di acqua per lavarsi le mani.
 - Se l'automobile è dotata di condizionatore, è opportuno trasportare le borse frigo all'interno dell'abitacolo e non nel bagagliaio dove la temperatura è più elevata.

La sicurezza degli alimenti durante i pic-nic

- È preferibile consumare i cibi nell'arco di poche ore dalla partenza da casa ed **evitare di riutilizzare gli avanzi.**
- **Scegliere accuratamente l'area** in cui effettuare il picnic o dove campeggiare: evitare i bordi delle strade dove polvere e gas di scarico contaminano i cibi ed i polmoni.
- Se l'area di campeggio è sprovvista di frigorifero, **evitare di utilizzare cibi deperibili**: sono disponibili prodotti stabilizzati (UHT, scatolame, liofilizzati) che danno maggiori garanzie di conservabilità all'aperto.



La sicurezza degli alimenti durante le grigliate

Tradizionalmente cuocere al barbecue significava cucinare lentamente i cibi con il calore indiretto prodotto dalla brace di carbone e affumicarli con il fumo della legna di bosco.

Questi cibi erano spesso infilzati su grossi spiedi oppure posti in pentole di terracotta.

Sembra che la parola barbecue sia nata nei Caraibi, alcuni ritengono che derivi dal creolo parlato dai bucanieri, che amavano cucinare le capre infilzate su uno spiedo per tutta la loro lunghezza , "de la barbe au cul", altri la fanno risalire alle parole barabicoa (griglia di legno) e barabicu (focalare sacro) delle lingue indigene dei Caraibi.



La sicurezza degli alimenti durante le grigliate



Le pratiche tradizionali di barbecue prevedono l'utilizzo di molto tempo per raggiungere la cottura dei cibi e al giorno d'oggi il metodo più diffuso e rapido è semplicemente arrostiti ai ferri carne, pesce o verdure direttamente sui carboni a distanza ravvicinata.

Durante la stagione calda organizzare una grigliata è sicuramente un'occasione piacevole per stare all'aria aperta in compagnia. Purtroppo lasciare i cibi all'aperto può in alcuni casi comportare dei rischi, soprattutto legati alla temperatura ambientale, che permette ai batteri di riprodursi facilmente.

Ecco **alcune regole da seguire per cucinare alla griglia in sicurezza:**



REGIONE
PIEMONTE
A.S.L. TO5



La sicurezza degli alimenti durante le grigliate

1. **La cottura delle carni** deve essere particolarmente **accurata** soprattutto per pollo, tacchino, salsicce, hamburger, polpette, rolate e spiedini.
- Non devono rimanere aree rosate neanche in profondità ed alla puntura deve fuoriuscire un siero chiaro non rosato.
 - Non cuocere mai carne ancora congelata.
 - Girare e spostare la carne sulla griglia frequentemente per assicurare che tutte le parti cuociano in modo uniforme.
 - Aspettare che la brace sia adeguatamente calda. La brace ottimale dovrebbe essere di un colore rosso acceso con un sottile strato di cenere in superficie.



La sicurezza degli alimenti durante le grigliate

2. Tenere **ben separato tutto ciò che è crudo da ciò che è cotto**

- usare posate differenti per toccare le carni crude e quelle cotte
- le carni cotte vanno sempre riposte in un piatto pulito evitando di usare quello in cui sono state contenute le carni crude
- lavarsi bene le mani dopo aver toccato la carne cruda
- non riutilizzare il liquido dove è stata messa a marinare la carne cruda per condire la carne cotta. Se lo si usare è meglio prima cuocerlo in modo da preparare una specie di salsa.

La sicurezza degli alimenti durante le grigliate

3. **Evitare di lasciare i cibi all'aperto** a temperatura ambiente dopo il pasto, in quanto i batteri avrebbero un terreno ideale per svilupparsi
- provvedere quindi a riporre in frigorifero o nella borsa frigo i cibi avanzati alla fine del pasto.

La sicurezza degli alimenti durante le grigliate



4. **Pulire sempre in modo accurato il barbecue** dopo averlo usato in particolare se rimane all'aperto; i residui di cibo sono infatti attrattiva irresistibile per topi, insetti ed uccelli che sono grandi diffusori di batteri anche pericolosi

La sicurezza degli alimenti durante le grigliate

Così non va bene: **la carne non deve cuocere sulla fiamma, ma sulla brace!**

5. **Non carbonizzare la carne** per evitare la formazione di sostanze chimiche cancerogene, come i benzopireni.

- usare per il fuoco esclusivamente carbonella o legna secca e naturale (evitare di impiegare legno verde o impregnato o verniciato)
- evitare per quanto possibile il contatto delle carni con il fuoco tenendo la griglia a distanza dalla brace e limitando la fiamma con l'uso di uno spruzzo d'acqua o della sabbia.



La sicurezza degli alimenti durante le grigliate

Il combustibile ideale per cucinare al barbecue

Si possono utilizzare diversi combustibili: il gas (solo per i barbecue predisposti), la legna, le bricchette combustibili o la carbonella.

Se si ha un po' di tempo si può ottenere della buona brace bruciando il legno.

Dal punto di vista gastronomico il combustibile ideale è la **carbonella** che sprigiona molto calore in maniera uniforme. La carbonella è anche il combustibile che ha il minore impatto ambientale, purtroppo però spesso viene prodotta con il legno delle già minacciate foreste tropicali. Un'alternativa più sostenibile è comprare la carbonella dei produttori locali, che però non sono molti. Le bricchette invece vengono prodotte con gli scarti della lavorazione del legno con un dispendio di energia maggiore rispetto alla produzione di carbonella.





REGIONE
PIEMONTE
A.S.L. TO5



Buon appetito!

