

## **Pranzi e cenoni, come evitare sprechi e rischi alimentari durante le festività**

LEGNARO (Padova) – La cena della vigilia, il pranzo di Natale o il cenone di capodanno sono occasioni in cui spesso si acquistano e preparano pietanze in abbondanza. Anche in queste occasioni però si possono evitare inutili sprechi, oltre ai rischi che potrebbero derivare dalla gestione scorretta dei piatti preparati in anticipo e degli avanzi.

Vediamo quindi le **dieci regole**, preparate dagli esperti dell'Istituto Zooprofilattico Sperimentale delle Venezie (IZSve), per ridurre la possibilità di incorrere in questi rischi ed evitare allo stesso tempo lo spreco di cibo.

### **1. Non preparare troppe pietanze**

Sembra banale, ma è la prima regola anti-spreco: per non dover gestire grandi quantità di avanzi, sforziamoci di non preparare più pietanze del necessario, commisurando la quantità del cibo al numero di commensali e considerando anche la loro età (bambini e anziani tendono a mangiare meno rispetto agli adulti).

### **2. Attenzione soprattutto ai cibi freschi**

Ponderare bene le quantità da acquistare già durante la spesa, soprattutto per quanto riguarda gli alimenti freschi e deperibili, che per le loro caratteristiche costituiscono un terreno favorevole alla crescita dei microrganismi patogeni. Alcuni esempi? Latte e latticini, carne, pesce, uova, salse e creme a base di uova crude.

### **3. Non sovraccaricare il frigo**

Evitare di riempire eccessivamente il frigorifero: se gli alimenti sono troppo vicini o ancor peggio compressi dentro l'elettrodomestico, si ostacola il circolo d'aria al suo interno, e di conseguenza il raffreddamento che permette la loro conservazione più a lungo.

### **4. Dopo la cottura, non lasciare i piatti a temperatura ambiente**

Se si preparano in anticipo piatti cotti, è bene non lasciarli a lungo tiepidi a temperatura ambiente: è necessario raffreddarli velocemente e poi riporli in frigorifero. Per farlo, si può sciacquare sotto acqua corrente fredda la pentola in cui sono stati cotti i piatti, oppure i contenitori in cui sono stati inseriti gli alimenti porzionati. Per chi ne è dotato, è possibile utilizzare l'abbattitore.

### **5. Eliminare gli avanzi rimasti in tavola oltre le 4 ore**

Non conservare avanzi di alimenti freschi o cucinati che siano rimasti a temperatura ambiente oltre le 4 ore: gli alimenti lasciati sulla tavola oltre questo tempo vanno eliminati.

### **6. Attenzione ai cibi più rischiosi**

Le creme e le salse, specialmente quelle fatte in casa utilizzando uova crude, vanno conservate in frigorifero e consumate nel giro di poche ore. Per prepararle in sicurezza, utilizziamo solo uova extra fresche, e ricordiamo che non vanno mai lavate, per evitare di disseminare i batteri nelle

pietanze o sulle superfici della cucina (lo stesso vale per il pollo!). La permanenza a temperatura ambiente di tartine o dolci con creme e salse non deve superare le 2 ore. Alcuni alimenti, quali i molluschi crudi o i formaggi freschi a base di latte crudo, vanno evitati dalle persone più fragili, come i bambini in età prescolare, le donne in gravidanza, gli anziani e le persone immunocompromesse.

### **7. Conservare correttamente gli avanzi in frigorifero**

Dopo il pasto gli avanzi possono essere conservati in frigorifero per 2 o 3 giorni, ma vanno collocati in contenitori puliti e chiusi nei ripiani alti del frigorifero. Bisogna fare attenzione a tenere separati e non mescolare alimenti di tipo diverso. Nel caso di affettati, non conservarli oltre i 2 giorni.

### **8. Congelare in contenitori adeguati**

Se si vogliono congelare gli avanzi, evitare l'utilizzo di carta, cartone o vaschette di alluminio. Preferire invece contenitori chiusi adatti al contatto con gli alimenti e al congelamento, come i sacchetti monouso specifici per il congelatore.

### **9. Scongelare gli avanzi in modo corretto**

Lo scongelamento degli avanzi va fatto in frigorifero, oppure in acqua fredda all'interno di un contenitore chiuso, per non eliminare i nutrienti dall'alimento con l'azione dell'acqua. In alternativa si può cuocere direttamente l'alimento congelato.

### **10. Riscaldare in modo uniforme**

Prima di consumare gli avanzi, riscaldarli uniformemente fino al cuore del prodotto.

Per approfondire la conoscenza sui rischi alimentari e le buone pratiche per ridurli, è possibile consultare il sito web [www.rischialimentari.it](http://www.rischialimentari.it). Il sito presenta le informazioni essenziali da sapere sui microrganismi patogeni e le sostanze chimiche dannose che possono essere presenti negli alimenti, oltre che ulteriori raccomandazioni per la preparazione e il consumo sicuro degli alimenti da parte degli esperti in sicurezza alimentare dell'Istituto Zooprofilattico Sperimentale delle Venezie (IZSVE).

---

#### **Contatti**

Laboratorio comunicazione IZSVE

Tel. 049 8084273 - 4265 | Cell. 328-9882628 | e-mail: [comunicazione@izsvenezie.it](mailto:comunicazione@izsvenezie.it)