



Il dilemma: insalata e affettati freschi o in busta? Guida pratica per pasti express e i rischi da evitare

Descrizione

(Adnkronos) Il dilemma si consuma quasi ogni giorno davanti al banco della gastronomia o tra le corsie del supermercato: cedere alla fragranza rassicurante del salume appena affettato o affidarsi alla comoda praticità della vaschetta preconfezionata? Lo stesso vale per l'insalata: il richiamo del pronto all'uso vincerà sulla possibilità di scegliere il cespo più fresco e croccante, sul quale sono necessari lavaggi accurati e operazioni di sfoltimento per eliminare le foglie esterne maltrattate? Ogni opzione ha vantaggi e insidie da schivare, ma dagli esperti arriva una guida pratica per orientarsi tra gusto, sicurezza e chimica del frigo. Con consigli su conservazione e tempi massimi per il consumo e l'identikit dei nemici da cui stare in guardia.

Affettati, quando scatta il conto alla rovescia?

Da un lato c'è il rito sensoriale del taglio al momento, con il profumo che si sprigiona subito e una consistenza morbida che non ha subito alcuna compressione meccanica; dall'altro c'è la certezza della scorta domestica, sempre pronta all'uso e sigillata con rigore tecnologico. Dal punto di vista prettamente nutrizionale illustra all'Adnkronos Salute l'immunologo Mauro Minelli, professore di Nutrizione clinica all'università Lum: «Giuseppe Degennaro» la materia prima di partenza non differisce in maniera sostanziale: le proteine nobili, la quota lipidica e il profilo dei micronutrienti restano pressoché identici a parità di pezzatura e qualità dichiarata. Ciò che cambia in modo radicale è la dinamica di conservazione, l'interazione con l'ambiente circostante e, di conseguenza, il livello di rischio microbiologico a cui ci esponiamo una volta varcata la soglia di casa».

La vaschetta industriale, continua l'esperto, non è un semplice involucro di plastica, ma un piccolo ecosistema sterile regolato dalla cosiddetta atmosfera modificata. Al suo interno, l'ossigeno atmosferico viene sostituito da una miscela calibrata di azoto e anidride carbonica, gas inerti e innocui che bloccano l'ossidazione dei grassi e impediscono la proliferazione dei microrganismi aerobi. Tale processo permette al prodotto di mantenere inalterate le proprie caratteristiche per settimane, a patto che la confezione rimanga integra e conservata a temperatura controllata».

Lâ??affettato incartato dal salumiere, al contrario, â??viene avvolto in un foglio di carta per alimenti che offre una barriera protettiva assai blanda, esponendo fin da subito la superficie al contatto con lâ??aria e allâ??azione lenta ma inesorabile dellâ??ossigeno â?? precisa Minelli â?? Tuttavia, lâ??illusione di sicurezza che molti associano alla vaschetta crolla nel preciso istante in cui la pellicola protettiva viene rimossa: una volta aperta, lâ??aria esterna irrompe nella confezione e il prodotto preconfezionato diventa a tutti gli effetti identico a quello fresco del banco. Da quel momento scatta un vero e proprio conto alla rovescia biologico. I salumi cotti ad alto contenuto di umidit , come il prosciutto cotto o il tacchino, sono matrici idratate e poco salate che offrono un terreno fertile per i batteri: andrebbero consumati tassativamente entro 48 ore dallâ??apertura o dallâ??acquisto. I crudi stagionati, come il prosciutto crudo, il salame o la bresaola, possiedono invece una percentuale di acqua libera molto pi  bassa e una concentrazione salina superiore, fattori che consentono una finestra di consumo leggermente pi  ampia, comunque non superiore a 3 o 4 giorniâ?•.

Un nemico temibile nei nostri frigoriferi

â??Ma il vero nemico invisibile del nostro frigorifero â?? avverte Minelli â?? si chiama *Listeria monocytogenes*, un microrganismo insidioso capace di moltiplicarsi anche alle basse temperature di refrigerazione e particolarmente temibile per soggetti fragili o donne in gravidanza. Spesso i frigoriferi domestici sono tarati erroneamente sopra i 6 o 7 gradi, dimezzando di fatto i tempi di conservazione sicura e favorendo la crescita batterica senza che il cibo appaia visibilmente guastoâ?•.

Avanzi, la bussola sensoriale

Per orientarsi nella gestione degli avanzi, â??i nostri sensi restano strumenti preziosi, purch  si impari a decifrarne i segnali senza farsi ingannare â?? raccomanda Minelli â?? La vista, ad esempio, pu  trarre in inganno: quei riflessi cangianti e quasi metallici che a volte notiamo sulla bresaola o sul manzo affettato non sono indizio di putrefazione, ma un banale fenomeno ottico di diffrazione della luce sulle fibre muscolari tagliate in modo trasversale. Lâ??ingrigimento superficiale, dal canto suo, segnala una semplice ossidazione della mioglobina che peggiora il sapore, ma non nuoce alla salute. Il vero campanello dâ??allarme sensoriale risiede altrove, a cominciare dal tatto. Se toccando una fetta di salume si percepisce una patina viscida, appiccicosa o scivolosa, ci si trova davanti a un biofilm batterico conclamato, segnale inequivocabile che il cibo deve finire direttamente nella spazzatura â?? avverte lâ??esperto â?? Allo stesso modo, qualsiasi sentore olfattivo acido, pungente o sulfureo deve indurre a evitare imprudenti assaggi di provaâ?•. La gastronomia quotidiana, conclude, â??premia senza dubbio il profumo del banco fresco, mentre i ritmi moderni beneficiano della tecnologia della vaschetta; in entrambi i casi, la regola dâ??oro non cambia: consumare in fretta, mantenere il freddo costante e non sfidare mai il giudizio del buon sensoâ?•.

E lâ??insalata?

C     una parola che identifica il processo produttivo al quale vengono sottoposti i prodotti ortofrutticoli e il modo in cui vengono venduti:   la gamma e se ne distinguono 5, dalla I gamma che si riferisce a frutta, verdura e ortaggi freschi non sottoposti a trattamenti di conservazione, alla V gamma che fa riferimento ai prodotti pre-cotti o cotti. In mezzo c     la II gamma (vegetali trattati e conservati in barattolo), la III gamma (surgelati) e la IV gamma, cio   insalata e ortaggi lavati, confezionati e pronti

al consumo, tra i prodotti più acquistati. Questi ultimi vanno lavati nuovamente a casa? Alla domanda risponde un focus di Dottore, ma è vero che, la piattaforma anti-bufale curata dalla Fnomceo (Federazione nazionale degli Ordini dei medici chirurghi e degli odontoiatri), in cui si precisa che non tutte le insalate confezionate sono uguali. Per sciogliere il dubbio va letta l'etichetta del prodotto, che indica se un prodotto è "ready to eat" o se è consigliato il lavaggio. Quello che da sapere è che i prodotti di IV gamma, spiegano gli esperti, sono sottoposti a lavaggio industriale e conservati a temperatura controllata prima della vendita. Dal punto di vista nutrizionale le differenze sono minime: fra insalata fresca o in busta cambia principalmente la modalità di vendita. Una ricerca condotta dall'Istituto zooprofilattico sperimentale delle Venezie nel 2015 ha evidenziato che la presenza di contaminazione da batteri patogeni nelle insalate già lavate è inferiore rispetto ai vegetali freschi e non trattati. Tornando all'aspetto nutrizionale, il lavaggio e il taglio industriale possono comportare la perdita di alcuni micronutrienti (alcuni studi segnalano una riduzione della vitamina C e di polifenoli). Ma, ribadiscono gli esperti, l'apporto di minerali e fibre è equiparabile al prodotto non imbustato. Se si opta per gli ortaggi freschi, il lavaggio casalingo più efficace prevede l'uso di disinfettanti a base di cloro (per uso alimentare), da diluire secondo indicazioni in acqua potabile e risciacquare.

Quali rischi negli ortaggi freschi

Frutta e verdura possono ospitare batteri, virus e altri microrganismi provenienti dal terreno o dall'acqua di irrigazione, si avverte nel focus degli esperti anti-bufale. Ma il rispetto delle norme igieniche e il lavaggio riducono molto il rischio, pur non eliminandolo completamente. I principali patogeni che possono essere associati a frutta e verdura sono Salmonella, Listeria, Escherichia coli, Norovirus, Yersinia. Altri rischi derivano dal virus dell'epatite A. Un discorso a parte riguarda le donne in gravidanza: secondo alcune ricerche, lavare anche le insalate in busta è un'accortezza in più contro, per esempio, la toxoplasmosi, infezione causata da un parassita e pericolosa per le donne incinte, segnalano i medici. La possibilità che tracce di toxoplasma siano presenti nei prodotti di IV gamma è bassa, ma non nulla, come conferma un'indagine su 10 Paesi europei coordinata dall'Istituto superiore di sanità, che ha esaminato oltre 3mila campioni di insalate lavate e pronte al consumo. Il dato italiano, tra tutti, è il più rassicurante. Ma anche i consumatori giocano un ruolo. Una volta a casa, i prodotti della IV gamma vanno conservati in frigo (a temperatura compresa tra 0°C e +4°C) e consumati entro la data di scadenza. Il loro aspetto deve essere intatto e la busta non deve presentare troppa condensa. È bene infine scegliere marchi affidabili e controllare che sulle confezioni sia indicata anche la data di raccolta e confezionamento. In genere, la durata dei prodotti, si legge nell'approfondimento, è di circa 7 giorni in inverno e 5 in estate, ma si consiglia di non consumare oltre i 4 giorni dal confezionamento.

?

salute

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Ottobre 22, 2026

Autore

redazione

default watermark