

I numeri di telefono sono corretti al momento della pubblicazione, ma non vengono aggiornati costantemente. E' bene pertanto controllare i numeri stessi sulla guida telefonica.

**Quali cibi bisogna conservare
dentro il frigorifero?**

**(Which Food Should You Keep
in the Fridge?)**

NSW Multicultural Health Communication Service

website: [www.http://mhcs.health.nsw.gov.au](http://mhcs.health.nsw.gov.au)

e-mail: mhcs@doh.health.nsw.gov.au

phone: (02) 9382 8111

Sebbene tutti si rendano ben conto della necessità di sistemare nel frigorifero carne, pesce, pollo, latte e latticini, ben pochi forse sanno che è altrettanto necessario mettere in frigo anche altri alimenti come ad esempio riso, pasta e spaghetti. E' ovvio che non c'è bisogno di sistemare dentro il frigorifero il riso, la pasta e gli spaghetti prima che siano cotti, ma la raccomandazione vale soltanto nel caso che i tre prodotti suddetti siano già cotti. Lo stesso suggerimento vale anche per la pasta fresca. Se lasciati fuori dal frigorifero, detti alimenti potrebbero dare origine alla formazione di alcuni batteri che potrebbero risultare dannosi alla salute. Analoga raccomandazione vale per alcune specialità della cucina cinese e per tutti i cibi preparati con l'aggiunta di maionese.

Se vi capita di dover acquistare qualcuno di questi cibi in un negozio e se vi accorgete che i cibi in questione non sono stati sistemati dentro un frigorifero o negli appositi banchi-frigorifero, non esitate a chiedere al negoziante cibi conservati appunto alla temperatura giusta. In effetti acquistare cibi che il negoziante ha sistemato dentro un frigorifero non vuol dire necessariamente che i cibi stessi siano freschi, ma si suppone che di solito dentro il frigorifero trovino posto cibi più freschi.

La maggior parte dei casi di avvelenamento da cibo è da attribuire proprio ai cibi rimasti troppo a lungo fuori dal frigorifero. Sebbene l'avvelenamento da cibo possa verificarsi in qualsiasi stagione dell'anno, è più probabile che la percentuale dei casi sia più alta durante i mesi estivi. Comunque, tutti coloro che fanno da mangiare (sia a casa che nei ristoranti o nei negozi) dovrebbero rendersi conto della necessità di conservare dentro il frigorifero i cibi appena diventano freddi, mentre protranno lasciare fuori dal frigorifero tutti i cibi caldi, o molto caldi. Infatti la formazione dei batteri è impossibile che av-

venga sia quando i cibi sono in frigorifero sia quando sono caldi. E' necessario inoltre ricordare che il colore o l'odore dei cibi non sono sempre una chiara indicazione del loro buono o cattivo stato di conservazione.

Se mettete in tavola cibi freddi, fatelo subito dopo averli tolti dal frigorifero. Questa regola vale soprattutto per pesce e frutti di mare, carne, pollo, insalata, riso, dolci e dessert.

Cosa bisogna fare quando decidiamo di mettere in frigorifero del cibo dopo averlo cotto? E' possibile sistemarlo dentro il frigorifero subito dopo la cottura, mentre è ancora caldo? Sì, ma è consigliabile sistemarlo in recipienti appropriati e dividerlo in piccole porzioni per farlo raffreddare subito. La stessa cosa dev'essere fatta se decidiamo di mettere dentro il frigorifero il pollo già cotto, appena portato a casa dal negozio. In questo caso è bene eliminare l'involucro e sistemare il pollo dentro un piatto o altro recipiente che abbiamo in cucina. Dentro il frigorifero vanno anche sistemati tutti gli avanzi di cibi in scatola, dopo averli sistemati in piatti o recipienti adatti al caso.

Se usate carne, pollo o pesce conservati nel surgelatore, liberateli dal ghiaccio mettendoli dentro il frigorifero, a temperatura più bassa di quella del surgelatore, oppure dentro al forno a microonde. Non lasciate mai scongelare la carne o altro cibo surgelato lasciandola sul tavolo di cucina. Non rimettete mai dentro il surgelatore il cibo dopo averlo scongelato.

Alcuni cibi, come ad esempio frutti di mare, carne macinata e pollo, devono essere sistemati accuratamente dentro il frigorifero. Fate attenzione cioè che questi cibi vengano posti lontano dai cibi cotti: una piccola goccia caduta dal cibo freddo su quello caldo potrebbe dare origine alla formazione di batteri assai nocivi alla salute.