

di **NICOLA SORRENTINO**

■ I nostri frigoriferi possono trasformarsi facilmente in un covo di batteri. Come difendersi? Oltre alla pulizia dei ripiani, che si dà per scontata, bisogna tenere controllata la temperatura (sempre intorno ai 4-5 gradi) e disporre gli alimenti in modo corretto, perché il freddo non si distribuisce in modo omogeneo su tutti i piani.

La parte più raffreddata è la mensola bassa, mentre quella più «calda» è lo sportello. Quando posizioniamo gli ali-

## Tutti i segreti per lasciare i batteri fuori dal frigo

menti dobbiamo tenere conto di queste differenze e usarle in modo intelligente. Carne e pesce vanno conservati nel ripiano più basso, sopra il cassetto contenente frutta e verdura; nella parte centrale possiamo posizionare le uova, i latticini, i dolci e tutti gli alimenti confezionati già aperti; nei vani interni dello sportello infine le bevande, dall'acqua al vino passando per i succhi. Nel riporre questi alimenti, ricordate sempre di separare i crudi dai cotti, perché i batteri pre-

senti sui primi potrebbero contaminare i secondi, creando un rischio di infezioni alimentari.

Per evitare condense o innalzamenti di temperatura, invece, non mettete in frigo alimenti bollenti o troppo caldi. Cercate di non conservare cibi scaduti, anche se non tutto quello che va oltre la data di scadenza è da buttare via. Le etichette sono affidabili, ma lasciano un margine di consumo a seconda del tipo di prodotto in cui possiamo distri-

carci con intelligenza. A guidarci, in questi casi, devono essere le nostre impressioni organolettiche, quindi principalmente l'odore e l'aspetto dell'alimento. Prendiamo lo yogurt: secondo uno studio francese, le proprietà nutritive dei lattobacilli si perdono dopo tre settimane dalla scadenza riportata sull'etichetta. A meno che non ci siano evidenti segni di alterazione, quindi, non corriamo alcun rischio di mangiare uno yogurt scaduto. Meglio evitare, inve-

ce, di bere latte e mangiare latticini scaduti. Se vediamo una confezione di formaggio fresco rigonfia, significa che al suo interno è in corso un'alterazione batterica.

Che dire della muffa? Molti la tolgono con il coltello, ma spesso potrebbe non bastare. Un altro alimento fresco con cui è meglio non rischiare è l'uovo, ma esiste un trucchetto per capire se è ancora commestibile. Provate a metterlo in acqua. Se affonda è buono, se rimane in superficie a galleg-

giare no, perché più invecchia, più si espande la sua camera d'aria interna.

Più in generale, per la presenza di microbi nel frigo, bisogna fare attenzione al piano in basso, dove vengono riposte frutta e verdura fresche e dove a volte può cadere qualche liquido dai piani superiori. Ma in questi casi basta armarsi di acqua e bicarbonato, aceto oppure prodotti specifici per la casa. Solo in questo modo i vostri alimenti saranno al «sicuro» da batteri e sporcizie e voi non correrete il rischio di mangiare un prodotto buono, ma mal conservato.