

2 aprile 2024 16:38

## Come assicurarti che i tuoi avanzi siano sicuri da mangiare

di [Redazione](#)



Mangiare gli avanzi può essere un ottimo modo per risparmiare denaro, diversificare il repertorio culinario e ridurre gli sprechi alimentari.

Ma mangiare gli avanzi può anche essere rischioso poiché questi alimenti sono già stati esposti ai batteri presenti nell'ambiente. Se non hai conservato e riscaldato gli avanzi correttamente, potresti correre il rischio di un'intossicazione alimentare potenzialmente pericolosa per la vita.

Ciò non significa, tuttavia, che dovresti iniziare a evitare gli avanzi. Seguendo le [corrette pratiche di sicurezza alimentare](#), puoi assicurarti di evitare danni quando li mangi.

### Quanto velocemente dovrebbero essere refrigerati o congelati gli avanzi?

I batteri esistono ovunque nel nostro mondo, comprese le cucine e gli alimenti al loro interno. I batteri che causano il deterioramento del cibo possono [crescere rapidamente con i giusti nutrienti, umidità e temperature](#). Alcuni raddoppiano il loro numero in soli 20 minuti.

È importante che tutti gli avanzi vengano messi nel frigorifero o nel congelatore il più rapidamente possibile e entro due ore al massimo. Questa volta il consiglio si basa sulla velocità con cui i batteri possono crescere negli alimenti a temperature non refrigerate e significa che il cibo avanzato diventa meno sicuro da mangiare quanto più a lungo viene lasciato a una temperatura superiore a 5°C. Dovresti anche assicurarti che gli avanzi siano coperti. La pellicola trasparente e i coperchi ermetici aiutano a impedire che l'aria penetri nel cibo. Questo è importante, poiché la maggior parte degli agenti patogeni [ha bisogno di ossigeno per crescere](#).

### Per quanto tempo gli avanzi refrigerati sono sicuri da mangiare?

Il frigorifero dovrebbe essere mantenuto a una temperatura compresa [tra 0 e 5°C](#), poiché ciò inibisce la crescita dei batteri che intossicano il cibo dagli avanzi.

Gli avanzi devono essere consumati entro due giorni, poiché un periodo più lungo dà ai batteri nocivi più tempo per crescere. In effetti, agenti patogeni come la Listeria, che può causare sintomi simil-influenzali, [possono svilupparsi](#) anche a [temperature refrigerate](#) ed è più probabile che si sviluppino oltre i due giorni, motivo per cui questo è il limite di tempo consigliato per conservare gli avanzi.

Se non pensi di mangiare gli avanzi entro quel lasso di tempo, valuta la possibilità di congelarli. Gli avanzi possono essere conservati [fino a tre mesi](#) se congelati a -18°C.

## Qual è il modo più sicuro per riscaldare gli avanzi?

Quando riscaldi gli avanzi, devi assicurarti che il cibo sia [ben caldo fino in fondo](#). In caso contrario, non mangiarlo.

Gli alimenti avanzati devono essere riscaldati a una temperatura interna di [almeno 74 C](#). Per salse, stufati, zuppe e sughi, è meglio portarli a ebollizione completa, mescolando per almeno tre minuti. Queste pratiche uccideranno la maggior parte dei batteri e renderanno inattive tutte le tossine batteriche sensibili al calore presenti.

Se si riscaldano gli avanzi nel forno, impostare la temperatura del forno ad almeno 163°C e cuocere abbastanza a lungo da riscaldare completamente il cibo fino ad almeno 74°C. Se riscaldate gli avanzi nel microonde, assicuratevi anche che raggiungano una temperatura interna di 74°C prima di mangiarli.

Riscaldare il cibo utilizzando una pentola a cottura lenta non è una buona idea perché se gli alimenti rimangono a una temperatura inferiore a 74C per diverse ore, ciò può [consentire la crescita batterica](#), aumentando il rischio di intossicazione alimentare.

## Puoi riscaldare gli avanzi più di una volta?

In realtà non dovresti riscaldare gli [avanzi più di una volta](#). Ogni volta che un alimento si riscalda e si raffredda, fornisce la giusta temperatura e il tempo necessario affinché eventuali batteri nocivi inizino a ricrescere.

Ciò rende quindi più difficile che il calore uccida tutti gli agenti patogeni presenti la prossima volta che riscaldi gli avanzi. Se non pensi di mangiare tutti gli avanzi entro due giorni, valuta la possibilità di congelarli.

## Puoi riscaldare un cibo da asporto?

La possibilità di riscaldare in sicurezza gli alimenti da asporto dipende da come li hai conservati.

Se è stato conservato al caldo nel bagagliaio dell'auto o lasciato a temperatura ambiente in casa per più di due ore, il pasto potrebbe rappresentare un rischio di intossicazione alimentare, soprattutto se lo hai già toccato o mangiato parzialmente (cosa che introduce batteri al cibo).

Ma se non hai maneggiato molto il cibo e lo hai refrigerato entro due ore dall'acquisto, allora il cibo da asporto è sicuro da riscaldare, a condizione che la prossima volta che viene mangiato venga prima riscaldato a una temperatura bollente di almeno 74°C. Inoltre non dovrebbe essere conservato in frigorifero per più di due giorni.

Ci sono alcuni cibi da asporto che dovresti fare attenzione a conservare come avanzi. I piatti a base di riso cotto sono forse i più rischiosi da salvare. Il riso crudo può contenere spore di [Bacillus cereus](#), un batterio che causa intossicazione alimentare.

Mentre il batterio madre viene ucciso durante la cottura del riso, le sue spore possono sopravvivere alla temperatura dell'acqua bollente. Se il riso non viene refrigerato entro due o tre ore dalla cottura, le spore possono trasformarsi in batteri che a loro volta rilasciano le tossine del riso che provocano sintomi di intossicazione alimentare come diarrea, dolore addominale e vomito. Quanto più a lungo il riso cotto contaminato viene lasciato riposare a temperatura non refrigerata, tanto più Bacillus cereus sarà presente e più il piatto diventa pericoloso.

Se è necessario conservare il riso cotto, coprirlo una volta cotto e raffreddarlo rapidamente (idealmente entro 2 ore), quindi conservarlo e refrigerarlo per non più di 24 ore. [Gli avanzi di riso cotto dovrebbero essere ben caldi](#) una volta riscaldati e non dovrebbero mai essere riscaldati più di una volta.

Gli avanzi possono essere tranquillamente mangiati purché si prendano le giuste precauzioni. Ma se hai dei dubbi o non pensi di mangiarli entro due giorni, conservarli nel congelatore ti darà più flessibilità rispetto a conservarli nel frigorifero.

*(Primrose Freestone - Senior Lecturer in Clinical Microbiology, University of Leicester -, su The Conversation del*

29/03/2024)

### **CHI PAGA ADUC**

l'associazione non **percepisce ed è contraria ai finanziamenti pubblici** (anche il 5 per mille)

La sua forza economica sono iscrizioni e contributi donati da chi la ritiene utile

**DONA ORA** (<http://www.aduc.it/info/sostienici.php>)