

Unità 3

La Conservazione degli Alimenti

CHIAVI

In questa unità imparerai:

- a comprendere un testo che dà informazioni sul modo di conservare gli alimenti
- nuove parole relative ai prodotti alimentari
- a usare il *si passivante*
- a usare l'aggettivo / pronome indefinito *tutto*

Lavoriamo sulla comprensione

La conservazione degli alimenti e quindi le tecniche e i tempi da rispettare per mantenerli sicuri costituiscono un aspetto importante nel rapporto che abbiamo col cibo.

Qui di seguito ti presentiamo un testo con le principali tecniche di conservazione.

Ecco alcune parole e espressioni che possono aiutarti a capire il testo.

Parole ed espressioni	Significato
putrefazione	processo di decomposizione di tutte le sostanze organiche
surgelato	prodotto alimentare conservato a temperature molto basse
sterilizzazione	eliminazione di microrganismi viventi in un oggetto o una sostanza
recipiente	oggetto usato per contenere liquidi
porzionare	dividere in parti
ermetico	che non lascia passare aria
affidabilità	sicurezza di funzionamento
apparecchiature	insieme di apparecchi e strumenti utili per eseguire una lavorazione
pompa	macchina per sollevare o spostare sostanze liquide e gassose in ambiente chiuso

1. Leggi il testo e indica se l'affermazione è vera o falsa

	Vero	Falso
1. I batteri si moltiplicano sui cibi conservati per molto tempo.	X	
2. Anche sui cibi conservati in frigorifero si possono creare batteri.	X	
3. I prodotti scongelati possono essere ricongelati.		X
4. I surgelati contengono poche sostanze nutritive.		X
5. I prodotti sotto vuoto hanno una lunga conservazione.	X	
6. La conservazione sotto vuoto con sterilizzazione si ottiene con l'acqua fredda.		X

2. Leggi di nuovo il testo e scegli l'alternativa corretta.

1. I cibi cotti possono essere conservati in frigorifero

- a) per due o tre giorni. **X**
- b) per qualche mese.
- c) per un lungo periodo di tempo.

2. Gli alimenti conservati in congelatore devono essere

- a) riposti in contenitori chiusi. **X**
- b) messi sotto vuoto.
- c) immersi nell'acqua.

3. Si consiglia di congelare i cibi

- a) crudi.
- b) divisi in porzioni. **X**
- c) interi.

4. I cibi congelati perdono valori nutritivi se

- a) si cucinano subito.
- b) si conservano a lungo nel congelatore.
- c) si scongelano prima della cottura. **X**

5. La conservazione sotto vuoto senza sterilizzazione si ottiene usando

- a) contenitori con coperchio ermetico.
- b) macchinari particolari. **X**
- c) l'acqua bollente.

6. I prodotti sotto vuoto devono essere

- a) esposti alla luce del sole.
- b) conservati al buio. **X**
- c) mantenuti al caldo.

Lavoriamo sulle parole

3. Abbina le parole di sinistra con quelle di destra.

- | | |
|-------------------------------|-----------------------|
| 1. provoca, implica | a. sigillati |
| 2. quantità, dose | b. squisite |
| 3. chiusi | c. comporta |
| 4. si fa attenzione | d. tranci |
| 5. adatti, particolari | e. ulteriori |
| 6. porzioni, pezzi | f. si ha l'accortezza |
| 7. molto buone, molto gustose | g. quantitativo |
| 8. successive | h. appositi |

1c 2g 3a 4f 5h 6d 7b 8e

4. Abbina le parole di sinistra con quelle di destra.

- | | |
|---------------|------------------|
| 1. conservare | a. di plastica |
| 2. pomodori | b. cotte |
| 3. carni | c. a pezzi |
| 4. tempo | d. a lungo |
| 5. verdure | e. proporzionato |
| 6. sacchetti | f. bianche |
| 7. coperchio | g. di pesce |
| 8. tranci | h. ermetico |

1d 2c 3f 4e 5b 6a 7h 8g

Lavoriamo sulla grammatica

1. si usano / ermetico. / Per conservare / vasi / sotto vuoto / con coperchio

Per conservare sotto vuoto si usano vasi con coperchio ermetico.

2. / i cereali / confezionare / Si possono / crudi. / anche / integrali / sotto vuoto

Si possono confezionare sotto vuoto anche i cereali integrali crudi.

3. conservazione. / Si ignorano / i rischi / purtroppo / cattiva / di una

Si ignorano purtroppo i rischi di una cattiva conservazione.

4. Se non / bene / la putrefazione / si rischia / degli alimenti. / si sigillano / confezioni / le

Se non si sigillano bene le confezioni si rischia la putrefazione degli alimenti.

5. tecniche / Si delineano / diverse / inalterate / dei cibi. / mantenere / le proprietà / per /

Si delineano diverse tecniche per mantenere inalterate le proprietà dei cibi.

6. Scegli l'alternativa corretta.

1. **Si avvolge / si avvolgono** il pesce, ben pulito e lavato, in una pellicola per alimenti e **si mette / si mettono** in frigorifero in un contenitore.
2. La carne **si conserva / si conservano** in appositi contenitori e **si consuma / si consumano** al massimo entro 3 giorni nel caso di affettato o carne fresca in genere.
3. La frutta e le verdure **si tiene / si tengono** in appositi contenitori e **si mangia / si mangiano** rapidamente per evitare la perdita di vitamine e di altre sostanze antiossidanti.
4. Latte e panna **si deve / si devono** consumare entro la data di scadenza e, comunque, dopo 2-3 giorni da quando **si apre / si aprono** la confezione.
5. Le uova **si deve / si devono** conservare sempre in frigorifero e **si deve / si devono** consumare non oltre 30 giorni dalla data della deposizione.

Per saperne di più sul “si” passivante leggi la Scheda che trovi alla fine dell’Unità

7. Completa le frasi. Scegli l'alternativa corretta.

2. È bene seguire **tutte le / tutti i** indicazioni degli esperti sul modo di conservare a lungo gli alimenti.
3. L'applicazione della “catena del freddo” consiste nel mantenere invariata la temperatura in **tutte le / tutti i** fase della commercializzazione.
4. Su **tutte le / tutti i** etichette dei surgelati devono essere riportate le informazioni relative agli alimenti e le scadenze riferite alle possibili modalità di conservazione.
5. Il confezionamento in atmosfera protettiva può essere applicato a **tutti i / tutti gli** alimenti.
6. Le basse temperature rallentano **tutte le / tutti gli** reazioni biologiche e chimiche.
7. La cottura non dà la certezza di aver eliminato **tutti gli / tutti i** microrganismi presenti sugli alimenti.
8. Oltre ai microrganismi dannosi ne esistono altri, molto utili in molti processi biologici, come ad esempio **tutto il / tutta la** schiera dei fermenti probiotici.

Per saperne di più sull'aggettivo e pronomi indefinito “tutto” leggi la Scheda che trovi alla fine dell’Unità

Lavoriamo sul testo

8. Scegli l'alternativa corretta sull'uso dei due punti (:).

1. Pastorizzazione: questo trattamento deve il suo nome a Pasteur che, intorno al 1860, osservò come il vino sottoposto alla temperatura di 60°C per alcuni minuti, potesse essere conservato a lungo.
 - a. I due punti introducono una spiegazione. X
 - b. I due punti introducono un elenco.

2. Si realizza a diversi livelli di temperatura per un lasso di tempo variabile in rapporto alla temperatura stessa e ai diversi alimenti:
 - in autoclave per qualche minuto, a 115 °C circa
 - mediante riscaldamento a più di 115 °C, dai 20 ai 30 minuti.
 - a. I due punti introducono una spiegazione.
 - b. I due punti introducono un elenco. X

3. Generalmente la pastorizzazione si applica a:
 - latte , birra, vino, budini, dessert, succhi di frutta.
 - a. I due punti introducono una spiegazione.
 - b. I due punti introducono un elenco. X

4. Uso del sale: questo sistema di conservazione si basa sull'azione del cloruro di sodio, che ha essenzialmente un effetto disidratante.
 - a. I due punti introducono una spiegazione. X
 - b. I due punti introducono un elenco.

5. Conservazione degli alimenti: il caso di irradiazione.
 - a. I due punti introducono una spiegazione. X
 - b. I due punti introducono un elenco.

6. Conservare troppo a lungo o male i cibi comporta il rischio di:
 - perdita di valore nutritivo del cibo, per fenomeni di ossidazione e per altre reazioni biochimiche;
 - peggio ancora aumento della carica batterica, fino alla fermentazione e alla putrefazione del cibo.
 - a. I due punti introducono una spiegazione.
 - b. I due punti introducono un elenco. X

7. Gli esperti poi passano alle regole generali: soprattutto con il caldo, evitare di conservare gli alimenti a temperatura ambiente.



- a. I due punti introducono una spiegazione. X
- b. I due punti introducono un elenco.

Per saperne di più sull'uso dei "due punti" leggi la Scheda che trovi alla fine dell'Unità

9. Completa il testo con le parole del riquadro.

in presenza – microrganismi – plastica – pressione – temperature – anni - lunga

Conservare con le alte temperature

Le alte temperature inattivano gli enzimi e distruggono i **microrganismi**; le tecniche utilizzate nella conservazione degli alimenti sono la pastorizzazione e la sterilizzazione.

• Nella pastorizzazione l'alimento viene portato a **temperature** superiori a 60–65 °C per alcuni secondi e rapidamente raffreddato. Vengono così distrutti i microrganismi patogeni e i germi responsabili di alterazioni ma non i termofili né le spore. L'alimento deve essere quindi conservato in condizioni tali da impedirne lo sviluppo, refrigerato o addizionato di conservanti oppure deve essere confezionato sottovuoto.

• Con la sterilizzazione gli alimenti vengono portati a temperature superiori a 100 °C; in tal modo vengono distrutti tutti i microrganismi, comprese le spore. Nella sterilizzazione classica o appertizzazione l'alimento, già preparato e confezionato, viene portato a temperature intorno a 120 °C in autoclavi, apparecchi in cui si regola la **pressione** e la temperatura.

L'alimento (carne, pesce, verdure, frutta) così trattato si mantiene fino a cinque **anni**. Il metodo UHT prevede la sterilizzazione fino a 140 °C del prodotto sfuso, il raffreddamento e il successivo confezionamento asettico in contenitori di vetro, **plastica** o multistrato. Si usa per il latte a **lunga** conservazione, minestre, salse ecc.

• Le alte temperature possono incidere notevolmente sulla composizione degli alimenti: le proteine si denaturano e, **in presenza** di zuccheri, possono subire la reazione di Maillard, con diminuzione del valore nutritivo. I grassi possono irrancidire e i glucidi caramellizzare, mentre le vitamine si ossidano.