

Unità 3

La Conservazione degli Alimenti

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 la particella *ne*
- a usare il periodo ipotetico della realtà
- a usare i connettivi *dunque, quindi, mentre, procediamo, per quanto concerne, per concludere*

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 |

Leggi il testo e fai le attività di comprensione.

LA CONSERVAZIONE DEGLI ALIMENTI

Si sottovaluta troppo e troppo frequentemente il problema della conservazione dei cibi. 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.

Conservazione con il freddo

Questi fenomeni non sono eliminati dal freddo, ma solo rallentati. È bene perciò preparare il quantitativo giusto di cibo - con le eccezioni di cui diremo - in modo da non doverlo conservare.

Si conservano abbastanza bene in frigorifero, in recipienti chiusi:

- per tre giorni i cereali cotti;
- per tre giorni le carni cotte;
- per due giorni il pesce cotto;
- per due giorni le verdure cotte.

È possibile conservare gli stessi alimenti per qualche mese in congelatore e in recipienti ben sigillati. Conviene porzionarli secondo l'uso prevedibile, in modo da scongelare solo ciò che serve.

Ricordo che non possono essere ricongelati i prodotti scongelati.

Ovviamente possono essere usati tutti i surgelati in commercio, con l'unica preoccupazione di controllare l'affidabilità della catena del freddo che li porta fino al consumatore. Le perdite di nutrienti sono minime, se si ha l'accortezza di cucinarli direttamente senza farli prima scongelare del tutto.

Conservazione sotto vuoto senza sterilizzazione

La conservazione sotto vuoto con le apposite apparecchiature (ora diventate facilmente disponibili anche per le famiglie) aumenta fino a quasi il doppio i tempi di conservazione. Sono disponibili due tecnologie:

- scatole di plastica alimentare con appositi coperchi che permettono di praticare il vuoto con la pompa in dotazione;
- apparecchi per il vuoto e la saldatura di sacchetti di plastica pesante.

Con le apparecchiature sotto vuoto si possono confezionare in sacchetti anche i cereali integrali

crudi, evitando così l'invasione dei parassiti.

Conservazione sotto vuoto con sterilizzazione

È la tecnica più usata e ben conosciuta. Si usano vasi con coperchio ermetico che si sterilizzano in acqua bollente per un tempo proporzionato alla grandezza del vaso (da 20 minuti ad un'ora).

Classica per la conservazione di pomodori a pezzi o in salsa, può essere usata benissimo per conservare pesce, carni, verdure. Qualche suggerimento:

• tranci di pesce di dimensioni poco inferiori al vasetto possono essere messi chiusi nel vaso, con aromi a piacere. Si chiude il vaso e lo si sterilizza completamente coperto d'acqua per 40 minuti. Lasciate nell'acqua finché diventi quasi fredda e riportate a bollore per altri 5 minuti. Lasciate raffreddare nell'acqua. Pesci adatti: tonnetto, sgombro, anguilla, ecc. Con la stessa tecnica si possono conservare carni bianche tipo coniglio, tacchino, ecc.

• Tutte le verdure si conservano bene in vaso. Squisite per esempio le carote messe crude nel vaso e sterilizzate come sopra, con aggiunta di prezzemolo e erbe aromatiche.

• Con la stessa tecnica si possono conservare minestroni già preparati, senz'olio. Il minestrone bollente, appena preparato, può essere messo direttamente nei vasi preriscaldati e chiuso ermeticamente, senza ulteriori sterilizzazioni.

Tutti i recipienti vanno conservati rigorosamente al buio. Controllateli di tanto in tanto e gettate quelli che eventualmente presentassero segni di rigonfiamento del coperchio.

Tratto da <http://www.kousmine.eu/page40/page57/page57.html>

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

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

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.
 - b. per qualche mese.
 - c. per un lungo periodo di tempo.

2. Gli alimenti conservati in congelatore devono essere
 - a. riposti in contenitori chiusi.
 - b. messi sotto vuoto.
 - c. immersi nell'acqua.

3. Si consiglia di congelare i cibi
 - a. crudi.
 - b. divisi in porzioni.
 - 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.

5. La conservazione sotto vuoto senza sterilizzazione si ottiene usando
 - a. contenitori con coperchio ermetico.
 - b. macchinari particolari.
 - c. l'acqua bollente.

6. I prodotti sotto vuoto devono essere
 - a. esposti alla luce del sole.
 - b. conservati al buio.
 - c. mantenuti al caldo.

Lavoriamo sulle parole

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

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

4. Completa le frasi con le parole e espressioni del riquadro.

di plastica – cotte – bianche – tranci – a pezzi – ermetico – sotto vuoto

1. Si possono conservare _____ i cibi ma bisogna conservarli accuratamente.
2. È buona pratica conservare i pomodori _____ in barattoli, dopo averli fatti bollire per 20/25 minuti in una pentola piena di acqua.
3. Conservare sempre le carni _____ in frigorifero e consumarle preferibilmente entro 2 giorni.
4. Il congelamento permette la conservazione di verdure sia _____ che crude.
5. Gli spinaci lessati e strizzati si possono mettere in un sacchetto _____ idoneo per la conservazione nel freezer.
6. La conservazione con sterilizzazione prevede l'uso di vasi con coperchio _____
7. Per i _____ di pesce è consigliabile saltare la fase dello scongelamento e procedere direttamente con la cottura.

Lavoriamo sulla grammatica

5. Riordina le parole per formare una frase

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

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

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

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

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

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 1 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 2 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.
 - 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.
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.
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.
 - b. I due punti introducono un elenco.
5. Conservazione degli alimenti: il caso di irradiazione.
 - a. I due punti introducono una spiegazione.
 - 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;
 - peggior 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.
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.
- b. I due punti introducono un elenco.

Per saperne di più sull'uso dei "due punti" leggi la Scheda 3 che trovi alla fine dell'Unità

9. Completa il testo con le parole del riquadro.

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

Conservare con le alte temperature

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

• Nella pastorizzazione l'alimento viene portato a _____ 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 _____ e la temperatura.

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

• Le alte temperature possono incidere notevolmente sulla composizione degli alimenti: le proteine si denaturano e, _____ 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.

SCHEDA 1

L'uso del "si" passivante.

Osserva questa frase tratta dal testo dell'Unità di Lavoro.

È la tecnica più usata e ben conosciuta. **Si usano** vasi con coperchio ermetico che **si sterilizzano** in acqua bollente per un tempo proporzionato alla grandezza del vaso (da 20 minuti ad un'ora).

Il *si* può accompagnare, con significati diversi, la coniugazione del verbo. Nei seguenti esempi il *si* dà alla frase un valore passivo:

si usano vasi
si sterilizzano vasi

Attenzione!

Non si deve confondere il *si* passivante con il *si* impersonale.

- La costruzione con il *si impersonale* richiede il verbo sempre alla terza persona singolare. Il verbo può essere transitivo o intransitivo.

Verbo transitivo (senza esprimere l'oggetto):

In Italia **si beve** molto a tavola.

Verbo intransitivo:

Tramite il calore **si agisce** sui microrganismi inibendone la moltiplicazione.

- La costruzione con il *si passivante* si può fare solo con i verbi transitivi. Questa può essere:

con il verbo alla terza persona singolare

Le perdite di nutrienti sono minime, se **si ha l'accortezza** di cucinarli direttamente senza farli prima scongelare del tutto.

| | |
|--|---|
| <i>si</i> + verbo alla 3 ^a persona singolare | se l'oggetto è un nome singolare |
|--|---|

↓
si ha

↓
l'accortezza

con il verbo alla terza persona plurale

Con la stessa tecnica **si possono** conservare **carni** bianche tipo coniglio, tacchino, ecc.

| | |
|--|---------------------------------------|
| <i>si</i> + verbo alla 3 ^a persona plurale | se l'oggetto è un nome plurale |
|--|---------------------------------------|

↓
si possono

↓
carni

SCHEDA 2

L'aggettivo e pronome indefinito "tutto".

Osserva questa frase tratta dal testo dell'Unità di Lavoro.

Ovviamente possono essere usati **tutti** i surgelati in commercio, con l'unica preoccupazione di controllare l'affidabilità della catena del freddo che li porta fino al consumatore.

L'indefinito *tutto* è variabile ed indica una totalità, un'interezza.

Esempi

Tutto usato come aggettivo

In **tutte** le fasi è indispensabile operare in condizione igieniche ottimali.

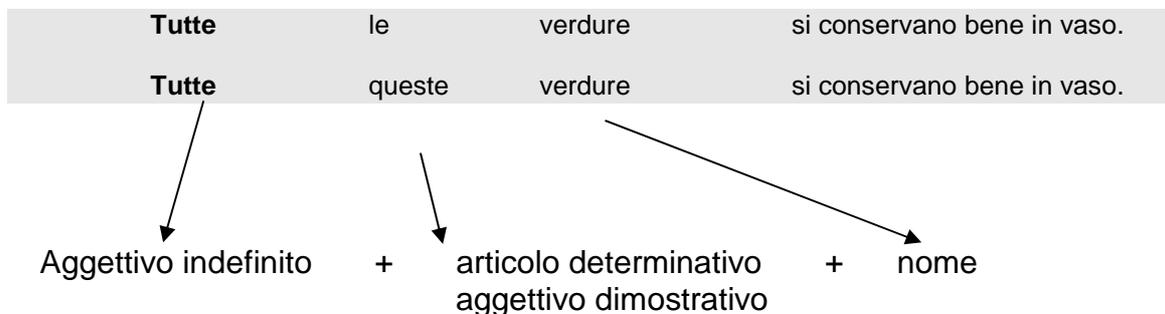
Tutto usato come pronome, al singolare ha il significato di *qualsiasi cosa*

Sul foglietto illustrativo puoi trovare tutto: indicazioni terapeutiche, controindicazioni, posologia ed effetti indesiderati.

Tutto usato come pronome, al plurale (*tutti*) ha il significato di *qualsiasi persona, tutte le persone*

Tutti sanno che gli alimenti in natura mutano continuamente il loro stato alterandosi e dando origine a processi di ammuffimento e putrefazione.

- Quando è aggettivo si usa con l'articolo o il dimostrativo inserito fra l'aggettivo e il nome:



Attenzione!

- Con i nomi propri *tutto* si usa senza articolo:

Esiste un regolamento in materia di igiene per gli alimenti di origine animale valido in **tutta** Europa.

- Con i numerali *tutto* è seguito dalla congiunzione e:

Tutt'e tre le tecniche di conservazione degli alimenti permettono il corretto mantenimento delle proprietà nutritive.

- Quando è pronome non ha l'articolo:

Tutti devono leggere le etichette per una corretta conservazione.

SCHEDA 3

L'uso dei "due punti".

A differenza di altri segni di punteggiatura (come il punto, la virgola e il punto e virgola), i *due punti* non sono utilizzati per dividere il periodo in parti più piccole, ma per segnalare che tutto quello che segue chiarisce e specifica quanto è stato detto prima.

In particolare, si possono individuare questi usi:

- introdurre una spiegazione

Fra i tradizionali sistemi di conservazione vi è quello con le alte temperature: cottura o solo scottatura .

- introdurre il discorso diretto

Gli esperti consigliano: «Abbiate cura per la conservazione degli alimenti.»

- introdurre un elenco

Sono disponibili due tecnologie:

- scatole di plastica alimentare con appositi coperchi che permettono di praticare il vuoto con la pompa in dotazione;
- apparecchi per il vuoto e la saldatura di sacchetti di plastica pesante.

Attenzione!

I *due punti* non si possono usare se l'elenco è formato da elementi che hanno la funzione di complemento oggetto.

Sono disponibili

- scatole di plastica alimentare con appositi coperchi che permettono di praticare il vuoto con la pompa in dotazione;
- apparecchi per il vuoto e la saldatura di sacchetti di plastica pesante.