

## Notizie dal Regno Unito

Una ricerca commissionata dalla UK Food Standards Agency (FSA) ha indagato cosa succede nelle cucine di persone over 60 anni, per valutare il rischio alimentare negli ambienti casalinghi. La "malattia di origine alimentare" si traduce in circa un milione di casi annui nel Regno Unito. Lo studio ha rivelato come la sicurezza alimentare non sia una priorità per le famiglie e spesso la "conoscenza popolare" o il "senso comune" precedano la consulenza degli esperti. Confusione sul lavaggio di frutta e verdura, mancata aderenza alle "date di utilizzazione" degli alimenti, valutazione della freschezza tramite i propri sensi (come sentire l'odore del cibo prima di usarlo o gettarlo solo se con muffa già evidente), assenza dei termometri nei frigo e scarsa conoscenza sulla modalità di conservazione. Perché questi comportamenti a rischio? Per non sprecare il cibo o per l'assenza di effetti collaterali evidenti. Anche il "buon senso" è stato citato regolarmente come ragione di alcuni comportamenti.

## DECIMA PUNTATA

Siamo giunti alla fine del nostro viaggio che ha attraversato le 10 Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana dell'ex INRAN, oggi CREA. Conosciamo la decima e ultima direttiva, "La sicurezza dei tuoi cibi dipende anche da te".



©SHUTTERSTOCK

# CIBO SICURO ANCHE A CASA

**Il consumatore ha la responsabilità dell'acquisto, del controllo e dell'uso corretto del cibo che mangia. Un bell'aspetto non è sempre garanzia di un alimento sano. L'igiene deve essere sempre assicurata**

Di **Miriam Cornicelli**  
EDUCAZIONE ALIMENTARE GRUPPO AIC  
[dietista@celiachia.it](mailto:dietista@celiachia.it)

Nonostante l'impegno del settore produttivo agro-alimentare e degli organismi di controllo, gli alimenti possono contenere sostanze o agenti potenzialmente tossici. Va garantita la sicurezza per il consumo, ma non è tuttavia possibile assicurare il rischio zero. Anche il consumatore, come ultimo anello della catena, deve essere consapevole e informato, deve saper interpretare le etichette, conoscere il prodotto, come conservarlo, manipolarlo in cucina e consumarlo a tavola per evitare pericoli.

### Cosa possono contenere gli alimenti

Gli alimenti possono contenere contaminanti ambientali (metalli pesanti, pesticidi), sostanze tossiche prodotte da muffe (mico-

tossine), residui da trattamenti, da processo (produzione, trasformazione e preparazione domestica), ecc.

La "rintracciabilità" è un aspetto importante della sicurezza alimentare. Tutto ciò che entra nella catena alimentare (mangimi, animali destinati al consumo umano, alimenti, ingredienti, additivi...) deve conservare traccia della propria storia, a partire dalle materie prime fino alla somministrazione al consumatore finale.

Va tenuto presente che le aziende produttrici per garantire e conservare le proprietà nutritive e la salubrità degli alimenti utilizzano specifiche procedure di preparazione, come la cottura o la pastorizzazione, e di conservazione, come il sottovuoto, o il trattamento con microonde o con raggi ultravioletti, o l'aggiunta di additivi conservanti (ad esempio l'aggiunta dell'acido ascorbico come antiossi-

dante nelle marmellate o nei succhi di frutta, o dei nitriti negli insaccati, che inibisce la crescita di vari batteri tra i quali il pericoloso botulino). La presenza di additivi è valutata attentamente dall'EFSA, l'*European Food Safety Authority*, che stabilisce per ciascuna sostanza una dose giornaliera ammissibile. Dopo l'autorizzazione, queste sostanze vengono inserite in un elenco UE degli additivi alimentari consentiti, con relative condizioni di impiego. Anche la presenza dei contaminanti negli alimenti viene esaminata. Alcuni prodotti possono presentare livelli maggiori di contaminanti ambientali (ad esempio metalli pesanti come piombo e cadmio). Non occorre escluderli per paura, però è consigliabile non consumare solo alimenti provenienti da un solo luogo ma variare le scelte, suggerimento che torna utile sempre.

E i pesticidi? Ovviamente sono sotto controllo. I risultati dei monitoraggi annuali svolti dai laboratori pubblici deputati confermano che nella quasi totalità dei casi non permangono nei prodotti residui superiori ai livelli massimi consentiti. Questi residui, se presenti, vengono in gran parte eliminati con il lavaggio accurato di frutta e ortaggi. Nei prodotti biologici, i pesticidi non sono per legge utilizzabili. In ogni caso, per ragioni igieniche, ortaggi e frutta vanno sempre lavati prima del consumo.

### La sicurezza degli alimenti... a casa

Spesso preoccupa il risalto che i mass media danno alla presenza di sostanze chimiche indesiderate negli alimenti. I rischi maggiori in realtà sono legati alle contaminazioni microbiche dei cibi, che invece dipendono proprio dal consumatore, il quale deve rispettare personalmente alcune pratiche per garantire la sicurezza alimentare anche tra le mura domestiche.

- 1 Lavare con cura e spesso le mani, sempre prima di cucinare, dopo aver toccato alimenti crudi o animali domestici che possono essere vettori di microrganismi patogeni
- 2 Le superfici devono essere mantenute pulite, soprattutto nel caso di preparazioni contemporanee di alimenti crudi e cotti
- 3 Lavare sempre ampiamente e con cura frutta e verdura
- 4 Scartare gli alimenti ammuffiti (anche se

in parte) perché possono contenere sostanze tossiche prodotte dalle muffe stesse

5 Limitare al massimo gli alimenti crudi di origine animale (es. zabaione o maionese fatta in casa, carne al sangue, pesci o frutti di mare crudi). Donne in gravidanza, bambini e anziani devono evitarli

6 Tenere sempre pulito il frigorifero, mantenere adeguate le temperature, non sovraccaricare e conservare gli alimenti in contenitori o confezioni separate per evitare contaminazioni microbiche

7 Ridurre gli sprechi: "quel che prima entra, prima esce" sia dal frigorifero che dalla dispensa, per evitare di buttare prodotti scaduti o avanzi di giorni

8 Conservare prodotti non deperibili a breve termine (come pasta, riso, farine, legumi secchi) in confezioni o contenitori chiusi, oppure sigillati con nastro adesivo, a temperatura ambiente, in condizioni di aerazione, pulizia e scarsa umidità. Se mal conservati, l'infiltrazione dell'umidità dell'aria faciliterebbe l'ammuffimento e lo sviluppo di insetti

9 Scongelerare correttamente gli alimenti: non a temperatura ambiente, sotto l'acqua fredda o calda, ma riporre in frigo per circa 10 ore prima del consumo; in alternativa scongelare nel microonde o cuocere direttamente

10 Non conservare a temperatura ambiente gli avanzi o gli alimenti, soprattutto se di origine animale, ma tenere in frigo. Più è lunga la sosta fuori, più è alto il rischio che proliferino i microbi. Mettere in frigo al massimo entro 2 ore dalla cottura. Prima del consumo, poi, riscaldare o cuocere finché non sarà ben caldo il cuore del prodotto

11 Ricordare che il congelatore è un'ottima soluzione per conservare gli alimenti, ma non effettua una bonifica, blocca solo la crescita dei microrganismi. I prodotti surgelati non sono eterni, va controllata la scadenza o indicata a mano la data laddove si congeli un alimento preparato a casa

12 Fare attenzione alle conserve casalinghe (specie sott'olio o in salamoia). La preparazione deve rispettare attente norme igieniche. Non assaggiare mai una conserva sospetta, soprattutto se all'apertura presenta muffe, fuoriuscita di gas, bollicine, odore o consistenza non regolari.◆

## TU COME CUCINI?

TECNICHE DI COTTURA, TEMPERATURE RAGGIUNTE E PRINCIPALI CARATTERISTICHE

### BOLLITURA

100°C

120°C in pentola a pressione

Utilizzare meno acqua possibile per evitare perdite eccessive di vitamine e minerali. Permette di condire a crudo.

### COTTURA AL VAPORE

< 100°C

Perdite di nutrienti ridotte e caratteristiche organolettiche degli alimenti preservate. Non necessari grassi in cottura.

### BRASATURA E STUFATURA

< 100°C

Discreta perdita di vitamine e minerali che si ritrovano nel liquido di cottura.

Usare pentolame antiaderente, per limitare l'aggiunta di grassi in cottura.

### COTTURA AL FORNO

TRADIZIONALE

150/240°C

Perdite di nutrienti poco rilevanti, soprattutto se il forno viene preriscaldato.

Usare carta da forno o tegami antiaderenti per ridurre i grassi in cottura.

### FRITTURA

170/180°C

Friggere in olio caldo e mantenere costante la temperatura.

Evitare di riutilizzare l'olio già cotto. La frittura aumenta il contenuto di grassi dell'alimento.

### COTTURA ALLA GRIGLIA/

PIASTRA – BRACE

>200°C

Evitare il contatto dell'alimento con la fiamma viva e non consumare le parti bruciacchiate.

Preferire le piastre in materiale antiaderente.



### In rete

I blog che si occupano di ricette gluten free sono sempre più numerosi e molto seguiti. Su ogni numero pubblichiamo le ricette di un diverso "food blogger gluten-free" e vi invitiamo a scriverci per segnalarci i vostri preferiti! Questo non implica un avvallo da parte di AIC sui contenuti e sulle informazioni dei blog pubblicati su queste pagine, su cui AIC non ha responsabilità alcuna.



**Gli alimenti indicati con \* sono a rischio di contaminazione, controllare che siano presenti nel Prontuario AIC, riportino la Spiga Barrata o la scritta "senza glutine" in etichetta.**



### 1 GNOCCHETTI SARDESI DI RISO E CECI

*Ingredienti (3 porzioni circa)*

- 150 G FARINA DI RISO\***
- 180 G FARINA DI CECI\***
- 2 CUCCHIAI OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA**
- 140 G ACQUA**
- PER LO SPOLVERO, SE NECESSARIO: FARINA DI RISO FINISSIMA\***

#### La preparazione

Versate le farine sul piano da lavoro, create un incavo nella parte centrale e aggiungete piano piano l'acqua e l'olio; spostate la farina dall'esterno verso l'interno. Impastate per qualche minuto, fino a creare un impasto omogeneo, copritelo con un canovaccio o con della pellicola. Lavoratelo a pezzi piccoli, lasciando il restante sempre coperto, in modo da non farlo asciugare. Tagiatene un pezzo, con le mani create un filone del diametro di un dito, poi prendete un pezzettino piccolo di circa un centimetro, create una pallina, poggiate il pollice sopra e schiacciatela leggermente sul piano da lavoro, e fate rotolare. Se dovessero attaccarsi, potete spolverare il piano con poca farina di riso finissima oppure potete oliarlo. Gli gnocchetti possono essere cotti sia appena fatti che il giorno dopo. Cuocete in abbondante acqua salata, per circa 4-5 minuti, condite a piacere.

PREPARAZIONE  
**35 MIN**

TEMPO DI COTTURA:  
4-5 MINUTI



### 2 CROSTATINA DI BRISÉ ALLE NOCCIOLE CON VERDURE

*Ingredienti (2 persone)\*\**

- 15 G NOCCIOLE INTERE**
- 30 G FARINA DI CECI\***
- 5 G FARINA DI GRANO SARACENO\***
- 10 G FARINA DI MAIS FINISSIMA\***
- 25 G ACQUA NATURALE**
- 10 G OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA**
- 1/2 ZUCCHINA**
- 1/2 POMODORO**
- SALE QB**

\*\* per una crostata piccola da circa 12-13 cm. Per la classica crostata quadruplicate le dosi

#### La preparazione

Accendete il forno a 180°C a cottura ventilata. Tritate le nocciole, riducendole in farina. Mettete la farina di ceci e l'acqua in un bicchiere, mescolate con un cucchiaino, finché non si sarà creata una crema densa. Adesso, mettete tutte le farine in un recipiente, aggiungete le nocciole ridotte in farina, la crema di ceci che avete creato e l'olio extravergine d'oliva. Impastate a mano per qualche minuto, finché non sarà ben amalgamato. Stendete l'impasto, direttamente a mano, nella teglia che volete utilizzare, ben oliata, e aggiungete sopra le verdure tagliate a fettine, olio e sale. Cuocete per 20-30 minuti circa.

PREPARAZIONE  
**10 MIN**

TEMPO DI COTTURA:  
20-30 MINUTI



### 3 CROSTATA INTEGRALE DI PISTACCHI, ALLA FRUTTA, CON CREMA DI YOGURT

*Ingredienti (6 porzioni, crostata da 26 cm)*

**100 G PISTACCHI SGUSCIATI**  
**200 G FARINA DI RISO INTEGRALE\***  
**10 G FARINA DI GRANO SARACENO\***  
**10 G FARINA DI SORGO\***

**70 G DI MIELE MILLEFIORI**  
**2 UOVA 15 G OLIO DI MAIS**  
**15 G OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA**  
**2 CUCCHIAI ZUCCHERO DI CANNA**

◆ **INGREDIENTI PER LA CREMA:**

**3 VASETTI DI YOGURT BIANCO (375 G)**  
**300 G RICOTTA 90 G DI MIELE MILLEFIORI**  
**60 G NOCI SGUSCIATE 1 BACCA DI VANIGLIA**

◆ **INGREDIENTI PER LA DECORAZIONE:**

**200 G MIRTILLI 200 G LAMPONI 200 G FICHI**

#### La preparazione

Frullate i pistacchi riducendoli in farina. In un recipiente, unite tutte le farine setacciate. A parte, sbattete le uova con il miele e l'olio, versate e mescolate le farine. Avvolgete l'impasto con la pellicola e lasciatelo riposare in frigo almeno 30 minuti. Accendete il forno, cottura ventilata a 180°C. Stendete la frolla direttamente nello stampo per crostata, che avete precedentemente oliato, e prima di infornarla spolverate sopra lo zucchero di canna. Cuocete per 20-30 minuti, poi lasciatela raffreddare completamente. Nel frattempo, preparate la crema: scolate bene la ricotta, lasciandola in un colino, poi versate in un recipiente la ricotta, lo yogurt, i semi di vaniglia che avrete estratto dalla bacca e il miele, mescolate bene con una frusta a mano, infine mettete le noci tritate grossolanamente a mano, lasciatela riposare in freezer per circa un'ora, finché la crostata non sarà fredda. Quando sarà completamente fredda, farcitela con la crema e decoratela con la frutta.

PREPARAZIONE  
**30 MIN**

TEMPO DI  
COTTURA:  
20-30 MIN

## UN BLOG PER CELIACI E PLURIALLERGICI

### Come nasce il tuo rapporto con la cucina senza glutine: un incontro o uno scontro?

Sono celiaca da 21 anni, la celiachia è un incontro, perché la mia filosofia di vita è che non possiamo scegliere quali difficoltà incontrare nella vita, ma sicuramente possiamo scegliere come viverle. E io ho scelto di viverle serenamente, non solo la celiachia. Il mio interesse per la cucina nasce dalla cultura e dalla famiglia dalla quale provengo: da noi si faceva quasi tutto in casa, ogni festività e quasi ogni fine settimana era un'occasione per incontrarsi e impastare, un momento che andava oltre il cucinare per mangiare, ma è stato incentivato anche dalla passione di mia nonna che lo faceva per professione.

### Perché un blog di ricette?

Il blog nasce un anno e mezzo fa, quando non trovando lavoro, ma non riuscendo a stare ferma, ho pensato di tentare di fare qualcosa da casa, incentivata dal fatto che diverse persone erano interessate alle mie ricette e che le ricette che facevo sia per me, celiaca, che per mio figlio Leo, pluriallergico, potevano essere d'aiuto anche a persone con diverse allergie. Ho dei quadernoni di ricette sperimentate in questi 21 anni di dieta, piano piano le sto inserendo nel blog adattandole alle farine naturalmente senza glutine, che per vari motivi ho dovuto sostituire ai mix pronti.

### Com'è Violetta fuori dalla cucina?

Ho 33 anni e sono sarda, nata e vissuta nella mia isola fino ai 18 anni. Sono poi partita per Bologna, dove ho studiato e vissuto per 10 anni, per poi spostarmi a Lugano e a Como... e in futuro chissà! La mia famiglia è formata da me, mio marito Roberto, il nostro bimbo di due anni Leonardo e i nostri cagnolini Shila e Poldo. Amo viaggiare e viaggio molto, mi affascina scoprire nuove culture e nuovi cibi. Mi piace molto sperimentare! ◆



**NELLA FOTO:** Violetta Sanna è celiaca da 21 anni e dalla famiglia ha ereditato la passione per la cucina e il "fatto in casa". Per questo da poco più di un anno ha creato un suo blog pieno di ricette gluten free che soddisferanno ogni palato



leoepoldo.blogspot.it

**CROSTATA  
INTEGRALE  
DI PISTACCHI  
ALLA FRUTTA**

# Parola di esperto

Di **Miriam Cornicelli**  
EDUCAZIONE ALIMENTARE GRUPPO AIC

In estate fa caldo, diminuisce l'appetito, ma la voglia di dolce può comparire comunque... impossibile non farsi venire subito in mente il classico gelato! Cosa si potrebbe scegliere in alternativa? L'ideale sarebbe consumare merende semplici, digeribili, fresche, gustose e salutari. Ad esempio un'inviante e variegata macedonia di frutta

fresca, coloratissimi spiedini di frutta, yogurt con pezzetti di frutta fresca oppure con un muesli casalingo fatto di cereali senza glutine, frutta fresca, frutta secca e scaglie di cioccolato senza glutine, o ancora un frullato di frutta... quante idee, anche per i più piccoli consumatori! Un altro vantaggio: si possono preparare anche in anticipo. Trasferitele in una borsa frigo o in una bottiglia termica, per non interrompere la catena del freddo, e gustatele fresche, magari anche in spiaggia!♦

## RICETTA

Una ricetta originale: una variante di crostata fresca e magari più leggera, con l'olio extravergine d'oliva al posto del burro, il miele anziché lo zucchero, la farina integrale, la frutta fresca, la frutta secca, lo yogurt e la ricotta per una crema alternativa. Comunque bella energetica, ma attenta agli ingredienti!

### 1. RICOTTA

Prodotto caseario fresco, ottenuto dal siero di latte, dalla consistenza soffice e umida. 100 grammi di ricotta vaccina sono costituiti da quasi l'80% d'acqua e da 11 grammi di grassi, un contenuto minore rispetto ai classici formaggi. Se di pecora i grassi sono 11.5 grammi, se di bufala 17.3. Secondo piatto, utilizzata anche per farciture di pasta fresca, torte di verdura e dolci.



### 2. FARINA DI RISO INTEGRALE, GRANO SARACENO, SORGO

Ottima miscela di farine senza glutine che apportano minerali, come magnesio, potassio, zinco, fosforo, ferro, vitamine quali niacina, folati, vitamina B6, e fibre. Se pur provenienti da cereali naturalmente senza glutine, le farine hanno subito una trasformazione, quindi verificare sempre la dicitura "senza glutine".

### 3. PISTACCHI

Alimento molto sostanzioso, 100 g di pistacchi apportano 608 kcal. Per il 56% sono costituiti da grassi, ma principalmente mono e polinsaturi, quindi buoni. Ricchi di potassio, rame, magnesio e buone fonti di fosforo, tiamina e fibre. Sono solitamente venduti tostati e spesso salati... quindi attenzione a quest'ultimo aspetto.

## LA TABELLA NUTRIZIONALE PER PORZIONE

Energia kcal	<b>634</b>	Carboidrati (g)	<b>70,3</b>	Sale (g)	<b>0,3</b>
Proteine (g)	<b>17,5</b>	di cui semplici	<b>37,9</b>		
Lipidi (g)	<b>31,4</b>	Fibra (g)	<b>7,9</b>		
di cui saturi	<b>7,6</b>	Colesterolo (mg)	<b>109,5</b>		

Nota: In merito all'indicazione dei nutrienti presenti nella ricetta pubblicata, si specifica che, per convenzione, per ogni ingrediente, viene calcolata la composizione media nazionale dell'alimento crudo.