Piatti pronti senza rischi

Sempre più diffusi per la loro praticità ma i piatti pronti non sono tutti uguali: per consumarli senza rischi servono attenzione e buone abitudini.

A cura di
Domenico Maione e **Carla Sinisi**,
Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione e Servizio Sanità Pubblica Veterinaria del Dipartimento di Sanità Pubblica AUSL Reggio Emilia

I cibi pronti sono diventati una parte importante della nostra vita quotidiana: grazie alla loro praticità e velocità di preparazione ci permettono di risparmiare tempo ed energie, soprattutto quando siamo di fretta, stanchi o semplicemente non abbiamo voglia di cucinare. Si definiscono "piatti pronti" quei prodotti alimentari che richiedono una preparazione minima o addirittura nulla prima del consumo. In commercio sono disponibili tantissime tipologie, da piatti completi a singoli ingredienti, pensati per soddisfare ogni esigenza e tutti i gusti. Scopriamoli insieme.

Piatti pronti freschi

Piatti già cucinati e confezionati, pronti per essere consumati tal quali o dopo un breve riscaldamento, generalmente da conservare in frigorifero e con durata limitata.

Esempi: insalate fresche, zuppe, pasta fresca ripiena, piatti a base di carne o pesce già cotti.

Piatti pronti surgelati

Piatti pronti freschi che, una volta preparati e confezionati, vengono conservati surgelati per preservarne al meglio la qualità e prolungarne la durata nel tempo.

Esempi: lasagne, minestroni, piatti etnici, pizza surgelata, piatti a base di carne o pesce già completamente cotti (come spezzatino, pesce arrosto, ecc.).

Piatti pronti liofilizzati o disidratati

Piatti che subiscono un processo di liofilizzazione o disidratazione per rimuovere l'acqua, permettendone così la conservazione a temperatura ambiente anche per periodi di lunga durata senza alterarne le proprietà.

Esempi: zuppe in busta, purè di patate istantaneo, pasta liofilizzata, preparati per brodi, pappe per bambini a base di carni e verdure selezionate.

Piatti pronti in scatola o in vetro

Alimenti cotti e confezionati in contenitori ermetici (es. scatole di latta o vasetti di vetro) che possono essere conservati a temperatura ambiente a lungo.

Esempi: ragù, carne in scatola, tonno sott'olio, sughi pronti, minestre e legumi in scatola.

Piatti pronti *ready to eat*

Sottocategoria di piatti pronti freschi che possono essere consumati senza bisogno di cottura o riscaldamento, la cui durata e modalità di conservazione variano a seconda del prodotto.

Esempi: salami e salumi affettati, formaggi freschi e stagionati, pesce affumicato, snack confezionati, barrette energetiche, frutta già tagliata e pronta al consumo, panini e sandwich, dolci.

Alimenti Precotti

Alimenti che hanno subito una parziale cottura preliminare (es. pasta, riso o verdure) e che possono essere utilizzati come base per preparare altri piatti, riducendo sensibilmente i tempi di cottura.

Piatti pronti *meal kit*

Confezioni che contengono tutti gli ingredienti già dosati e le istruzioni dettagliate per preparare facilmente un pasto completo.

Un rischio per la salute?

Nessun alimento in natura è sterile in senso stretto, cioè privo di microrganismi che possono causarne l'alterazione o provocare Malattie a Trasmissione con Alimenti (MTA) nel consumatore. Durante il processo produttivo, in base alla tipologia, si applicano trattamenti

Cibi pronti | Una guida per scegliere in modo consapevole

PRO	CONTRO
Velocità di preparazione	Costo medio più alto degli ingredienti freschi
Facilità di trasporto	Rischio di MTA in caso di consumo non corretto
Possibilità di consumazione in qualsiasi posto	Impatto negativo sull'ambiente derivante da produzione e confezionamento
Varietà di scelta	Presenza di numerosi ingredienti (es. zucchero, sale, additivi) per garantirne un consumo immediato e un adeguato controllo del rischio microbiologico
Minore rischio di avanzi	Alimenti ultra-processati e a basso contenuti di micronutrienti

termici per ridurre i microrganismi presenti oppure si adottano pratiche (es. stagionatura, essiccazione, refrigerazione, congelamento) e/o sostanze che ne inibiscono la crescita. Inoltre, le aziende produttrici mettono in atto misure per prevenire la contaminazione e ridurre i rischi legati al consumo. Tuttavia, questo può non bastare: può verificarsi un'eccessiva presenza di microrganismi dovuta a vari fattori, come la tipologia o il grado di contaminazione iniziale delle materie prime, l'ambiente di provenienza, contaminazioni accidentali o malfunzionamenti delle attrezzature (es. cottura insufficiente).

Alcuni alimenti, inoltre, sono terreni ideali per lo sviluppo batterico (es. le salmonelle crescono rapidamente in alimenti a base di carne e uova, che forniscono nutrienti adatti). In certi casi, microrganismi patogeni e/o loro tossine non alterano odore, sapore o colore del cibo, rendendo difficile riconoscerne la contaminazione. È il caso dell'istamina, presente in piatti con alcune specie di pesce come tonno, pesce spada e sgombro, responsabile della sindrome sgombroide. Non essendo visibile né distrutta dalla cottura (è termostabile), è essenziale rispettare la catena del freddo e consumare i prodotti entro la scadenza.

Nonostante le potenziali insidie legate a un consumo non consapevole, i piatti pronti possono continuare a rappresentare un valido alleato nella quotidianità, offrendo indubbi vantaggi in termini di tempo e praticità. Tuttavia, la consapevolezza dei rischi e l'adozione di adeguate precauzioni sono imprescindibili. Ciò si traduce in una selezione oculata dei prodotti, una scrupolosa osservanza delle indicazioni fornite dai produttori e una particolare vigilanza per i soggetti più fragili (bambini, anziani, donne in stato interessante e individui immunodepressi) per i quali un'attenzione supplementare è cruciale al fine di preservare la propria salute.

Piatti pronti e MTA

Consigli per un consumo in sicurezza

- ✓ Conservare i prodotti alle temperature e nelle modalità riportate in etichetta
- ✓ Mantenere temperature basse durante il trasporto o fare in modo che avvenga nel più breve tempo possibile
- ✓ Seguire attentamente le istruzioni fornite dal produttore prima della consumazione
- ✓ Riscaldare i cibi che ne hanno necessità solo immediatamente prima del consumo oppure, una volta scaldati, mantenerli ad una temperatura superiore ai 65 °C o raffreddarli nel più breve tempo possibile
- ✓ Non consumare cibi che presentano alterazioni organolettiche, ossia modifiche di odore, colore e consistenza
- ✓ Non consumare il prodotto in caso di perdita di integrità del confezionamento primario o perdita di vuoto del barattolo.
- ✓ Scegliere sempre prodotti di qualità e leggere attentamente le etichette dei prodotti prima dell'acquisto, soprattutto se si è "soggetti a rischio"
- ✓ Non consumare oltre la data di scadenza