



I quaderni del



QUADERNO II

La conservazione della carne

a cura di Filippo Bizzarri



Consigli per una corretta conservazione della carne

Comperare una carne di un capo cresciuto in modo naturale e nel rispetto del benessere animale, di cui si conosca il regime di allevamento e di alimentazione è una ottima abitudine nutrizionale, salutare per **Te** e la **Tua Famiglia**.

Apprendere le fondamentali nozioni sulle caratteristiche della razza, dell'età del capo macellato è di indubbio vantaggio per cucinarne al meglio le carni, esaltandone le caratteristiche sensoriali tipiche.

Ma conoscerne queste cose non basta, se porti a casa la miglior carne del mercato ma poi non la conservi nel modo corretto puoi incorrere in due rilevanti problemi:

1. La carne subisce
2. una notevole perdita di freschezza e di sapore
3. Ma soprattutto incorri nel grave rischio di elevato sviluppo microbico cioè di batteri, lieviti e muffe.

Non aver paura! Occorre prestare un po' di attenzione e seguire semplici regole di conservazione, che possono migliorare la tua alimentazione. Al tuo fianco, per svolgere al meglio questa missione di "Conservare la carne correttamente", hai un alleato con più di 150 anni di esperienza sul campo: il frigorifero.

Nella loro lunga storia i sistemi di refrigerazione domestica hanno raggiunto livelli tecnologici di rilievo: sistemi di ventilazione no frost, distribuzione di bevande, fino ad integrarsi con la domotica, ma le regole di base per una corretta conservazione dei cibi sono rimaste sempre le stesse.

Vediamo assieme alcuni suggerimenti pratici per la conservazione della carne, che se seguiti possono migliorare la conservazione del Tuo prodotto.

La carne, ha tempi di deterioramento piuttosto veloci. I batteri si sviluppano e si moltiplicano molto velocemente **soprattutto quando la carne si trova a temperatura ambiente**.

Il Trasporto

- Quando acquisti carne fresca, evita di fare lunghe soste lungo il tragitto verso casa,

così da evitare che rimanga per un lungo periodo a temperatura ambiente.

- Oltre a quanto sarebbe meglio munirsi di borse termiche per cercare di mantenere bassa la temperatura nel trasporto dal luogo di acquisto a casa. Ciò particolarmente nei periodi dell'anno in cui le temperature esterne sono elevate.
- Una volta a casa cerca di assicurare il più velocemente la sua conservazione nel frigorifero.

La preparazione al frigo.

- **Carne non sottovuoto.** Se non è sottovuoto, è meglio evitare che la carne rimanga a lungo nei propri succhi perciò, una volta a casa, togliila dal suo incartamento o dalla sua confezione e, se necessario, asciugala con della carta da cucina.

Per la conservazione in frigo, occorre poi riporre la carne in un contenitore di plastica per uso alimentare o ancor meglio di vetro, comunque che sia di plastica o di vetro la cosa importante è che sia ben sigillato, (mai riporre la carne in frigorifero all'interno di piatti scoperti ma anche solo ricoperti con pellicola od in contenitori non idonei).

La miglior cosa, comunque, è dotarsi di una macchina sottovuoto per alimenti, e procedere a metterla sottovuoto.

In commercio ci sono macchine sottovuoto per uso domestico, valide ed a prezzi contenuti. Tale elettrodomestico diviene, inoltre indispensabile, qualora decidessi di congelare la carne.

- **Sottovuoto.** Se acquisti la carne **sottovuoto** durerà più a lungo, **ma prendi ben nota della data di scadenza e consumala prima di tale data. Inoltre, assicurati che la confezione non sia danneggiata.** Se la confezione dovesse essere danneggiata, anche minimamente, procedi esattamente come se la carne non fosse in una confezione sottovuoto. Lo stesso vale quando hai aperto il tuo pacco sottovuoto ed hai prelevato la carne necessaria alla cottura. Riponi il resto della carne in frigo in un contenitore di plastica o vetro ben sigillato o meglio ancora rimettila sottovuoto.



L'aria rovina il sapore della carne e ne compromette la conservazione. Senza fare una lezione di microbiologia la spiegazione è molto semplice, conservare sottovuoto significa privare dell'ossigeno, creando quindi un'ambiente inospitale per batteri e muffe e il discorso vale anche soprattutto quando li si vuole conservare sottovuoto in freezer, dove anche il gusto della carne, se posta sottovuoto, rimarrà inalterato più a lungo. **Il sottovuoto inoltre protegge la carne dall'ossidazione e dalla disidratazione, fenomeno quest'ultimo cui vanno rapidamente incontro tutti i cibi posti in frigorifero privi di una adeguata protezione.**

Ricorda, infine, che nel caso di carne sottovuoto è necessario aprire il sacchetto almeno un paio di ore prima della cottura. Una volta aperto la carne potrebbe emanare un odore particolarmente intenso: questo dipende dalla mancanza di ossigeno. Appena respirerà nuovamente l'odore intenso sparirà.

La temperatura di conservazione

La temperatura ideale per la conservazione della carne è compresa tra di 2 ed i 4 gradi centigradi a seconda della specie animale, del taglio e della composizione. Ci sono molti siti in internet che spiegano le diverse temperature a seconda delle diverse tipologie. Noi ci sentiamo di consigliare **una temperatura di 2 gradi centigradi** per ogni tipologia di carne e taglio. Infatti anche un singolo grado in meno di temperatura è altamente significativo per limitare lo sviluppo e la riproduzione dei batteri, e possiamo assicurare che tra conservare la carne a 2 gradi centigradi piuttosto che a 3 gradi centigradi c'è veramente tanta differenza.

Quindi posiziona la carne cruda nella zona del frigo dove la temperatura è più bassa e quindi più adatta alla conservazione della carne. I frigoriferi più moderni hanno appositi spazi di conservazione delle carni, (anche il Ministero della Salute, consiglia che la carne fresca sia riposta nel ripiano più freddo del frigo e al riparo da acqua e aria).

In particolare, poi, **per le carni macinate e per gli hamburger la temperatura deve essere la più prossima ai due gradi centigradi.**

Se non si prevede un consumo dei macinati in un breve arco temporale se ne consiglia la congelazione. Utilizzando poi l'accorgimento di

metterla sottovuoto prima di congelarla, la carne macinata manterrà le sue caratteristiche organolettiche di aroma e sapore anche dopo lo scongelamento.

Segue, poi, un altro suggerimento che oltre a migliorare la conservazione in frigo della tua carne consentirà anche un risparmio energetico.

- Cerca di ridurre il più possibile l'apertura del frigo sia come numero di volte che come tempi: quando ti accingi a realizzare una tua ricetta, scrivi l'esatta lista degli ingredienti che ti occorrono dal frigo, nell'ordine cronologico del loro impiego, così con un numero ridotto di aperture e di breve durata riuscirai a migliorare la conservazione di tutti i tuoi alimenti (non solo la carne), oltre a ridurre i consumi di elettricità.

I tempi di conservazione.

Come consiglio generale possiamo dire che è meglio **consumare il prima possibile la carne**, oppure, se ciò non fosse possibile, **garantire la sua freschezza attraverso la congelazione**, che se ben realizzata – attraverso la messa in sottovuoto prima di riporla in freezer – consente di mantenere inalterato il gusto ed il sapore della carne. Non abbiate paura a congelare la carne fresca, se utilizzate l'accorgimento del sottovuoto, la carne fresca, anche se congelata, manterrà intatte le sue caratteristiche organolettiche di gusto e sapore. Se poi disponete di un **abbattitore di temperatura** domestico potrete garantire lo stesso risultato anche alla carne cotta.

In caso di congelamento ricordati che ciò che è stato scongelato non può essere ricongelato. Pertanto quando ti accingi a congelare la carne fresca valuta le porzioni in cui andrai a consumarla e congela nelle porzioni che reputi siano più congeniali a te.

Ricordati che una volta cotta la carne può essere sottoposta a congelamento, ma anche che la carne cotta una volta scongelata non può e non deve essere ricongelata.

Di seguito riportiamo indicativamente alcuni tempi di conservazione **in frigo** della carne fresca. Teniamo a sottolineare che questi tempi **sono indicativi**. Infatti ti occorrerebbe sapere quale trattamento termico di conservazione e di confezionamento è stato impiegato sulla carne fresca prima del tuo acquisto. Infatti potresti utilizzare i migliori accorgimenti per la



conservazione della carne, ma se a monte del tuo acquisto non si sono utilizzati gli stessi accorgimenti, i tempi di seguito indicati non hanno alcun valore.

In linea di massima i periodi da rispettare da quando porti a casa la carne e la riponi subito in frigo a quando la consumi, avendo l'accortezza di seguire i consigli riguardanti **La preparazione al frigo** sono i seguenti:

- Carne macinata: consumo entro 24 ore
- Carne di pollo o tacchino: consumo entro 48 ore
- Carne di maiale: consumo entro 3-4 giorni
- Carne di vitello: consumo entro 3-4 giorni
- Carne di manzo tagliata a fettine: consumo entro 3-4 giorni
- Arrostiti, tagli grossi di manzo: consumo entro una settimana

Detti tempi si allungano se la carne è posta sottovuoto.

In tal caso, se acquisti carne sottovuoto, **prendi ben nota della data di scadenza e consumala prima di tale data. Inoltre, assicurati che la confezione non sia danneggiata.**

In ogni caso, sia sfusa che confezionata sottovuoto, rispetta i consigli riguardanti **La temperatura di conservazione**. E ricorda, se non prevedi un suo consumo nei tempi sopra previsti, congela la carne, avendo cura di sottoporla al trattamento sottovuoto (utilizzando un apposito apparecchio per il confezionamento sottovuoto) prima di metterla in freezer in modo da conservare al meglio le qualità sensoriali della carne.

Circa i tempi di conservazione della carne congelata, anche qui non si può ragionare in termini assoluti ma indicativi, infatti molto dipende dalla temperatura di funzionamento del freezer e dalla sua capacità nel mantenerla costante.

In ogni caso i tempi indicativi sotto individuati fanno riferimento a Carne **sottoposta al sottovuoto prima del congelamento**.

Qualora non sia stata messa sottovuoto la carne fresca congelata, andrà consumata al massimo entro un mese dal suo congelamento, **avendo l'accortezza** di avvolgerla accuratamente con della **pellicola** per cucina prima di riporla nel

sacchetto di plastica. Accorgimento non necessario qualora tu disponga di una macchina per sottovuoto.

Si può affermare che quanto minore è la temperatura di congelamento più si prolungano i tempi di conservazione. Anche dal punto di vista organolettico quanto minore è la temperatura di congelamento tanto più a lungo la carne manterrà le sue qualità gustative. Quindi è preferibile congelare la carne a **-20°** (ed ancora di meno, se il nostro apparecchio lo consente) piuttosto che a **-13°**.

Indicativamente si può dire che **messa sottovuoto e prontamente congelata** dopo l'acquisto, **ad una temperatura costante di -20°** (che è la temperatura massima negativa della maggior parte degli apparecchi ad uso domestico):

- la carne di maiale congelata può essere conservata per una durata massima di 4 mesi avendo l'accortezza di congelarla e mantenerla congelata a **MENO 20° costanti** ;
- la carne manzo congelata può essere conservata per una durata massima di 9 mesi avendo l'accortezza di congelarla e mantenerla congelata a **MENO 20° costanti**;
- la carne di vitello congelata e quella di agnello congelata può essere conservata per una durata massima di 6 mesi avendo l'accortezza di congelarla e mantenerla congelata a **MENO 20° costanti**;
- Per quanto riguarda la carne macinata, prescindendo dalla tipologia di animale, può essere conservata per una durata massima di 3 mesi avendo l'accortezza di congelarla e mantenerla congelata a **MENO 20° costanti**.

Teniamo a ripetere che le durate indicative sopra esposte **si riferiscono a carni fresche poste sottovuoto, prontamente congelate dopo l'acquisto con freezer capaci di raggiungere e mantenere nel modo più costante possibile la temperatura di MENO 20°**.

Se invece si hanno a disposizione apparecchi di congelamento capaci di raggiungere temperature ancora più basse dei **-20°**, i tempi di conservazione si allungano.

Sempre a titolo indicativo riportiamo la seguente Tabella:

Durata **indicativa** di conservazione, in mesi, degli alimenti riposti prontamente nel



congelatore domestico dopo l'acquisto e previo trattamento sottovuoto:

Alimenti	-18°C	-25°C	-30°C
Carne			
Manzo	9	12	18
Vitello	6	12	18
Agnello	6	12	18
Maiale	4	12	15
Pollame	6-9	12	18
Conigli, oche	4-6	-	-
Anatre, tacchini	4-6	-	-
Selvaggina	6-10	12	12

Dal frigorifero ai fornelli.

Non c'è nulla di più sbagliato che tirar fuori la carne dal frigorifero e metterla subito in padella a cuocere, la carne deve essere avviata alla cottura dopo aver raggiunto la temperatura ambiente. In questo caso il raggiungimento della temperatura ambiente, posto che la carne verrà cotta subito dopo, non deve destare preoccupazione. Le temperature di cottura uccideranno i batteri.

Se non lasci il tempo alle fibre del tuo pezzo di carne di riprendere la temperatura ambiente e rilassarsi, rischi di ottenere un risultato bruciato all'esterno e troppo crudo all'interno, inoltre non verrebbero sprigionati tutti i succhi e i sapori del tuo piatto.

Per ovviare al problema, ricordati di tirare fuori la carne dal frigorifero **circa 1 ora prima** di cuocerla, se stai per cucinare un grosso taglio come un arrosto puoi togliere la carne anche **2 ore prima** in questo modo, ridurrai notevolmente la differenza di temperatura tra l'interno della carne e la temperatura della padella o del forno.

Se viceversa sei un amante di tartare, carpacci... insomma ami il consumo di carne cruda, Ti consigliamo l'acquisto di un abbattitore di temperatura domestico, assicurati poi di comprare solo carne freschissima, esclusivamente da fornitori di cui conosci bene la cura nella scelta del mattatoio, (che deve rispettare al massimo le procedure di sanificazione, di igiene e di

conservazione), inoltre devi ben assicurarti circa elevati standard di igiene nella conservazione e nella lavorazione della carne del tuo fornitore, quindi abbatti immediatamente la carne e dopo abbattuta procedi al suo scongelamento in frigo, quindi consumarla il più rapidamente possibile una volta disgelata e tolta dal frigo... (in questo caso, quando la carne viene consumata cruda, NON DEVE RAGGIUNGERE LA TEMPERATURA AMBIENTE e va consumata il più rapidamente possibile una volta tolta dal frigo: 10-15 min al massimo, giusto per non mangiarla troppo fredda). In alternativa scegli accuratamente un ristorante che realmente assicuri questi stessi standard circa la scelta dei fornitori, la freschezza della carne e i processi di abbattimento e rapido consumo. Se ti sembra esagerato Ti possiamo assicurare che per quanto piacevole sia ... il consumo di carne cruda espone a rilevanti rischi e la precauzione non è mai troppa.

Dal freezer ai fornelli.

Così come è vivamente consigliato il sottovuoto per il congelamento, è altrettanto vivamente consigliato porre particolare attenzione allo scongelamento della carne.

La carne non deve, infatti, mai essere scongelata lasciandola a temperatura ambiente o peggio ancora immergendola nell'acqua calda o tenendola vicino a fonti di calore, o scongelandola nel microonde. Piuttosto **va scongelata riponendola nel frigorifero** la mattina per la sera, se si tratta di pezzi piccoli, o la sera precedente per la sera successiva, per pezzi più grossi. Un rapido scongelamento attuato con fonti di calore altera considerevolmente le qualità organolettiche della carne, che perde di gusto o di sapore e raffinatezza. Lo scongelamento a temperatura ambiente consente il proliferare di batteri, che via via aggrediscono le parti più esterne del pezzo di carne che si scongelano.

IL LUNGO SCONGELAMENTO EFFETTUATO IN FRIGO, meglio ancora se la carne viene mantenuta nel suo pacco sottovuoto, CONSENTE DI MANTENERE INTATTE LE CARATTERISTICHE SENSORIALI DELLA CARNE E LIMITA LA PRODUZIONE DEI BATTERI.

Asciuga la carne prima di cucinarla

Ci congediamo da Te lasciandoti un ultimo consiglio. Prima di avviare la carne alla cottura asciugala nella parte esterna, tamponandola con della carta casa. In tal modo favorirai al meglio la sua rosolatura.