

## Introduzione

Sapevi che la muffa può penetrare nell'alimento fino ad 8 centimetri? Che la mozzarella di bufala conservata fuori dal frigo è più sana perché contiene più omega 3 ed omega 6? Che il tonno in scatola prossimo al termine minimo di conservazione (TMC) è più buono perché resta più a contatto con il suo liquido di governo?

Si dice che Caravaggio morì a 39 anni per uno stafilococco aureo: sarà stato per colpa di un alimento? Chissà quali altri capolavori ci avrebbe regalato se nel XVII secolo fossero stati conosciuti i principi della sicurezza alimentare.

La sicurezza alimentare nasce con l'uomo: la conservazione dei cibi è la pratica più antica della storia. Già nel Paleolitico venivano osservate le trasformazioni subite dagli alimenti per effetto del freddo (congelamento) e del vento (essiccatura). Nel Medioevo gli alimenti venivano esposti all'aria, al ghiaccio, al sale e al fumo. Poi sono nati i sistemi più moderni, anche grazie a geniali intuizioni: si dice che nel 1796 il pasticcere francese Nicolas Appert (1749-1841), studiando i vantaggi che osservava riscaldando i cibi in acqua bollente e chiudendoli ermeticamente, "inventò" quelle che oggi definiamo conserve.

Un secolo più tardi, lo scienziato Louis Pasteur (1822-1895) teorizzerà scientificamente questo principio. Seguirà lo sviluppo delle tecniche di conservazione attuali, fino al più tecnologico sottovuoto.

La scienza degli alimenti è complessa: batteri e sostanze si producono in moltissimi modi diversi, una frittura si basa su reazioni chimiche differenti da quelle di una bollitura,

il pollo non ha gli stessi batteri della bistecca e i nutrienti degli alimenti possono disperdersi con determinate cotture. Oggi, grazie alla sicurezza alimentare, possiamo fare nostre queste regole e metterle in pratica ogni giorno quando facciamo la spesa, sistemiamo il frigo e la dispensa, cuciniamo. La maggior parte delle tossinfezioni alimentari sono causate da comportamenti scorretti in cucina ma con poche e semplici regole possiamo evitarle.

La chimica può rendere gli alimenti più buoni, sicuri e durevoli e l'industria alimentare lavora per questo: voglio dimostrarti che spesso dietro nomi, numeri e codici in etichetta si nascondono in realtà sostanze naturali e che, quando non è così, non è necessariamente un male.

Il mio libro vuole essere una guida pratica per aiutarti a fare la spesa, organizzare la cucina e preparare i tuoi piatti in maniera sana e sicura.