

# Come conservare il cibo: dispensa, frigorifero e freezer

lunedì 04 febbraio 2019

Al fine di evitare sprechi di cibo e disordini e, soprattutto, di rimanere intossicati mangiando alimenti malconservati, dobbiamo imparare a conservare correttamente il cibo.

Inoltre occorre fare attenzione alla differenza alla data di scadenza: ancora oggi è possibile fare confusione quando si trovano le diciture "da consumarsi entro" e "da consumarsi preferibilmente entro". Le modalità di conservazione variano in base alla tipologia di alimenti: stabili; deperibili; surgelati o congelati. Alimenti non deperibili: non serve riporli in frigorifero, possono essere conservati a temperatura ambiente (es. la pasta, il pane, i legumi secchi, lo scatolame); alimenti deperibili: devono essere riposti in frigorifero per la loro conservazione e consumati entro pochi giorni dall'acquisto (es. prodotti freschi e crudi); alimenti surgelati o congelati: devono essere conservati nel congelatore fino al momento del loro utilizzo. Dispensa, come conservare gli alimenti non deperibili. Gli alimenti stabili si ripongono nelle dispense, che devono essere spazi freschi, asciutti, bui, lontani da fonti di calore. Alcuni di questi prodotti una volta aperta la confezione o avanzati dopo il pasto vanno riposti in frigorifero. In questo caso bisogna leggere con attenzione le indicazioni riportate in etichetta, e cercare di consumare il prodotto entro breve tempo. Altri consigli pratici: utilizzare contenitori ermetici per riporre alimenti con confezioni non richiudibili: manterranno più a lungo la freschezza; dare una passata con la carta assorbente sulla parte superiore delle lattine, per evitare che all'apertura si verifichino possibili contaminazioni del contenuto; conservare bottiglie di acqua e olio al riparo dalla luce e da fonti di calore, in luogo fresco, asciutto, pulito. Frigorifero, come conservare gli alimenti deperibili.

La disposizione dei cibi in frigorifero è fondamentale per la corretta conservazione degli alimenti. Conservare correttamente significa mantenere il più a lungo possibile le caratteristiche organolettiche e sensoriali del prodotto e poterlo consumare a distanza di tempo in piena sicurezza.

Una corretta conservazione serve a contenere il rischio biologico, ovvero la proliferazione di microrganismi negli alimenti che possono causare infezioni, intossicazioni e tossinfezioni. Il frigorifero e il congelatore servono proprio a frenare l'attività dei microrganismi o dei processi chimici che degradano l'alimento.

Il frigorifero: temperatura e manutenzione

La temperatura interna dovrebbe essere di circa 4-5° nella parte centrale, con una temperatura variabile nelle altre zone compresa tra i 2° e 10°.

Nella parte alta ci sarà una temperatura più alta rispetto a quella presente nella parte bassa, dato che il freddo tende ad andare verso il basso. Questo è da tenere sempre a mente perché ogni alimento ha bisogno di un diverso tipo di refrigerazione, per essere ben conservato.

Il frigorifero va inoltre pulito in maniera accurata almeno una volta al mese, al fine di evitare la proliferazione di batteri sulle superfici interne. È quindi buona abitudine pulirlo periodicamente, utilizzando prodotti detergenti specifici, aceto, bicarbonato o semplicemente acqua. Consigliamo inoltre di sbrinare periodicamente anche la parte del freezer, per evitare un consumo di corrente eccessivo.

Se avete intenzione di acquistare un frigorifero nuovo, date un'occhiata alla nostra guida all'acquisto. Posizionamento degli alimenti

Dove si mettono le uova? Dove mettere la carne e il pesce crudo? La frutta, le verdure, gli avanzi e i formaggi? Ogni zona del frigorifero ha una temperatura diversa, pertanto ogni alimento va riposto nello scomparto che più si adatta alle sue necessità. Zona alta del frigo

Il ripiano superiore del frigorifero è quello più caldo, in questa zona la temperatura raggiunge i 5-10°, ideale per conservare: Formaggi

Yogurt

Affettati (sottovuoto)

Cibi cotti

Uova

È sempre meglio conservare le uova nella confezione in cui sono state acquistate, per evitare che assorbano odori estranei, piuttosto che nell'apposito compartimento presente nel vostro frigo. Vanno disposte con la punta rivolta verso il basso per evitare che con il passare del tempo la bolla d'aria dell'albume si ingrandisca e mai messe a contatto con gli altri alimenti. Zona media del frigo

La parte centrale del frigorifero ha una temperatura che si attesta dai 4 agli 8°, ideale per conservare: Salumi e affettati già aperti (avvolti nella carta d'alluminio e messi in contenitori chiusi)

Pasta, carne e verdure cotte

Avanzi di vario tipo

Sughi

Salse

Tutti quegli alimenti che richiedono la conservazione in frigo subito dopo l'apertura della confezione. Gli avanzi di cibo già cotto o affettati aperti devono essere ben chiusi e mai riposti senza contenitori sottovuoto. Tutti gli avanzi vanno riposti in frigorifero o in congelatore entro due ore dalla cottura ma, per evitare un danneggiamento del frigorifero e soprattutto uno spreco di energia, gli alimenti cotti non vanno mai riposti in frigo quando sono ancora caldi.

Zona bassa del frigo Il ripiano subito sopra ai cassetti ha una temperatura che va dai 2 ai 5°. Qui possiamo conservare:

Carne cruda

Pesce crudo

Pollame e cibi crudi

I cassetti I cassetti collocati in fondo hanno una temperatura bassa, tra i 2 e i 5°, e sono riservati a:

Frutta fresca

## Verdura fresca

Frutta e verdura devono essere avvolte nella carta assorbente o in sacchetti di carta per alimenti per evitare che si formi umidità e condensa, cosicché non marciscano velocemente. Consigliamo di svuotare e pulire frequentemente i cassetti. Sportello Lo sportello ha una temperatura di 5-10° ed è idoneo per:

Latte

Bibite

Bottiglie d'acqua

Vino

Burro: va chiuso in un contenitore ermetico nello sportello apposito

Consigli per utilizzare al meglio il frigorifero

Non appoggiare gli alimenti alla parete in fondo, è una zona fredda e umida dove si condensano goccioline di acqua e di brina.

Non coprire le griglie, è importante e necessario che ci sia una buona circolazione dell'aria all'interno del frigorifero tra un ripiano e l'altro. Evitare quindi di sovraccaricare il frigorifero con troppi alimenti: l'aria fredda deve poter circolare liberamente intorno ai cibi.

Posizionare il frigorifero lontano da fonti di calore e controllare che la temperatura interna si mantenga intorno ai 4-5 °C nella zona di mezzo. Per mantenere la temperatura costante inoltre la porta non va tenuta aperta troppo a lungo, né più frequentemente del necessario.

Lasciar raffreddare completamente le pietanze prima di riporle in frigorifero. In questo modo si evitano le condense e i bruschi innalzamenti termici, che potrebbero danneggiare gli alimenti già riposti.

Separare assolutamente gli alimenti crudi da quelli cotti o pronti per essere consumati, al fine di evitare la c.d. cross-contamination o contaminazione incrociata. Può capitare infatti che microrganismi eventualmente presenti in quelli crudi, vengano trasferiti ad alimenti cotti o pronti al consumo. Rappresenta una delle principali cause di intossicazione alimentare ed è spesso dovuta proprio all'erroneo posizionamento degli alimenti all'interno del frigorifero di casa.

È possibile usare la pellicola o l'alluminio. Nel caso della pellicola di plastica trasparente fare attenzione alle indicazioni riportate in etichetta, alcune potrebbero essere non adatte all'uso con alimenti ricchi di grassi poiché a rischio di migrazione sull'alimento degli ftalati, una classe di sostanze che viene aggiunta al PVC delle pellicole per migliorarne flessibilità e modellabilità. Nel caso dell'alluminio invece meglio evitare il contatto con cibi troppo acidi o molto salati che farebbero rilasciare atomi di alluminio e alterare le proprietà nutrizionali.

La regola del FIFO (First In, First Out)

“Quello che prima entra, prima esce”: gli alimenti acquistati per primi devono essere consumati per primi, in modo da evitare di portarli a scadenza. Quindi occorrerà riporre gli alimenti appena acquistati dietro o sotto quelli già presenti. Come conservare gli alimenti congelati e surgelati

Innanzitutto è necessario fare attenzione alla differenza fra alimenti congelati e alimenti surgelati:

il congelamento consiste nell'abbassamento più o meno rapido della temperatura fino ad alcuni gradi sotto zero

il surgelamento è una particolare tecnica di congelamento, industriale, che rispetta determinati requisiti: confezione chiusa si devono raggiungere -18°C al centro dell'alimento in 4 ore, e il mantenimento di tale temperatura fino alla vendita.

Congelare un alimento non uccide i microrganismi, ne rallenta solo l'attività e la proliferazione. Per questo motivo è meglio non ricongelare alimenti scongelati, ma cuocerli e consumarli entro 24 ore. Il congelamento è invece efficace sulla carica di alcuni parassiti.

Consigli per un'ottima manutenzione del congelatore/freezer

Verificare periodicamente il funzionamento del congelatore, che deve avere idealmente una temperatura di circa -18°C.

Mantenere il congelatore in ordine e pulito, senza sovraccaricarlo, per garantire circolazione d'aria e omogeneità di temperatura.

Sbrinare periodicamente: la brina potrebbe accumulare sporco, o impedire la chiusura del freezer e quindi il corretto funzionamento.

Scadenza e conservazione degli alimenti, facciamo chiarezza

È fondamentale in primis saper comprendere la differenza tra la dicitura “da consumarsi entro” e “da consumarsi preferibilmente entro”

La prima si riferisce alla data di scadenza tassativa, superata la quale il prodotto viene considerato pericoloso per la salute se assunto. L'alimento è sicuro fino alla data indicata, a patto che vengano rispettate le regole per la sua conservazione, suggerite in etichetta direttamente dal produttore.

La seconda indica il termine minimo di conservazione e si applica per gli alimenti non soggetti a rapida deperibilità e che, una volta scaduti, non vengono considerati pericolosi per la salute ma le loro proprietà organolettiche risultano variate.

Data di scadenza: cosa significa

La data di scadenza, evidenziata dalla dicitura "da consumarsi entro", è riportata obbligatoriamente sugli imballaggi alimentari dei prodotti preconfezionati rapidamente deperibili (latte e prodotti lattieri freschi, formaggi freschi, pasta fresca, carni fresche, prodotti della pesca e dell'acquacoltura freschi).

La data deve riportare, nell'ordine: il giorno, il mese ed eventualmente l'anno. Sulla confezione devono essere inoltre riportate le condizioni di conservazione ed eventualmente la temperatura in funzione della quale è stato determinato il periodo di validità.

È molto importante rispettare le modalità di conservazione, che assicurano la salubrità e la durabilità del prodotto in questione. Superata la data di scadenza, l'alimento può costituire un pericolo per la salute a causa della proliferazione batterica. Per legge è vietata la vendita dei prodotti che riportano la data di scadenza a partire dal giorno successivo a quello indicato sulla confezione.

Termine minimo di conservazione: cosa significa

Sui prodotti non rapidamente deperibili la data di scadenza è sostituita dal termine minimo di conservazione (TMC), espresso dalla dicitura "da consumarsi preferibilmente entro", seguito dalla data. Quest'ultima rappresenta il momento fino al quale un alimento conserva le sue proprietà specifiche in adeguate condizioni di conservazione.

La data si compone dell'indicazione, nell'ordine, del giorno, del mese, e dell'anno, con le seguenti modalità:

- per i prodotti alimentari conservabili per meno di 3 mesi, è sufficiente l'indicazione del giorno e del mese,
- per i prodotti alimentari conservabili per più di 3 mesi ma non oltre 18 mesi, è sufficiente l'indicazione del mese edell'anno,
- per i prodotti alimentari conservabili per più di 18 mesi, è sufficiente l'indicazione dell'anno.

Superato il TMC è ancora possibile consumare il prodotto ma più ci si allontana dalla data di superamento del TMC più vengono meno i requisiti della qualità del prodotto, senza che venga intaccata quella della sicurezza.

Termine minimo di conservazione: prodotti esenti

Il termine minimo di conservazione non è obbligatorio per la frutta e la verdura fresche (a meno che non siano sbucciate o tagliate), il vino e l'aceto, il sale e lo zucchero allo stato solido, i prodotti da forno come pane e focaccia, prodotti di pasticceria freschi, bevande alcoliche con percentuale di alcol superiore al 10%, gomme da masticare e prodotti simili. Stessa regola vale per i prodotti da banco (salumi e formaggi venduti in supermercati e ipermercati che devono solo indicare la temperatura di conservazione dell'alimento).

Termine minimo di conservazione: cosa succede dopo la scadenza

Può capitare che alcuni alimenti per cui è indicato il termine minimo di conservazione rimangano nelle nostre dispense oltre il termine indicato. La domanda che scatta è: "È ancora buono?"

La risposta è: dipende.

Ad esempio, per gli yogurt, fino a 6/7 giorni dopo la scadenza non si dovrebbero avere problemi, la proprietà nutritive si perdono ma le caratteristiche organolettiche si conservano.

Per il formaggio occorre prima distinguere tra quelli a pasta dura e quelli freschi. Nel primo caso è possibile che si crei uno strato superficiale di muffa. Una volta tolto, il prodotto è edibile. Nel secondo caso consigliamo di non consumare il prodotto fresco, potrebbe essere rischioso.

Le conserve, in particolare quelle industriali, possono durare più a lungo di quanto indicato. Ad esempio, la scadenza delle conserve di pomodoro può arrivare fino a 20 mesi ma se la confezione è rimasta integra, si può consumare anche un paio di mesi dopo la data di scadenza. Ma una volta aperta, è preferibile di gran lunga consumarla in poco tempo. Per le conserve fatte in casa rimane sempre vivo il problema botulinico. Fate molta attenzione.

Sempre rimanendo nel settore conserve, quelle di verdure come cetriolini, peperoni, melanzane, cipolline, olive, funghetti ed altri sottoli o sottaceti variscadono mediamente dopo 2 o 3 anni, ma si possono mangiare fino a 2 mesi oltre la scadenza.

Per quanto riguarda pasta e riso secchi, il termine di conservazione, alla pari di biscotti secchi o crackers, può estendersi fino ai 2 anni e mezzo. Se conservati bene, anche in questo caso è possibile mangiarli anche dopo due mesi oltre la scadenza. Ma attenzione alla conservazione: se non tenuti come indicato dal produttore, in questi prodotti possiamo trovare vermicelli e farfalline.

I succhi di frutta, invece, hanno un intervallo di conservazione variabile da 6 a 12 mesi, come per l'olio e il caffè, dopo

qualche mese perdono le loro proprietà organolettiche.