

MANGIA BENE, VIVI SANO



La salute comincia a tavola! Scoprilo insieme a Faschim.



4° Argomento

IL MIO FRIGO

Tutti gli alimenti hanno il loro tallone d'achille: la deperibilità. Chi prima, chi dopo, per tutti c'è una scadenza da rispettare. Tuttavia l'uomo, da secoli, ha scoperto un valido alleato: il freddo. Molti prodotti arrivano a noi attraverso la "catena del freddo", cioè le varie fasi di refrigerazione che intercorrono dalla produzione al consumo. L'ultimo anello di questa catena è il nostro frigorifero ed è nostra responsabilità averne cura. Quali sono dunque le regole per una corretta conservazione dei cibi a casa nostra? Scopritele in questo nuovo appuntamento di "Mangia bene, vivi sano".

Saper conservare.

In estate, con le alte temperature, è fondamentale conservare i cibi in maniera adeguata.

Non bisogna sottovalutare la gestione casalinga degli alimenti (igiene dell'ambiente domestico, preparazione e conservazione dei cibi) perché, dal momento dell'acquisto, la sicurezza alimentare dipende da noi, cioè dalla corretta gestione in ambito domestico degli alimenti. Il giusto modo di conservazione e di stoccaggio degli alimenti ti permette di poterli utilizzare anche dopo un certo periodo di tempo rispetto all'acquisto.

La corretta conservazione è importante, non solo per la nostra salute, ma anche per garantire le proprietà organolettiche dell'alimento stesso, ossia l'insieme delle sue caratteristiche fisiche e chimiche (sapore, odore, aspetto, consistenza) e le caratteristiche nutrizionali; possono subire alterazioni quali/ quantitative le proteine, gli zuccheri, i grassi, ma anche le vitamine, i sali minerali, l'acqua contenuti nei cibi.

GLI ALIMENTI VENGONO DISTINTI IN:

- **alimenti stabili**

non necessitano di essere tenuti in frigorifero e possono essere conservati bene a temperatura ambiente (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 (prodotti freschi e crudi)

- **alimenti surgelati o congelati**

devono essere conservati nel congelatore fino al momento del loro utilizzo.

CONSERVARE, PER QUANTO TEMPO?

La "scadenza" è la data fino a cui l'alimento può essere venduto e deve essere consumato. Entro tale data il produttore garantisce la salubrità e le caratteristiche organolettiche e nutrizionali del prodotto.

Viene indicata con la dicitura "da consumarsi entro ..." (data). 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.

Il "termine minimo di conservazione" (TMC) è la data fino a cui l'alimento mantiene le sue proprietà specifiche in adeguate condizioni di conservazione.

Viene indicato con la dicitura "da consumarsi preferibilmente entro ..." (data).

ATTENTO ALLA DIFFERENZA TRA LE DUE DICITURE!

"Da consumarsi entro ..." di solito si usa per alimenti che si degradano facilmente e devono essere consumati entro la data indicata.

"Da consumarsi preferibilmente entro ..." indica per quanto tempo l'alimento può essere consumato senza alcun rischio.

Si usa per gli alimenti che possono essere conservati più a lungo (come i cereali, il riso, le spezie).

Non è pericoloso consumare un prodotto dopo tale data, ma l'alimento in questione può aver perso alcune proprietà organolettiche, come sapore e consistenza.

“ La corretta conservazione è importante, non solo per la nostra salute, ma anche per garantire le proprietà organolettiche dell'alimento stesso ”

“ Una volta prelevati dal banco frigo del supermercato, conserva gli alimenti alla giusta temperatura, in modo da limitarne la proliferazione dei microrganismi all'interno e sulla loro superficie ”

CONSERVA
UOVA, LATTICINI, YOGURT
4-5°C

Occhio alla temperatura.

Il frigorifero è il tuo grande alleato per la conservazione dei cibi deperibili e rappresenta l'ultimo anello della cosiddetta "catena del freddo". È importante assicurare la giusta temperatura di conservazione dei prodotti in tutte le fasi, dalla produzione fino a casa tua.

Una volta prelevati dal banco frigo del supermercato, conserva gli alimenti alla giusta temperatura, in modo da limitarne la proliferazione dei microrganismi all'interno e sulla loro superficie. Attento a tenere le confezioni sempre staccate dalla parete di fondo del frigorifero: è una zona fredda e umida dove si condensano goccioline di acqua e di brina.

Per conservare al meglio l'aroma e la freschezza degli alimenti è opportuno avvolgerli in un foglio di alluminio o riporli in opportuni recipienti.

AD OGNI RIPIANO LA SUA TEMPERATURA

Non basta semplicemente raffreddare un alimento per conservarlo a lungo nel frigorifero. Lo sapevi che all'interno del frigo alcune zone sono più fredde di altre? Sfruttando le diverse temperature puoi conservare in maniera ottimale tutti i cibi.

L'aria fredda, infatti, essendo più pesante tende a scendere e quindi, la zona di frigo a minore temperatura è quella in basso subito al di sopra dei cassetti per la frutta e verdura.

Ricorda di consultare, comunque, il libretto delle istruzioni del tuo frigo, che ti fornirà le indicazioni precise e corrette sulla gestione degli spazi interni.

Rispetta la temperatura di conservazione di ogni alimento, rispetta ciò che dice l'etichetta, fai attenzione alla posizione dell'alimento nel frigorifero. Attenzione! Prima di chiudere i contenitori fai raffreddare il contenuto per evitare che il vapore si condensi sul coperchio ricadendo sul cibo. Non solo, riporre in frigorifero un alimento caldo può provocare bruschi innalzamenti di temperatura sul ripiano.

PARTE A TEMPERATURA INTERMEDIA (4-5°C)

Uova, latticini, yogurt, dolci a base di creme e panna, salumi

CONSIGLIO UTILE

Latte e panna devono essere consumati entro la data di scadenza e, in ogni caso, entro 2-3 giorni dall'apertura della confezione. Le uova devono essere sempre conservate in frigorifero e consumate non oltre la data indicata. I formaggi vanno protetti con un foglio di alluminio da cucina o con carta oleata e riposti in appositi contenitori chiusi. I salumi vanno lasciati nella carta per alimenti e protetti con fogli di alluminio chiusi ai bordi e riposti in contenitori ermetici o sacchetti per la congelazione ben chiusi.

“*Alcuni alimenti non hanno bisogno di essere refrigerati, anzi, potrebbero essere danneggiati dalla conservazione in frigo*”

CONSERVA
FRUTTA E VERDURA
7-10°C

PARTE A TEMPERATURA MINORE (0-2°C)

Carne e pesce

CONSIGLIO UTILE

Il pesce, eviscerato e lavato, va riposto in un contenitore o avvolto in una pellicola per alimenti e consumato entro 24 ore. La carne ha tempi di conservazione diversi, a seconda del tipo e del taglio: deve essere consumata entro 24 ore se macinata, entro 48 ore se di pollo o tacchino, entro 3 giorni in caso di affettati non confezionati e carne fresca in genere.

PARTE A TEMPERATURA MAGGIORE (7-10°C)

Verdure, frutta, prodotti che necessitano di una minore refrigerazione (es. bibite, burro)

CONSIGLIO UTILE

Frutta e verdura possono essere danneggiate da temperature troppo basse e vanno consumate rapidamente per evitarne il deterioramento.

Come disporre gli alimenti.

PAROLA D'ORDINE: SEPARARE

Separare gli alimenti crudi da quelli cotti o pronti per essere consumati permette di evitare che microrganismi eventualmente presenti nei primi possano trasferirsi ad altri alimenti che non subiranno più trattamenti termici prima del consumo.

Si parla infatti di contaminazione crociata (cross-contaminazione) quando c'è un passaggio diretto o indiretto di microrganismi patogeni da alimenti contaminati ad altri alimenti.

LO SAPEVI CHE...

- Alcuni alimenti non hanno bisogno di essere refrigerati, anzi, potrebbero essere danneggiati dalla conservazione in frigo, per esempio la frutta esotica, gli agrumi (il freddo può farli diventare amari), i pomodori, i fagiolini, i cetrioli e le zucchine.
- La frutta e la verdura non ancora mature devono essere conservate a temperatura ambiente.
- Il pane diventa raffermo più velocemente con le basse temperature.

CONSERVA
CARNE E PESCE
0-2°C

La cross-contaminazione rappresenta una delle principali cause di intossicazione alimentare ed è spesso dovuta alla collocazione sbagliata degli alimenti all'interno del frigorifero di casa. È buona norma conservare gli alimenti nelle confezioni originali, soprattutto se queste riportano indicazioni utili per la conservazione, o comunque in contenitori puliti ed ermetici.

Conserva i cibi preparati in casa in contenitori puliti e con coperchio, oppure avvolti con pellicola di alluminio; ricorda di consumarli in breve tempo, entro un paio di giorni.

“ Soprattutto d'estate è fondamentale conservare i cibi in modo adeguato, perché a causa del caldo, gli alimenti, sia crudi che cotti, tendono a deteriorarsi più facilmente ”

“PRIMO DENTRO, PRIMO FUORI”

Pratica il FIFO (First-In-First-Out, cioè “primo dentro primo fuori”). Tira fuori e consuma per primi gli alimenti che sono stati riposti per primi. Riponi gli alimenti acquistati più di recente dietro o sotto quelli già presenti nel frigorifero.

Questo sistema ti aiuterà a consumare gli alimenti prima della loro data di scadenza e a ridurre la quantità di cibo che dovrete buttare via.

L'IGIENE NEL FRIGO

L'interno del frigorifero va regolarmente pulito con acqua e bicarbonato o aceto. Attento alla formazione di brina, che oltre a ridurre spazio, può determinare un cattivo funzionamento dell'apparecchio; per assicurare il mantenimento

Le infezioni alimentari.

Negli alimenti sono normalmente presenti microrganismi utili in quanto ne favoriscono la preparazione e la digestione: ad esempio i salumi, i formaggi, il vino, devono la loro “bontà” all'azione dei batteri. A volte, però, negli alimenti possono essere presenti microrganismi patogeni (batteri, virus, parassiti, dannosi per la salute dell'uomo). Spesso la causa è imputabile ad una cattiva conservazione degli alimenti a livello domestico.

Soprattutto d'estate è fondamentale conservare i cibi in modo adeguato, perché a causa del caldo, gli alimenti, sia crudi che

della temperatura di refrigerazione, è importante sbrinare periodicamente frigo e congelatore.

Fai attenzione a non riporre troppi alimenti nel frigorifero; se lo riempi al punto che non c'è più spazio tra i prodotti, l'aria non riuscirà a circolare e la distribuzione della temperatura verrà ostacolata.

Controlla spesso l'interno del frigo per individuare e rimuovere eventuali alimenti non in perfetto stato di conservazione.

LO SAPEVI CHE...

- *Per conservare gli alimenti in frigo è importante non solo mantenere una corretta temperatura ma anche un corretto livello di umidità.*
- *È meglio non lavare la frutta e la verdura prima di riporla in frigo, per non causare un aumento di umidità, che favorisce la crescita di muffe e batteri.*

cotti, tendono a deteriorarsi più facilmente e possono essere colonizzati da microrganismi patogeni.

LE MALATTIE TRASMESSE DAGLI ALIMENTI VENGONO DISTINTE IN 3 GRANDI CATEGORIE:

Infezioni alimentari: alimento + microrganismi patogeni

Tossinfezioni alimentari: alimento + microrganismi patogeni + tossine

Intossicazioni alimentari: alimento + tossine prodotte dai microrganismi.

CUOCERE



ELIMINA I
BATTERI

I microrganismi che più frequentemente causano infezione alimentare sono:

- Salmonella**
- Staphylococcus aureus**
- Clostridium botulinum**
- Clostridium perfringens**
- Bacillus cereus**

LO SAPEVI CHE...

- la proliferazione dei microrganismi avviene in modo rapido quando il cibo resta ad una temperatura compresa tra +10° e +50°C; con il caldo il processo di moltiplicazione è più veloce!
- la cottura a 70° - 80°C per 10 minuti è un metodo semplice e sicuro per eliminare la carica batterica eventualmente presente nell'alimento crudo.

Il congelatore.

La temperatura del congelatore deve essere mantenuta a circa -18°C. I cibi congelati e surgelati si conservano più a lungo rispetto a quelli conservati in frigorifero. Ricorda di trasportare gli alimenti dal punto vendita a casa in apposite borse termiche e, una volta a casa, riponili immediatamente nel congelatore, fino al momento del loro utilizzo.

Per congelare i cibi a livello domestico disponili, in piccoli pezzi, in contenitori puliti con l'etichetta che riporta il nome del cibo contenuto e la data di congelamento.

Fai raffreddare gli alimenti da te preparati, prima di riporli nel congelatore. Per scongelare un alimento, non metterlo fuori, a

“ Il frigorifero e il congelatore non uccidono i microrganismi presenti nei cibi, ma semplicemente ne bloccano la crescita ”

temperatura ambiente, ma riponilo in frigorifero fino a quando non si è scongelato anche in profondità. Attenzione! Gli alimenti scongelati non possono essere ricongelati, ma devono essere consumati al più presto.

LO SAPEVI CHE...

- Il frigorifero e il congelatore non uccidono i microrganismi presenti nei cibi, ma semplicemente ne bloccano la crescita per il tempo indicato in etichetta.
- Se la data di scadenza è stata superata o se hai qualche dubbio sul tempo trascorso dall'alimento in frigorifero o nel congelatore, è meglio non consumarlo.
- Il pane si conserva bene in congelatore, anche per lunghi periodi; l'importante è congelarlo fresco, appena si arriva a casa.

Le 10 regole d'oro.

Tutto chiaro sulla conservazione degli alimenti in frigorifero?

ECCO IN BREVE ALCUNI UTILI CONSIGLI PER NON COMMITTERE GLI ERRORI PIÙ COMUNI.

“ Per i prodotti da conservare in frigorifero si parla di “scadenza”: è la data entro la quale un alimento deve essere consumato ”

**CONTROLLA
SEMPRE**



1 Verifica la temperatura all'interno del tuo frigorifero.

Mantieni la temperatura interna del frigorifero intorno ai 4-5 °C (sulla mensola centrale) per conservare nel modo migliore i tuoi cibi. Colloca il frigorifero lontano da fonti di calore. Aprilo solo a bisogno e richiudilo in tempi brevi. I modelli più recenti dispongono di un display che riporta la temperatura interna del frigorifero: se il tuo non è così equipaggiato, poni un normale termometro sui diversi ripiani e scomparti: in questo modo potrai verificarne l'efficienza e regolarne la potenza, abbassando la temperatura interna.

2 Ogni zona del frigorifero mantiene temperature diverse.

Il punto più freddo del frigorifero è la mensola più bassa, subito sopra il cassetto per le verdure (circa + 2 °C), mentre la parte meno fredda è rappresentata dallo sportello. Tuttavia, poiché i frigoriferi di nuova generazione hanno differenti sistemi di refrigerazione, solo il libretto delle istruzioni può darti indicazioni precise e corrette sulla gestione degli spazi interni.

3 Non conservare gli alimenti oltre la loro data di scadenza.

Per i prodotti da conservare in frigorifero si parla di “scadenza”: è la data entro la quale un alimento può essere venduto e deve essere consumato. La data deve riportare, nell'ordine, il giorno, il mese ed eventualmente l'anno. Entro tale data il produttore garantisce la salubrità e le caratteristiche organolettiche del prodotto. 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. Viene indicato con la dicitura “da consumarsi entro”: è importante verificare questa data al momento dell'acquisto e durante la conservazione domestica ed eliminare i prodotti scaduti dal frigorifero.

4 Ogni alimento ha la sua “temperatura di conservazione”.

Carne e pesce devono restare nella parte più fredda (solitamente il comparto più in basso). Il pesce eviscerato e lavato, deve essere consumato entro 24 ore. La carne ha tempi di conservazione diversi a seconda del tipo di taglio e composizione: deve essere consumata entro 24 ore se macinata, entro 48 ore se di pollo o tacchino, entro 3 giorni nel caso di affettati non confezionati e carne fresca in genere. La parte centrale (di solito 4-5 °C) è adatta a uova, latticini, dolci a base di creme e panna e quegli alimenti da conservare in frigorifero “dopo l'apertura”. Nella zona a temperatura maggiore (di solito il cassetto nella parte bassa) si conservano le verdure e la frutta che possono essere danneggiate da temperature troppo basse; queste vanno consumate rapidamente per evitarne il deterioramento. Le mensole all'interno della porta sono i punti più caldi del frigorifero e sono destinati ai prodotti che necessitano solo di una leggera refrigerazione (es. bibite, burro).

“ Evita di sovraccaricare il frigorifero con troppi alimenti: quando fai la spesa ricorda sempre quanto esso può contenere ”

5 Il frigorifero non è indicato per qualsiasi alimento.

Alcuni alimenti non hanno bisogno di essere refrigerati, anzi, potrebbero esserne danneggiati, come per esempio la frutta esotica, gli agrumi (il freddo può farli diventare amari), i pomodori, i fagiolini, i cetrioli e le zucchine; il pane diventa raffermo più velocemente con le basse temperature. Frutta e verdura che devono ancora maturare devono essere conservate a temperatura ambiente.

6 Non riporre mai in frigorifero alimenti caldi.

Se cucini, lascia raffreddare completamente le pietanze prima di riporle in frigorifero: eviterai condense e bruschi innalzamenti di temperatura sul ripiano.

7 Fai attenzione alle contaminazioni crociate.

Separa gli alimenti crudi da quelli cotti o pronti per essere consumati: questo ti permetterà di evitare che microrganismi eventualmente presenti nei primi vengano trasferiti ad alimenti che non subiranno più trattamenti termici prima del consumo.

8 Utilizza contenitori puliti e chiusi.

È sempre buona norma conservare gli alimenti in contenitori puliti o nelle confezioni originali, perché queste riportano la scadenza e indicazioni utili per la conservazione. Anche i cibi preparati in casa devono essere conservati con cura in contenitori puliti e con coperchio. Prima di chiudere i contenitori è buona norma attendere il raffreddamento del contenuto per evitare che il vapore si condensi sul coperchio ricadendo sul cibo. Evita di riporre gli alimenti semplicemente su di un piatto: potresti vedere gocce di liquido cadere da un ripiano a quello sottostante.

9 Pulisci regolarmente l'interno del frigorifero.

Puoi utilizzare prodotti specifici o semplicemente acqua e bicarbonato o aceto. Mantenere il frigorifero pulito e senza accumuli di ghiaccio sulle pareti ne assicura il perfetto funzionamento e il mantenimento della temperatura di refrigerazione. Il libretto di istruzioni del tuo elettrodomestico ti indicherà come effettuare una corretta manutenzione.

10 Non cedere alla tentazione di fare scorte troppo abbondanti.

Evita di sovraccaricare il frigorifero con troppi alimenti: quando fai la spesa ricorda sempre quanto esso può contenere. L'aria fredda al suo interno deve poter circolare liberamente intorno ai cibi. Se non c'è sufficiente spazio tra i prodotti, l'aria non riuscirà a circolare e la corretta distribuzione della temperatura verrà ostacolata.



QUALCHE INFORMAZIONE IN PIU' TRATTA DA UN EVENTO
ORGANIZZATO DA FASCHIM

Occhio alla temperatura

Non basta semplicemente raffreddare un alimento per conservarlo a lungo nel frigorifero.



Lo sapevi che all'interno del frigo alcune zone sono più fredde di altre?

Sfruttando le diverse temperature puoi conservare in maniera ottimale tutti i cibi.

DOVE INSERIAMO GLI ALIMENTI?



ECCO LA POSIZIONE CORRETTA!



Alcuni alimenti possono restare a temperatura ambiente





CONSIGLI UTILI

- ✓ Separare gli alimenti crudi da quelli cotti o pronti per evitare che microrganismi eventualmente presenti nei primi possano trasferirsi ad altri alimenti che non subiranno più trattamenti termici prima del consumo.
- ✓ Conserva i cibi preparati in casa in contenitori puliti e con coperchio, oppure avvolti con pellicola di alluminio; ricorda di consumarli in breve tempo, entro un paio di giorni.

LO SAPEVI CHE...

Per conservare gli alimenti in frigo è importante non solo mantenere una corretta temperatura ma anche un corretto livello di umidità.

È meglio non lavare la frutta e la verdura prima di riporla in frigo, per non causare un aumento di umidità, che favorisce la crescita di muffe e batteri.

CONSIGLI UTILI

- ✓ Latte entro 2-3 giorni dall'apertura della confezione.
- ✓ Le uova :
 - ✓ vanno sempre conservate in frigorifero
 - ✓ Spesso sono fuori dal frigorifero al supermercato: questo aiuta a non avere shock termici perché dovrebbero passare dal banco frigo direttamente al frigo, senza il tempo di scaldarsi (viaggio verso casa). Ma sempre meglio acquistare uova tenute in frigo e tenerle al fresco durante il percorso
 - ✓ Le uova hanno una scadenza fissa di 28 giorni dalla deposizione
 - ✓ Meglio tenerle negli imballaggi di vendita e sul ripiano. Nelle vaschette sullo sportello potrebbero avere più sbalzi dovuti all'apertura dello sportello.
- ✓ Lo yogurt:
 - ✓ Conservati in frigorifero i fermenti lattici rimangono vivi e possono vivere fino a 35 gg, se li conserviamo non sotto 6/7 ° (zona alta del frigo).
 - ✓ Comprare solo yogurt dal banco frigo
 - ✓ Conviene comprare yogurt che abbiano qualche settimana prima di scadere e non metterli in fondo al frigo

CONSIGLI UTILI

✓ I formaggi:

- ✓ In generale va bene la zona alta del frigorifero, ma se vogliamo essere precisi, i formaggi freschi possono andare nella zona bassa, gli stagionati invece nella zona alta.
- ✓ Mai nel congelatore
- ✓ Ideale è la carta oleata se li acquistiamo al banco e ben chiusi; non nella pellicola trasparente. Al massimo avvogliamoli nella carta di alluminio e poi nel contenitore apposito.
- ✓ Per gustarlo al meglio va tolto dal frigorifero almeno mezz'ora prima di mangiarlo.
 - ✓ Fontina, toma e formaggi a pasta semi dura: pellicola di alluminio a coprire il taglio+ carta oleata e contenitore.
 - ✓ Gorgonzola: se tagliamo la crosta diffonde meno l'odore
 - ✓ Grana e parmigiano: panno pulito di cotone leggermente inumidito. se volete una parte potete grattugiarle e congelarla...
 - ✓ Mozzarella: va lasciata nel suo liquido
 - ✓ Stracchino: 2 o 3 giorni
 - ✓ Taleggio: mai nella pellicola, meglio nella carta di vendita

CONSIGLI UTILI

✓ Burro:

- ✓ esiste un cassetto del burro in molti frigoriferi e di solito è nello sportello, perché va conservato a 10/15°.
- ✓ Va tenuto ben incartato e così resta buono anche per diversi mesi.

✓ Salumi

- ✓ I salumi interi stagionati andrebbero tenuti in cantina, con temperatura tra 15/20° in locale ben areato.
- ✓ I salumi interi di piccola taglia vanno in frigorifero e vanno consumati in tempi brevi
- ✓ I salumi affettati freschi andrebbero conservati negli appositi contenitori salva freschezza che hanno un sistema di areazione apposito per i salumi.
 - ✓ Prosciutto cotto: massimo 3 gg
 - ✓ Pancetta: 5/6 gg
 - ✓ Prosciutto crudo: 2/3 gg
 - ✓ I salumi interi, tagliati, vanno conservati con la loro carta e con carta di alluminio a coprire il taglio che non deve mai essere esposto all'aria.

CONSIGLI UTILI

✔ La carne:

- ✔ Massimo 2/3 gg al massimo in frigorifero.
- ✔ La carne macinata fresca va consumata entro poche ore. L'ideale sarebbe farsi tritare la carne prima di portarla a casa e non acquistare quella già tritata.
- ✔ Prima di mettere la carne in frigo, far uscire eventuali liquidi.
- ✔ Va messa in contenitori ben puliti e sigillati, non nella carta del macellaio. (quella nei vassoietti va tenuta così)
- ✔ deve essere consumata entro 24 ore se macinata, entro 48ore se di pollo o tacchino, e al massimo entro 3 giorni in caso di affettati non confezionati e carne fresca in genere.
- ✔ Possiamo anche congelarla. Ma per scongelarla:
 - ✔ Mettiamola nel frigorifero e non lasciamola fuori
 - ✔ Nel caso possiamo utilizzare acqua fredda..non danneggia la carne. L'acqua calda invece potrebbero danneggiare la carne.

CONSIGLI UTILI



Il pesce:



Va tenuto nella zona bassa del frigorifero e prima di metterlo in frigorifero va pulito, eviscerato e lavato.



Massimo 24 ore in frigorifero su un piatto coperto da pellicola alimentare o alluminio



Il pesce fresco *deve essere refrigerato*. Le condizioni di conservazione, infatti, sono determinanti perché venga consumato senza rischi di alterazione del gusto o, peggio, di intossicazioni. Un primo accorgimento è di munirsi di una borsa termica, soprattutto d'estate, e ridurre al minimo i tempi fra l'acquisto e il deposito in frigorifero.

La **refrigerazione** permette di bloccare la crescita dei microorganismi per un periodo di tempo limitato; dopo l'acquisto il pesce dovrà essere conservato in frigorifero (scomparto basso) e consumato il prima possibile, meglio se *entro le 24 ore*.



Il pesce cotto e correttamente riposto in contenitori ermetici, si potrà conservare *fino a 3-4 giorni da quel momento*.

I molluschi, avvolti in un panno umido si conservano solo per un paio giorni.

Se invece abbiamo fatto una piccola o grande scorta di prodotto, si potrà optare per metodi "a lunga conservazione".

CONSIGLI UTILI

✓ Frutta e verdura

- ✓ Mele: anche 6 settimane... non vicino alla verdura a foglia perché la fa maturare e marcire
- ✓ Anguria: quando è intera, in un luogo fresco della casa, come la cantina, o nella parte meno fredda del frigorifero, se le dimensioni del frutto lo consentono. Quando l'anguria è già stata aperta, per evitare che possa marcire, è possibile ricorrere ad un semplice trucco che consiste nel privarla della buccia e nell'affettarla a cubetti. I cubetti andranno posizionati su di uno scolapasta, da inserire all'interno della ciotola e da posizionare in frigorifero. Grazie allo scolapasta l'aria potrà circolare (a differenza di ciò che avviene usando la pellicola trasparente) e l'anguria si rovinerà meno in fretta.
- ✓ Pere: quando hanno raggiunto la maturazione fuori dal frigo, si conservano in frigo 1 settimana
- ✓ Aglio e cipolle: non vanno in frigorifero. La cipolla tagliata la copriamo con carta di alluminio e la teniamo nel cassetto delle verdure 2/3 gg al massimo
- ✓ Finocchi cavolfiori broccoli... nei sacchetti con i fori, 1 settimana
- ✓ Insalate: nei sacchetti traforati al massimo una settimana
- ✓ Patate: meglio non in frigorifero e al riparo dalla luce
- ✓ Pomodori: dovrebbero essere conservati a temperatura ambiente in una busta di carta
- ✓ Agrumi fagiolini zucchine non andrebbero refrigerati

Io non ho bisogno del freddo



“
Alcuni alimenti non
hanno bisogno di essere
refrigerati, anzi,
potrebbero essere
danneggiati dalla
conservazione in frigo
”

Alcuni alimenti non hanno bisogno di essere refrigerati, anzi, potrebbero essere danneggiati dalla conservazione in frigo, per esempio la frutta esotica, gli agrumi (il freddo può farli diventare amari), i pomodori, i fagiolini, i cetrioli e le zucchine.

La frutta e la verdura non ancora mature devono essere conservate a temperatura ambiente.

Il pane diventa raffermo più velocemente con le basse temperature.

L'IGIENE NEL FRIGO



L'interno del frigorifero va regolarmente pulito con acqua e bicarbonato o aceto. Attento alla formazione di brina, che oltre a ridurre spazio, può determinare un cattivo funzionamento dell'apparecchio;

per assicurare il mantenimento della temperatura di refrigerazione, è importante sbrinare periodicamente frigo e congelatore.

Fai attenzione a non riporre troppi alimenti nel frigorifero; se lo riempi al punto che non c'è più spazio tra i prodotti, l'aria non riuscirà a circolare e la distribuzione della temperatura verrà ostacolata.

Controlla spesso l'interno del frigo per individuare e rimuovere eventuali alimenti non in perfetto stato di conservazione.

Mantieni la temperatura interna del frigorifero intorno ai 4-5 °C (sulla mensola centrale) per conservare nel modo migliore i tuoi cibi.



IL CONGELATORE

La temperatura del congelatore deve essere mantenuta a circa -18°C .

I cibi congelati e surgelati si conservano più a lungo rispetto a quelli conservati in frigorifero.

Ricorda di trasportare gli alimenti dal punto vendita a casa in apposite borse termiche e, una volta a casa, riponili immediatamente nel congelatore, fino al momento del loro utilizzo.

Per congelare i cibi a livello domestico disponili, in piccoli pezzi, in contenitori puliti con l'etichetta che riporta il nome del cibo contenuto e la data di congelamento.

Fai raffreddare gli alimenti da te preparati, prima di riporli nel congelatore.

Per scongelare un alimento, non metterlo fuori, a temperatura ambiente, ma riponilo in frigorifero fino a quando non si è scongelato anche in profondità.

Attenzione! Gli alimenti scongelati non possono essere ricongelati, ma devono essere consumati al più presto.