

# Frigo e freezer: i segreti per conservare i cibi senza rischio

Data: 10 dicembre 2011 | Autore: Davide Scaglione

---



**FIRENZE, 12 OTTOBRE 2011-** Il frigorifero di casa nostra rappresenta l'ultimo anello della catena del freddo e utilizzarlo nel modo giusto è indispensabile per conservare correttamente gli alimenti e non rischiare di mettere in pericolo la nostra salute. La stessa attenzione deve essere dedicata al congelamento e allo scongelamento dei cibi, operazioni che richiedono alcuni accorgimenti specifici per non deteriorare gli alimenti. Ecco le 5 regole d'oro da rispettare per mantenere inalterate le proprietà nutritive dei cibi che conserviamo, in frigo o in freezer.[MORE]

Ad ogni alimento la sua temperatura

La temperatura non è la stessa in ogni punto del frigorifero ma varia da scomparto a scomparto. La parte più calda è rappresentata dallo sportello, mentre la più fredda è spesso quella subito sopra al comparto di verdura. Ciascun alimento deve essere sistemato nello scomparto con la temperatura ottimale per la sua conservazione. Se conservati a temperatura troppo alta, infatti, i cibi possono sviluppare microrganismi patogeni che, se ingeriti, possono provocare un'intossicazione alimentare. La maggior parte di queste infezioni sono fastidiose ma non gravi, ma possono diventare anche molto serie per i bambini o le persone anziane.

Vediamo, allora, qual è la temperatura e la collocazione giusta per ogni alimento.

Da 0 a 4°C: carni, salami, pesci, piatti fatti in casa, prodotti freschi aperti, creme, formaggi freschi, succhi di frutta, insalate.

Da + 4° a 6°C:: verdure e frutta cotta, carni e pesci cotti fatti in casa, yogurt e formaggi.

Scomparto verdura +6°C: frutta e verdura fresca.

Porta +6 a 10°C: uova, burro, latte, succhi di frutta aperti.

Scomparto per surgelati -18°C: alimenti surgelati, gelati.

Conservare: come e per quanto tempo

Dopo aver scoperto “dove”, vediamo adesso “come” e “per quanto tempo” devono essere conservati i principali alimenti:

Il pesce: ben lavato e pulito, dev'essere riposto in frigorifero in un contenitore o avvolto in una pellicola per alimenti e consumato entro 24 ore.

La carne: dev'essere conservata in appositi contenitori e 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.

Frutta e verdura: devono essere conservate nell'apposito cassetto e consumate rapidamente per evitare la perdita di vitamine e di altre sostanze antiossidanti.

Latte e panna: devono essere consumati entro la data di scadenza e, in ogni caso, dopo 2-3 giorni da quando la confezione viene aperta.

Le uova: devono essere sempre conservate in frigorifero e consumate non oltre 30 giorni dalla data di deposizione.

Il giusto imballaggio

Imballare bene e separatamente gli alimenti aiuta ad evitare che gli eventuali microrganismi di cui possono essere portatori si trasmettano da un cibo all'altro.

Prima di riporre gli alimenti in frigo, è meglio togliere l'imballaggio di carta o di plastica con cui li abbiamo acquistati: potrebbe infatti essere stato sporcato nella fase di stoccaggio o di trasporto. E' però buona norma conservare gli imballaggi nel caso in cui riportino indicazioni utili per la conservazione degli alimenti.

I cibi fatti in casa devono essere imballati con cura con alluminio o pellicola. Gli avanzi possono essere conservati in un contenitore chiuso ma devono essere consumati entro un paio di giorni.

Congelare e scongelare senza rischi

Per congelare un alimento in casa, farlo raffreddare per almeno due ore, riporlo in piccole confezioni scrivendoci sopra la data e sistemarlo nel congelatore in modo che non sia a contatto con altri prodotti già congelati: rischierebbe di scongelarli parzialmente.

Il metodo migliore per scongelare un alimento è cuocerlo direttamente in acqua già bollente. In alternativa, i prodotti devono essere scongelati dentro al frigorifero, tirandoli fuori dal congelatore la mattina per la sera o la sera per la mattina, oppure nel forno a microonde o anche (se in confezioni impermeabili) in acqua corrente fredda. E' preferibile non scongelare prodotti a temperatura ambiente o a bagno in acqua, specie se sono di origine animale.

La pulizia

E' importante pulire regolarmente l'interno del frigorifero con bicarbonato e/o aceto e sbrinare periodicamente frigo e congelatore: questo ne assicura il perfetto funzionamento e, soprattutto, permette di individuare e buttare subito qualsiasi alimento non in perfetto stato di conservazione, evitando così che sprigioni germi nocivi per la nostra salute che potrebbero contaminare gli altri alimenti.

Ufficio stampa Melarossa

