



UNC
CONSUMATORI.IT

Come conservare i cibi in frigorifero

25 Marzo 2020



In questi giorni di emergenza da **Coronavirus** in cui la raccomandazione è quella di stare a casa e ridurre le uscite per fare la spesa, saper gestire il proprio frigorifero diventa ancor più importante. **Non ammassare il cibo e piuttosto disporlo correttamente consente di conservarlo al meglio** ed evitare così anche sprechi.

In Italia, circa il 50% dello spreco generato nell'intera filiera agroalimentare avviene tra le mura domestiche. **Una delle ragioni di tanto spreco è dovuto alla mal conservazione degli alimenti.** Molti non sanno come suddividere il cibo in frigorifero e questo comporta una sua più rapida degradazione. **Ogni prodotto, infatti, dovrebbe essere riposto nel giusto scompartimento del frigorifero** ad una precisa temperatura per conservare le sue caratteristiche e evitare che vada a male troppo presto.

Anche se esistono vari modelli di frigoriferi dove è possibile regolare la temperatura in funzione delle proprie esigenze è importante sapere che la temperatura media **ottimale è intorno ai 4 - 5° C** nella parte centrale. Generalmente nella mensola più bassa, la temperatura scende intorno ai 2°C. Nella parte più alta, come pure nei cassetti in basso, la temperatura va dagli 8° ai 10 °C. Gli scompartimenti nell'interno della porta sono i meno

freddi e la temperatura si aggira tra i 10° e i 15 °C.

Disposizione del cibo in frigorifero:

- carne e il pesce nella zona con la temperatura intorno ai 2 °C quindi la parte bassa.
- salumi, formaggi, uova, i cibi cotti e i prodotti aperti nella parte centrale o in quella più alta con temperatura tra i 4 °C e i 10 °C.
- frutta e verdura nei cassetti in basso dove la temperatura varia dagli 8° ai 10° gradi.
- bevande, prodotti in tubetti, il burro nei ripiani della porta del frigorifero.

E' molto importante tenere **separati i vari alimenti** (esempio frutta e verdura lontani da carne e pesce), non ammassarli e anche non riporli quando sono ancora molto caldi. Operando correttamente si evitano "contaminazioni crociate" tra i vari alimenti e la temperatura non subisce rialzi indesiderati.

Non bisogna **tenere aperta a lungo la porta** per evitare un rialzo termico indesiderato che può essere causa di formazione di brina. E' comunque importante mantenere pulito il frigorifero; è conveniente vuotarlo completamente e **lavarlo con acqua calda e aceto** e asciugarlo prima di rimetterlo in funzione.

Alcuni alimenti (pane, banane, pomodori, fagiolini, cetrioli e zucchine ecc.) non hanno bisogno di essere messi in frigorifero.

I cibi surgelati, se non sono consumati immediatamente, devono essere messi nel freezer dove la temperatura scende sotto i - 10 °C.

Nel freezer possono essere conservati i cibi cotti che intendiamo consumare anche dopo qualche settimana. E' però importante ricordare che gli alimenti, una volta scongelati, devono essere consumati e no riposti nuovamente nel freezer.

Con il raffreddamento si ottiene un forte rallentamento delle reazioni fisiologiche ed anche un parziale blocco dello sviluppo dei microrganismi con il conseguente allungamento del periodo di "vita" dei nostri alimenti.

Una corretta utilizzazione dei frigoriferi ci consente di conservare il cibo e di poterlo consumare in tutta sicurezza in tempi relativamente lunghi.

In conclusione seguendo **qualche semplice accortezza il cibo si può conservare con facilità mangiando in sicurezza ed evitando sprechi.**

Autore: Agostino Macrì

Data: 26 settembre 2018

Aggiornamento: 25 marzo 2020