



FRIGORIFERO E CONGELATORE

CONOSCIAMO MEGLIO I NOSTRI ALLEATI IN CUCINA



A cura di: **Milva Spadoni, Genni Bigliardi, Susanna Mantovani**
(Tecnici della Prevenzione, Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione – AUSL di Reggio Emilia)

La conservazione dei cibi, anche in ambito domestico, è fondamentale per garantirne la sicurezza e salvaguardare le loro caratteristiche nutrizionali e organolettiche come sapore, odore, colore, consistenza ecc...a tutto vantaggio del palato ma soprattutto della nostra salute.

Fin dalla preistoria l'uomo ha dovuto affrontare la necessità di conservare gli alimenti che si procurava con la caccia o con la pesca. Ha quindi imparato ad utilizzare metodi come l'essiccazione, l'affumicatura, la salatura o una rudimentale refrigerazione in buche o grotte, che spesso, data la considerevole quantità di ghiaccio che contenevano, svolgevano il ruolo dei moderni frigoriferi.

Il primo frigorifero funzionante a elettricità venne realizzato intorno al 1900 ed in Italia, negli anni '50 (gli anni del "miracolo economico"), il frigorifero compare nelle nostre case evitando l'incombenza della spesa quotidiana e della precottura di alcuni alimenti.

DAL NEGOZIO ALLA DISPENSA DI CASA

La corretta conservazione degli alimenti inizia dal momento dell'acquisto: quando andiamo a fare la spesa perciò è bene seguire alcune regole per non interrompere la cosiddetta "catena del freddo":

- nel punto vendita controllare che i prodotti conservati in frigorifero (refrigerati) e nel congelatore (congelati/surgelati) abbiano confezioni integre, non bagnate, e non presentino brina o

ghiaccio in superficie;

- trasportare i prodotti all'interno di apposite borse termiche utilizzando, soprattutto nella stagione estiva, piastre refrigeranti e riporli nuovamente in frigo o in congelatore nel minor tempo possibile;
- organizzare e suddividere la spesa nel frigorifero o congelatore a seconda del tipo di prodotto, collocando gli alimenti



appena comprati dietro quelli più vecchi, in modo da consumare prima le cose meno fresche (principio FIFO "First In, First Out": l'alimento che è stato acquistato per primo deve essere consumato per primo). Posizionando davanti gli alimenti che scadono prima si hanno anche meno sprechi;

- per mantenere la freschezza dei formaggi e dei salumi acquistati porzionati avvolgere i formaggi in foglio di alluminio o carta oleata e riporli in contenitori chiusi; lasciare i salumi nella carta per alimenti, proteggerli con fogli di alluminio chiusi ai bordi e riporli in contenitori ermetici o sacchetti per alimenti ben chiusi, verificando sempre in etichetta che tutti i materiali di involucri e contenitori che vengono a contatto con gli alimenti siano idonei per quella specifica tipologia di cibo (vedi MOCA – Settembre 2017);



- evitare di lavare frutta e verdura prima di riporla in frigo: l'umidità favorisce lo sviluppo di microrganismi e muffe.

Inoltre è bene:

- separare cibi diversi tra loro, ad esempio gli alimenti cotti o pronti per essere consumati tal quali da quelli crudi per evitare il passaggio diretto o indiretto di microrganismi patogeni da alimenti contaminati ad altri alimenti;
- non sovraccaricare il frigo per permettere all'aria fredda di circolare;



- non mettere in frigorifero prodotti caldi;
- controllare la condizione degli alimenti in frigorifero, eliminando quelli deteriorati per evitare il diffondersi di muffe e batteri;
- poiché esistono batteri capaci di moltiplicarsi, seppur lentamente, anche a basse temperature, è buona norma eliminare periodicamente eventuali formazioni di ghiaccio, pulire e disinfettare con appositi prodotti tutte le parti del frigorifero/congelatore (ripiani, cassette, guarnizioni).

CONOSCERE IL FRIGORIFERO/ CONGELATORE

Conservare sempre il libretto di istruzioni di questi elettrodomestici perché contengono informazioni utili per il loro corretto utilizzo.

Innanzitutto è bene sapere che all'interno del **frigorifero** la temperatura non è



distribuita in modo omogeneo. Se non è presente un display per rilevarla sarebbe opportuno fare una verifica con un termometro sui vari ripiani, regolando poi il frigorifero in modo da ottenere una temperatura media di 4°C.

Il cassetto posto alla base del frigorifero, con una temperatura che varia tra i 7/10°C, è di norma utilizzato per quei prodotti come frutta e verdura che verrebbero danneggiati dal troppo freddo.

La parte più fredda, con una temperatura di circa 2°C, è quella posta sopra il cassetto della frutta e verdura ed è indicata per conservare carni, pesci e molluschi.

Il ripiano superiore, con una temperatura che si aggira tra i 4/5°C, è indicato per

conservare latticini, uova, affettati, conserve aperte nonché cibi cucinati.

Gli scomparti che si trovano nell'anta sono i più caldi e sono indicati per conservare quei prodotti che necessitano solo di una leggera refrigerazione, come bibite, acqua ecc.

I **congelatori** possono riportare (in genere sull'anta o all'interno) la seguente simbologia:

* 1 STELLA: il freezer ha una temperatura inferiore ai -6°: il cibo congelato o surgelato può essere conservato al massimo per una settimana.

** 2 STELLE: si scende sotto i -12° e gli alimenti possono essere conservati per un mese.

*** 3 STELLE: la temperatura è inferiore ai -18° e ciò permette di lasciare nel freezer gli alimenti anche per un anno.

**** 4 STELLE: si arriva fino a -30° e ciò consente di congelare direttamente gli alimenti freschi.

Verifica sempre in etichetta i tempi/temperature di conservazione, correlati al numero di stelline e confrontale con quelle che trovi sul tuo congelatore.

PER QUANTO TEMPO SI POSSONO CONSERVARE GLI ALIMENTI IN FRIGORIFERO?

Le modalità di conservazione ed il periodo entro cui consumare gli alimenti contenuti nelle confezioni originali vengono stabiliti dal produttore che indica la data di scadenza o il termine minimo di conservazione (TMC).

Sulla confezione ad esempio può essere riportata la dicitura: "dopo l'apertura conservare in frigo e consumare entro..... giorni". Quando non sono riportate in-

formazioni in merito al periodo di utilizzo dopo l'apertura, oppure se si tratta di alimenti sfusi, si possono adottare questi tempi:

- pesce lavato ed eviscerato e carne macinata entro 24 ore;
- piatti cucinati e brodi entro 24-48 ore;
- pollo e tacchino entro 48 ore;
- formaggi freschi entro 2-3 giorni;
- formaggi stagionati da 15 giorni a qualche mese (a seconda del grado di stagionatura, se porzionato o intero, se confezionato o meno);
- affettati non confezionati, carne fresca in genere, latte e panna entro 3 giorni;
- conserve (es. passata di pomodoro, succhi, bevande vegetali, alcuni tipi di sott'oli) entro 4-5 giorni;
- confetture fino ad un massimo di 2 settimane (a seconda della tipologia e della quantità di zucchero);
- uova entro la data impressa sulle stesse.

... E NEL CONGELATORE?

I prodotti congelati e/o surgelati confezionati vanno consumati entro la data indicata sulla confezione mentre quelli congelati acquistati allo stato sfuso vanno consumati entro una paio di settimane dall'acquisto e comunque non oltre la data di scadenza riportata dal produttore e presente presso il punto vendita. Le pietanze preparate in casa e congelate in proprio devono essere riposte in contenitori chiusi, riportando tipologia di prodotto e data di congelamento al fine di consumarle entro 60 giorni da essa.

I cibi congelati vanno scongelati in frigorifero, riponendoli all'interno di contenitori, per non farli sgocciolare sugli altri prodotti.

