
Il decalogo per la conservazione dei cibi

Autore: Miriam Iovino

Fonte: Città Nuova

Il ministero della Salute e l'Istituto zooprofilattico sperimentale di Piemonte, Liguria e Valle d'Aosta hanno varato dieci semplici regole da seguire per utilizzare al meglio il frigorifero

A causa del gran caldo, nel periodo estivo gli alimenti tendono a deteriorarsi molto rapidamente, provocando una perdita economica e uno spreco di cibo, nonché – nel caso in cui si consumassero prodotti andati a male – possibili malanni. Ecco allora che il ministero della Salute ha deciso di pubblicare il decalogo "[La sicurezza in frigo](#)", stilato con l'Istituto zooprofilattico sperimentale di Piemonte, Liguria e Valle d'Aosta, con gli errori più diffusi, e da evitare, nell'utilizzo del frigorifero per la conservazione degli alimenti.

1. Innanzitutto, va sempre verificata la temperatura interna del frigorifero, che deve aggirarsi sui 4-5 gradi. Il frigo va collocato lontano da fonti di calore e tenuto chiuso il più possibile.

2. I vari scomparti hanno temperature diverse. Il punto più freddo è quello più in basso, sopra il cassetto della frutta. La parte meno fredda è in generale quella dello sportello: leggendo il libretto delle istruzioni si imparerà a gestire al meglio il proprio elettrodomestico.

3. Gli alimenti non vanno conservati oltre la data di scadenza: quelli scaduti vanno eliminati.

4. Gli alimenti vanno conservati ai ripiani giusti. Carne e pesce devono stare nella parte più fredda. Il pesce eviscerato e lavato deve essere consumato entro 24 ore. «La carne – si legge nel decalogo ministeriale – 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 a 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».

5. Non conservare in frigo la frutta esotica, gli agrumi, i pomodori, i fagiolini, i cetrioli e le zucchine perché possono essere danneggiati dal freddo. Frutta e verdura che devono ancora maturare devono essere conservate a temperatura ambiente.

-
6. Non mettere nel frigo alimenti ancora caldi: prima di riporli, vanno fatti raffreddare completamente.

 7. Separare gli alimenti crudi da quelli cotti, in modo da non contaminare le differenti pietanze con eventuali microrganismi presenti nei cibi ancora da cuocere.

 8. Conservare il cibo in contenitori puliti e chiusi.

 9. Pulire sempre l'interno del frigorifero ed eliminare gli accumuli di ghiaccio. Se non si vogliono utilizzare prodotti chimici, per la pulizia si può ricorrere ad acqua e bicarbonato o aceto.

 10. Evitare di sovraccaricare le mensole del frigo: l'aria fredda deve circolare intorno ai cibi e con troppi prodotti questo non avviene.