



Come organizzare il frigorifero e conservare meglio la spesa

Scorte di cibo superiori rispetto allo standard abituale, molti più pasti consumati in casa e rischio di non riuscire a conservare correttamente tutti gli avanzi. Le nostre abitudini in cucina hanno subito un cambiamento drastico, ma il frigorifero è un ottimo alleato in queste settimane. Vediamo come utilizzarlo al meglio per conservare correttamente gli alimenti.

01 aprile 2020



A causa dell'emergenza da coronavirus, il tempo che trascorriamo in casa è aumentato insieme al numero dei pasti che prepariamo e consumiamo. La diretta conseguenza è che siamo portati ad acquistare più alimenti quando ci rechiamo al supermercato per la spesa e, se è vero che non è assolutamente necessario esagerare con le scorte, è altrettanto vero che per non uscire di casa spesso è consigliata una [spesa ragionata](#) sulle esigenze di più giorni. Fondamentale dunque l'utilizzo del frigorifero per conservare tutti quegli alimenti che comporranno i nostri pasti durante la settimana. Attenzione però a utilizzare questo elettrodomestico consapevolmente, per sfruttarlo al meglio e godere di tutti i vantaggi che comporta.

8 consigli per conservare gli alimenti

1. **Impara a gestire le scorte:** posiziona ordinatamente i prodotti dando precedenza a quelli con scadenza breve o acquistati meno recentemente, in modo da garantire un'adeguata rotazione secondo il principio FIFO (First In First Out, ossia “chi prima entra, prima esce”).
2. **Controlla periodicamente la temperatura del tuo frigorifero:** ti basterà acquistare un termometro e riporlo sul ripiano centrale. Aspetta 30 minuti a porte chiuse e verifica quanto registrato. Dovresti aspettarti un valore tra i 2°C e i 4/5°C inclusi. Non caricare, inoltre, eccessivamente i ripiani del frigorifero e tieni i prodotti distanti dalle pareti, in modo da consentire un'adeguata circolazione dell'aria fredda.
3. **Utilizza contenitori chiusi:** assicurati sempre della chiusura della porta di frigo e freezer ed evita, per quanto possibile, le aperture continue che possono compromettere la stabilità della temperatura interna. In frigo conserva gli alimenti negli appositi contenitori richiudibili o comunque ben protetti da pellicole per alimenti, al fine di evitare che prodotti diversi vengano a contatto e possano costituire rischi per la salute. Vale lo stesso per il freezer, e ricordati di indicare la data di congelamento sugli alimenti freschi o sui cibi già cotti e poi congelati.

4. **Riponi ogni cosa al posto giusto:** conserva in frigo tutti gli alimenti freschi e deperibili. Nel ripiano più basso, dove di solito si trovano i cassetti, vanno principalmente frutta e verdura. Il ripiano appena sopra è quello più freddo, e va utilizzato per riporre pesce e carne - ovvero gli alimenti più deperibili. Nella zona centrale del frigo disponi gli alimenti che hai già cuiti insieme a salumi, sughi, verdure cotte, latticini e formaggi. Nel ripiano in alto andranno le conserve e le uova. Nell'anta laterale infine posiziona prevalentemente cioccolato, salse, succhi e bottiglie.
5. **Attento alle uova:** le [uova](#) non vanno nell'anta laterale, poiché una posizione del genere è facilmente soggetta a sbalzi di temperatura a causa dell'apertura frequente della porta dell'elettrodomestico. Una volta refrigerato, questo alimento deve rimanere a temperatura bassa e costante per rallentare la moltiplicazione delle salmonelle eventualmente presenti. Inoltre, per conservare al meglio le uova non bisogna mai toglierle dalla loro confezione e posizionarle nella porta uova: questa accortezza serve soprattutto a evitare che i batteri eventualmente presenti sul guscio delle uova vengano facilmente trasferiti agli altri alimenti presenti in frigorifero. Il loro lavaggio deve avvenire solamente prima dell'utilizzo in cucina, soprattutto se le utilizziamo per una preparazione da consumarsi senza cottura.
6. **Valuta le scadenze con occhio critico:** è importante ricordare che la data di scadenza si riferisce al prodotto conservato nella confezione integra mentre, una volta aperta la confezione, l'alimento deve essere consumato nel più breve tempo possibile.
7. **Scegli l'imballaggio adeguato:** la durata di un prodotto fresco che acquistiamo dipende anche dal packaging. Questo perché vengono impiegati dei materiali che, a contatto con l'alimento, svolgono un ruolo funzionale alla conservazione. Quindi a casa utilizza la pellicola adeguata a ciascun alimento: l'alluminio va utilizzato per carne e pesce, poiché fa da schermo a luce e ossigeno, rallentando la degradazione. La plastica, invece, fa da schermo parziale all'ossigeno ed è utile nell'evitare scambio e sviluppo di batteri, oltre a garantire il corretto stato di conservazione ad alimenti come salumi, formaggi freschi e poco stagionati. Ricorda di non mettere la pellicola a contatto con fonti di calore, poiché è in grado di far migrare sostanze dannose alla salute umana. La carta è ideale per conservare frutta e verdura perché ne consente la corretta respirazione. Così come la carta frigo, che invece è ideale per i formaggi stagionati. Per i cibi con parti molli, liquide o in polvere sono ideali i sacchetti gelo con apertura e chiusura facile.
8. **Tieni a mente che alcuni alimenti non vanno in frigo:** quasi tutta la [frutta esotica](#) non va in frigo, specialmente avocado, mango e banane (in questa condizione è più soggetta ad annerire). Stessa cosa avviene per le patate che, se conservate a basse temperature (sotto i 6°C), oltre ad annerire più in fretta convertono più velocemente l'amido in zucchero - che a sua volta si trasforma in una sostanza tossica (acrilamide) durante la frittura o la cottura in forno. Un discorso diverso va fatto per agrumi e pomodori: questi possono stare a temperatura di frigo e sicuramente dureranno più a lungo in questa condizione, tuttavia dopo 3 settimane potrebbero assumere un gusto leggermente amaro nel caso dei primi e insapore nel caso dei secondi.
Il Pane - e tutti i prodotti lievitati - raffermano più velocemente in frigo, questo perché lo scambio di acqua con l'aria fredda e secca dell'elettrodomestico risulta accelerato. Può essere conservato in una busta chiusa a temperatura ambiente (dove durerà al massimo 24h), altrimenti deve essere lasciato a temperatura ambiente in un panno di cotone o in un sacchetto di carta, dove andrà a raffermarsi progressivamente in 2 giorni. Se a fine giornata hai avanzato del pane non dimenticare che un buon modo per conservarlo è anche quello di congelarlo: un veloce passaggio in forno, al momento dell'utilizzo, lo farà tornare ancora fresco.