

31/10/2018

la Repubblica

Le 10 regole anti-spreco per conservare il cibo in frigo

Online

Un decalogo per non sbagliare, evitando di sprecare il cibo o di deteriorarlo anzitempo

NELLO sportello le salse, sui ripiani alti i formaggi, il pesce su quelli centrali e le verdure in basso. Ci siamo più o meno tutti abituati a utilizzare il frigorifero secondo le istruzioni allegate per conservare i cibi. Quello che spesso ignoriamo però è che alcuni dettagli possono fare la differenza sulla conservazione. A cominciare dall'uso corretto dell'elettrodomestico, per il quale conviene scegliere la giusta posizione in cucina. Anche la tempistica è fondamentale e non tutti gli alimenti devono essere trattati allo stesso modo per conservarne le proprietà nutrizionali. Stessa attenzione andrebbe dedicata al tipo di contenitore da scegliere per mettere in frigo gli avanzi, cotti o crudi che siano. Per questo, il decalogo stilato dal food retailer designer Giorgio De Ponti (in collaborazione con Cuki e Banco Alimentare Onlus) suggerisce anche alcuni accorgimenti riguardo ad alluminio, pellicola o carta frigo. Per conoscere le differenze e sapere qual è il materiale più indicato per conservare al meglio i diversi cibi.

•IL FRIGO: COME UTILIZZARLO

Il posizionamento in un ambiente a temperatura inferiore ai 40°C diventa fondamentale per la corretta efficienza dell'elettrodomestico.

1. LA PORTA

E' l'area più calda del frigorifero ed è quella che subisce i maggiori shock termici ad ogni apertura. Sulla porta vanno posizionati i prodotti difficilmente deperibili come salse e condimenti vari, ketchup, senape, salsa di soia e gli altri prodotti con shelf-life di lunga durata. Anche se alcuni frigoriferi hanno nella porta compartimenti per uova e burro è preferibile conservarli all'interno del frigorifero. Nella porta si possono tenere anche i succhi soprattutto quelli pastorizzati considerando che, naturalmente, i succhi contenenti acido citrico inibiscono naturalmente la proliferazione batterica.

2. IN ALTO

La parte superiore del frigorifero è la zona con la temperatura più costante e di conseguenza può essere usata per specifiche categorie di prodotti. La temperatura costante aiuta la conservazione dei prodotti caseari, sia freschi che stagionati, latte, yogurt oppure avanzi alimentari. Parlando di avanzi, è bene notare che andrebbero tenuti in appositi packaging e differenziati secondo la qualità, preferibilmente in fondo alle mensole superiori dove la temperatura è perfetta. Ovviamente gli avanzi andrebbero consumati nel minor tempo possibile. La porzionatura degli avanzi deve essere corretta per permettere un uso e il successivo riscaldamento uniforme al momento della degustazione. Le pietanze preparate con uova crude vanno riposte subito in frigorifero dove si conservano per un massimo di 24 ore.

3. AL CENTRO

Mensole centrali: non cadete nella trappola d'immagazzinare le uova nel contenitore di plastica che viene dato in dotazione con il frigorifero. Le uova vanno tenute nel loro packaging e posizionate nelle mensole centrali così da rispettare scrupolosamente la data di scadenza impressa sul guscio secondo le normative vigenti. Le mensole centrali sono pronte a ricevere il pesce che, alla temperatura corretta, manterrà tutte le proprietà organolettiche. Il pesce fresco acquistato al mercato è bene che sia consumato il giorno stesso, per il pesce confezionato vale la data di scadenza sulla confezione

4. IN BASSO

Mensole o cassetto per la carne: la parte inferiore del frigorifero è la più fredda quindi adatta a conservare correttamente carne e pesce. Alcuni frigoriferi hanno un apposito cassetto per la carne (la soluzione migliore), per altri è necessario riporre le confezioni sulla mensola. Nel cassetto la tem-

31/10/2018

la Repubblica

Le 10 regole anti-spreco per conservare il cibo in frigo

Online

Un decalogo per non sbagliare, evitando di sprecare il cibo o di deteriorarlo anzitempo

temperatura e l'umidità di conservazione sono controllate più efficacemente, in entrambe le situazioni è buona norma riporre la carne con la confezione originari di acquisto per evitare contaminazioni tra prodotti differenti. I salumi imbustati vanno aperti qualche minuto prima della degustazione e consumati integralmente. Riporli successivamente nel frigorifero altera il gusto e le proprietà organolettiche dei prodotti.

5. NEL CASSETTO: FRUTTA E VERDURA

Più frigoriferi hanno uno o due cassetti progettati per mantenere l'umidità e per aiutare a tenere frutta e vegetali con a temperatura di conservazione più idonea. Se è possibile una scelta tra vari cassetti, occorre dividere frutta e verdura secondo la quantità di umidità necessaria in quanto ciò impedisce il fenomeno di asciugatura e conseguente disidratazione dei prodotti. I prodotti di quarta gamma devono essere tolti dai packaging del supermercato in quanto non permettono il passaggio dell'ossigeno e favoriscono una degradazione veloce. Attualmente si trovano sul mercato packaging innovativi a scambio d'ossigeno che aiutano la shelf- life della quarta gamma. C'è comunque, un problema che può sorgere se si buttano insieme tutta i prodotti nello stesso contenitore: molte frutta, come mele e banane rilasciano etilene che può causare una maturazione accelerata negli altri frutti come more, fragole, ciliegie, limone, arance, cetrioli, peperoni, melanzane, zucca, ananas, uva. Se ci sono due cassetti occorre separare le due tipologia di frutta. Una regola generale è tenere frutta in un cassetto e vegetali su un ripiano a parte.

6. COSA NON VA IN FRIGO

Ci sono prodotti per cui la conservazione in ambiente freddo è deleteria per la loro durata come avocados, patate, pomodori che sono particolarmente delicati e rischiano di perdere tutto il loro sapore in frigorifero appassendo, cipolle che vanno conservate intere in un luogo buio, aglio che si conserva meglio a temperatura ambiente che ne evita il rammollimento, pane che non va tenuto in frigorifero ma in un sacchetto a temperatura ambiente.

7. IL FREEZER

La maggior parte di cibi manterrà la buona qualità più lungo se la temperatura di congelatore va da -10 a -20°C. Attenzione alle frequenti aperture del comparto freezer in quanto le temperature fluttuanti possono danneggiare la qualità di cibo provocando scongelamenti parziali. Non tenere il cibo surgelato oltre la data massima di conservazione altrimenti i cibi perderanno colore, consistenza, sapore e qualità nutritiva anche se non provocheranno degradazioni alimentari. Comunque è bene ricordare che le temperature di congelatore non distruggono elementi patogeni o microrganismi di deterioramento che cominceranno immediatamente a proliferare a condizioni di temperature più elevate.

7. CONGELATI E SURGELATI

Differenza tra congelazione e surgelazione: è fondamentale tener presente, quando si acquista un prodotto, qual è stato il metodo di preparazione. Nella congelazione i cibi sono portati lentamente a temperature tra -7°C e -12°C (per il pesce -18°C) e sono conservati temperature tra -10°C e -30°. Durante la fase di scongelamento si ha una parziale perdita delle qualità organolettiche. Nella surgelazione invece i prodotti raggiungono quasi istantaneamente i -18° generando un velo di cristalli dighiaccio che protegge i prodotti. Conseguentemente durante e dopo la fase di scongelamento i prodotti restano microbiologicamente inalterati.

31/10/2018

la Repubblica

Le 10 regole anti-spreco per conservare il cibo in frigo

Online

Un decalogo per non sbagliare, evitando di sprecare il cibo o di deteriorarlo anzitempo

8. IL TEMPO DI CONSERVAZIONE

A seconda della durata di permanenza in frigo e della frequenza di utilizzo ogni cibo necessita di un prodotto differente:

Alluminio: barriera totale alla luce e all'ossigeno. Per prodotti come carne e pesce che non devono respirare e a cui va solo bloccato il decadimento. Anche parmigiano, se l'utilizzo è frequente.

Vaschette alluminio: utili per porzionare prodotti a rapido degrado e possibilità di rinvenimento a caldo nello stesso contenitore. Se il prodotto deve rimanere a lungo, è meglio metterle nel congelatore con il relativo coperchio.

Pellicola: la plastica non è barriera totale. Scambio osmotico di ossigeno e di vapore acqueo. Utile come copertura dei cibi per evitare contaminazione batterica con altri cibi e con l'aria del frigorifero. Formaggi che non necessitano ossigenazione (freschi e poco stagionati). Non a contatto con cibi oltre i 70°.

Sacchetti Gelo e Apri&Chiudi: comodi per ripetute aperture, permettono la conservazione anche di cibi con liquidi. Si adattano allo spazio nel frigorifero

Carta Frigo: il prodotto a maggior scambio di ossigeno. Ideale per formaggi stagionati.

9. LE SCADENZE

Occorre prestare attenzione alle etichette che riportano la data di scadenza. Esistono due tipi di diciture: "da consumarsi entro il..." e "da consumarsi preferibilmente entro il". Il termine "preferibilmente" indica una differenza importante. Mentre nel primo caso il consumo oltre la data di scadenza può creare problemi di salute, nel secondo la data indica il termine entro il quale il produttore garantisce la conservazione delle sue qualità specifiche. Il consumo oltre tale data non comporta alcun problema di salute ed è consigliato a patto; il colore e l'odore siano quelli originali.

Secondo Banco Alimentare Onlus la corretta interpretazione delle date di scadenza potrebbe, solo in Italia, un risparmio di quasi un milione di tonnellate di cibo all'anno.

10. CIBO E SPRECO

Quando si acquista il cibo nel fare la spesa o nell'ordinare al ristorante, fate scegliere al cervello e non agli occhi. Un cittadino italiano butta in media, ogni anno, 76 Kg di cibo perfettamente consumabile. Dal punto di vista economico supera i 12 miliardi di euro l'ammontare degli sprechi alimentari in Italia in un anno, di cui il 54% al consumo, per il 21% nella ristorazione.