Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Centro Tutela Consumatori Utenti

Via Dodiciville 2
39100 Bolzano
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

Giornata Mondiale dell'Alimentazione: conservare correttamente gli alimenti

Lun 15/10/2018 - 16:05

Il 16 ottobre si celebra la Giornata Mondiale dell'Alimentazione, che quest'anno verterà sui temi dello spreco alimentare e della fame nel mondo. Molti alimenti finiscono nella spazzatura poiché si deteriorano anzitempo. Il Centro Tutela Consumatori Utenti fornisce alcuni utili consigli per la corretta conservazione degli alimenti.

Nel mondo, un terzo degli alimenti prodotti per il consumo delle persone non viene consumato oppure va buttato. Mentre nei paesi più poveri le famiglie non possono “permettersi” di sprecare alimenti, nei paesi più ricchi il 40% degli alimenti sprecati, dal momento del raccolto in poi, trova come diretti responsabili i consumatori.

Uno dei principali motivi di tale spreco è che gli alimenti deperiscono anzitempo, e devono pertanto essere buttati, a causa della loro non corretta conservazione. Una conservazione ottimale allunga il tempo di durata degli alimenti. In frigorifero, ad esempio, non tutte le zone hanno la stessa temperatura. Nella zona più interna del frigo, quella dove si trova cioè l'unità di raffreddamento, la temperatura è notevolmente più bassa rispetto alla zona in prossimità dello sportello di apertura del frigorifero. Inoltre, ci sono temperature diverse a seconda delle zone del frigorifero, più basse man mano che si scende, in quanto l'aria fredda scende sempre verso il basso. Queste diverse condizioni possono essere utilizzate per mantenere in modo ottimale la qualità dei vari alimenti.

Conservare bene gli alimenti in frigo

In genere, frutta e verdura vanno riposte nel vano verdura: lì non sono esposte a temperature troppo basse, ma restano comunque fresche, in quanto vi è una certa umidità.
Nel ripiano inferiore, appena sopra il vano verdura, si raggiungono le temperature più basse (di circa due gradi Celsius): è il posto migliore per cibi deperibili come il pesce fresco e la carne cruda. Per questi alimenti è particolarmente importante che la “catena del freddo” non venga mai interrotta.

Il vano soprastante è ideale per riporre prodotti derivati dal latte, come ad esempio panna e yogurt.
Nei due scomparti superiori si rinvengono temperature un po' più elevate, che risultano perfette per salsicce oppure formaggio, in quanto i loro sapori si conservano meglio quando non è troppo freddo.
Per il formaggio è poi consigliabile una conservazione con della carta rivestita.
Una delle zone del frigorifero con temperature più alte è il portoncino. Uova, burro e bevande, che necessitano solo di un leggero raffreddamento, possono essere riposte qui.
Coperchi oppure contenitori evitano agli alimenti di rinsecchirsi, ed aiutano a mantenerne immutato il loro sapore. Conserve e confezioni aperte – come quelle per il latte, la passata di pomodoro oppure le verdure sottaceto – vanno riposte in frigo una volta aperte, e andrebbero consumate quanto prima.
Pietanze ancora calde dovrebbero essere raffreddate del tutto prima di essere riposte in frigo. È importante anche chiudere subito il portoncino del frigorifero.

... e al di fuori del frigo

Vi è poi tutta una serie di alimenti che in frigo non ci devono proprio andare: pane, olio, patate, melanzane, avocado, pomodori e la maggior parte della frutta tropicale (ad es. le banane). Le patate possono essere conservate nella “zona cantina”, che alcuni dei nuovi modelli di frigo possiedono. Il pane si conserva più a lungo in uno specifico “box del pane”. Le cipolle hanno invece bisogno di un luogo scuro e asciutto.
Mele e pomodori non andrebbero mai conservate vicino ad altri tipi di frutta: emanano etilene sotto forma di gas, che velocizza il processo di maturazione di frutta e verdura.
Il contenuto di confezioni aperte, come muesli, riso, farina ecc, si conserva meglio se riposto in contenitori ben richiudibili, in modo da proteggerli da eventuali parassiti.

Scaduto, ma ancora commestibile

La data di **conservazione minima** (“da conservarsi **preferibilmente** entro”) non è la data di smaltimento dell'alimento. E' semplicemente la data fino alla quale un alimento conserva le sue caratteristiche peculiari: aspetto, profumo, sapore, fragranza ecc. Confezioni mai aperte, conservate correttamente, sono di norma del tutto commestibili anche dopo lo scadere di tale data, talvolta ancora per mesi interi. Un alimento che possiede un bel aspetto, un buon profumo o aroma, nonché un buon sapore, è di norma ancora commestibile e può essere mangiato senza timore alcuno.
Tutt'altra questione la **data di scadenza.** Questa viene segnalata attraverso l'indicazione: “da consumarsi entro”, e viene indicata solo per alimenti facilmente deperibili, come ad esempio la carne macinata fresca. Prodotti con una data di scadenza precisa non andrebbero più consumati dopo la stessa, in quanto il rischio di una contaminazione batterica è troppo elevato. Purtroppo tali alimenti sono da destinare, solo e soltanto, al bidone della spazzatura (quello dell'umido). Meglio quindi consumarli per tempo oppure congelarli prima della loro data di scadenza.