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

Come utilizzare al meglio gli alimenti congelati?

Lun 16/05/2022 - 14:14

Al più tardi quando inizia la stagione di raccolta nel proprio orto o giardino, è ora di consumare gli alimenti presenti ormai da tempo nel proprio congelatore, in modo da fare spazio ai prodotti ortofrutticoli appena raccolti di cui si vuole fare scorta.

Nel congelatore, nel freezer o nello scomparto surgelati gli alimenti possono essere conservati più a lungo, perché le basse temperature (-18°C) rallentano notevolmente l'attività dei microorganismi e degli enzimi, ritardando così il deterioramento del cibo.

Il tempo massimo di conservazione consigliato dipende dal tipo di alimento. In buone condizioni igieniche e a -18°C, i tempi di conservazione sono approssimativamente i seguenti:

Verdura	
Zucchine sbollentate, finocchi sbollentati	da 4 a 8 mesi
Verdure per minestra porzionate	6 mesi
Erbe aromatiche da cucina porzionate	da 8 a 10 mesi
Spinaci sbollentati, bietole sbollentate, cimette di cavolfiore sbollentate	da 8 a 12 mesi
Fagiolini, broccoli	da 9 a 15 mesi

Frutta	
Purea di frutta	da 8 a 10 mesi
Mele e pere sbollentate	da 8 a 12 mesi
Frutti di bosco (more, fragole, mirtilli, lamponi, ribes)	da 10 a 12 mesi
Susine, prugne	da 10 a 12 mesi
Ciliege snocciolate, albicocche tagliate a metà e sbucciate	fino a 18 mesi
Pane e panini	6 mesi
Formaggio a pasta dura e semidura	da 2 a 4 mesi
Carne	
Carne macinata	fino a 3 mesi
Carne per gulasch	da 3 a 6 mesi
Cotolette	da 6 a 8 mesi
Carne per arrosto	da 9 a 12 mesi
Avanzi di cibo	da 3 a 6 mesi

Fonte: BLE 2019

Nel caso di prodotti surgelati acquistati, vanno rispettate le istruzioni riportate sulla confezione.
La maggior parte dei generi alimentari congelati come verdure, frutta, gnocchi o avanzi di cibo può essere utilizzata senza essere precedentemente scongelata e deve essere ben cotta prima di essere consumata", spiega Silke Raffeiner, nutrizionista presso il Centro Tutela Consumatori Utenti. "Pezzi piuttosto grossi di carne e pesce andrebbero preferibilmente scongelati prima di essere utilizzati. Il modo migliore per scongelare questi alimenti, è metterli in frigorifero all'interno di un contenitore

evitando il contatto diretto con gli altri alimenti. Il liquido di scongelamento deve essere eliminato. Infine vanno riscaldati accuratamente. Torte e pani congelati, che si vogliono consumare senza ulteriori preparazioni, vanno scongelati completamente prima di essere consumati". Gli alimenti scongelati non si dovrebbero più ricongelare; fanno eccezione i cibi che sono stati preparati utilizzando ingredienti precedentemente congelati: una volta cotti e dopo averli lasciati brevemente raffreddare essi possono essere nuovamente congelati.

Di regola si dovrebbero congelare solo alimenti freschi, in condizioni igieniche ottimali e di buona qualità. Frutta e verdura vanno pulite, lavate e, se necessario, tagliate a piccoli pezzi. Per la maggior parte delle verdure si consiglia di sbollentarle prima di congelarle, mentre i frutti a bacca è meglio precongelarli prima su un vassoio. Gli alimenti da congelare vanno sistemati in appositi contenitori richiudibili o sacchetti per freezer, sui quali è consigliato annotare il tipo di alimento contenuto e la data di congelamento. Sistemare gli alimenti nei contenitori o nei sacchetti a piccole porzioni consente di accelerare il processo di congelamento e di estrarre il contenuto più comodamente al momento del bisogno.

I congelatori senza tecnologia "No Frost" dovrebbero essere sbrinati una o due volte l'anno per evitare che le pareti si ricoprano di ghiaccio; sbrinando regolarmente, inoltre, si riduce il consumo energetico.

Informazioni dettagliate sul modo ottimale di conservare gli alimenti si possono ottenere mediante l'applicazione gratuita "UBO-Una Buona Occasione".