



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

Feste natalizie senza sprechi: grazie alla corretta conservazione degli alimenti

Lun 16/12/2024 - 11:16

Durante le festività natalizie, la quantità di cibo che si acquista e si serve in tavola è spesso maggiore di quella che poi viene effettivamente consumata. Per evitare che gli alimenti deteriorino troppo in fretta e finiscano direttamente nella spazzatura, è essenziale conservarli correttamente.

Non interrompere la catena del freddo è importante sia per la conservabilità ottimale degli alimenti sia per la loro sicurezza igienico-sanitaria. Una buona conservazione dei prodotti inizia, quindi, già dalla spesa: gli alimenti facilmente deperibili e quelli surgelati andrebbero idealmente trasportati in una borsa termica e portati a casa il prima possibile, per poi sistemarli subito in frigorifero o nel congelatore. Naturalmente, la quantità acquistata non deve superare la capacità del frigorifero; tuttavia, se la spesa è stata troppo abbondante, nella stagione fredda si possono riporre alcuni alimenti anche sul balcone oppure sulla terrazza. “Facendo le scorte metodicamente si evita che i cibi si guastino precocemente e debbano quindi essere buttati”, sottolinea Silke Raffeiner, nutrizionista presso il Centro Tutela Consumatori Utenti. “A trarne beneficio non sono solo le risorse naturali, ma anche il proprio portafoglio”.

Conservare correttamente nel frigorifero

A seconda del modello, nel frigorifero sono presenti scomparti a diverse temperature. Frutta e verdura vanno riposte nel cestello in fondo. Il ripiano immediatamente al di sopra è quello con la temperatura più bassa (circa 2°C), ed è qui che vanno sistemati il pesce fresco e la carne cruda. Proseguendo verso l'alto, la mensola successiva è indicata per riporvi yogurt e panna, mentre sui ripiani superiori, dove la temperatura è un po' più elevata, è consigliabile sistemare salumi e formaggi. Una delle zone più calde del frigorifero è la porta, dove si possono conservare uova, burro e bevande. Sugli alimenti preconfezionati sono invece riportate le condizioni di conservazione consigliate. In ogni caso, anche rispettando tali metodi di conservazione ottimali, vale quanto segue: gli alimenti su cui è riportata una data di scadenza (“Da consumarsi entro” – “Zu verbrauchen bis”) vanno sempre utilizzati prima di tale data o congelati per tempo e non dovrebbero essere consumati oltre la stessa. Per evitare che i

prodotti finiscano dimenticati in fondo al frigorifero: quelli con scadenza più vicina vanno sistemati davanti a quelli con scadenza più lontana. Devono essere riposti in frigo e consumati rapidamente anche le conserve e gli alimenti liquidi (latte, salsa di pomodoro, verdure sott'aceto) già aperti. Affinché il raffreddamento sia ottimale, il frigorifero non deve essere troppo pieno. Consigliabile è inoltre una pulizia regolare e uno sbrinamento periodico. Un buon momento per farlo è proprio quello che precede le grandi spese natalizie.

Conservare correttamente in cucina e in dispensa

Non vanno conservati in frigorifero, invece, pane, olio, melanzane, avocado e la maggior parte della frutta tropicale (ad es. le banane). Le patate possono essere riposte nel comparto inferiore del frigo. Le cipolle hanno bisogno invece di un luogo asciutto e buio. Le mele, invece, emettono un gas di maturazione e non dovrebbero essere poste accanto ad altri tipi di frutta. È consigliabile conservare il contenuto di prodotti secchi aperti (muesli, riso, farina, ecc.) in recipienti ben chiusi. Il pane si mantiene più a lungo in un portapane.

Informazioni su una spesa ideale alle reali esigenze, sulla conservazione ottimale degli alimenti e sull'utilizzo delle eccedenze e degli avanzi di cibo sono riportate nella guida del Centro Tutela Consumatori Utenti **“Cucinare con gli avanzi”**. Questa guida è disponibile gratuitamente presso la sede centrale a Bolzano e le filiali periferiche del CTCU e presso lo Sportello mobile dei consumatori.