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

Quali alimenti vanno conservati in frigorifero quando fa caldo?

Lun 14/07/2025 - 10:02

È noto che pane, oli alimentari, patate, melanzane, pomodori, cetrioli, peperoni, zucchine, aglio e cipolle sono alimenti che non andrebbero conservati in frigorifero. Anche la maggior parte dei frutti esotici – come agrumi, banane, ananas, mango, papaya, avocado – e i meloni sono sensibili al freddo. Quando questi alimenti vengono conservati in frigo, il loro aroma tende ad alterarsi e a diminuire, sviluppando inoltre macchie marroni.

Tuttavia, quando arriva il caldo estivo, è meglio conservare questi alimenti in frigorifero, perché le alte temperature e l'umidità favoriscono la proliferazione di batteri e muffe, causandone un deterioramento precoce.
"Nelle giornate molto calde, il primo consiglio per proteggere gli alimenti sensibili dal deperimento è acquistare solo la quantità di alimenti strettamente necessaria per il breve periodo; il secondo consiglio è quello di conservare gli alimenti in modo ottimale", suggerisce Silke Raffeiner, nutrizionista presso il Centro Tutela Consumatori Utenti.

In tal senso, nei periodi di gran caldo anche pomodori, cetrioli, zucchine, peperoni e altre verdure sensibili al freddo possono - ovvero dovrebbero - essere conservati per 2-3 giorni nel cassetto delle verdure del frigorifero.
Lo stesso vale anche per la frutta locale (come fragole, ciliegie, prugne, mele e pere) che rimane fresca più a lungo in frigorifero. Quando le temperature dell'aria sono molto elevate, ciò vale anche per i frutti sensibili al freddo come ananas, kiwi, mango, melone e agrumi, che si possono conservare in frigorifero fino a tre giorni. Per far sì che la frutta conservata in frigorifero risulti comunque saporita, l'ideale sarebbe estrarla dal frigorifero circa un'ora prima del consumo. Solo le banane non tollerano il freddo: perdono aroma e la buccia diventa marrone.

Il clima caldo-umido accelera anche la formazione di muffa sul pane, che d'estate è quindi meglio conservare in frigorifero. Particolarmente soggetto alla muffa è il pane bianco, mentre quello di segale, integrale o a lievitazione naturale dura un po' di più. Naturalmente il pane si può anche congelare, intero o a fette.

Le bottiglie di olio si conservano ben chiuse, al buio e in un luogo fresco. Gli oli spremuti a freddo, con un alto contenuto di acidi grassi polinsaturi (ad esempio l'olio di lino), devono tuttavia essere protetti in modo particolare da calore, luce e ossigeno per evitare che irrancidiscano: in estate è meglio conservare questi oli in frigorifero, soprattutto se le bottiglie sono già state aperte. A basse temperature, invece, alcuni oli flocculano (cioè formano delle piccole particelle solide), diventando torbidi e viscosi. Tuttavia, questo è solo un problema estetico e non ha alcun effetto sulla qualità dell'olio.

Non da ultimo, d'estate può essere utile conservare in frigorifero anche confezioni aperte di noci sgusciate o tritate, così come il cioccolato – quest'ultimo sempre ben sigillato per evitare che assorba odori estranei. Questo per proteggerli da insetti e parassiti o dall'eventuale deterioramento.