

---

## 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.