

Come conservare gli alimenti: consigli per l'uso

La carne

- Bovina:** se la pezzatura è voluminosa va conservata in sacchetti o in vaschette nell'area a temperatura più bassa del frigorifero per non oltre 2-3 giorni, può invece rimanere nel congelatore anche fino a 6 mesi. Le classiche fettine, o comunque pezzature ridotte, possono invece essere conservate per un tempo minore: al massimo 2 giorni in frigorifero e non oltre i 2 mesi in freezer;
- Pollo:** questa carne va conservata nella parte più fredda del frigorifero ben avvolta in carta per alimenti o in sacchetti di polietilene, per un periodo che non superi i 4 giorni;
- Maiale:** le frattaglie vanno consumate subito dopo l'acquisto, i tagli più piccoli (ad esempio le fettine) non vanno conservati in frigorifero oltre i 2 giorni, tempo che si raddoppia per arrostiti e simili in quanto tagli più grandi. Nel freezer non bisogna superare i 2 mesi di conservazione;
- Coniglio:** per conservarlo a lungo e congelarlo, il pezzo deve essere pulito con attenzione avendo cura di eliminare il grasso interno. Fatto questo può essere mantenuto in freezer anche per 6 mesi in sacchetti specifici di plastica o alluminio. Questi stessi strumenti sono utili anche per la sua conservazioni in frigo nell'area più fredda, ma in questi casi va consumato in meno di una settimana;



5. **Cavallo:** questa carne è particolarmente esposta all'attacco dei batteri, quindi occorre consumarla il prima possibile. In frigorifero va posta nell'area più fredda, ben fasciata in carta per alimenti, e quindi consumata in giornata. Nel freezer, previa attenta impacchettatura in alluminio o in pellicola trasparente, può rimanere anche 6 mesi;
6. **Carne ovina:** va conservata in frigorifero nella zona più a bassa temperatura, e non oltre pochi giorni. In freezer la conservazione può essere invece protratta per mesi.

Il pesce



Il pesce, dopo essere stato acquistato, va consumato entro 1-2 giorni, e nel caso si acquisti pesce non ancora pulito si consiglia l'immediata eviscerazione. Va conservato nella parte più fredda del frigorifero per pochi giorni dopo averlo pulito con cura e previo inserimento in un sacchetto per alimenti. Se si è certi che il pesce non sia del tipo decongelato si può congelare in casa per 2 mesi se si tratta di pesci a carne grassa (es. salmone) e 4 in caso di pesci a carne magra (es. nasello e merluzzo): anche in questo caso è necessario pulirlo con cura e poi metterlo in un sacchetto per surgelati.

La verdura

1. **Insalata:** va sempre conservata in sacchetti di carta e non quelli di plastica che tendono a trattenere l'umidità, se l'insalata è già lavata e asciugata va benissimo uno strofinaccio da cucina ben pulito o un recipiente di vetro. La sua conservazione deve avvenire nella parte meno fredda del frigorifero;



2. **Ortaggi:** dopo l'acquisto vanno rapidamente riposti nel frigorifero. Invece per aglio, cipolle e scalogno è consigliabile la conservazione in luogo fresco e ventilato e possibilmente al buio. Importante è anche togliere subito gli ortaggi appena acquistati dalla plastica in quanto esiste il rischio di formazione di muffe, e si conservano meglio se coperti con un telo inumidito. Nel freezer possono rimanere anche per 8 mesi, ma solo dopo essere stati tagliati a pezzi e all'interno di contenitori adeguati;

3. **Legumi:** i legumi freschi andrebbero sempre consumati entro pochi giorni, previo mantenimento nella parte più fredda del frigorifero. Invece, le confezioni chiuse di legumi secchi si conservano a lungo in dispensa e, una volta aperti, meglio tenerli in vasi di vetro e in luoghi freschi e asciutti. Per congelarli occorre prima pulirli, passarli per poco tempo nell'acqua bollente, asciugarli bene in un panno e riporli in sacchetti da congelatore.



La frutta



La maggior parte dei frutti può essere conservata nella zona meno refrigerata del frigorifero. Mele, pere e ananas possono invece essere tenuti in ambiente secco, in un'area che non scenda sotto i 10-12°C. La frutta può essere anche conservata per lunghi periodi, fino a un anno, nel freezer. Occorre però prima sbucciarla o comunque lavarla e asciugarla con cura, tagliarla a pezzi e cospargerla di zucchero per far sì che non diventi eccessivamente molle e perda di consistenza.

Se volete conservare la frutta sul tipico piatto centrotavola, meglio farlo solo nella stagione invernale riponendo un limone in mezzo alla frutta, i suoi enzimi naturali l'aiuteranno nella conservazione.

4

I latticini



Latte, formaggi e yogurt sono prodotti da conservare in frigorifero con modalità leggermente differenti tra loro.

Latte e yogurt richiedono i 4°C e essendo prodotti confezionati, per il loro consumo, basterà seguire le indicazioni della data di scadenza posta sulle confezioni. Il latte a lunga conservazione, una volta aperto, deve essere conservato in frigorifero come quello fresco.



I formaggi freschi – come crescenza, ricotta, primo-sale, ecc. – vanno conservati alla stessa temperatura del latte fresco e degli yogurt, chiudendoli nella tipica scatola per formaggi.

I formaggi più stagionati - come pecorini, grana, parmigiano, ecc. - hanno bisogno di una temperatura fresca (come quella di una cantina) e andrebbero, quindi, riposti in una zona del frigorifero meno fredda di quella utilizzata per i freschi avvolgendoli con uno canovaccio pulito o con la stessa carta usata dal rivenditore, perché se tenuti chiusi in una scatola ammuffiscono più facilmente.

*Comitato scientifico
Fondazione Istituto Danone*

