



Sicurezza alimentare: come vanno conservati i cibi in frigorifero?

Quante volte avete avuto dubbi su come disporre gli alimenti in frigo? Come distribuirli nei vari ripiani e come impostare il termostato? Ecco qualche utile consiglio



Un frigorifero vuoto: come sistemare gli alimenti? (Foto © Canva).

Dalla carne al pesce, dai formaggi ai latticini, dalle bibite alla frutta e verdura, ogni alimento che acquistiamo va collocato in una determinata zona del refrigeratore, a una precisa temperatura.

Un'organizzazione accorta è indispensabile per mantenere inalterate le caratteristiche dei cibi, evitare [tossinfezioni alimentari](#) e contaminazioni accidentali.

Leggere il manuale di istruzione del frigo

Per avere informazioni esatte sulla gestione degli spazi interni del proprio frigorifero, nonché sulle temperature più idonee da impostare, è buona regola consultare il **manuale d'uso dell'elettrodomestico** tuttavia vogliamo fornire alcune indicazioni utili.

Come regolare il termostato e come disporre gli alimenti in frigorifero

Generalmente la temperatura ideale all'interno del frigo si attesta **intorno ai 4-5°C in inverno** e ai **2°C in estate** ma va considerato che essa non si mantiene uguale in tutti gli scomparti.

Il **ripiano più freddo è quello più basso**, in cui vanno sistemati carne e pesce, mentre i **punti più caldi** sono le **mensole dello sportello** che devono accogliere i prodotti bisognosi di un leggero raffreddamento, come bibite, burro o medicinali.

Nella parte centrale andremo a sistemare i latticini, gli affettati, i cibi cotti, [sughi e salse](#), gli avanzi, i dolci a base di crema e panna e tutti i prodotti che riportano l'indicazione “**dopo l'apertura conservare in frigorifero**”.

I **cassetti inferiori** sono adatti per frutta e verdura, da consumare in tempi brevi per evitarne alterazioni.



Frutta e verdura vanno sistemate nei cassetti inferiori (Foto © Camilla Sanvenero).

Le uova vanno in frigorifero?

Quanto alle uova, seppur il **Regolamento (CE) n. 589/2008** specifichi che è «*opportuno che le uova (...) non siano refrigerate prima della vendita al consumatore finale*», poiché «*se lasciate – successivamente – a temperatura ambiente possono generare una condensa che facilita la proliferazione di batteri sul guscio e probabilmente il loro ingresso nell'uovo*», a casa è opportuno che stiano in frigorifero.



In quale scomparto vanno le uova? (Foto © Camilla Sanvenero).

Specificatamente le **uova vanno sistemate nella parte alta o centrale** e non nell'apposito spazio nello sportello; quest'ultimo, infatti, con l'apertura è soggetto a frequenti sbalzi termici che potrebbero determinarne un più veloce deterioramento.

Scadenza degli alimenti: facciamo chiarezza sulle etichette



Leggere sempre le etichette con la data di scadenza (Foto © Camilla Sanvenero).

Al momento dell'acquisto è **fondamentale verificare la data di scadenza** indicata sulla confezione **di un prodotto alimentare**. A tal proposito esistono due diverse diciture, a seconda della deperibilità:

1. **“da consumarsi entro”**: alimenti particolarmente deperibili dal punto di vista microbiologico, che non vanno consumati oltre il giorno segnalato;
2. **“da consumarsi preferibilmente entro il...”** oppure **“entro fine”**: termine minimo di conservazione che indica la data fino alla quale l'alimento mantiene le sue proprietà specifiche. Il bene, dunque, potrebbe rimanere inalterato oltre la data indicata ma aumenta il rischio di proliferazione batterica.

I contenitori di frigo: quali usare

Se è importante sapere come disporre gli alimenti in frigorifero, è altrettanto importante la loro conservazione. Essi possono essere lasciati nelle confezioni originarie, che riportano indicazioni utili e indispensabili, oppure essere trasferiti in recipienti puliti ed ermetici o, ancora, essere avvolti con pellicola o altri materiali, per evitare il contatto con l'aria che ne determinerebbe perdita di umidità e sapore.

È bene **non introdurre pietanze calde in frigorifero**: prima di richiudere il coperchio è necessario attendere che il contenuto, qualora caldo, si raffreddi per evitare che il vapore

condensi e ricada sul cibo.

Attenzione, poi, a non porre l'involucro a contatto con le pareti del frigorifero.



Contenitori ermetici per conservare cibo in frigorifero (Foto © Canva).

Un occhio allo spreco

Il frigorifero non va mai sovraccaricato: è importante lasciare spazio tra i prodotti, per consentire la libera circolazione dell'aria fredda all'interno.

Fare una lista della spesa e riporre gli alimenti comperati più di recente dietro a quelli con una data di scadenza più vicina, è il giusto compromesso tra salvaguardare la propria salute ed evitare inutili sprechi.

Data di creazione

19/08/2020

Autore

camilla-sanvenero