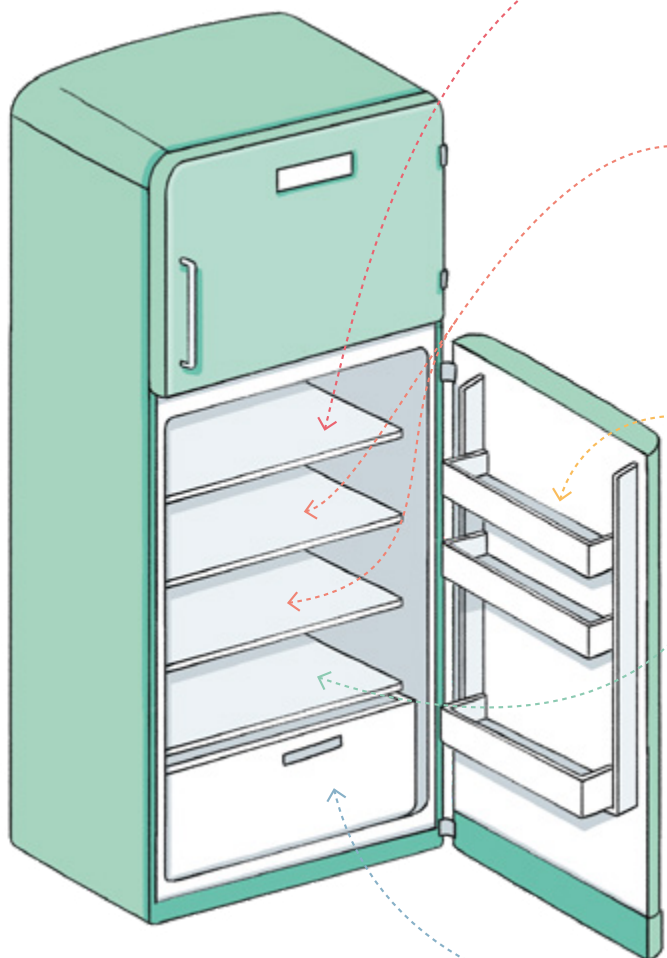


No allo spreco ... di cibo!

Conservando gli alimenti a basse temperature, puoi rallentare la velocità di moltiplicazione dei microrganismi e le normali reazioni che potrebbero ridurne la qualità, mantenendo così gli alimenti più a lungo rispetto a una conservazione a temperatura ambiente. Ma quali alimenti vanno tenuti nel frigorifero e in che ripiani disporli per sprecare meno cibo?



6-8°C

CIBI COTTI

Possibilmente i cibi cotti vanno riposti, chiusi in contenitori idonei o avvolti in pellicola per alimenti, in un piano separato rispetto al resto degli alimenti al fine di evitare possibili contaminazioni con gli cibi crudi.

4-5°C

UOVA, FORMAGGI, SALUMI, YOGURT, DOLCI CON CREME E PANNA

La parte centrale è adatta agli alimenti che non necessitano di temperature molto basse ma che devono essere mantenuti entro i 5°C per la migliore conservazione. Riponi in questa zona del frigorifero anche gli alimenti più deperibili da conservare in frigorifero "dopo l'apertura" (es. latte).

≥ 10°C

BURRO, BEVANDE, SALSE

Le mensole all'interno della porta sono i punti più caldi del frigorifero. Riponi qui i prodotti che necessitano solo di una leggera refrigerazione (es. acqua, bibite, burro, e, dopo l'apertura, confetture, marmellate, salse).

0-2°C

CARNE E PESCE

Carne e pesce sono alimenti facilmente deperibili, perciò, per conservarli correttamente, sistemali nella parte più fredda del frigorifero.

Consiglio: Il pesce pulito (eviscerato, lavato e asciugato) deve essere consumato entro 24 ore. La carne deve essere consumata entro 24 ore se macinata, entro 48 ore se di pollo o tacchino, entro 3 giorni per la carne fresca in genere.

7-10°C

VERDURA E FRUTTA

Il cassetto (generalmente nella parte bassa) è adatto alla conservazione di verdura e frutta, perché mantiene le condizioni di temperatura e l'umidità utili a conservarle al meglio.

Ricorda che è importante mantenere le temperature all'interno del frigorifero più costanti possibili. Quando decidi di metterti ai fornelli, cerca di non aprirlo continuamente e, per fare questo, pianifica bene le tue ricette senza dimenticarti nulla, così da prendere gli ingredienti necessari in una sola volta.



Se nei cassetti del freezer trovi una di queste indicazioni significano questo:



- 6°C

tempo massimo di conservazione 1 settimana



- 12°C

tempo massimo di conservazione 1 mese



- 18°C

tempo massimo di conservazione 1 anno

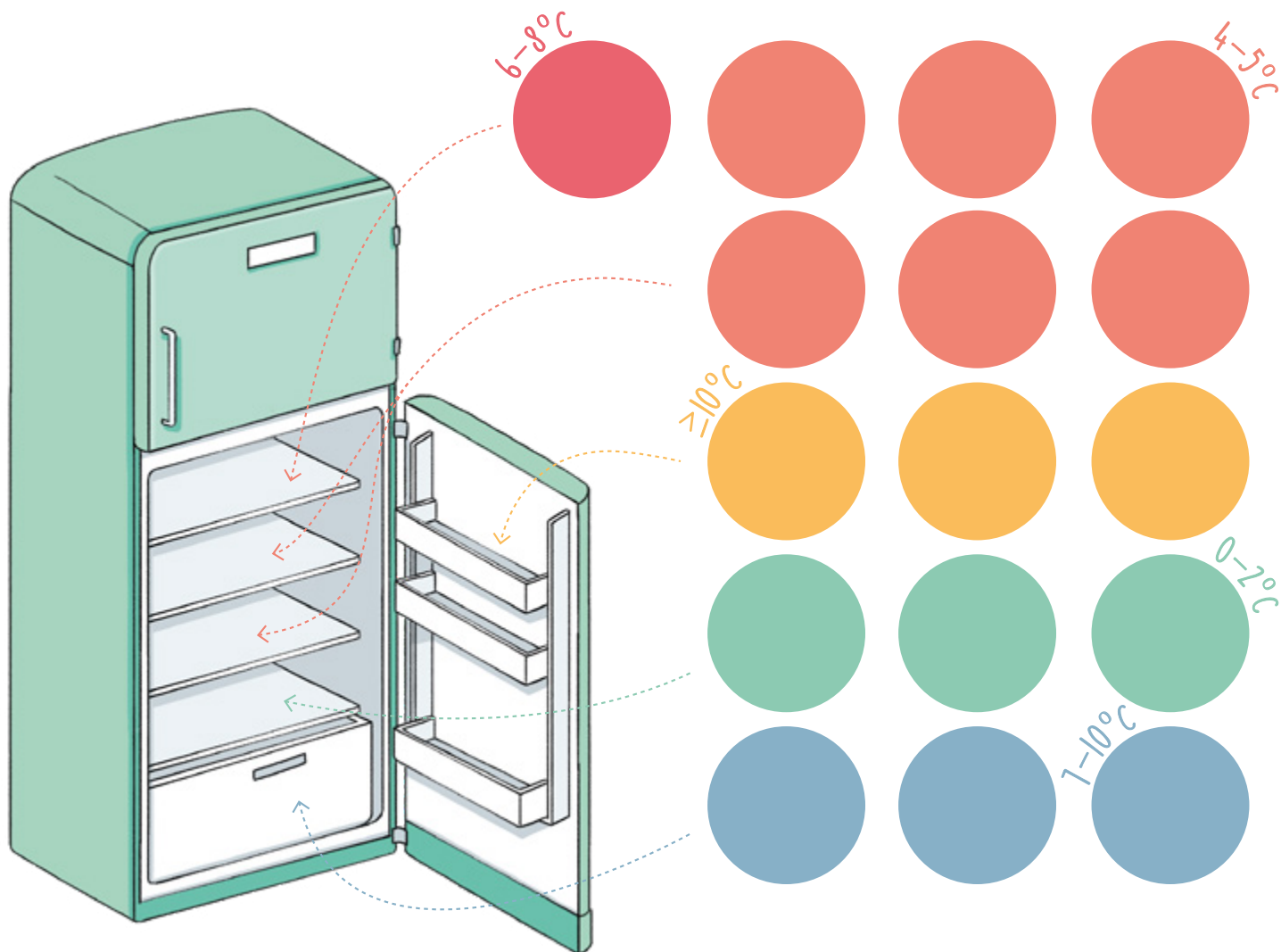


- 18°C

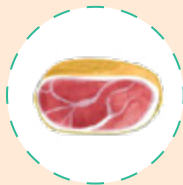
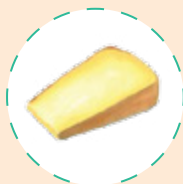
tempo massimo di conservazione 1 anno. Adatto a congelare cibi freschi.

Ti aiuto a sistemare la spesa

Accompagna il bambino in questo gioco per imparare a riporre i diversi alimenti in modo corretto all'interno del frigorifero.



RITAGLIA
LUNGO I BORDI
TRATTEGGIATI
E INCOLLA GLI
ALIMENTI NEGLI
SPAZI GIUSTI



TAGLIA QUESTA
SCHEDA, INCOLLALA SU
DEL CARTONCINO E
APPENDILA BEN IN VISTA
NELLA TUA CUCINA!

Conserva al meglio verdura e frutta

Non lavare mai verdura e frutta prima di sistemarla nel frigorifero o in dispensa. Il lavaggio potrebbe favorire la moltiplicazione di microrganismi e il deperimento degli alimenti. Ciò che si dovrebbe fare è eliminare eventuali eccessi di terra o sporcizia e riporre gli alimenti in modo tale che non entrino a contatto con quelli "puliti".

FRIGORIFERO (CASSETTO DELLE VERDURE)

FRUTTA



ALBICOCCHIE



CILIEGIE



FICHI



FRAGOLE



MELE

più di una settimana



MIRTILLI



UVA

FRUTTA
TAGLIATA

coperta con pellicola
o riposta in appositi
contenitori

VERDURA



ASPARAGI



BROCCOLI



CARCIOFI



CAROTE



CAVOLFIORI



CAVOLO



FUNGHI



FAGIOLINI



INSALATA



PISELLI



PORRO



RAPE



SEDANO



SPINACI



ZUCCHINE

VERDURE
TAGLIATE

coperte con pellicola
o riposte in appositi
contenitori

TEMPERATURA AMBIENTE FINO A MATURAZIONE E POI IN FRIGORIFERO

FRUTTA



AVOCADO



KIWI



NETTARINE



PERE



PESCHE



PRUGNE

TEMPERATURA AMBIENTE

FRUTTA



AGRUMI



ANANAS



BANANE



COCOMERO

metterlo in frigorifero
solo prima del consumo



MANGO



MELAGRANA



MELE

meno di una settimana



PAPAYA

VERDURA



AGLIO

protetto dalla luce



BASILICO

in un vasetto con dell'acqua



CETRIOLI

possono andare in frigorifero per 1-3 giorni



CIPOLLE

protette dalla luce



MELANZANE

possono andare in frigorifero per 1-3 giorni



PATATE

protette dalla luce



PEPERONI

possono andare in frigorifero per 1-3 giorni



POMODORI



ZENZERO



ZUCCA