

GUIDA AL CORRETTO UTILIZZO

DI FRIGORIFERO E FREEZER DOMESTICI

AUTONOME PROVINZ
BOZEN – SÜDTIROL



PROVINCIA AUTONOMA
DI BOLZANO – ALTO ADIGE

PROVINCIA AUTONOMA DE BULSAN – SUDTIROL

Südtiroler
Sanitätsbetrieb



Azienda Sanitaria
dell'Alto Adige

Azienda Sanitaria de Sudtirol



GUIDA CORRETTA UTILIZ



AL
TTO
ZZO

Le malattie trasmesse da alimenti (MTA) sono malattie di norma associate al consumo di alimenti e/o acqua contaminati da agenti patogeni di varia natura come batteri, virus, parassiti e tossine.

Quelle più comuni sono causate da batteri e virus. La corretta gestione del frigorifero e del freezer domestici, insieme all'igiene personale (in particolare delle mani) e all'igiene degli utensili e delle superfici, costituisce un modo efficace per prevenire le MTA.

Un altro aspetto importante a cui prestare attenzione è la **catena del freddo**. Si tratta del processo di mantenimento della temperatura dei prodotti alimentari per l'intera vita commerciale dell'alimento, dalla produzione alla vendita e fino a casa propria. Per i prodotti surgelati, l'obiettivo è di mantenere una temperatura costantemente inferiore o uguale a -18°C . Lo stesso concetto si applica agli alimenti refrigerati, la cui temperatura di norma deve essere compresa fra 0°C e $+4^{\circ}\text{C}$.

Di seguito sono elencati alcuni aspetti a cui bisogna prestare attenzione per una **corretta conservazione degli alimenti nel frigorifero domestico**; tuttavia, poiché i frigoriferi di nuova generazione hanno differenti funzionalità, solo il manuale d'uso può dare indicazioni precise sulla gestione degli spazi interni.

1



Impostare la temperatura corretta

- Per rallentare la crescita di microrganismi, il frigorifero deve essere regolato ad una temperatura compresa fra 0°C e + 4°C. Gli alimenti, dopo l'acquisto, devono essere messi in frigorifero il prima possibile, così da evitare un innalzamento della temperatura al loro interno.

2



Raffreddare rapidamente prima di conservare

— Gli alimenti appena cotti devono essere raffreddati il più velocemente possibile prima di essere posti in frigorifero, ad esempio mettendo il contenitore o la pentola a contatto con acqua e ghiaccio e/o suddividendo l'alimento preparato in porzioni piccole. In questo modo si evita che la temperatura all'interno del frigorifero si innalzi eccessivamente.

3



Coprire e separare tra loro gli alimenti

Gli alimenti preparati in casa devono essere conservati utilizzando contenitori puliti con coperchio (o protetti con pellicola trasparente), il cui materiale costitutivo deve essere idoneo a venire a contatto con gli stessi (verificare che questi indichino il simbolo specifico con forchetta e bicchiere!). Evitare il contatto diretto tra alimenti crudi e cibi pronti e non riporre gli alimenti semplicemente su un piatto, potrebbero cadere delle gocce dal ripiano su quello sottostante e provocare una contaminazione crociata.





4



“First in, first out” (“Prima dentro, prima fuori”) – Consumare prima gli alimenti che si trovano nel frigorifero da più tempo, anche per evitare lo spreco alimentare. Si consiglia di porre gli alimenti acquistati più di recente dietro o sotto quelli acquistati precedentemente.

5



Leggere l’etichetta – Per garantire la corretta conservazione degli alimenti rispettare la data di scadenza e le modalità di conservazione riportate in etichetta.

6



Mantenere ordine e pulizia – È importante mantenere il frigorifero in ordine e controllare regolarmente gli alimenti ivi conservati, scartando quelli scaduti o deteriorati. Questa pratica riduce il rischio di contaminazioni. Inoltre, il frigo deve essere pulito regolarmente, dopo averlo svuotato.

7



Non riempire troppo il frigo – Non cedere alla tentazione di fare scorte troppo abbondanti. Lo spazio presente tra i cibi permette all’aria fredda di circolare correttamente.



ANCHE IL FREEZER DOMESTICO DEVE ESSERE UTILIZZATO IN MODO CORRETTO:

1

Fare attenzione alla giusta temperatura – La temperatura del freezer va impostata ad almeno -18°C.

3

Mai ricongelare – Gli alimenti scongelati devono essere consumati nel più breve tempo possibile e non possono essere ricongelati, a meno che non si tratti di alimenti congelati crudi e successivamente cotti.

5

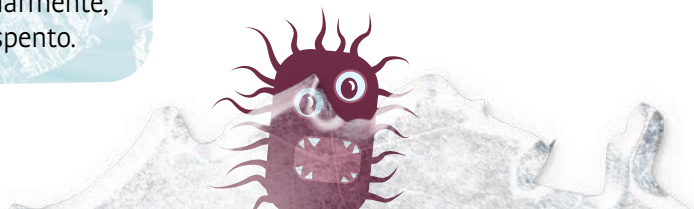
Mantenere ordine e pulizia – Mantenere il freezer ben organizzato aiuta ad individuare facilmente gli alimenti che vi sono conservati. Il freezer deve essere pulito e sbrinato regolarmente, dopo averlo svuotato e spento.

2

Mai scongelare a temperatura ambiente – Scongelare sempre gli alimenti in frigo o nel microonde e non a temperatura ambiente, al fine di evitare che, a partire dalla superficie dell'alimento, riprenda la proliferazione batterica.

4

La durabilità degli alimenti varia – Il tempo entro cui un alimento conservato in freezer può essere consumato in sicurezza, varia da alimento ad alimento. Se si congela un alimento è importante apporre un'etichetta che ne indichi la tipologia e la data di congelamento.



È importante considerare che all'interno del frigorifero la temperatura varia tra le diverse zone, per cui è opportuno disporre gli alimenti come segue:

Zona alta – Qui vanno riposti i cibi già cotti, gli avanzi da consumare in breve tempo.

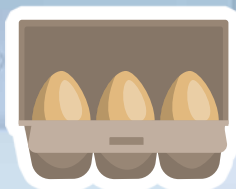
Zona intermedia – I piani centrali sono ideali per riporre uova, latte, latticini, alimenti da conservare in frigorifero dopo l'apertura e dolci a base di crema e panna.

Zona bassa – Il punto più freddo del frigorifero, in cui vanno conservati la carne e il pesce crudi, corrisponde alla mensola più bassa, sopra al cassetto per le verdure.

I cassetti nella zona inferiore sono destinati alla frutta e alla verdura.

Gli scompartimenti e le mensole all'interno della porta sono le zone meno fredde del frigorifero e sono destinate ai prodotti che necessitano solo di una leggera refrigerazione, come le bibite e il burro.

Inoltre, si consiglia di aprire il frigorifero solo al bisogno e di richiuderlo in tempi brevi.



ZONA ALTA PIÙ CALDA

ZONA BASSA PIÙ FREDDA



COME PULIRE FRIGORIFERO E FREEZER DOMESTICI

Le 5 fasi per pulire in modo efficace frigorifero e freezer:

1. Eliminare tutti gli alimenti scaduti o mal conservati.
2. Spegnerne il frigorifero, svuotarlo riponendo gli alimenti preferibilmente in borse/sacchetti termici con piastre refrigerate (siberini), togliere scaffali, cassetti e qualsiasi altra parte amovibile.
3. Lavare gli scaffali, i cassetti e ogni altra parte rimovibile a mano con acqua calda e sapone. Dopo il risciacquo asciugarli con un panno pulito.
4. Pulire anche l'interno del frigorifero vuoto utilizzando acqua con bicarbonato o aceto e, dopo il risciacquo, asciugarlo con un panno pulito. Non dimenticarsi di pulire anche l'interno delle porte, le guarnizioni ed eventuali altri componenti non estraibili.
5. Reinserire i ripiani, i cassetti e le altre parti rimovibili, e riporre correttamente gli alimenti in frigorifero cercando di limitare al massimo l'interruzione della catena del freddo.



IMPRESSUM

Servizio aziendale di Igiene degli
Alimenti e della Nutrizione (S.I.A.N.)

Redatto a cura di:

Direttrice reggente Dagmar Regele
Coordinatore Dennis Ramus
Danilo Doglio
Corinna Fattor
Simona Nascetti
Najada Sulcaj
Maria di Tommaso

GRAFICA:

Umberto Cristofaro - Prosit Coop. SOC. - Foto: freepik.com - stockadobe.com