

# CONSERVAZIONE DEGLI ALIMENTI



La conservazione degli alimenti è importante sia per evitare inutili sprechi sia preservare le caratteristiche nutritive degli stessi, impedendo problemi alla nostra salute.

Le tecniche di conservazione degli alimenti si basano su due meccanismi fondamentali che, agendo sui batteri, possono avere un effetto **batteriostatico** se bloccano o limitano lo sviluppo e l'attività dei batteri, oppure **battericida** se distruggono i microbi e le spore presenti sui cibi.

I metodi di conservazione più comuni sono:

### **Refrigerazione**

Avendo il freddo un'azione batteriostatica, la refrigerazione è sicuramente la tecnica di conservazione casalinga (ma non solo) più comune ma, per essere davvero valida ed evitare di buttare alimenti andati a male prima del dovuto, è necessario riporre questi ultimi correttamente su ripiani e scomparti, a cui corrispondono temperature differenti.

La temperatura ottimale media all'interno del frigorifero è di 4°-5°C nella zona centrale; essa scende a 2°C nella mensola più in basso; i ripiani più alti e i cassetti hanno una temperatura di 8°-10°C; gli scompartimenti presenti sulla porta sono i più caldi, con temperature comprese fra i 10° e i 15°C.

Occorre pertanto osservare piccole e importanti regole per conservare gli alimenti più a lungo ed evitare inutili sprechi.



Sapendo che il freddo tende ad andare verso il basso, la parte superiore del frigorifero è quindi meno fredda, il cibo va disposto nei vari scompartimenti nel seguente modo:

Ripiano alto: (temperatura 5° : 8°)

uova, formaggi, yogurt, dolci, affettati, cibi cotti

Ripiano centrale: (temperatura 4° : 10°)

affettati, salse, sughi, cibi cotti, confezioni aperte

Ripiano basso: (temperatura 2°)

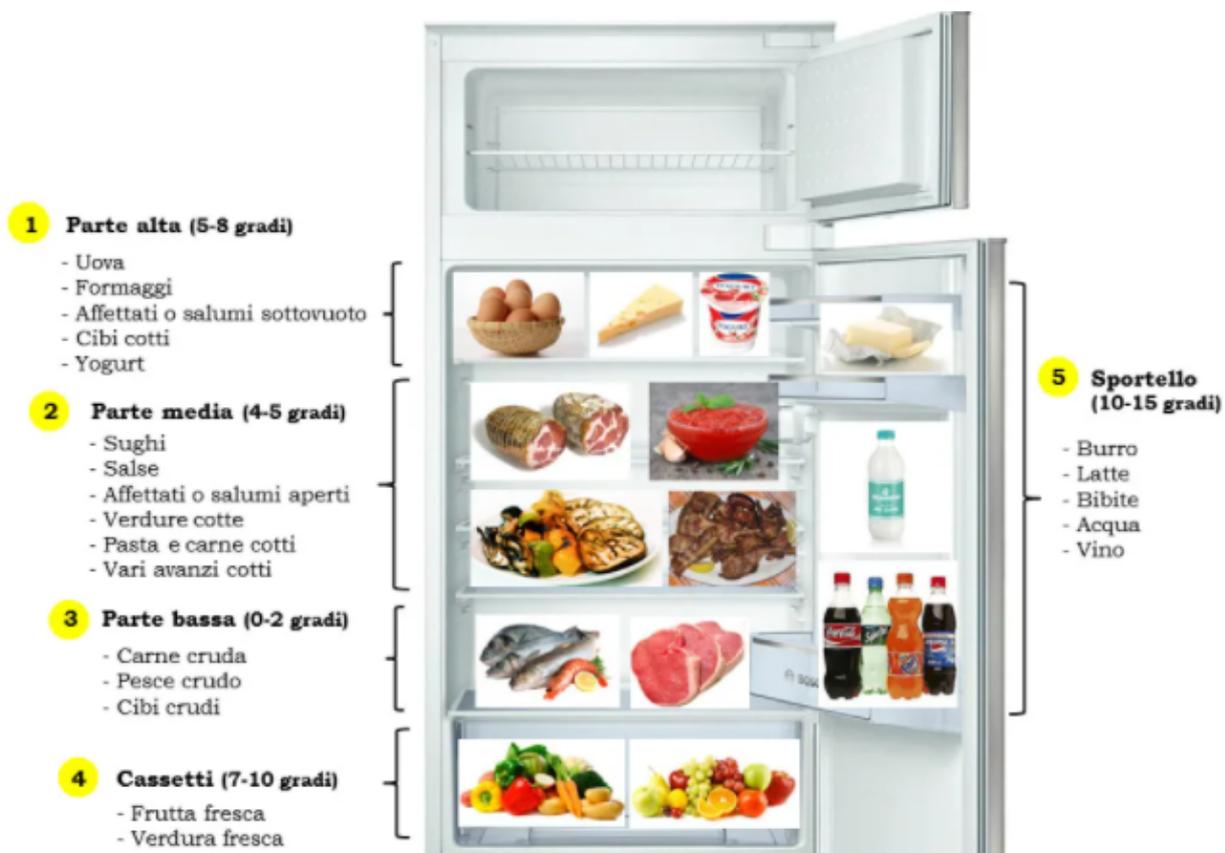
carne, pesce, pollame, cibi crudi

Cassetti in basso: (temperatura fra 8° 10 °)

frutta e verdura

Sportello:

bevande, prodotti in tubetti, burro



I tempi di conservazione degli alimenti **refrigerati** sono:

<b>Alimento</b>		<b>durata</b>
carne	Tagli piccoli	Fino a 7 giorni
Salumi	Affettati Stagionati	3 : 5 giorni 10 : 15 giorni
Pesce		Fino a 3 giorni

### **Sottovuoto**

Il sottovuoto è una tecnica di conservazione alimentare che permette di eliminare fino al 99% di aria dall'interno di un contenitore, attraverso aspirazione. L'assenza di aria e di ossigeno fa sì che ci sia una notevole riduzione della proliferazione dei batteri e delle muffe, determinando un netto aumento del tempo di conservazione dei cibi e, soprattutto, lasciandone inalterati sapore e proprietà. È possibile porre sottovuoto qualunque tipo di alimento, dal pane (sottovuoto si mantiene fresco anche per una settimana) alla pasta ai farinacei in generale (fino a un anno di conservazione), dalla carne (che, da cruda e posta in frigorifero, si conserverà anche fino a 10 giorni) al pesce fresco (fino a 5-6 giorni in frigorifero), dai salumi (20 giorni se affettati, fino a un paio di mesi se stagionati) ai formaggi (se stagionati, anche due mesi), ma pure frutta e verdura. Non solo crudo: anche i cibi cotti possono essere posti sottovuoto, come passati di verdure, risotti, pasta, carne e dolci. Una volta posti sottovuoto, i cibi possono essere anche congelati: li avremo così disponibili per tempi davvero molto lunghi, senza rinunciare al gusto e alle loro caratteristiche nutritive.

### **Sotto sale**

La conservazione sottosale (detta anche salagione) è una tecnica antichissima e molto semplice da mettere in pratica. La sua adozione nel corso dei secoli scorsi, quando naturalmente non esistevano frigoriferi e congelatori, ha permesso alle popolazioni di affrontare lunghi spostamenti e viaggi, alla scoperta di territori nuovi su cui insediarsi. Il sale da cucina (cloruro di sodio) ha attività batteriostatica e a contatto con il cibo "richiama" l'acqua contenuta in essi per osmosi, rendendola meno disponibile per la crescita di microrganismi patogeni. La conservazione sottosale si esegue essenzialmente su carni e derivati, pesci e alcune verdure, e se ne distinguono di due tipi: a secco e in salamoia. La conservazione sottosale a secco è rivolta ad alimenti come prosciutto, pancetta, merluzzo, acciughe o aringhe e prevede il contatto diretto di essi con sale grosso. Questo può essere apposto sul cibo e così conservato per un dato periodo, per poi essere lavato via per la consumazione, oppure inserito a stati alterni con l'alimento all'interno di contenitori o barattoli. Con queste due procedure, gli alimenti possono conservarsi anche un paio di mesi; La conservazione in salamoia è più rapida di quella a secco (ma anche meno efficace in termini di attività batteriostatica) ed è destinata ai vegetali quali capperi, crauti, olive e cetriolini. Qui il sale è sciolto in acqua e ivi riposto l'alimento. La soluzione salina che ne deriva ha una forza diversa in base alla quantità di sale usata: debole (10% di sale), media (18-20%), forte (20-30%). Si consiglia l'uso del sale marino per questi tipi di conserve.

### **Sottoaceto**

Un'altra tecnica di conservazione efficace è quella sottoaceto. L'aceto da usare è quello di vino, da preferire bianco al rosso poiché quest'ultimo va incontro a ossidazione più facilmente. La proprietà conservativa dell'aceto è data dalla presenza dell'acido acetico, sostanza capace di abbassare notevolmente il valore del pH (acidificazione), inibendo lo sviluppo di alcuni microrganismi. Controllando l'etichetta riportata sul prodotto, è importante che il contenuto di acido acetico riportato non sia inferiore al 5%. Sono essenzialmente le verdure a essere conservate sottoaceto, quali cipolle, cipolline, carciofini, cetriolini, cavolfiore, peperoni, melanzane e zucchine, previa loro sbollentatura: la fase del riscaldamento è utile per abbattere

ulteriormente la carica batterica, specie per quanto concerne i patogeni più resistenti. I vegetali vanno cotti per tempi brevi, o si rischia che perdano consistenza durante la conservazione. Per le verdure più acquose, è consigliabile anche un passaggio di salagione prima della cottura, così da eliminare una buona quota di acqua dai cibi. I sottoceti si mantengono per diversi mesi.

### Sott'olio

L'olio usato per la conservazione dei cibi non ha di per sé un'azione inibente la proliferazione batterica, ma, creando un ambiente isolato dall'aria, respinge l'ingresso e l'azione dei microrganismi aerobi. Pertanto, è inefficace verso i patogeni anaerobi, primo fra tutti il *Clostridium botulinum*, nemico numero uno delle conserve sott'olio trattandosi della tossina responsabile del botulismo, una tossinfezione alimentare che agisce sulla muscolatura paralizzandola, potenzialmente letale se non riconosciuta e trattata per tempo. Gli alimenti indicati per i sottoli sono i funghi, le melanzane, i carciofini, i peperoni, i pomodorini farciti, il tonno, lo sgombro; vanno sempre prima sbollentati per qualche minuto in una soluzione di acqua e aceto in parti uguali: l'acidificazione aiuterà la sicurezza della conservazione. I prodotti conservati sott'olio si mantengono per tempi molto lunghi, fino a un anno.

### Surgelazione

La surgelazione sottopone l'alimento a un processo speciale di congelamento con il quale l'alimento viene fatto raffreddare in maniera rapida ed efficiente e portato ad una temperatura pari o inferiore a  $-18^{\circ}$ . Questo processo avviene in un tempo limitato (massimo 4 ore); si formano i microcristalli (cristalli di ghiaccio di piccolissime dimensioni) che non danneggiano la struttura biologica del prodotto. Di conseguenza le proprietà organolettiche e nutrizionali (proteine, vitamine, carboidrati, ...), il gusto e la struttura dell'alimento restano inalterate.

### Congelamento

Il congelamento è un sistema di conservazione sia domestico sia industriale in cui l'alimento è prima portato a temperature tra  $-7^{\circ}$  e  $-12^{\circ}$  ed è conservato a temperature tra  $-10^{\circ}$  -  $-30^{\circ}$ . Questo processo avviene in un tempo superiore alle 4 ore e si formano i macrocristalli. Al momento dello scongelamento è possibile che si perdano acqua e succhi cellulari e si corre il rischio che si possa verificare una parziale diminuzione dei valori nutritivi e organolettici dell'alimento. Il congelamento è la tecnica di conservazione più comoda, poiché permette di avere i cibi a disposizione per moltissimo tempo: da un lato, si possono congelare gli avanzi cotti evitando di sprecarli, dall'altro saranno sempre pronti a esser portati in tavola prodotti anche non di stagione. Si ricorda che il congelamento non ha effetto battericida ma **batteriostatico**, per questo motivo i **cibi scongelati non possono essere ricongelati**. La temperatura ideale di congelamento è di  $-18^{\circ}\text{C}$ . È possibile congelare la carne, il pesce, il pane, le verdure poco acquose come carciofi, cavolfiori, zucchine, carote, funghi, broccoli, asparagi, melanzane, a patto di tagliarle a tocchetti e sbollentarle in acqua salata per alcuni minuti, scolarle, asciugarle e lasciarle raffreddare prima del congelamento. Frutti piccoli come fragole e frutti di bosco sono congelabili tal quali, mentre albicocche o pesche sono da ricoprire completamente di zucchero o immersa in uno sciroppo composto di acqua e zucchero prima dell'apposizione in congelamento. Gli alimenti congelati si conservano per molti mesi. I formaggi a pasta semidura si possono congelare a patto di essere tagliati in piccole porzioni. Non si congelano i formaggi freschi e quelli stagionati come grana e parmigiano, che si sbriciolerebbero da scongelati, a meno di grattugiarli prima del congelamento. Non possono essere congelate le uova (eccetto che, da crude, si separino l'albume e i tuorli), la maionese, il latte, gli insaccati, frutta e verdura più ricche di acqua come ananas, anguria, melone, uva, mele, cipolle, pomodori, lattuga, sedano, cetrioli.

I tempi di conservazione degli alimenti congelati sono:

Alimento		
carne	Salsicce e macinati	2 - 3 mesi
	Carne di maiale	Fino a 4 mesi
	Carne di bovino	Fino a 9 mesi
	Carne di pollo e tacchino	6 - 9 mesi
Pesce	Pesci grassi come Tonno, sgombro, salmone	Entro 3 mesi
	Pesci magri come Merluzzo, sogliola	6 mesi
	Crostacei e molluschi	2 - 3 mesi

### Alcuni suggerimenti utili per il congelamento:

- la primissima regola, valida sia per il frigorifero sia per il freezer, è la massima igiene possibile. Questi elettrodomestici, infatti, devono essere puliti periodicamente e con prodotti specifici;
- gli alimenti da conservare in freezer vanno chiusi in appositi contenitori o ben impacchettati. Le confezioni devono essere ermetiche, impermeabili e non devono consentire il passaggio di odori;
- quando si usano sacchetti di plastica, fogli di alluminio o pellicola trasparente, è importante comprimerli bene in modo da far fuoriuscire tutta l'aria: il contatto con questa, infatti, provoca l'alterazione dell'alimento. È buona regola non ricongelare mai un prodotto che sia stato già congelato ed etichettare tutto con nome e data di congelamento;
- le verdure, prima di essere congelate, vanno mondare e lavate come per la normale cottura; si possono surgelare sia leggermente sbollentate (ma meglio non cuocerle mai del tutto) oppure crude; quest'ultime, una volta tolte dal freezer, impiegheranno a cuocere un tempo pari alla metà di quello necessario per i vegetali freschi. Si possono congelare anche alcune tipologie di frutta, basta sceglierle al punto perfetto di maturazione;
- per ottenere un congelamento rapido della carne, tagliatela in pezzi spessi circa 7-8 cm e preparate porzioni da consumare in una volta sola. Abbiate anche l'accortezza di eliminare ossa, tendini e grasso, che si alterano più rapidamente delle parti muscolari. Scongelate la carne, soprattutto i pezzi più grossi, in frigorifero, per evitare una maggiore perdita di succhi. Se per mancanza di tempo è necessario scongelare a temperatura ambiente, mettete il prodotto in un recipiente ben chiuso.
- il pesce è sicuramente uno degli alimenti che meglio si presta alla conservazione in freezer, mantenendo intatto gusto e consistenza. A patto che sia freschissimo: pescato, cioè, da non più di mezza giornata e tenuto a bassa temperatura (questo vale anche per crostacei e molluschi). Quello acquistato in negozio si può anche mettere in freezer ma è bene consumarlo non oltre 2-3 settimane;
- per quanto riguarda le vivande già cotte, è opportuno cuocere completamente quello che si consuma freddo e interrompere la cottura di quello che si consuma caldo circa 15 minuti prima del termine. Non usate troppo sale, perché disidrata le preparazioni, troppi grassi, che si alterano velocemente, e troppi aromi. Una volta cotte, fate raffreddare velocemente le vivande e mettetele in freezer solo quando sono fredde.

### Abbattimento

L'abbattimento è una tecnica di conservazione, utilizzata principalmente per il pesce, che consente di abbassare la temperatura dell'alimento in tempi brevissimi e di portarlo da 3 °C a -40 °C. Questo procedimento preventivo consente un rapido raffreddamento, impedendo la proliferazione dei batteri e la creazione di ghiaccio all'interno dell'alimento stesso.

L'abbattitore è lo strumento professionale con cui tale tecnica viene effettuata. Un cibo raffreddato o surgelato con l'abbattitore mantiene le caratteristiche organolettiche iniziali,

elemento che lo rende ideale non solo per il pesce, ma anche per le verdure e i dolci di ogni tipo.

### **Essiccazione**

Tecnica di conservazione molto antica, consiste nell'eliminare i liquidi contenuti negli alimenti per mezzo di una fonte di calore. Ha funzione batteriostatica perché l'assenza di acqua blocca la proliferazione di microrganismi e anche di muffe. Può essere messa in pratica in due modi: attraverso l'esposizione all'aria o al sole (come per lo stoccafisso, i fichi e le prugne), o tramite un apposito apparecchio denominato **essiccatore**. Il vantaggio dell'essiccazione è di consentire il mantenimento prolungato degli alimenti; di contro, vi sono potenziali svantaggi, quali la perdita di qualità organolettiche (colore e spesso sapore) e la modifica dei nutrienti (perdita di vitamine, alterazione delle proteine, ossidazione dei glucidi).

### **Alterazione degli alimenti**

Conservare gli alimenti in maniera corretta e per i tempi esatti aiuta a prevenirne l'alterazione. Si parla di alterazione degli alimenti quando questi subiscono fenomeni degenerativi spontanei che ne modificano l'aspetto e la consistenza originaria. Le cause dell'alterazione (o deterioramento) dei cibi sono:

- Di natura biologica, quali microrganismi come batteri, virus, spore, muffe; macrorganismi come parassiti, insetti, topi; enzimi, presenti all'interno del cibo stesso o nell'uomo;
- Di natura chimica o fisica naturale, quali temperatura, umidità, aria.

La maggior parte delle alterazioni alimentari è di natura biologica, e gli alimenti più a rischio sono quelli maggiormente ricchi di acqua, substrato principale per la crescita e la proliferazione di microrganismi patogeni e, dunque, indesiderati.

I possibili rischi di una cattiva conservazione dei cibi sono il loro irrancidimento, la putrefazione, la comparsa di muffe, la disidratazione, la contaminazione da parte di parassiti. Naturalmente, ne consegue la perdita di salubrità del prodotto acquistato.

Discorso diverso è da farsi a proposito delle **sofisticazioni alimentari**. Si tratta di una vera e propria frode alimentare, un'operazione consistente nell'aggiunta di sostanze estranee all'alimento che ne modificano l'essenza, cambiandone la normale composizione e simulandone la genuinità al fine di ottenere un prodotto esteticamente migliore. Ne sono esempi l'aggiunta di perossido di benzoile alle mozzarelle, allo scopo di renderle più bianche, e di latte in polvere ad uso zootecnico, oppure l'anidride solforosa alle carni per ravvivarne il colore rosso.

### **Che cosa vuol dire cibi a lunga conservazione?**

Numerosi sono i cosiddetti cibi a lunga conservazione, ossia che possono essere conservati anche alcuni mesi in dispensa senza subire alterazioni. Il primo che salta alla mente è sicuramente il latte UHT, latte che ha subito sterilizzazione attraverso un riscaldamento molto rapido a temperature elevate (massimo 10 secondi per 130-135 gradi), poi rapidamente raffreddato. Il prodotto finito è privo di contaminazioni microbiche e si conserva fino a **tre mesi** dalla data di produzione. Altri alimenti sono, invece, naturalmente a lunga conservazione: è la composizione stessa a conferire loro maggiore stabilità e durabilità, quale un altissimo contenuto di zuccheri o sale oppure una quantità d'acqua minima. Miele, riso,

legumi secchi, frutta secca, olio, sale e zucchero (per l'appunto) ne sono esempi: per tutti vale la regola del conservarli al riparo dalla luce diretta e in luoghi freschi e asciutti, conservati in sacchetti richiudibili o in barattoli quando sfusi.

### Data di scadenza

La data di scadenza viene indicata sulle confezioni o etichette di alcuni alimenti con la dicitura “da consumarsi ENTRO” seguita da GIORNO, MESE ed eventualmente ANNO.



### TMC

Il Termine Minimo di Conservazione o TMC viene indicato sulle confezioni con la dicitura “da consumarsi PREFERIBILMENTE entro” seguita da GIORNO/MESE per conservabilità inferiore a 3 mesi, MESE/ANNO tra 3 mesi e 18 mesi, solo ANNO per più di 18 mesi.

Il TMC è la data fino alla quale un prodotto alimentare conserva le sue proprietà specifiche, in adeguate condizioni di conservazione.

Un alimento che ha superato il **TMC NON E' SCADUTO**

I prodotti con TMC raggiunto o superato **NON SONO DANNOSI PER LA SALUTE DEI CONSUMATORI** e possono quindi essere ancora consumati. **NON c'è alcun divieto né per il consumo, né alcun rischio per la salute.**



Ecco alcuni esempi:

**INDICAZIONI DI CONSUMO  
E UTILIZZO CONSIGLIATE  
DOPO IL TERMINE MINIMO DI  
CONSERVAZIONE - TMC**

 <b>PANE CONFEZIONATO</b> Pan carè, pane a fette etc.  Presenza e/o odore di muffa, presenza di insetti.	 <b>ACQUA CONFEZIONATA IN BOTTIGLIA</b>  Insorbimento, alterazione del gusto.	 <b>PRODOTTI A BASE DI CARNE IN PEZZI INTERI</b> Salumeria crudi, cotti, stagionati  Presenza e/o odore di muffa, perdita delle caratteristiche sensoriali tipiche, segni di inacidimento della parte grassa.	 <b>PRODOTTI A BASE DI CARNE AFFETTATI CONFEZIONATI</b> Salumeria crudi, cotti, stagionati  Confezioni non integre, alterazione della confezione, del colore, dell'odore e/o della consistenza, presenza di muffa.		
 <b>CONFETTURE E CONSERVE</b> Legumi, pelati, passate, verdure, etc.  Alterazione della confezione (rigonfiamenti) presenza di muffa, confezioni non integre.	 <b>BEVANDE E BEVANDE VIT</b> Succhi di frutta, latte etc.  Alterazione del gusto, del colore/odore, alterazione della confezione, sedimentazione, confezioni non integre.	 <b>PRODOTTI SURGELATI</b> Verdure, pesce, gelati, etc.  Presenza di bruciatore da freddo o di cristalli di ghiaccio.	 <b>PRODOTTI IN POLVERE LIOFILIZZATI - ECCEZIONE I PRODOTTI PER LA PRIMA INFANZIA</b> Latte, orzo, etc.  Presenza e/o odore di muffa, confezioni non integre, presenza di insetti.	 <b>SALSE, SPEZIE E ERBE AROMATICHE</b> Maionese, ketchup, senape, etc.  Presenza e/o odore di muffa, confezioni non integre, presenza di insetti.	 <b>VOVA IN GUSCIO</b>  conservazione a 30°C/30°C cattivo odore (all'apertura), crepe nel guscio, cambiamento di colore o consistenza del tuorlo
 <b>PASTA SECCA, RISO, COUS COUS, SEMOLA, FARINE</b> Biscotti secchi, muesli, cereali da prima colazione, croacker, grissini, etc.  Presenza e/o odore di muffa, confezioni non integre, presenza di insetti.	 <b>DOLCI CONFEZIONATI</b> Merendine, panettoni, prodotti dolcificati a base di cioccolato, etc.  Presenza e/o odore di muffa, confezioni non integre, presenza di insetti.	 <b>FARINE E CEREALI</b>  Presenza e/o odore di muffa, confezioni non integre, presenza di insetti.	 <b>CAFFÈ, MACINATO, CACAO, TÈ E INFUSI, ETC.</b>  Presenza e/o odore di muffa, confezioni non integre, presenza di insetti.	 <b>OLII, GRASSI</b>  Presenza e/o odore di muffa, confezioni non integre, presenza di insetti o segni di evidente irrancidimento.	 <b>CONSERVE SOTT'OLIO</b> Tonno, carciofi, funghi, etc.  Presenza di attività fermentativa (bollicine di gas), alterazione della confezione (rigonfiamenti) presenza di muffa, confezioni non integre.

 Intervallo di consumo consigliato  Caratteristiche di esclusione dal consumo dell'alimento

## Come pulire frigorifero e freezer: regole, trucchi e consigli per farlo correttamente

Pulire il frigorifero e il freezer sono due operazioni faticose, che spesso tendiamo a rimandare. Forse perché non ci rendiamo conto di quanto sia importante la pulizia di questi due elettrodomestici per una corretta conservazione del cibo: evitare che i batteri continuino a proliferare di nascosto è fondamentale in cucina. Questo vale in particolare se abbiamo la tendenza ad accumulare alimenti: dopo averli sistemati nel modo corretto, infatti, dobbiamo stare attenti alla scadenza. Se non lo facciamo, ci ritroveremo a pulire un frigorifero o un freezer pieno di residui, a volte anche pericolosi. Ecco quindi le regole più importanti da seguire quando si puliscono frigorifero e congelatore.

### Pulire il frigorifero: le regole e i trucchi da seguire



Per avere un frigorifero sempre pulito e brillante è necessario seguire alcune semplici norme comportamentali. Ecco quali sono.

- Staccare la presa di corrente
- Svuotate e pulite frigorifero il giorno prima di fare la spesa, così non ci sarà molto cibo. Buttate via tutto ciò che è ammuffito, quello che pensate sia andato a male, controllando bene le date di scadenza per ogni alimento;
- Estraiete i ripiani, i cassetti e tutti i componenti rimovibili
- Pulite le mensole e i cassetti con acqua calda e aceto, oppure bicarbonato di sodio, quindi asciugate con un panno pulito.
- fate particolare attenzione alle guarnizioni: per mantenerle "giovani" potete lavarle e poi ungerle con un goccio di olio.
- quando fate la spesa, conservate sempre frutta e verdura nel cassetto apposito, poiché questo cassetto mantiene stabile l'umidità per contrastare l'avvizzimento. Stessa cosa vale per i salumi e formaggi freschi, che vanno conservati o nel cassetto apposito oppure avvolgendoli con della pellicola;
- se possibile usate un termometro per controllare la temperatura del vostro frigorifero. Dovrebbe essere compresa tra fra i 2 e i 4 gradi: ma anche la capienza è importante. Più il frigo è pieno, infatti, più la temperatura va abbassata. Se non riuscite a regolarvi, provate a toccare gli alimenti che tendono a sciogliersi o a solidificarsi troppo, come il burro;
- Per un frigo privo di cattivi odori, che spesso vengono anche dai cibi sani, usate una confezione aperta di bicarbonato di sodio al centro del frigorifero: questo, infatti, è capace di assorbire gli odori senza alterare i cibi;
- Se si tratta di un frigorifero che si trova in una casa estiva, o che comunque non frequenterete per un po', quando andate via spegnete il frigo e lasciate gli sportelli aperti.

### Pulire il freezer: le regole e i trucchi da seguire

Anche il freezer, o congelatore, va pulito regolarmente: un'operazione leggermente più complessa, perché va prima sbrinato. Ecco come fare.



- Svotate il congelatore e controllate tutto. Se qualcosa vi sembra alterato, o non ricordate quando l'avete messo nel congelatore, buttatelo via.
- Pulite le superfici interne con acqua e aceto, oppure con acqua e bicarbonato, smontando i ripiani e pulendoli separatamente;
- Per aiutarvi a sbrinarlo potete mettere dei contenitori di acqua calda all'interno, in modo da velocizzare l'operazione;
- utilizzate solo l'apposita spatola per pulire le superfici, evitate sempre di usare lame o acciaio che rovinerebbero il freezer;
- una volta sbrinato completamente asciugatelo con un panno pulito;
- quando dovete rimettere dei cibi in freezer, avvolgeteli in due strati di pellicola, oppure metteteli nei sacchetti appositi per evitare che vengano esposti all'aria o si alterino. Le carni e gli avanzi cotti possono essere conservati fino a due mesi nel congelatore, mentre la carne, il pollame o il pesce non cotti possono essere conservati fino a sei mesi. Le verdure e la maggior parte degli altri alimenti che non sono stati aperti possono essere conservati fino a un anno.