

Organizziamo la dispensa



Dove, come e per quanto tempo possiamo conservare i cibi?

Il primo metodo per non sprecare risorse importanti come cibo e denaro è imparare a leggere le indicazioni riportate sulle etichette delle confezioni.

Le informazioni principali che devi controllare sono: gli ingredienti che compongono l'alimento, i valori nutrizionali, le modalità di conservazione in funzione delle quali è stato determinato il periodo di validità del prodotto, le date di confezionamento e di scadenza.

Quest'ultima è la data entro la quale il produttore garantisce la salubrità e le caratteristiche organolettiche dell'alimento e il cibo o la bevanda può essere venduto e consumato.

Facciamo definitivamente chiarezza su queste due diciture:

- “Da consumarsi entro (data)” si usa per gli alimenti facilmente deperibili e che devono essere consumati entro e non oltre la data di scadenza.
- “Da consumarsi preferibilmente entro (data)” indica per quanto tempo l'alimento può essere consumato senza alcun rischio anche dopo tale data anche se può aver perso alcune proprietà originarie come sapore, consistenza e freschezza.

I cibi si dividono in 3 grandi categorie, in base al metodo di conservazione:

- Alimenti stabili: possono essere conservati a temperatura ambiente come la pasta, il pane, i legumi, i cereali, il riso e le spezie;
- Alimenti deperibili: devono essere riposti in frigo per la loro conservazione e consumati entro pochi giorni dal loro acquisto. Sono i prodotti freschi e crudi;

- Alimenti surgelati o congelati: devono essere conservati nel freezer fino al momento dell'utilizzo per preservare la catena del freddo.

Arrivati a casa dal supermercato, sistemiamo i cibi e le bevande così

1. In frigorifero, in base alle diverse zone di temperatura:

- tra 0 e 2°C carne e pesce freschi

Il pesce, eviscerato e lavato, si conserva 24/48 ore dopo di che o lo si mangia cotto o si butta.

La carne, se macinata va consumata entro 24 ore; poi o la si mangia cotta o si butta. La carne di pollo o tacchino resiste in frigo 48 ore, mentre la carne fresca e gli affettati non confezionati vanno consumati entro 3 giorni.

- tra 3 e 6°C, nei ripiani a temperatura media

Latte e panna devono essere consumati entro la data di scadenza, ma le confezioni aperte resistono 2/3 giorni in frigo.

Il burro si conserva un mese nella confezione integra, 10/15 giorni in frigo se la confezione è aperta.

Le uova conservate in frigo vanno consumate entro e non oltre la data di scadenza.

Per i salumi confezionati fa fede la data di scadenza; se avanzano, avvolti nella carta per alimenti o nel foglio di alluminio, si conservano al massimo 2/3 giorni.

I formaggi a pasta filata, avvolti in carta oleata o foglio di alluminio e chiusi in appositi contenitori ermetici, vanno consumati in pochi giorni.

- tra 7 e 10°C frutta e verdura
- Se non lavata, non tagliata e col picciolo attaccato, si conserva integra 3-4 giorni. È bene foderare il cassetto del frigorifero con un tappetino di spugna per evitare l'insorgenza di condensa e muffa che possono far marcire i prodotti.

2. In congelatore.

La temperatura del congelatore dev'essere mantenuta molto bassa, a circa -18°C.

I cibi congelati o surgelati si conservano a lungo e, una volta scongelati per l'utilizzo non possono più essere ricongelati, ma vanno conservati in frigo e consumati nel più breve tempo possibile o buttati.

3. In dispensa.

Nella dispensa riponiamo prodotti da forno (pane, biscotti, grissini, crackers), la farina, i pelati, lo scatolame (filetti di tonno, legumi cotti a vapore), le spezie, le conserve sott'olio o sottaceti in barattoli chiusi ermeticamente, la frutta e la verdura – non a foglia - se non lavata, non tagliata e col picciolo attaccato. La frutta non deve essere completamente matura e il picciolo va coperto con la pellicola per preservarlo fino a maturazione desiderata. Le patate, l'aglio e le cipolle vanno messi al buio per non farli germinare.

Lo sai che nella tua dispensa ci sono alimenti che non scadono mai, o quasi?

Ecco un prezioso elenco:

- Legumi secchi, amido di mais, semi disidratati: durano decenni se conservati in ambiente secco, dentro barattoli a chiusura ermetica e al buio.
- Estratto puro di vaniglia: si conserva per svariati anni grazie alla base alcolica di cui è costituito
- Salsa di soia: contiene un'alta percentuale di sale, grazie al quale si conserva a lungo.
- Zucchero: chiuso in un contenitore ermetico, ancora meglio se sottovuoto, va posto al fresco e al buio.
- Aceto: ha una base acida che lo rende inattaccabile da agenti patogeni pericolosi per la salute. È un ottimo conservante alimentare.
- Miele: una volta aperto può perdere la consistenza viscosa e cristallizzare, ma essendo naturalmente senza acqua non proliferano batteri nocivi per l'alimento e la salute del consumatore. Va conservato in un luogo fresco e asciutto.
- Riso: può rimanere commestibile per decenni se conservato in un contenitore ermetico e a bassa temperatura.

Il "butto o non butto": gli alimenti aperti e non finiti

- Non butto: l'olio d'oliva, bibite gassate (perdono la loro natura gassata, ma sono ancora commestibili), prodotti nello scatolame in latta la maggior parte dei quali è già cotta a vapore o affumicata, quindi resa stabile e conservabile anche oltre la data di scadenza; pacchetto aperto di caffè in polvere che perde il profumo della tostatura ma è ancora commestibile; i biscotti secchi e prodotti da forno aperti che perdono la consistenza croccante, ma possono essere usati sbriciolati per preparare dolci o pane grattugiato per panature; il formaggio a pasta dura stagionato e la pasta conservata in contenitori a chiusura ermetica.
- Butto perché altrimenti si incorre in rischi per la salute: succhi di frutta sia confezionati che fatti in casa, surgelati aperti, uova, patate germogliate, frutta e verdura ammuffite.

Se non dovessi sentirti sicuro dell'integrità di un prodotto perché senti un cattivo odore, ha cambiato colore, la confezione presenta un rigonfiamento anomalo ancor prima di aver raggiunto la data di scadenza, è meglio eliminarlo.

Alice Gaino

www.sito.it <https://www.funorganize.com/listing-item/alice-gaino/>

Instagram <https://www.instagram.com/gainoalice>