

## Conservare gli alimenti in frigo in modo corretto.

La temperatura all'interno del frigorifero non è uniforme. Oltre ad organizzare tutto in modo ben visibile e ordinato, è importante conoscere la corretta posizione nella quale riporre gli alimenti, per conservarli nel modo migliore.

Hai mai pensato a **quanto cibo sprechiamo in casa?** Spesso finiscono nella spazzatura alimenti scaduti o non più commestibili perché andati a male. **Il primo passo** per evitare questo errore è sapere come conservare i cibi, in particolare nel frigorifero di casa. Per cominciare, sapevi che **la temperatura in frigo non è omogenea su tutti i ripiani?**



Dal momento che l'aria calda tende a salire e la fredda va verso il basso, impostando la temperatura intorno ai 4 gradi centigradi, avrai quindi circa 2 gradi nel ripiano più in basso, subito sopra i cassetti per la frutta e la verdura. In questo ripiano dovrai riporre gli alimenti crudi, come la carne o il pesce, che necessitano di maggior freddo per conservarsi bene.

Ci saranno poi circa 4 gradi nella parte centrale, dove potrai tenere salumi, formaggi e cibi cotti. Poi avrai circa 6 gradi nei ripiani più in alto e qui puoi mettere gli alimenti che necessitano di una refrigerazione poco intensa, come burro, yogurt, uova e dolci.

Infine, negli scomparti sullo sportello, a circa 8 gradi, ci vanno le bevande e i condimenti. Seguire questa disposizione ti aiuterà a conservare gli alimenti nel modo migliore, ma non basta.

Ad esempio, cerca di **non alterare la temperatura che si crea all'interno del frigo** evitando quindi di conservare avanzi di cibi cotti ancora caldi. Inoltre, **non tenere aperto lo sportello** a lungo quando vuoi decidere cosa cucinare.

Piuttosto, scatta una foto con il telefono e richiudi il frigo, guardandola avrai tempo di riflettere

tenendo i cibi al fresco. Un'altra accortezza importante è quella di evitare **le contaminazioni tra gli alimenti.**

A tal proposito, dedica un'attenzione particolare alle uova che, essendo veicolo di batteri, andrebbero tenute all'interno della loro confezione.



## *Gli editoriali.*

**Avvolgi tutti i cibi** con cura: gli alimenti che consumerai entro poco tempo possono essere coperti con alluminio o pellicole, oppure potresti scegliere materiali riutilizzabili e contenitori ermetici, perfetti per conservare cibi pronti, formaggi e sughhi.

Attacca post-it e annotazioni allo sportello del frigo, così in casa saprete tutti cosa va consumato prima o cosa bisogna acquistare e disponi gli alimenti in scadenza in avanti e ben visibili, rispetto agli altri.

Infine, ricorda anche che ci sono cibi che è meglio non mettere in frigorifero, come pomodori, mele, agrumi, miele, caffè, patate e cipolle.

Questi cibi andranno conservati in **un luogo fresco**, ma considera che tendono a deteriorarsi velocemente se tenuti in frigorifero.