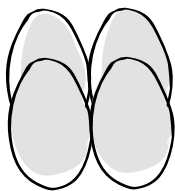


## FREE-GO

Pochi elettrodomestici hanno rivoluzionato il modo di conservare cibo e bevande come il frigorifero. Conosciamolo meglio, può essere un valido alleato contro lo spreco alimentare!

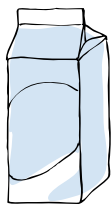


### UOVA

*Lascia le uova nella confezione d'acquisto così non entrano in contatto con altri alimenti.*

**Lo sapevi che** → occorre sempre lavarsi con cura le mani prima e dopo aver toccato le uova, perché possono veicolare batteri causa di tossinfezioni alimentari come la salmonella. Per legge le uova **non possono essere lavate** dalle aziende produttrici, perché si distruggerebbe la **cuticola**, una sottile pellicola protettiva che impedisce il passaggio dei microrganismi all'interno del guscio, di per sé poroso.

Sempre per proteggere la cuticola le uova in vendita non sono tenute in frigo: questo per limitare gli shock termici derivanti dal passaggio freddo-caldo-freddo. Vanno tenute in frigo dopo l'acquisto.

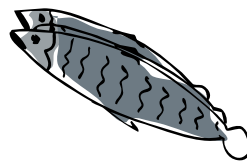


### LATTE E PANNA

*Consumali entro 2-3 giorni da quando apri la confezione, anche se sono a lunga conservazione.*

**Lo sapevi che** → il latte che acquisti è sicuro. Non bollirlo, faresti ridurre le sue qualità nutrizionali.

Per ottenere una soffice **panna montata** è necessario che la panna liquida fresca o a lunga conservazione UHT sia stata in frigo nei ripiani più freddi. La panna non va assolutamente congelata, perché questo potrebbe danneggiare la membrana dei globuli di grasso, compromettendone la montabilità.

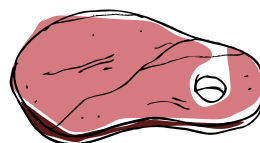


### PESCE

*Conserva il pesce in frigorifero nel punto più freddo e consumalo preferibilmente entro le 24 ore.*

**Lo sapevi che** → i molluschi ed i crostacei si deteriorano più rapidamente.

Il pesce fresco può essere conservato per non più di 2-3 giorni, purché preventivamente pulito, fatto sgocciolare, messo in un piatto e ricoperto con la pellicola per alimenti. Il pesce cotto e correttamente riposto in contenitori ermetici si potrà conservare fino a 3-4 giorni.



### CARNE

*Conserva la carne in frigorifero preferibilmente nella parte più fredda.*

Consuma entro 3 giorni gli affettati non confezionati e la carne fresca in generale.

**Lo sapevi che** → occorre conservare separatamente la carne cruda da quella cotta.

La carne, se tolta dalla confezione e messa nel frigo semplicemente su un piatto, anche coperto, si altera prima in quanto si verifica più velocemente la perdita di acqua, l'irrancidimento del grasso, il cambiamento del colore e la moltiplicazione dei germi.

Se si tratta invece di carni suine i tempi sono leggermente inferiori, perché si ossidano prima. Un pollo intero può stare in frigorifero per una settimana e, se è a pezzi, per 4 giorni. Lo stesso vale per il coniglio.



## FRUTTA E VERDURA

*Metti la frutta e la verdura nell'apposito cassetto in frigorifero, dove la temperatura non è eccessivamente bassa (fino a 10° C) e i prodotti non si rovinano con il freddo.*

**Lo sapevi che →** anche in frigorifero la frutta e la verdura perdono le loro vitamine. Consumale rapidamente.

La maggior parte della frutta e della verdura contiene più del 70 per cento di acqua, ed è per questo che è necessario garantire un'atmosfera sufficientemente umida.

Anche l'ossigeno è fondamentale. Ecco perché a volte nei supermercati la verdura è avvolta nella plastica trasparente: in questo modo il contatto con l'ossigeno è ridotto, e in più viene mantenuta più a lungo l'umidità.



## SCATOLAME E CONSERVE

*Conserva la confezione in frigorifero dopo l'apertura.*

Se non usi interamente un prodotto in scatola, conserva quello che resta in frigorifero.

**Lo sapevi che →**

“**Da consumarsi entro ...**” si usa per alimenti che si degradano facilmente e devono essere consumati entro la data indicata.

“**Da consumarsi preferibilmente entro ...**” si usa per gli alimenti che possono essere conservati più a lungo (come i cereali, il riso, le spezie). Non è pericoloso consumare un prodotto dopo tale data, ma l'alimento in questione può aver perso alcune proprietà organolettiche, come sapore e consistenza.