

**DALL'ETICA ALL'ETICHETTA
DALL'ORTO ALLA TAVOLA**
percorsi di consumo alimentare responsabile, di
cucina tradizionale e di salvaguardia della biodiversità

Conservare il cibo

SERRENTI 7 luglio 2010

Daniela Cossu



REGIONE AUTONOMA
DELLA SARDEGNA



COMUNE DI
SERRENTI



assistenza tecnica

Cibo mezzo di socializzazione e scambio

Abitudini alimentari:

Tradizioni

Conquistatori e arrivo di nuovi prodotti

Cambiamento abitudini e stili di vita
(consumo cibo ora pranzo)

Quanti rientrano a casa per pranzo?

Spesa per pasti veloci o per quando cucinate?



REGIONE AUTONOMA
DELLA SARDEGNA



COMUNE DI
SERRENTI

assistenza tecnica



L'esigenza del conservare

- Fin dalle più antiche civiltà gli uomini hanno trovato, sulla base di osservazioni empiriche, determinati accorgimenti per allungare la vita degli alimenti.
- Essiccamento, salagione, conservazione sott'olio o sottaceto.



REGIONE AUTONOMA
DELLA SARDEGNA



COMUNE DI
SERRENTI

La nostra spesa

- Conservare gli alimenti in modo corretto è importante e serve anche per risparmiare.
- Allora proviamo a riporre in modo corretto tutti gli acquisti all'interno del nostro frigorifero



REGIONE AUTONOMA
DELLA SARDEGNA



COMUNE DI
SERRENTI

Conservare

- Cosa si può trovare nel frigorifero?
- un mezzo limone spremuto e mezzo ammuffito, accanto alla vaschetta portauova.
- Spesso accade di dover buttare degli alimenti perché non siamo riusciti a consumarli: yogurt scaduti, carote avvizzite, gli avanzi del giorno prima riposti in un piattino, le patate con i germogli.



REGIONE AUTONOMA
DELLA SARDEGNA



COMUNE DI
SERRENTI

Osserviamo il frigorifero



REGIONE AUTONOMA
DELLA SARDEGNA



COMUNE DI
SERRENTI

assistenza tecnica



Conservare in frigorifero

- Non riponete troppi alimenti nel frigorifero.
- Se lo riempite al punto che non c'è più spazio tra i prodotti, l'aria non riuscirà a circolare e la distribuzione della temperatura verrà ostacolata.
- Sbrinare regolarmente il vostro frigorifero e usate acqua calda con un poco di aceto per togliere gli odori.



REGIONE AUTONOMA
DELLA SARDEGNA



COMUNE DI
SERRENTI

assistenza tecnica



Conservare in frigorifero

- Riponete gli alimenti **acquistati più di recente dietro** o sotto quelli già presenti nel frigorifero.
- Gli alimenti vanno **liberati** dai loro **involucri** prima di essere riposti in frigo.



REGIONE AUTONOMA
DELLA SARDEGNA



COMUNE DI
SERRENTI

Osserviamo i frigoriferi



REGIONE AUTONOMA
DELLA SARDEGNA

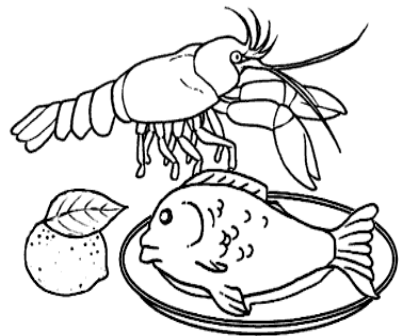


COMUNE DI
SERRENTI

assistenza tecnica



Riempiamo il nostro frigorifero



REGIONE AUTONOMA
DELLA SARDEGNA



COMUNE DI
SERRENTI

assistenza tecnica



Conservare in frigorifero

Tenete separati i **cibi crudi** da quelli **cotti** o da quelli che vanno consumati freschi (come lo yogurt se non è sigillato): i cibi cotti si alterano facilmente e quelli crudi possono essere fonte di contaminazione.

Latte, assorbe gli odori, se la confezione è aperta meglio chiuderla bene e proteggere l'apertura con un pezzetto di pellicola o stagnola (o travasare il contenuto in un contenitore di vetro).



REGIONE AUTONOMA
DELLA SARDEGNA



COMUNE DI
SERRENTI

Conservare in frigorifero

- Mettete gli avanzi in **contenitori puliti, bassi e forniti di coperchio**.
- Non mettete grosse quantità di **alimenti caldi** nel frigorifero perché, così facendo, la temperatura salirà; lasciate che il cibo si raffreddi prima a temperatura ambiente (ricordate che tutti gli avanzi di alimenti cucinati devono essere riposti nel frigorifero entro due ore da quando sono stati serviti).



REGIONE AUTONOMA
DELLA SARDEGNA



COMUNE DI
SERRENTI

assistenza tecnica



Conservare in frigorifero

ALIMENTI IN FRIGO	CONSUMARE ENTRO	DOVE RIPORRE
Carni crude Grosso taglio Fettine, pollame e selvaggina Macinato Carpaccio	4 giorni 3 giorni 1-2 giorni subito	Ripiano più basso
Carni cotte Bolliti, arrostiti, etc. Ragu' in contenitore	2 giorni 8 giorni max	Parte centrale
Pesce Crudo o cotto (sigillato)	2 giorni max	Ripiano più basso
Minestre Minestrone Brodi Paste	2-3 giorni 2-3 giorni 2 giorni	Parte centrale
Affettati Aperti Sottovuoto	3 giorni Secondo data scadenza	Parte centrale



REGIONE AUTONOMA
DELLA SARDEGNA



COMUNE DI
SERRENTI

assistenza tecnica



Conservare il frigorifero

Formaggi Freschi Stagionati Uova (nell'apposito contenitore)	2-3 giorni A lungo se ben protetti 20-30 giorni	Parte centrale
Scatolame Chiuso Aperto	Secondo data scadenza 2-3 giorni in frigo	Parte centrale
Verdure Crude (in sacchetti bucherellati)	3-8 giorni	Cassetti in basso



REGIONE AUTONOMA
DELLA SARDEGNA



COMUNE DI
SERRENTI

La verdura e la frutta

- **Non lavare** prima di metterla in frigo: l'aumento di umidità favorisce la crescita di muffe e batteri.
- Va mondata (liberata dalle parti che verranno scartate), se c'è della terra va pulita e asciugata con carta assorbente.

Conservare nel cassetto del frigorifero



REGIONE AUTONOMA
DELLA SARDEGNA



COMUNE DI
SERRENTI

assistenza tecnica



Verdura e frutta

Pomodori: sarebbe meglio non conservarli in frigorifero, il freddo li deteriora;

Cipolle: conservare le cipolle tagliate dentro barattoli di vetro chiusi ermeticamente perché l'odore di cipolla si spande ed impregna qualsiasi cosa

Frutta: la frutta in frigo tende a perdere il suo sapore, consumatela appena fresca e non fate grandi scorte .

Fagiolini, cetrioli, zucchine, banane, pere, mele e agrumi non vanno in frigorifero.



REGIONE AUTONOMA
DELLA SARDEGNA



COMUNE DI
SERRENTI

assistenza tecnica



Agrumi

I limoni possono essere tenuti in frigo nell'apposito cassetto per le verdure. I limoni tagliati possono essere conservati in frigo su un piattino in modo che la parte aperta sia a contatto con il piatto e un leggerissimo velo di sale o zucchero



REGIONE AUTONOMA
DELLA SARDEGNA



COMUNE DI
SERRENTI

Formaggio

Si conserva nella **parte centrale** del frigorifero avvolto in **carta oleata** oppure **stagnola**.

1 o ½ ora prima di essere consumato, il formaggio andrebbe tolto dal frigorifero, scartato e ossigenato.



REGIONE AUTONOMA
DELLA SARDEGNA



COMUNE DI
SERRENTI

Formaggio

Formaggi a pasta dura e stagionati avvolti in un telo di canapa o di cotone disposto in un piccola dispensa abbastanza aerata.

Controllate regolarmente il suo stato di conservazione e la non presenza di muffe bluastre in superficie.

Nei mesi estivi, quando la temperatura e l'umidità possono raggiungere livelli di guardia, l'uso del frigo diventa indispensabile.



REGIONE AUTONOMA
DELLA SARDEGNA



COMUNE DI
SERRENTI

assistenza tecnica



Salumi

I **salumi maturati**, in ogni modo, quando sono ancora **interi**, si appenderanno per mezzo del legaccio terminale ad un gancio, sospeso ad una corda tesa in un ambiente fresco e arieggiato, privo d'umidità. L'importante è che l'aria possa circolare liberamente intorno ad essi.



REGIONE AUTONOMA
DELLA SARDEGNA



COMUNE DI
SERRENTI

Salumi

- Nello stesso ambiente si potrà conservare il salume dopo che si è cominciato ad affettarlo, avendo cura di **proteggere la parte tagliata con un pò d'olio o di burro oppure, con un foglio di carta oleata ben aderente ed eventualmente con un secondo strato di stagnola.**
- La conservazione di un salume che già si è cominciato ad affettare può avvenire anche in frigorifero, nella parte centrale.



REGIONE AUTONOMA
DELLA SARDEGNA



COMUNE DI
SERRENTI

Salumi

I prodotti più freschi e quelli di breve stagionatura come il **prosciutto cotto**, devono essere avvolti in carta oleata o nelle scatole a chiusura ermetica.



REGIONE AUTONOMA
DELLA SARDEGNA



COMUNE DI
SERRENTI

Carne e pesce fresco

- Il punto più freddo del frigorifero è la mensola più bassa; inoltre si evita che sgocciolino su altri alimenti.
- **Porre su un piatto e proteggere con un foglio di alluminio da cucina oppure carta oleata.**
- Tenere il prodotto crudo lontano dagli alimenti cotti, dai formaggi e dai latticini.



REGIONE AUTONOMA
DELLA SARDEGNA



COMUNE DI
SERRENTI

assistenza tecnica



Uova, avanzi, burro e bibite

- Le **uova**, gli **avanzi**, le **torte** e i prodotti contrassegnati con la scritta “dopo l’apertura conservare in frigorifero” sono da posizionare sulle **mensole centrali**.
- Le **uova** vanno negli **appositi contenitori**.
- Gli scompartimenti o le mensole all’interno della porta sono destinati ai prodotti che necessitano solo di una leggera refrigerazione, come le bibite o il burro.



REGIONE AUTONOMA
DELLA SARDEGNA



COMUNE DI
SERRENTI

assistenza tecnica



Facilmente deperibile, il burro aperto va conservato **bene avvolto in pellicola**, lontano dagli alimenti crudi e per pochi giorni; il burro si conserva meglio in un **barattolo scuro**.



REGIONE AUTONOMA
DELLA SARDEGNA



COMUNE DI
SERRENTI

Sughi, scatolame

- **Sughi**

Possono essere conservati in frigorifero per due o tre giorni, chiusi ermeticamente in contenitori monodose (meglio se di vetro).

- **Scatolame**

travasate il contenuto in contenitori di vetro chiusi ermeticamente, il cibo in scatola deve essere consumato a breve termine una volta aperto.



REGIONE AUTONOMA
DELLA SARDEGNA



COMUNE DI
SERRENTI

assistenza tecnica



Conservare nel frigorifero



REGIONE AUTONOMA
DELLA SARDEGNA



COMUNE DI
SERRENTI

assistenza tecnica

