

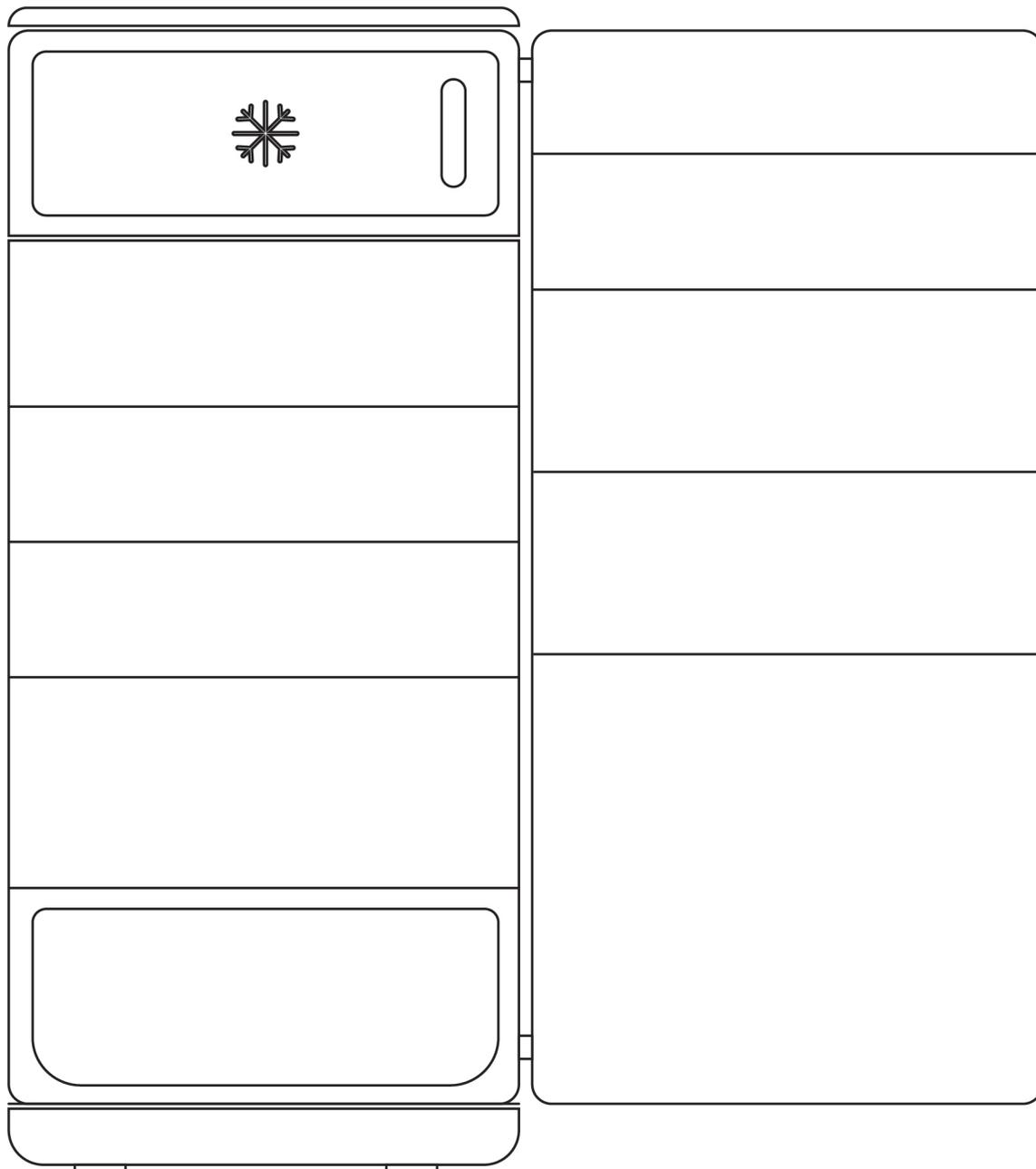
Compito «Mettere ordine nel frigorifero»

Uno yogurt iniziato ma non finito, una confezione di prosciutto aperta, i resti del pranzo – ci vuole un attimo per rimettere tutto in frigo. Sfortunatamente, ci vuole un attimo anche per sistemarlo nel posto sbagliato e dimenticarsene – lontano dagli occhi, lontano dal cuore. Chi tiene il frigorifero in ordine riesce a conservare il cibo più a lungo e a evitare di lasciarlo andare a male. Ma come si fa?

Frigorifero: ogni cosa al suo posto, un posto per ogni cosa

In quale parte del frigorifero sistemaresti gli alimenti dell'elenco? Prova a fare uno schizzo. Nella casella sotto lo schizzo metti gli alimenti che secondo te NON vanno nel frigorifero.

- banane
- bibite
- burro
- carne
- carote
- cetrioli
- cipolle
- formaggio
- funghi
- insalata
- lasagne già pronte
- latte
- maionese o senape
- marmellata
- mele
- pane
- pere
- pomodori
- resti di cibo
- sedano rapa
- sottaceti
- uova
- yogurt



Non vanno nel frigorifero:

Compito «Mettere ordine nel frigorifero»

Sportello (10 – 15 °C)

Per prodotti che hanno bisogno solo di un leggero raffreddamento: uova, bibite, latte*, salse già pronte, senape e maionese, marmellate e burro.

Ripiano superiore (ca. 8 °C)

Conservas, sottaceti, alimenti sensibili al freddo.

Ripiani centrali (4 – 5 °C)

Latticini (ad es. yogurt o panna), torte, dolci, pasticcini, alimenti con la dicitura «una volta aperto conservare in frigorifero».

Ripiano inferiore (ca. 2 °C)

Carne fresca, pesce, insaccati, affettati, resti di cibo già cucinati.

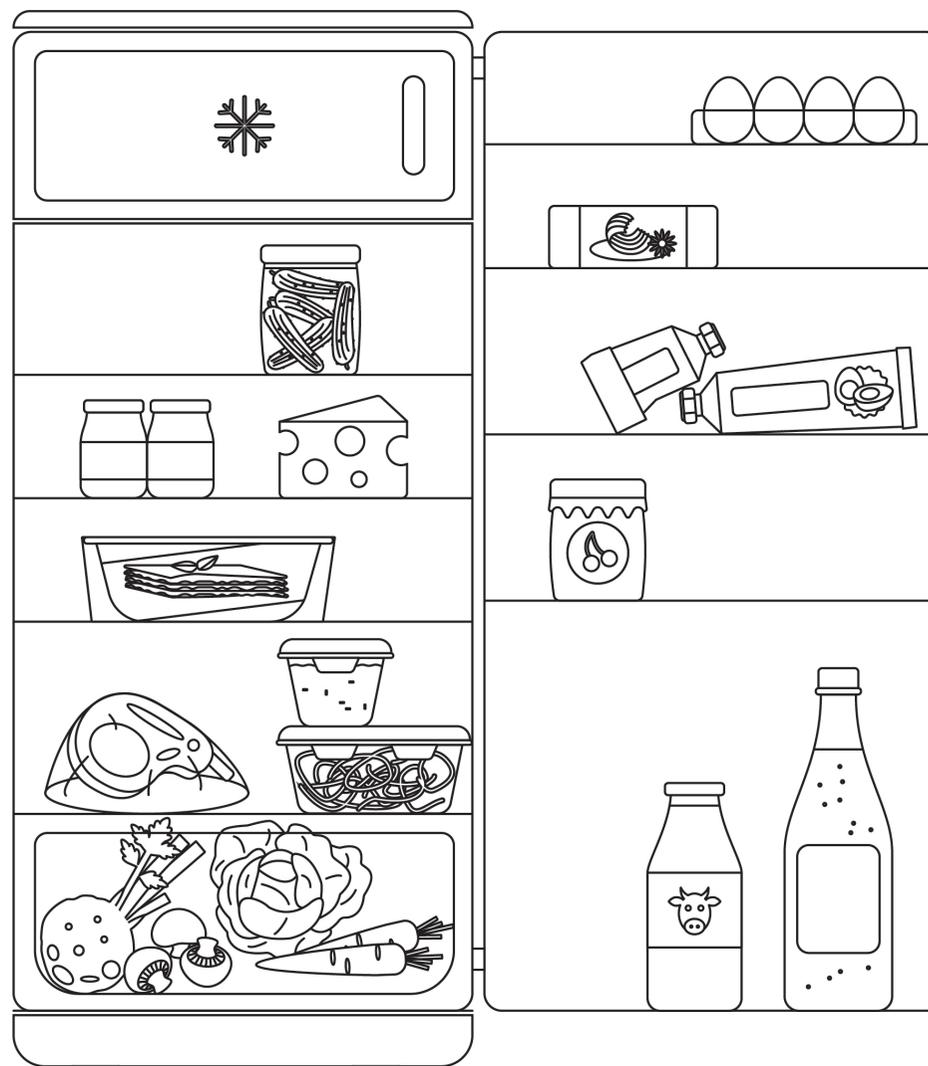
Cassetti per la verdura (fino a 10 °C)

Bacche, frutta e verdura, insalata.

Non vanno nel frigorifero

Banane, cetrioli, cipolle, mele, pane, pere, pomodori

** Il latte andrebbe sistemato sui ripiani centrali (4 – 5 °C), ma poiché nella maggior parte dei frigoriferi in commercio questo non è possibile, di solito viene lasciato nello sportello.*



Consigli

Questi alimenti non vanno nel frigorifero:

- aglio
- cetrioli
- cipolle
- frutta esotica
- melanzane
- patate
- peperoni
- pomodori
- zenzero
- zucchine

Informazione generale:

- Di solito i produttori confezionano gli alimenti in modo impeccabile, quindi l'imballaggio originale resta la miglior soluzione per conservarli. Ad esempio, le carote sono sovente vendute in sacchetti di plastica bucherellati, così l'ossigeno di cui hanno bisogno può entrare, e l'umidità uscire. Le erbe sono di solito accompagnate da un bigliettino che spiega come conservarle correttamente.
- In estate o in un appartamento caldo, conviene mettere le bibite, le mele, le pere, le bacche e altra frutta e verdura (ad es. cetrioli) nel frigorifero, in modo da conservarle più a lungo. Va bene anche una cantina fresca.
- Le mele fanno maturare più velocemente la frutta e la verdura accanto alle quali sono state sistemate.
- Esiste qualche trucchetto per prolungare la durata di conservazione. Ad esempio, le carote o gli asparagi vanno avvolti in un panno umido prima di sistemarli nel cassetto per la verdura, mentre i mazzi di ravanelli che hanno ancora le foglie possono essere sistemati in un contenitore pieno d'acqua.
- Riponendo il cibo già affettato in una scatola ben chiusa, oppure su un piatto ricoperto da una ciotola o da un panno, si potrà evitare di utilizzare pellicola di plastica trasparente o fogli di carta stagnola.

Uova:

- Le uova si conservano in un luogo fresco per circa tre settimane. Non deve per forza essere il frigorifero, anche una cantina fresca va bene. Le uova andrebbero sistemate con la punta verso il basso (così la bolla d'aria all'interno si distribuisce meglio), al riparo dalla luce diretta del sole e dagli sbalzi di temperatura.
- L'albume e il tuorlo possono essere conservati in un contenitore ben chiuso in frigorifero per quattro o cinque giorni. Per evitare che il tuorlo si secchi, lo si può ricoprire con un po' d'olio.

Erbe:

- Le erbe restano fresche per un breve periodo in un bicchiere d'acqua, che tuttavia va cambiata sovente. La miglior soluzione è lavarle bene, sgocciolarle, infilarle in un sacchetto di plastica oppure avvolgerle delicatamente in un foglio di carta stagnola, e conservarle nel cassetto per le verdure del frigorifero.

Qui si possono trovare altri suggerimenti utili per la cucina:

<https://www.swissmilk.ch/fr/recettes-idees/trucs-et-astuces/> (in francese) o

<https://www.swissmilk.ch/de/rezepte-kochideen/tipps-tricks/> (in tedesco)