

# CANDY

CONSIGLI UTILI  
PER CONSERVARE IL TUO CIBO



## LE REGOLE D'ORO PER CONSERVARE CIBO NEL FRIGORIFERO



*Ti sei mai domandato perché le verdure che hai messo nel frigo sono marcite così velocemente?*

*O quale sia il migliore ripiano in cui mettere il cibo?*

Ciò accade se si pensa che il tutto cibo abbia le stesse caratteristiche e che il frigorifero sia sempre il posto migliore dove conservare gli alimenti.

Con i Consigli Utili di Candy saprai sempre come ottenere il massimo dalle sue caratteristiche.

Ogni alimento deve essere conservato in modo differente e ogni sezione del frigorifero possiede una funzione specifica.

## INDICE

1. RITORNO AL PRINCIPIO ..... 4
2. 10 CONSIGLI PER L'UTILIZZO DEL FRIGORIFERO..... 5
3. SUGGERIMENTI PER MANTENERE IL CIBO FRESCO ..... 8
4. TECNICA DI CONGELAMENTO PER DIMINUIRE LO SPRECO DI CIBO:  
IL FREEZER..... 10
5. RIASSUNTO DELLE BUONE PERFORMANCE SENZA SPRECHI..... 11
6. CONGELARE CIBO PER BAMBINI..... 12
7. PULIZIA ..... 13
8. 11 ALIMENTI CHE NON DOVRESTI INSERIRE NEL FRIGORIFERO ..... 14

# 1. RITORNO AL PRINCIPIO

Il frigorifero è l'anello finale della "catena del freddo".

Questo concetto ci aiuta a comprendere che è importante che i prodotti **siano conservati correttamente ad ogni fase**, dalla produzione fino all'arrivo nelle nostre case.

Una volta scelti i prodotti al supermercato, assicurati di mantenerli alla **giusta temperatura**.

Questo limiterà il numero di microrganismi presenti nel cibo.



# 2. 10 CONSIGLI PER L'UTILIZZO DEL FRIGORIFERO

## 1. CONTROLLA LA TEMPERATURA DEL TUO FRIGORIFERO

Mantieni la temperatura del frigorifero intorno ai **4-5°C**.

**Chiudi il frigorifero velocemente** dopo l'uso per conservarne l'energia.

Quando apri la porta, il frigo utilizza più energia per mantenere la giusta temperatura interna.

## 2. OGNI ZONA DEL FRIGORIFERO HA LA PROPRIA TEMPERATURA

Basandosi sul principio che l'aria fredda va verso il basso e quella calda verso l'alto, la zona più fredda del frigorifero è il **ripiano in basso**, ovvero quello appena sopra cassetto della verdura.

## 3. TRATTARE GLI ALIMENTI PROPRIAMENTE

**Ogni alimento ha una propria temperatura di raffreddamento.**

La carne e il pesce devono essere conservati nel cassetto più freddo, conosciuto come Fresh Zone. La parte centrale (solitamente intorno ai 4-5 °C) è ottimale per le uova, prodotti lattiero-caseari, creme e il cibo che, una volta aperto, deve essere conservato nel frigorifero. La zona "più calda", conosciuta come crisper, dovrebbe essere utilizzata per frutta e verdura.

I balconcini controporta sono la parte più mite del frigorifero e devono essere utilizzati per i prodotti che non necessitano di basse temperature (es. bibite o burro).

## 4. RISPETTARE LE DATE DI SCADENZA

Do not store foods beyond the **recommended shelf life**.

Le confezioni degli alimenti spiegano come conservarli e forse anche la loro temperatura ottimale di conservazione.



## 5 IL FRIGO NON E' ADATTO A TUTTI GLI ALIMENTI

**Alcuni alimenti non hanno bisogno di refrigerazione**, anzi potrebbero danneggiarsi se refrigerati. La frutta esotica e gli agrumi potrebbero diventare amari a casa del freddo. I pomodori, verdi, cetrioli e zucchine stanno meglio fuori dal frigorifero; il pane diventa stantio più velocemente a basse temperature. Frutta e verdura non ancora matura, deve essere tenuta a temperatura ambiente.

## 6 NON MISCHIARE CALDO E FREDDO

Mai mettere nel frigorifero cibi caldi.

Se stai cucinando, **lascia che i piatti si siano raffreddati completamente** prima di metterli nel frigorifero: ciò eviterà il formarsi della condensa ed il brusco innalzamento della temperatura del ripiano.

## 7 CERCA DI PREVENIRE LA CONTAMINAZIONE DEGLI ALIMENTI

**Separa i cibi crudi** da quelli **cotti** o pronti da mangiare per prevenire l'espandersi dei microrganismi presenti nei cibi crudi.

## 8 UTILIZZA SEMPRE CONTENITORI PULITI ED ERMETICI

E' sempre consigliato conservare gli alimenti nella loro **confezione originale** in cui vengono riportate sia la data di scadenza e che le modalità di conservazione. Il cibo preparato a casa deve essere conservato attentamente in **contenitori puliti e dotati di coperchio**. Lascia che i contenitori diventino freddi prima di metterci il coperchio per evitare il formarsi della condensa.

## 9 PULISCI REGOLARMENTE L'INTERNO DEL FRIGORIFERO

Mantieni sempre pulito l'interno del tuo frigorifero.

Puoi utilizzare **prodotti specifici, aceto o solamente acqua e bicarbonato di sodio**.

Un frigorifero pulito lavora meglio e mantiene la giusta temperatura.

## 10 NON RIEMPIRE TROPPO IL FRIGORIFERO

Mentre sei supermercato, anche se vorresti comprare ogni cosa che vedi, ricorda sempre quanta capienza ha il tuo frigorifero.

Il frigorifero **non deve essere riempito troppo** perché, l'aria **fredda presente internamente deve essere in grado di fluire liberamente** tra gli alimenti. Se non vi è sufficiente spazio tra i vari prodotti, il frigorifero potrebbe non raggiungere la temperatura ideale.



# 3. SUGGERIMENTI PER MANTENERE IL CIBO FRESCO

Consuma gli alimenti prima della loro scadenza riducendone lo spreco, adotta il metodo del FIFO (First In, First Out - il primo che entra è il primo che esce).

Assicurati che gli alimenti che **per primi entrano nel frigorifero**, siano anche i **primi ad uscirli**. Metti il cibo acquistato successivamente dietro o sotto quello già presente nel frigorifero.

Per migliorare la tua gestione del raffreddamento, puoi seguire i nostri consigli:



## CARNE E PESCE A BASSE TEMPERATURE

### REGOLE UTILI

La carne macinata e il pesce eviscerato devono essere inseriti in un contenitore o avvolti nella pellicola da cucina e utilizzati entro 24 ore. Il tempo di conservazione della carne dipende dal tipo e dal taglio: la **carne macinata** deve essere utilizzata **entro 24 ore**, il **pollame entro 48 ore**, i **salumi** e la **carne fresca**, in generale, **entro 3 giorni**.



## UOVA, PRODOTTI LATTIERO-CASEARI, YOGURT, CREMA PASTICCERA, CREME CONFEZIONATE E SALUMI A TEMPERATURE INTERMEDIE (4-5°C)

### REGOLE GENERALI

**Latte e creme** devono essere consumati prima della data di scadenza o comunque sempre **entro 2-3 giorni** una volta aperta la confezione.

**Le uova** devono essere conservate **nel frigorifero** ed utilizzate prima della data di scadenza.

I **formaggi** devono essere protetti con **carta stagnola** oppure con carta oleata ed inseriti in contenitori sigillati adatti.

I **formaggi stagionati** devono essere avvolti in uno **strofinaccio pulito** perché potrebbero ammuffire se inseriti in un contenitore ermetico.

Controlla attentamente i formaggi freschi per la muffa. Se dovessi trovare anche minima traccia di muffa, sarebbe meglio gettare il formaggio.

Lascia i salumi nella loro carta, avvolgili in un foglio di alluminio chiudendone le estremità ed inseriscili in un contenitore ermetico oppure in un sacchetto per il freezer.



## FRUTTA, VERDURA E PRODOTTI CHE NECESSITANO MENO REFRIGERAZIONE ( ES. BEVANDE ANALCOLICHE, BURRO) E TEMPERATURE PIU' ELEVATE (7-10°C)

### REGOLE UTILI

Temperature troppo basse sono dannose per **frutta e verdura**, queste devono essere consumate **velocemente** prima che si deteriorino.

E' consigliato **non lavare frutta e verdura prima di metterle nel frigorifero** per evitare la formazione di umidità che favorirebbe la crescita di muffa e batteri.



# 4.

## TECNICA DI CONGELAMENTO PER DIMINUIRE LO SPRECO DI CIBO: IL FREEZER

La **temperatura del freezer** deve essere mantenuta intorno ai **-18°C**.

Gli alimenti congelati avranno una conservazione più lunga rispetto quelli presenti nel frigorifero. E' consigliato, quando si portano i cibi congelati a casa dal supermercato, negli appositi sacchetti per i surgelati. Quando congeli gli alimenti, può essere utile **dividerli in piccoli pezzi** ed inserirli in **contenitori puliti etichettati** col nome dell'alimento e la **data** di congelamento.

After cooking, it's best always to allow your foods to cool before putting them in the freezer.

**Se devi scongelare il cibo** non lasciarlo a temperatura ambiente, **mettilo nel frigorifero** fino a che non si è mezzo sciolto

Importante! **Il cibo scongelato non può essere ricongelato** ma consumato entro breve.



# 5.

## RIASSUNTO DELLE BUONE PERFORMANCE SENZA SPRECHI DEL TUO FRIGORIFERO

1

### Non riempire troppo il frigorifero

Più è pieno, più energia ci vorrà per mantenere la temperatura richiesta.

2

### Non aprire se non è necessario.

Aprire e chiudere continuamente il frigorifero permette causa la dispersione dell'aria fresca, quindi cerca di aprirlo il meno possibile.

3

### Non inserire cibi bollenti.

Dopo aver cucinato, attendi che il piatto si raffreddi alla "temperatura ambiente" naturalmente e non utilizzare l'energia dell'apparecchio per raffreddarlo.

4

### Impostare il termostato tra il livello massimo e quello minimo.

e controlla la temperatura: la temperatura del frigorifero deve essere tra i 4° e 5°C, quella del freezer tra i -18° e -15°C. Qualsiasi maggiore raffreddamento provocherà uno spreco di energia.



### In inverno, le fredde temperature esterne fungono da frigorifero naturale.

Quando acquisti gli alimenti, prima di metterli nel frigorifero, puoi lasciarli **sul balcone o sul davanzale** per qualche ora per **ridurre la loro temperatura naturalmente**. Per esempio, l'acqua minerale può essere conservata perfettamente all'esterno, dove le temperature potrebbero essere inferiori rispetto a quelle del frigorifero. Questo eviterà il **sovraccarico del frigorifero e dell'energia**.

## 6. CONGELARE CIBO PER BAMBINI

Quando svezzano i loro bambini molte madri preferiscono preparare del brodo oppure purè vegetali con prodotti freschi e metterli nel congelatore.

Tuttavia è importante farlo nel modo giusto:

- 1 Raffredda il brodo o il purè prima di congelarlo.
- 2 Utilizza appropriati **contenitori monodose**: contenitori per i cubetti di ghiaccio, appositamente coperti, sarebbero l'ideale, così come i contenitori per le erbe o, semplicemente, i sacchetti per il freezer.
- 3 Ci sono **2 opzioni per scongelare**: spostare il contenitore dal freezer al frigorifero e lasciarcelo per qualche ora o **utilizzare la tecnica del bagnomaria**. **Non scongelare a temperatura ambiente**.



## 7. PULIZIA

Il frigorifero deve essere pulito a fondo **almeno una volta al mese**, togliendo tutti gli alimenti e rimuovendo tutti le parti staccabili -che saranno risciacquate in acqua corrente, strofinate con **una spugna immersa nell'aceto bianco e poi asciugate**- e successivamente lavare le pareti.

Prepara un **recipiente d'acqua con poco detersivo ed immergici una spugna** per poi strofinare le pareti del frigorifero ed i ripiani non rimovibili quindi risciacquare con un panno umido.

Adesso pulisci l'interno del frigorifero con una spugna precedentemente immersa in aceto bianco e qualche **goccia di limone**, prima risciacquare nuovamente con una panno umido ed infine asciugare. L'aceto bianco, oltre ad essere una sorta di disinfettante, elimina tutti tutti gli odori- incluso il detersivo- ed una volta evaporato, lascerà le superfici **completamente sterili**.



Comunque, se l'**odore** dovesse ancora persistere, pulisci con una spugna precedentemente immersa nell'**aceto di vino rosso**, più potente rispetto quello bianco, e metti nel frigorifero un bicchiere con **3 cucchiaini di bicarbonato di sodio o un bicchiere di latte**: neutralizzerà ogni odore ed impedirà la mancanza di ventilazione causata dallo spiacevole odore.



# 8.

## 11 ALIMENTI CHE NON DOVRESTI INSERIRE NEL FRIGORIFERO

Ci sono molti alimenti che non possono stare nel frigorifero: cibi che si deteriorano velocemente, che smettono di maturare o perdono il proprio gusto e aroma (soprattutto in caso di frutta e verdura).



**AVOCADO** Al supermercato troverai spesso avocado che non sono completamente maturi e che sono difficili da pelare e mangiare. Se li metti nel frigorifero, dovrai aspettare molto tempo prima di poterli mangiare. E' consigliato lasciarli fuori dal frigorifero per farli maturare più velocemente e poter così gustare la giusta e soffice consistenza.



**AGRUMI** Una buona e fresca arancia? Ma se metti gli agrumi nel frigorifero, è molto probabile che diventino amari. Tienili in un posto fresco e asciutto così potranno conservare il proprio gusto. Vuoi mettere mezzo limone nel frigorifero? Want to put half a lemon in the fridge? Basta mettere il lato tagliato verso il basso sul piatto - si conserverà meglio.



**BANANE** Le banane si conservano meglio se non vengono staccate. In più, sarebbe meglio non metterle nel frigorifero: è molto probabile che la buccia diventi nera soprattutto se inserite nella zona più fredda.



**BASILICO** Il basilico perde velocemente la propria fragranza a basse temperature. Nel frigorifero si potrebbero assorbire tutti gli odori degli altri alimenti.



**CAFFE'** Il caffè è estremamente delicato e, raffreddandolo, potrebbe cambiare il proprio gusto.



**CIPOLLE** Le cipolle necessitano di poca luce: il frigorifero non è assolutamente il posto adatto per conservarle, non solo per la luce ma anche per l'umidità che le rende marce più facilmente.



**UVA** Uva marcia? Corri questo rischio se la metti nel frigorifero. L'uva tende a trattenere l'acqua che accelera la crescita di muffa.



**MELONE** La bassa temperatura del frigorifero potrebbe modificare gli antiossidanti che gli conferiscono il buon sapore. Comunque se vuoi il melone freddo ad ogni costo, lo puoi tagliare e, prima di servirlo, metterlo per dieci minuti nel frigorifero.



**PATATE** La temperatura ideale per conservare le patate si aggira intorno ai 9° C, quindi è consigliato non mettere nel frigorifero: le basse temperature favoriscono la germinazione e un aumento della solanina, una tossina. Se le temperature sono troppo alte, le patate diventano nere e non possono più essere mangiate.



**POMODORI** I pomodori maturi sono migliori per noi: per lasciarli maturare naturalmente, non dovrebbero essere messi nel frigorifero, anche perché le basse temperature tendono a deteriorarli e soprattutto perdono il loro succo.



**ZUCCA VIOLINA** La zucca violina necessita di spazio asciutto e ben ventilato. Una volta che la zucca è stata aperta, può essere ricoperta con della pellicola per impedirne l'essiccazione.



**CANDY**

## Service

Candy Service gestisce una rete capillare con più di 300 Centri di Assistenza Tecnica autorizzati su tutto il territorio nazionale. La preparazione tecnica, unita all'utilizzo di sole parti di ricambio originali, garantisce un servizio efficace e di alta qualità. Oltre a competenza e affidabilità, Candy Service può offrirti anche programmi di estensione di garanzia, prodotti professionali per la cura e la manutenzione degli elettrodomestici e una vasta gamma di accessori raccomandati.

Per mettere la propria esperienza a supporto dei partner, Candy Service dispone di interlocutori preparati per sviluppare soluzioni ad hoc e progetti speciali.

Per informazioni ed approfondimenti, contattare il Responsabile Service Italia all'indirizzo e-mail [serviceprojects@candy.it](mailto:serviceprojects@candy.it)

Candy: conta su di noi.

## Servizio clienti Candy



**199.123.123**

**[www.candy.it](http://www.candy.it)**



**CANDY**