



DURATA DI CONSERVAZIONE DEGLI ALIMENTI CONGELATI

Si pensa che i [cibi congelati](#) possano durare un tempo infinito, ma non è assolutamente così. Il congelamento permette ai tempi di conservazione di allungarsi, ma non di andare oltre certi limiti, diversi a seconda del tipo di cibo.

I prodotti confezionati (come bastoncini di pesce, verdure, pizze, gelati, ecc.) hanno una data di scadenza indicata sulla confezione entro cui bisogna che il cibo sia consumato.

Per gli altri alimenti, anche quelli che abbiamo cucinato e surgelato o lavato e surgelato in casa, esistono delle regole.

Il Ministero della Salute ha divulgato un dossier con le [indicazioni sulla corretta conservazione dei cibi in frigo e in freezer](#), che ti consiglio di leggere e che sintetizzerò qui di seguito.



TABELLA CONSERVAZIONE ALIMENTI CONGELATI

Consulta la seguente tabella anche per riportare la data di scadenza corretta sulle confezioni di alimenti surgelati da te.



CATEGORIA	ALIMENTI	TEMPO DI CONSERVAZIONE
FRUTTA	Suoni di frutto Frutta fresca Agnimi	12 mesi da 0 a 12 mesi da 4 a 6 mesi
VERDURA	A foglia larga Polpa (zucca)	da 4 a 12 mesi 12 mesi
CARNE fresca	Salsicce Hamburger Manzo, vitello, coniglio Salsicce fresche Listacci manzo Salsicce, salsicci, vitello, maiale	4 settimane 1 mese da 2 a 5 mesi da 3 a 5 mesi da 0 a 12 mesi da 2 a 14
CARNE cotta	Manzo Agnello e vitello Maiale	6 - 12 mesi da 6 a 12 mesi da 4 a 6 mesi
PESCE	Merluzzo, passera, stogole Salmone Sgombro, porco Pesce impanato Molluschi, ostriche Fosco bollito, granati Gamberetti crudi	8 mesi da 2 a 11 mesi da 2 a 3 mesi 3 mesi da 0 a 4 mesi da 3 a 4 mesi 12 mesi
POLLAME	Pollo e tacchino (intero e pezzi) Anatra e oca Frottagio Pollame cotto in salsa Tattine (senza salsa)	12 mesi 6 mesi da 2 a 3 mesi 8 mesi 1 mese
STUFATI	Corno, pollame e pesce	da 2 a 3 mesi
PRODOTTI CASEARI	Forme Margarine	da 0 a 5 mesi 12 mesi
FORMAGGI	Formaggi spalmabili Formaggi cremosi stagionati Formaggio svizzero Gelato, succhi di frutta, latte	21 mesi da 6 a 8 mesi da 8 a 12 mesi 12 mesi
UOVA	Tuori zuccherati o salati uova intere sbollite albani	12 mesi 12 mesi 12 mesi
PRODOTTI DA FORNO E PANE	Pane lievitato e panini Pane crudo Crosticci Torta (non glassata) Torta glassata Crostata di frutta Impasto per biscotti Impasto per torte	3 mesi 1 mese 3 mesi da 2 a 4 mesi da 6 a 12 mesi 12 mesi 21 mesi da 4 a 6 mesi

Ti consiglio di tenere traccia della scadenza degli alimenti anche sull'[inventario del freezer](#) da scaricare, stampare e compilare.

I CIBI COTTI CONGELATI QUANTO DURANO?



Ogni alimento congelato ha una scadenza, dopo la quale deve essere necessariamente consumato. Ecco qui di seguito per quanto tempo puoi conservare nel freezer alcuni alimenti cotti:

1. le torte e le pizze durano 6 mesi
2. le lasagne durano 2 mesi
3. l'arrosto di maiale, di manzo e di vitello durano 2 mesi
4. il pesce bollito o al forno dura 2 mesi
5. i pomodori, le zucchine ripiene e i peperoni durano 2 mesi
6. i fagiolini durano 2 mesi
7. i funghi durano 2 mesi
8. gli spinaci lessi durano 2 mesi.

TEMPERATURA DI CONSERVAZIONE DEGLI ALIMENTI CONGELATI

Il Ministero della Salute e i produttori di elettrodomestici consigliano di tenere il congelatore a -18°C . Questa temperatura è un adattamento di quella prevista già dalla fine degli anni Sessanta in USA ed è stata confermata dalla Direttiva Europea sugli alimenti surgelati del 1989.

Più la temperatura è bassa, infatti, più rallenta la proliferazione di microorganismi. Tuttavia, a temperature basse il contenuto vitaminico del cibo diminuisce e si deteriora molto velocemente. Quindi, si è studiato che -18°C è una temperatura corretta per mantenere un buon equilibrio tra durata degli alimenti e tutela del contenuto vitaminico.

I CIBI DA NON CONGELARE

Ci sono degli alimenti che sarebbe meglio non congelare, per evitare danni alla nostra salute o perché perdono il proprio sapore o la propria consistenza.

VERDURE

VERDURE A FOGLIA VERDE, CETRIOLI, CIPOLLE E POMODORI

Contengono molta acqua, quindi una volta congelate perdono molte proprietà e anche la croccantezza.

PATATE



Il congelamento le rende molto pastose, quindi è meglio acquistarle fresche e conservarle in un luogo fresco e asciutto. Si mantengono per parecchio tempo.

FRUTTA

ANGURIA, ANANAS E MELONE

Sono i frutti che contengono più acqua. Evita di congelarli.

UOVA E SALSE A BASE DI UOVA

Le uova crude in freezer scoppiano. Sode sono gommose una volta scongelate. Consistenza e sapore delle salse a base di uova vengono completamente cambiati dal congelamento.

ALIMENTI FRITTI

Se vuoi mangiare un fritto molliccio, congelalo. Altrimenti congelalo prima di friggerlo e friggilo una volta scongelato.

LATTE E PANNA

La consistenza di questi alimenti diventa granulosa e poco piacevole.