La lista dei cibi da NON mettere in frigo

Saper conservare il cibo che abbiamo in casa è più che un buon accorgimento di igiene e di salute: ci insegna il valore di ciò che in questo mondo è passeggero (in tal senso, il cibo è una metafora della nostra stessa vita), e ci mette in guardia contro gli sprechi del cibo, che sono una delle azioni più immorali che commettiamo ogni giorno, spesso inconsapevoli dell'enormità di ciò che facciamo.

Per non fare che un esempio, si calcola che il cibo sprecato negli Stati Uniti sarebbe sufficiente a nutrire 80 milioni di persone, vale a dire un quarto della popolazione del paese!

Perciò, quando ci portiamo a casa del cibo, ricordiamo che non abbiamo solo *diritti* sul cibo, ma anche *doveri* precisi di conservarlo correttamente, per noi stessi e per le persone che nutriamo.

Il frigorifero ha rappresentato indubbiamente una delle più grandi rivoluzioni del modo di mangiare, rendendo possibili stili di alimentazione prima impensabili nella storia umana. Tuttavia, abbiamo una tendenza a essere piuttosto grossolani nel suo uso, con il risultato di stipare il nostro frigorifero all'inverosimile, spesso di cibi che non hanno bisogno di

refrigerazione, e di finire per sprecare molto del cibo che vi abbiamo conservato invano.

La lista che vi proponiamo è solo indicativa, non ha valore assoluto (su alcuni alimenti infatti gli stessi specialisti sono ancora indecisi, come abbiamo accennato in appendice a proposito delle uova e del burro), e non è certamente un sostituto del buon senso e dell'esperienza. Ci aiuterà però a essere più razionali in cucina, sapendo dove e come riporre il cibo che abbiamo acquistato.

NOTA: In queste informazioni dedicate più che altro ai cibi della cucina di digiuno ortodossa, presento le tecniche di conservazione di tutti i tipi di cibo, perché anche chi segue regole di digiuno rigoroso può avere ospiti o familiari che seguono altre diete o regimi alimentari.

* * *

Aceto: Come conservante naturale, non ha bisogno di refrigerazione. Tra le salse a base di aceto, vanno in frigo quelle con erbe fresche, aglio, cipolle e scalogno.

Aglio, cipolle, scalogno: In frigo danno odore agli altri cibi; l'aglio germoglia anche a basse temperature, per cui il frigo lo aiuta paradossalmente a mettere germogli. Meglio conservarli al buio (o inizieranno a germogliare), e in ambienti ben ventilati: non si devono tenere in sacchetti di plastica o carta. Le uniche varianti di cipolle da tenere in frigo sono i cipollotti (ma guardate più sotto per vedere un trucco per non refrigerarli) e i porri.

Agrumi non maturi: Il frigo ostacola la maturazione.

Ananas: A differenza di altra frutta, l'ananas non continua a maturare dopo il raccolto, per cui come arriva in casa, così resta. Può stare pochi giorni fuori frigo se intero, e pochi giorni in frigo dopo il taglio. In frigo, meglio tenere l'ananas in recipienti a prova d'aria. Se lo si vuole consumare più tardi, lo si può congelare (fino a 6 mesi).

Angurie e meloni: Da tenere fuori frigo prima del taglio. Una volta tagliati, sono da conservare in frigo avvolti in cellophane.

Avocado non maturo: Le basse temperature ostacolano la sua maturazione; a tal fine, meglio tenere l'avocado in sacchetti di carta aperti. Quando è maturo al punto giusto, può essere messo in frigo.

Banane: Il frigo ferma *per sempre* la loro maturazione, per cui non vanno messe in frigo a meno che non siano PERFETTAMENTE mature. Tenuta in un sacchetto di carta assieme ad altra frutta, la banana aiuta gli altri frutti a maturare più in fretta. Avvolgendo un poco di foglio di plastica attorno al picciolo si rallenta l'uscita dei gas di maturazione e la banana rimane fresca più a lungo.

Broccoli: Da refrigerare: se diventano molli o iniziano a cambiare colore, possono essere ravvivati tenendo per qualche ora il gambo a bagno in un vaso d'acqua.

Burro di arachidi: Il frigo lo indurisce e lo secca.

Caffè: Può assorbire gli odori degli altri cibi, e non necessita di refrigerazione per conservarsi; tuttavia, il frigo può aiutarlo a mantenere più a lungo l'aroma della tostatura. In

un contenitore a tenuta d'aria, può essere congelato.

Carne cruda e cotta: Si possono (anzi, si devono) conservare in frigo, ma MAI nello stesso ambiente! Il rischio è la contaminazione della carne cotta da parte dei batteri eventualmente presenti nella carne cruda, cosa che vanifica completamente l'intero scopo della cottura della carne per liberarla dai batteri. Chi non ha a disposizione un frigorifero a più scomparti, e non si può permettere un frigorifero aggiuntivo, può tenere la carne cruda e quella cotta a debita distanza, e ancor meglio in contenitori ben puliti e richiusi separatamente, a tenuta d'aria.

Carne secca: Può sopravvivere fuori dal frigo. Se confezionata, controllare le indicazioni di conservazione.

Carote: Alcuni tipi possono rilasciare acqua; in frigo vanno tenute asciutte (per esempio, su una griglia sospesa, o in sacchetti di carta da cambiare appena si inumidiscono).

Cereali da prima colazione: L'umidità del frigo può rovinare la loro consistenza.

Cetrioli: Possono stare fuori frigo per alcuni giorni. Il frigo accelera il decadimento della pelle dei cetrioli.

Cibi in scatola metallica: Prima dell'apertura, non hanno bisogno di refrigerazione. Dopo l'apertura, trasferire il cibo in altri contenitori (in frigo, il metallo può rovinare il gusto).

Cioccolata: Tenere in frigo solo la cioccolata che all'aria aperta tende a diventare liquida.

Cipollotti: Tenuti in un recipiente verticale (per esempio un vaso) con un dito d'acqua, sufficiente a coprire le radici, possono stare all'aperto e continueranno a germogliare e a crescere dalla parte verde, dove potranno essere tagliati più volte. Lo stesso procedimento funziona anche con l'erba cipollina. Con questo tipo di crescita, tuttavia, le piante perdono un poco del loro aroma. Ricordate di cambiare regolarmente l'acqua!

Crackers: L'umidità del frigo può far perdere loro consistenza e sapore. Se è necessario refrigerarli, meglio tenerli in contenitori a tenuta d'aria. Sono da tenere in frigo se contengono ingredienti speciali come formaggi.

Erbe fresche: In frigo perdono rapidamente sapore e assorbono odori; meglio congelarle. Si possono refrigerare solo se avvolte strettamente (meglio in un tovagliolo di carta umido) e messe in contenitore a tenuta d'aria. Alcune erbe (es. basilico) possono stare per una settimana con i gambi in una tazza d'acqua.

Farina: Indifferente alle temperature, meglio conservarla fuori, in recipienti a tenuta d'aria. Tenere nei recipienti una foglia d'alloro allontana insetti e larve.

Frutta dei seguenti tipi: albicocche, kiwi, mango, pesche e prugne. Il frigo danneggia le loro membrane, ferma la maturazione e rovina le sostanze nutrienti.

Frutti di bosco: La loro refrigerazione può far sviluppare muffe.

Formaggi stagionati: Il frigo li rende più duri (può servire solo se li si vuole grattugiare).

Se li si tiene in frigo, vanno avvolti (idealmente in una carta da forno, che li lascia respirare) per proteggerli dall'umidità, che può far sviluppare le muffe.

Insalata condita (con olio e aceto): Da consumare comunque presto, ma olio e aceto la conservano anche fuori frigo. Da mettere in frigo se contiene salse con yogurt o maionese.

Ketchup: Può stare fuori dal frigo prima dell'apertura, e fino a un mese dopo l'apertura.

Latte a lunga conservazione: Se il contenitore è intatto, può stare fuori frigo fino a 6 mesi. Refrigerare solo dopo l'apertura.

Lattuga: Avvolgendola in carta da rotolo prima di metterla in un sacchetto, si conserva più a lungo nel frigo.

Melanzane: Sono sensibili al freddo e ai gas sprigionati da verdura e frutta. In frigo, tenete le melanzane separate da altri ortaggi e frutta. Se le tenete in frigo, usatele subito dopo averle estratte.

Mele: Normalmente durano una o due settimane a temperatura ambiente. Da refrigerare solo se tagliate o se si vuole consumarle più avanti. Se messe accanto ad altri frutti, li fanno maturare più in fretta.

Miele: Non altera MAI, e non ha bisogno del frigo. Le basse temperature lo fanno cristallizzare (il processo di cristallizzazione non ne altera il gusto e le proprietà, ma lo rende più difficile da amalgamare).

Noci e semi: Possono stare fuori dal frigo, ma conservarli in frigo aiuta a ritardare il processo di alterazione degli oli di cui sono composti (con il tempo, tendono a irrancidire). Soprattutto se li si conserva in grandi quantità, può essere utile prolungarne la freschezza tenendoli in frigo in recipienti chiusi.

Okra: I baccelli di okra non reggono bene il frigo, e appassiscono entro pochi giorni. Non durano molto più a lungo neppure fuori (quando compare una leggera peluria sulla superficie, è il segno della fase finale della loro freschezza), e se proprio li si tiene in frigo, meglio mangiarli entro tre giorni.

Olio: Non ha bisogno di refrigerazione, che ne fa cagliare alcuni tipi (soprattutto quelli di oliva e arachide).

Pane: Se non è già tagliato in fette, in frigo si secca e diventa raffermo più in fretta (il pane integrale si conserva comunque più a lungo). Si può tenere fuori frigo in sacchetti da pane in un cestino.

Papaya non matura: Il frigo rallenta il processo di maturazione. Se la pelle della papaya inizia a ingiallire e a diventare molle, refrigerare.

Patate (incluse le patate dolci): ASSOLUTAMENTE da non refrigerare se crude: Il frigo converte l'amido in zuccheri che in cottura o frittura producono acrilamide tossica. Da conservare non lavate, in un posto ben ventilato. Possono stare nello stesso posto delle cipolle e dell'aglio, ma è meglio non tenerle a contatto.

Patatine fritte: L'umidità del frigorifero le può rendere flaccide.

Peperoni: Resistono al frigo, ma i loro colori possono sbiadire.

Pere: Le pere non maturano sull'albero, ma staccate, a temperatura ambiente. La refrigerazione rallenta il processo di maturazione.

Pomodori: Il frigo danneggia le membrane interne e altera gusto e consistenza, fermando il processo di maturazione che dà sapore al pomodoro.

Salsa di soia e salsa di pesce: Dopo l'apertura, durano fuori frigo da 1 anno e mezzo (soia) a 2/3 anni (pesce) prima di cambiare sapore.

Salumi: Se sono ancora completamente insaccati, non hanno bisogno di refrigerazione. Necessitano di aerazione, e il chiuso del frigorifero non li aiuta.

Senape/mostarda in pasta: Non ha bisogno di refrigerazione prima dell'apertura, e fino a due mesi dopo l'apertura.

Sottaceti: Se completamente a bagno in aceto si conservano bene anche fuori (nessun danno a tenerli in frigo – si possono togliere per liberare spazio).

Spezie: La refrigerazione non ha alcun valore, anche nel caso di spezie in polvere.

Tabasco e salse piccanti a base d'aceto: Dopo l'apertura, durano anni prima di cambiare colore. Fuori frigo, meglio tenerle lontane da calore e luce solare.

Torte: Se non hanno crema, frutta tagliata o gelatina, si possono tenere fuori dal frigo in scatole chiuse per alcuni giorni. In frigo, la glassa delle torte può diventare appiccicosa.

Yogurt e altri alimenti probiotici: Se non sono ancora aperti, possono stare a lungo fuori frigo. Refrigerare dopo l'apertura, o se si desidera consumarli freddi.

Zucca: Prima del taglio, tenere ben ventilata al buio, fresco e asciutto (luogo ideale: una cantina). Dopo il taglio, refrigerare avvolgendo le fette in cellophane.

Alimenti sui quali ci sono controversie:

Uova (Il frigo potrebbe danneggiare il loro gusto naturale). In alcuni paesi, tra cui l'Italia, le uova sono vendute a temperatura ambiente e se ne raccomanda la refrigerazione solo dopo l'acquisto. Se già refrigerate (per qualsiasi ragione), è meglio non continuare a conservarle fuori dal frigo.

Burro (soprattutto se salato e a basso contenuto d'acqua). La scelta della refrigerazione del burro dipende soprattutto dalla frequenza del suo uso. La salatura del burro fu inventata per conservarlo a temperatura ambiente, e il burro non salato si è diffuso proprio con l'avvento della refrigerazione. La cucina indiana ha inventato il procedimento della chiarificazione (una bollitura che priva il burro di acqua e proteine). Il burro chiarificato (o *ghi*) può rimanere per mesi fuori dal frigo.