



## Guida per il buon congelamento

Congelare alimenti freschi e cibi cotti è un accorgimento prezioso e sempre utile che offre molteplici vantaggi.

Con il congelamento, è possibile avere piatti già cucinati, sempre pronti da servire e risparmiare denaro, approfittando delle offerte speciali o delle primizie di stagione.

Seguendo alcuni semplici consigli, si possono conservare alimenti genuini, che mantengono integri aroma e proprietà nutritive.

- ❄ Congelare solo prodotti freschi.
- ❄ Lasciare raffreddare il cibo, prima di introdurlo nel congelatore.
- ❄ Congelare in piccole porzioni, adatte ad un solo pasto.
- ❄ Riporre gli alimenti in contenitori di buona qualità e adatti al cibo che devono contenere. Le confezioni proteggono gli alimenti dalla perdita di umidità, evitandone l'essiccazione. Ricordarsi inoltre di eliminare tutta l'aria dalle confezioni, perché funge da isolante e rallenta l'azione di congelamento.
- ❄ Assicurarsi che le confezioni di surgelati siano integre. In caso contrario il prodotto potrebbe già essere deteriorato.
- ❄ Non mettere a contatto i cibi freschi e quelli già congelati.
- ❄ Sistemare i prodotti da congelare a contatto con la griglia refrigerante o con le pareti del congelatore nel vano contrassegnato da ❄❄❄
- ❄ Rispettare la quantità massima di cibo da congelare in 24 ore, indicata sulla targhetta matricola.
- ❄ Consumare il cibo a rotazione, in modo che i prodotti che rimangono nel congelatore siano più freschi di quelli consumati.
- ❄ Rispettare i tempi di conservazione di ogni alimento.





## *Frutta*

|                   | Peso | Preparazione                                                                                                          | Durata    | Grado di conservazione | Scongellamento in frigorifero |
|-------------------|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------------------|-------------------------------|
| <i>A</i> bicocche | Kg 1 | Sbucciare o pulire bene; tagliare a metà; snocciolare; zuccherare; precongellare (si conservano anche sotto sciroppo) | 8/10 mesi | buono                  | 10 ore                        |
| <i>F</i> ragole   | Kg 1 | Lavare; asciugare bene; tagliare a metà, se necessario; zuccherare; precongellare                                     | 12 mesi   | ottimo                 | 8 ore                         |
| <i>P</i> esche    | Kg 1 | Sbucciare o pulire bene; tagliare a metà o a piacere; snocciolare; precongellare (si conservano anche sotto sciroppo) | 10 mesi   | buono                  | 10 ore                        |
| <i>U</i> va       | Kg 1 | Lavare; asciugare bene; sgranare; zuccherare; precongellare (si conserva anche sotto sciroppo)                        | 10 mesi   | buono                  | 8 ore                         |

## *Latticini*

|                   | Peso   | Preparazione                                                  | Durata    | Grado di conservazione | Scongellamento in frigorifero |
|-------------------|--------|---------------------------------------------------------------|-----------|------------------------|-------------------------------|
| <i>B</i> urro     | Kg 1/2 | Separare gli eventuali tranci con fogli di carta plastificata | 10 mesi   | ottimo                 | 8 ore                         |
| <i>F</i> ormaggio | Kg 1   | Separare gli eventuali tranci con fogli di carta plastificata | 8/10 mesi | buono                  | 8 ore                         |
| <i>P</i> anna     | Kg 1   | Se montata, zuccherare                                        | 3/4 mesi  | soddisfacente          | 5 ore                         |



## Verdura

|                                                    | Peso | Preparazione                                                                                                  | Durata  | Grado di conservazione |
|----------------------------------------------------|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------------------|
| <b>A</b> sparagi                                   | Kg 1 | Pulire; scartare la parte fibrosa; lavare; far bollire 2-3 minuti; asciugare bene                             | 12 mesi | ottimo                 |
| <b>C</b> arote                                     | Kg 1 | Pulire; scartare la parte fibrosa; lavare; tagliare secondo consumo; far bollire 2/3 minuti; asciugare bene   | 12 mesi | ottimo                 |
| <b>F</b> agioli                                    | Kg 1 | Sgranare; lavare; far bollire 2/3 minuti; asciugare bene                                                      | 12 mesi | ottimo                 |
| <b>F</b> unghi                                     | Kg 1 | Pulire; tagliare i più grossi (è consigliabile non eseguire la bollitura)                                     | 12 mesi | ottimo                 |
| <b>M</b> elanzane                                  | Kg 1 | Sbucciare o pulire bene; tagliare a fette o a pezzi; immergere in acqua fredda per 3/4 minuti; asciugare bene | 12 mesi | buono                  |
| <b>P</b> iselli                                    | Kg 1 | Sgranare; lavare; far bollire 2/3 minuti; asciugare bene                                                      | 12 mesi | ottimo                 |
| <b>P</b> eperoni                                   | Kg 1 | Lavare; togliere il peduncolo e i semi; tagliare secondo consumo; far bollire 1 minuto; asciugare bene        | 12 mesi | ottimo                 |
| <b>P</b> rezzemolo, sedano, basilico, timo, salvia | Kg 1 | Pulire; scartare i gambi più grossi e fibrose; lavare; asciugare bene                                         | 12 mesi | ottimo                 |





## Carne

|                                                  | Peso   | Preparazione                                                      | Durata    | Grado di conservazione | Scongelamento in frigorifero |
|--------------------------------------------------|--------|-------------------------------------------------------------------|-----------|------------------------|------------------------------|
| <b>M</b> aiale arrosto                           | Kg 2/3 | Sgrassare; disossare; tagliare nelle porzioni di consumo previste | 8/10 mesi | buono                  | 20/24 ore                    |
| <b>M</b> aiale cotolette                         | Kg 1/2 | Sgrassare; tagliare nelle porzioni di consumo previste            | 6 mesi    | buono                  | 14/16 ore                    |
| <b>M</b> aiale filetto                           | Kg 2/3 | Sgrassare; tagliare nelle porzioni di consumo previste            | 6 mesi    | buono                  | 14/16 ore                    |
| <b>M</b> aiale salsicce                          | Kg 1   | Precongelare; fare le porzioni secondo il consumo previsto        | 3/4 mesi  | buono                  | 10/12 ore                    |
| <b>M</b> anzo bollito                            | Kg 2/3 | Sgrassare; disossare; tagliare nelle porzioni di consumo previste | 12 mesi   | ottimo                 | 18/20 ore                    |
| <b>M</b> anzo brasato, stracotto, ecc.           | Kg 2/3 | Sgrassare; disossare; tagliare nelle porzioni di consumo previste | 12 mesi   | ottimo                 | 20/24 ore                    |
| <b>M</b> anzo filetto                            | Kg 2/3 | Sgrassare; disossare; tagliare nelle porzioni di consumo previste | 12 mesi   | ottimo                 | 18/20 ore                    |
| <b>M</b> anzo roast-beef                         | Kg 2/3 | Sgrassare; disossare; tagliare nelle porzioni di consumo previste | 12 mesi   | ottimo                 | 20/24 ore                    |
| <b>V</b> itello arrosto                          | Kg 2/3 | Sgrassare; disossare; tagliare nelle porzioni di consumo previste | 10 mesi   | buono                  | 20/24 ore                    |
| <b>V</b> itello cotolette, involtini, spezzatini | Kg 1/2 | Sgrassare; tagliare nelle porzioni di consumo previste            | 8 mesi    | buono                  | 16/18 ore                    |



## Selvaggina

|                  |        | Preparazione                                                                                             | Durata  | Grado di conservazione | Scongellamento in frigorifero |
|------------------|--------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------------------|-------------------------------|
| <b>C</b> oniglio | Kg 2/3 | Spellare; togliere testa, zampe e frattaglie; tagliare eventualmente nelle porzioni di consumo previste  | 10 mesi | buono                  | 12 ore                        |
| <b>G</b> allina  | Kg 1/2 | Spennare; togliere la testa, zampe e rigaglie; tagliare eventualmente nelle porzioni di consumo previste | 10 mesi | ottimo                 | 12 ore                        |
| <b>F</b> acchino | Kg 4/6 | Spennare; togliere testa; zampe e frattaglie; tagliare eventualmente nelle porzioni di consumo previste  | 8 mesi  | ottimo                 | 24 ore                        |

## Pesce

|                | Peso   | Preparazione                                                                            | Durata  | Grado di conservazione | Scongellamento in frigorifero |
|----------------|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------------------|-------------------------------|
| <b>L</b> uccio | Kg 1/2 | Squamare; togliere le interiora e le pinne; decapitare; pulire bene con carta da cucina | 10 mesi | buono                  | 8 ore                         |
| <b>O</b> rata  | Kg 1/2 | Squamare; togliere le interiora e le pinne; decapitare; pulire bene con carta da cucina | 10 mesi | buono                  | 6 ore                         |
| <b>R</b> inca  | Kg 1   | Squamare; togliere le interiora e le pinne; decapitare; pulire bene con carta da cucina | 8 mesi  | buono                  | 6 ore                         |
| <b>R</b> ota   | Kg 1   | Squamare; togliere le interiora e le pinne; decapitare; pulire bene con carta da cucina | 8 mesi  | buono                  | 6 ore                         |



## *Nova*

|                 | Preparazione                                                                               | Durata  | Grado di conservazione | Scongelamento in frigorifero |
|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------|------------------------|------------------------------|
| <b>N</b> terere | Mescolare senza sbattere l'albume e il tuorlo; precongelerare in bacinelle per il ghiaccio | 10 mesi | ottimo                 | 10/12 ore                    |
| <b>A</b> lbume  | Separare il tuorlo; mescolare senza sbattere; precongelerare in bacinelle per il ghiaccio  | 12 mesi | ottimo                 | 10/12 ore                    |
| <b>T</b> uorlo  | Separare l'albume; mescolare senza sbattere; precongelerare in bacinelle per il ghiaccio   | 10 mesi | ottimo                 | 10/12 ore                    |

## *Pasticceria*

|                                      | Preparazione    | Durata | Grado di conservazione | Scongelamento in frigorifero |
|--------------------------------------|-----------------|--------|------------------------|------------------------------|
| <b>P</b> asta frolla                 | Secondo ricetta | 3 mesi | buono                  | 3 ore                        |
| <b>P</b> asta lavorata al cucchiaino | Secondo ricetta | 1 mesi | buono                  | 2 ore                        |
| <b>P</b> asta lievitata              | Secondo ricetta | 2 mesi | soddisfacente          | 3/4 ore                      |
| <b>P</b> asta sfoglia                | Secondo ricetta | 1 mesi | buono                  | 2 ore                        |
| <b>P</b> ane                         |                 | 2 mesi | buono                  | 3/4 ore                      |
| <b>P</b> izza                        | Secondo ricetta | 3 mesi | buono                  | 2/3 ore                      |