

Come congelare gli alimenti senza rischi per la salute: dai cibi crudi a quelli cotti, dalla temperatura ai contenitori

Il freezer può diventare un alleato prezioso se si tengono a mente alcune regole. Ecco i consigli di Altroconsumo per non sbagliare (né sprecare)

(Fonte: <https://www.corriere.it/> 13 gennaio 2026)



Sempre più spesso anche nella vita quotidiana si compra e si cucina più del necessario. Per **avanzi**, e **porzioni abbondanti** si finisce così davanti a una scelta rapida: consumarli in fretta o infilarli in freezer. È qui che entra in gioco il **freezer**, strumento prezioso ma spesso usato male. A fare chiarezza è Altroconsumo, che in una guida pratica dedicata al congelamento domestico ricorda come il freddo, da solo, non basti a salvare il cibo.

Servono metodo, attenzione e qualche regola di base. Congelare nel modo sbagliato significa ritrovarsi, settimane dopo, con alimenti stopposi, acquosi o privi di sapore. Congelare bene, invece, permette di ridurre gli sprechi, organizzare meglio i pasti e preservare qualità e sicurezza. Il congelatore, spiega Altroconsumo, diventare così un alleato prezioso, ma solo se usato come strumento e non come scorciatoia. Dalla preparazione degli alimenti alla temperatura ideale, dai contenitori ai tempi di conservazione: ecco a cosa fare attenzione.

Perché congelare (e quando conviene davvero)

Congelare non è solo una soluzione di emergenza, ma **una scelta strategica**. Serve a gestire gli avanzi, a cucinare in anticipo, a sfruttare acquisti convenienti e a evitare che il cibo finisca nella

spazzatura. Altroconsumo ricorda che il freezer è particolarmente utile non solo dopo periodi di abbondanza (feste, pranzi di famiglia, grandi spese) ma anche nella routine settimanale. Il punto chiave è capire che **il congelamento non può salvare alimenti che hanno già perso freschezza**: il freddo blocca il tempo, non lo riavvolge. Per questo vanno congelati solo cibi freschissimi e in buono stato. Se un ingrediente è già vicino alla scadenza o ha perso qualità, il freddo non lo salverà di certo. E poi congelare conviene quando si pianifica: porzioni giuste, piatti pensati per essere rigenerati, materie prime ancora integre. È una forma di organizzazione domestica che ha effetti concreti anche sul portafoglio e sull'impatto ambientale.

Cibi cotti e crudi: regole diverse, stesso rigore

Altroconsumo distingue chiaramente tra alimenti cotti e crudi. I cibi cotti devono essere **lasciati raffreddare completamente prima di finire nel freezer**: inserirli ancora caldi crea sbalzi di temperatura e favorisce la proliferazione batterica. Meglio anche **non portarli a cottura completa**, terminandola dopo lo scongelamento, e limitare grassi, spezie e condimenti, che possono alterarsi con il freddo. Per i cibi crudi il discorso è ancora più delicato. **La carne va congelata rapidamente**: un raffreddamento lento fa perdere succhi e nutrienti, con il risultato di una consistenza asciutta e stopposa dopo lo scongelamento. **Pesce e crostacei** andrebbero congelati solo se certamente freschi, puliti, asciugati e confezionati con cura. Attenzione al pesce acquistato in pescheria: potrebbe essere già stato congelato. In quel caso, meglio cuocerlo prima di rimetterlo in freezer.

Temperatura, igiene e preparazione: la base della sicurezza

Per congelare bene, il freezer deve mantenere una temperatura costante di -20°C. Altroconsumo ricorda che **non tutti i congelatori sono uguali**: quelli a tre stelle arrivano fino a -18 °C e sono adatti alla conservazione dei surgelati; i quattro stelle scendono oltre e sono indicati per congelare alimenti freschi in sicurezza. Fondamentale è anche la preparazione: suddividere i cibi in piccole porzioni, usare contenitori o sacchetti adatti al freddo, eliminare quanta più aria possibile e rispettare scrupolosamente le norme igieniche. **Ogni contenitore va etichettato** con contenuto, data di congelamento e numero di porzioni. Una buona organizzazione evita dimenticanze e riduce il rischio di consumare alimenti oltre i tempi consigliati.

Quanto dura il cibo nel freezer

Il freddo rallenta il tempo, ma non lo ferma. Altroconsumo indica durate precise per ogni alimento: **la carne bovina a fette** può restare congelata fino a 12 mesi, il **pollo o tacchino** intero fino a un anno, mentre a pezzi scende a circa 9 mesi. La **carne suina** dura meno, così come hamburger e carne trita. Il pesce fresco va consumato entro 3-4 mesi, frutta e verdura resistono fino a un anno, mentre i piatti pronti andrebbero consumati entro 2-3 mesi. Rispettare queste indicazioni significa ritrovare nel piatto un cibo ancora piacevole, senza compromessi su gusto e consistenza.

Contenitori giusti e cibi da evitare

Anche il materiale conta. Altroconsumo consiglia **plastica rigida per liquidi e minestre**, vaschette in cartone paraffinato per piccole porzioni e piatti da riscaldare, sacchetti in polietilene per praticità e chiusura ermetica, e vaschette in alluminio per piatti pronti da passare direttamente dal freezer al forno. Non tutto, però, si può congelare. **Uova crude intere** rischiano di rompersi, i formaggi freschi e molli diventano granulosi, latte fresco e succhi di frutta cambiano consistenza, mentre dolci con creme o frutta subiscono alterazioni e aumentano il rischio igienico. Conoscere questi limiti evita errori frequenti e delusioni a tavola.

Sullo stesso argomento

- [Carne e pesce, quanto tempo possiamo conservarli in frigo o in freezer? La risposta dell'esperto](#)
- [Cibi scaduti: quali si possono ancora mangiare e entro quanto tempo? Dal latte alle uova, la risposta caso per caso](#)
- [Gli errori da non fare quando si congela la carne: dalle porzioni ai tempi ecco a cosa prestare attenzione](#)
- [Uova, vanno conservate fuori o dentro il frigo? Le risposte per evitare rischi](#)
- [Congelatore, i consigli del Guardian per usarlo bene e risparmiare](#)