

Quanto tempo dura davvero il cibo in freezer? Da carne a pesce, i tempi da non superare per preservare la qualità di Chiara Amati

Un pollo intero può arrivare a 10-12 mesi, il macinato si ferma a 3-4, per il pesce grasso ne sono consigliati 3. Ma superare questi periodi non significa per forza che il cibo sia diventato pericoloso. (Fonte: <https://www.corriere.it/> 9 settembre 2026)



Una vaschetta di ragù preparata mesi fa, una confezione di carne macinata finita sotto una pila di surgelati, due filetti di pesce di cui non ricordiamo la data. Il freezer di casa a volte ci disorienta: chiuso lo sportello, tutto sembra destinato a durare all'in(de)finito. Non è proprio così. **I tempi di conservazione cambiano a seconda dell'alimento che abbiamo congelato:** si va da un mese per le frattaglie crude fino a 10-12 mesi per un pollo o un tacchino interi. Nel mezzo ci sono carne, pesce e piatti già cucinati, ciascuno con il proprio periodo di conservazione consigliato. A fornire i riferimenti è il **Ministero della Salute** che, per la tabella sulla conservazione domestica, utilizza **dati dell'Istituto Superiore di Sanità e del CeIRSA dell'ASL TO5**, il Centro interdipartimentale di ricerca e documentazione sulla sicurezza alimentare. Prima dei numeri, però, serve una precisazione: questi tempi non sono date di scadenza.

A -18 °C il tempo non si ferma del tutto

Il congelamento prolunga di parecchio la vita degli alimenti perché trasforma in ghiaccio l'acqua presente nel cibo, rendendola non disponibile alla crescita dei batteri. Il **Ministero della Salute** usa un'immagine molto semplice: è «una sorta di "pausa", come in un video». Congelando, l'attività dei batteri viene quindi messa in pausa; scongelando, può ripartire. Questo significa

che **congelare non equivale a sterilizzare**. Una parte dei batteri presenti viene inattivata definitivamente, mentre molti microrganismi restano vitali e possono tornare a moltiplicarsi quando ritrovano condizioni favorevoli. Anche l'**Istituto Superiore di Sanità** mette in guardia da un equivoco piuttosto comune: il congelamento blocca l'attività microbica, ma **non «bonifica» un alimento già deteriorato**. Per questo è importante congelare soltanto alimenti freschi e in buone condizioni.

C'è poi la questione della durata. Se la catena del freddo è stata mantenuta correttamente e la temperatura non ha superato i -18°C , con il trascorrere dei mesi **a risentirne può essere soprattutto la qualità organolettica e nutrizionale**: colore, sapore, odore e consistenza possono progressivamente peggiorare. È per questo che il Ministero parla di **periodi consigliati di conservazione**, non di una soglia oltre la quale il prodotto diventa automaticamente pericoloso.

Quanto dura la carne in freezer

Dire in maniera generica «carne» serve a poco perché, ad esempio, **un arrosto di bovino e una salsiccia hanno tempi diversi**. La carne macinata cruda ha un periodo di conservazione consigliato di 3-4 mesi, mentre per la salsiccia si scende a 1-2 mesi. Più lunghi i tempi per alcuni tagli interi. Per un arrosto di bovino crudo il riferimento è 9 mesi; per bistecche e fettine di bovino 4-6 mesi. L'arrosto di maiale può rimanere in freezer 4-6 mesi, mentre bistecche e fettine di maiale si fermano a 3-4 mesi. Per lo spezzatino crudo di ovino o caprino il periodo consigliato è di 2-3 mesi. Ancora più breve quello delle frattaglie crude: un mese.

Pollo, pesce e cibi già cotti

Il pollame è tra gli alimenti che possono rimanere più a lungo nel congelatore. Un pollo o un tacchino intero e crudo può arrivare a 10-12 mesi. Se è già stato tagliato a pezzi, il periodo consigliato scende a 9 mesi. **Anche per il pesce non esiste un unico tempo**. Il Ministero distingue tra pesce magro e pesce grasso: per il primo, come il merluzzo, indica 4 mesi; per un pesce grasso come lo sgombero, 3 mesi. Se invece il prodotto è stato acquistato già surgelato, **il riferimento resta la data e le modalità di conservazione** indicate sulla confezione. Poi ci sono ragù, arrosti, zuppe, lasagne e tutti quei piatti che prepariamo in abbondanza per metterne via qualche porzione. Per gli alimenti cotti il periodo indicato è di 1-2 mesi.

Riassumendo: i tempi da ricordare

In mancanza di indicazioni specifiche e purché la catena del freddo sia stata mantenuta correttamente e la temperatura non abbia superato i -18°C , questi sono i **periodi consigliati** dal Ministero della Salute per la conservazione domestica:

Frattaglie crude 1 mese

Salsiccia 1-2 mesi

Alimenti cotti 1-2 mesi

Spezzatino crudo ovino/caprino 2-3 mesi

Pesce grasso crudo, per esempio sgombero 3 mesi

Carne macinata cruda 3-4 mesi

Bistecche/fettine di maiale crude 3-4 mesi

Pesce magro crudo, per esempio merluzzo 4 mesi

Bistecche/fettine di bovino crude 4-6 mesi

Arrosto di maiale crudo 4-6 mesi

Arrosto di bovino crudo 9 mesi

Pollame crudo a pezzi 9 mesi

Pollame intero crudo 10-12 mesi

La tabella ministeriale, che utilizza dati dell'Istituto Superiore di Sanità e del CeIRSA-ASL TO5, chiarisce un punto che può sembrare controintuitivo: superare il periodo indicato non significa dover buttare il cibo. E torna a dire che se la catena del freddo è stata rispettata, a venir compromessa da una conservazione troppo lunga può essere la qualità organolettica e nutrizionale, non quella igienico-sanitaria. C'è però una condizione fondamentale: che **l'alimento fosse in buone condizioni** quando è stato congelato e che sia stato conservato correttamente.

La data sulla confezione (e perché non conviene aspettare)

Dopo qualche mese, ricordare quando abbiamo messo in freezer una bistecca o una vaschetta di ragù diventa quasi impossibile. Tra le indicazioni del Ministero c'è quindi quella di **scrivere sulla confezione la data di congelamento**, per evitare di protrarre eccessivamente la conservazione. Meglio anche suddividere gli alimenti in piccole porzioni, così da facilitare un congelamento più rapido e poter utilizzare in toto ciò che viene scongelato, e proteggerli con un involucro adeguato per preservarne la qualità ed evitare le cosiddette bruciature da freddo. Conta anche quando decidiamo di congelarli. Il freezer non è un modo per recuperare all'ultimo momento un alimento che sta perdendo freschezza. **Il Ministero raccomanda di congelare i prodotti deperibili il prima possibile**, evitando di aspettare l'ultima parte del periodo di conservazione indicato dal produttore: al momento dello scongelamento potrebbero andare incontro ad alterazioni.

Congelato e surgelato non sono la stessa cosa

Nel linguaggio quotidiano tendiamo a usare i due termini come sinonimi, ma **congelamento e surgelazione indicano processi differenti**. La surgelazione è regolamentata e prevede che l'alimento raggiunga molto rapidamente i -18 °C al cuore. La velocità del processo favorisce la formazione di microcristalli e permette di conservare meglio la struttura cellulare. Il congelamento, invece, **non è soggetto agli stessi requisiti di rapidità previsti per la surgelazione**. Se avviene lentamente possono formarsi cristalli più grandi, capaci di rompere in parte le cellule dell'alimento. È uno dei motivi per cui, dopo lo scongelamento, alcuni cibi possono perdere liquidi o avere una consistenza diversa rispetto al prodotto fresco. Questo non significa che non si possa congelare

bene a casa: i freezer domestici a quattro stelle, precisa il Ministero, se utilizzati nel modo corretto consentono di ottenere ottimi risultati.

Come scongelare senza rischi

Tirare fuori la carne al mattino e lasciarla sul piano della cucina fino all'ora di pranzo? Meglio di no. **La parte esterna si scongela molto prima del cuore e può così raggiungere temperature favorevoli alla crescita batterica**, mentre l'interno è ancora congelato. In assenza di istruzioni specifiche in etichetta, **il Ministero raccomanda di «scongelare il cibo nella parte bassa del frigorifero**, nel forno a microonde oppure in acqua fredda, ma in quest'ultimo caso soltanto all'interno di una confezione sigillata». Se si vuole accelerare il procedimento, l'acqua può essere cambiata ogni 30 minuti. Quando è possibile, c'è anche un'altra strada: passare dal freezer alla cottura. E una volta scongelato?

L'alimento non va ricongelato tal quale. Può invece essere nuovamente congelato **dopo essere stato cotto**. Il motivo riguarda sia il possibile peggioramento delle caratteristiche organolettiche e nutrizionali sia il maggiore rischio di deterioramento microbico al successivo scongelamento. La regola cambia se nel frattempo lo abbiamo cotto. In questo caso il nuovo piatto può essere congelato, perché una cottura adeguata inattiva la maggior parte dei microrganismi. La carne macinata scongelata, per esempio, può diventare un ragù; il ragù cotto può poi essere porzionato e messo in freezer.

Se sono passati cinque mesi invece di quattro, devo buttare tutto?

Non per forza. Ed è forse il punto più importante da ricordare. Se un filetto di merluzzo ha superato i quattro mesi indicati nella tabella, non significa che allo scadere del quarto mese sia diventato pericoloso. Se era in buone condizioni quando è stato congelato, **è rimasto conservato per bene e la catena del freddo non si è mai interrotta**, con il trascorrere del tempo a peggiorare può essere soprattutto la sua qualità. Il discorso cambia se non sappiamo come sia stato conservato, se il freezer ha avuto un guasto, se il prodotto si è parzialmente scongelato oppure se era già deteriorato quando è stato messo via. **Il freezer può mettere il tempo «in pausa»**, per riprendere l'immagine utilizzata dal Ministero. Ma non può cancellare ciò che è successo all'alimento prima di entrarci, né sapere quello che gli accade quando ne esce.

Approfondimenti

[Sicurezza alimentare in estate](#)

[LINEE GUIDA PER LA CORRETTA PREPARAZIONE DELLE CONSERVE ALIMENTARI IN AMBITO DOMESTICO](#)

[CONSERVAZIONE DEGLI ALIMENTI cosa fare e non fare](#)

[CORRETTE PRATICHE DI CONSERVAZIONE DEGLI ALIMENTI](#)

LE INTOSSICAZIONI ALIMENTARI DA TOSSINE NATURALI: GUIDA AL RICONOSCIMENTO E ALLA PREVENZIONE

Temperature Conservazione Alimenti HACCP: Tabella Completa e Guida Pratica