

La conservation par le froid



Bien conserver ses aliments, c'est préserver leur comestibilité, leurs textures et couleurs, leurs propriétés.

3 modes de conservation

La conservation par le froid ne permet pas de détruire les bactéries présentes dans les aliments, mais elle ralentit leur croissance. Il existe 3 modes de conservation :

La réfrigération

Consiste à entreposer les aliments à une température aux alentours de 0°C à 4°C.

La congélation

Maintient la température à coeur du produit jusqu'à -18°C.

La surgélation

Consiste à abaisser très rapidement la température d'une denrée à -40°C.

D'après www.economie.gouv.fr

La chaîne du froid consiste à maintenir les produits réfrigérés ou congelés à une température basse, permettant de conserver à la fois leurs qualités nutritionnelles et organoleptiques et de les garder sains, du lieu de production à la cuisine.

La **rupture de la chaîne du froid** est la conséquence de l'élévation des températures prescrites ; cette hausse de température provoque et accélère la croissance microbienne et réduit la durée de vie du produit.

D'après www.conservation-froid.fr

Bien ranger son frigo

Vérifiez sur la notice de votre réfrigérateur, l'emplacement exact des différentes zones de froid.

Congélateur

- 18°C

Surgelés et glaces

Zone froide

0°C à 4°C

Viandes et poissons crus, plats préparés, fromages, charcuteries

Zone fraîche

4°C à 6°C

Produits laitiers, desserts lactés, fromages frais, fruits et légumes cuits, viandes et poissons cuits

Zone tempérée

6°C à 8°C

Fruits et légumes, fromages à pâte cuite et en cours d'affinage



Ne jamais recongeler un produit décongelé

Évitez de surcharger votre frigo

Porte

6°C à 10°C

Boissons, oeufs, beurre, confiture entamée, condiments en tubes et bocaux

Retirez les emballages cartons

Nettoyage régulier avec du vinaigre blanc

D'après www.alimentation.gouv.fr

Les bons réflexes

1

Connaître les dates de péremption

La **Date Limite de Consommation (DLC)** est la date après laquelle le produit concerné **devient dangereux pour la santé**.

Elle est indiquée par la mention : « à consommer jusqu'au... » suivie de l'indication du jour et du mois, sur les produits alimentaires périssables et emballés comme les viandes déjà découpées, les laitages...

La **Date de Durabilité Minimale (DDM) (ex DLUO)** est une date indicative, une fois dépassée, le produit perd de ses qualités gustatives ou nutritives mais **n'est pas dangereux pour la santé**.

Elle s'exprime par la mention « à consommer de préférence avant le... » sur les conserves et surgelés.

D'après www.economie.gouv.fr

2

Bien ranger ses aliments

Mettez en avant les produits dont la DLC est la plus proche.

Consommez rapidement vos fruits et légumes après leurs achats.

Ne mettez pas en contact des produits cuits avec les produits crus, conservez-les dans des récipients hermétiques.

3

Ordonner ses achats en magasin

Commencez par les produits non alimentaires,

puis les produits d'épicerie, les conserves et boissons,

enfin les produits réfrigérés et congelés, placés dans des sacs isothermes jusqu'au retour à la maison.