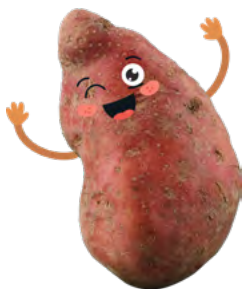


Cum depozităm alimentele: cămara



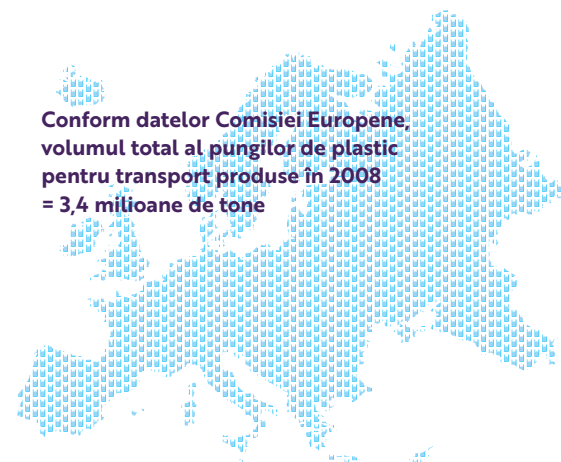
**Există viață și în afara frigiderului.
În cămară, dulapuri sau pe teigheaua bucătăriei.**

În general, fructele și legumele se păstrează în cămară până la coacere sau până când încep să fie consumate.

Multe dintre modificările care generează alterarea alimentelor pot fi amânate sau controlate printr-o păstrare adecvată și informată.

Ce?	Unde?	Cum?	Cât?
Făină Crupe Zahăr Paste uscate	Încăperi uscate și bine aerisite	Borcane / Saci Vase închise Pachete de hârtie	Maxim 6 luni
Cereale Paste Orez	În cămară nedesfăcute	Ambalaje originale	6 luni, dar din momentul în care au fost desfăcute doar 3 luni sunt bune de consum
Bicarbonat de sodiu Praf de copt Plicuri cu mirodenii Ierburi uscate	Nu contează - în orice loc uscat	Cutii / Borcane Ambalaje separate	Maxim 3 luni

Volumul total al pungilor din plastic pentru transportul produselor în Europa, în 2008, a fost de 3,4 milioane de tone ~ greutatea a peste 2 milioane de autoturisme. Acordați atenție ambalajelor pentru alimente!



Nu uitați de metodele tradiționale de păstrare a mâncării, precum uscarea ierburilor și a fructelor/legumelor (la deshidrator sau în cuptor).



Vă recomandăm să înlocuiți foliile de plastic și aluminiu cu borcane și săculeți reutilizabili de bumbac și bumbac cerat. Pentru rădăcinoase, folosiți sacii de iută!

Stiați că unele fructe pot accelera coacerea altor legume și fructe, datorită etilenei pe care o produc?

Nu uitați de etilenă!

Etilena este hormonul natural vegetal care produce coacerea legumelor și fructelor.

Aceasta poate fi de ajutor când vreți să coaceți mai repede un avocado, dar vă poate și strica planurile.

Fructele și legumele neîmpachetate, ca de exemplu avocado, banane, pepene, pere, roșii au nevoie de 5 zile pentru coacere; usturoiul și ceapa neînvelită undeva la două luni, de preferat în cămară, sau spațiu întunecat.

Dacă vreți să prelungiți viața fructelor și legumelor, păstrați produsele sensibile la etilenă cât mai departe de cele care o produc (le puteți pune și unul lângă altul, în cazul în care doriți să grăbiți procesul de coacere).

Secretul PPD: Planificare, Porționare și Depozitare

Pentru a evita risipa, să ne amintim regula celor 3 acțiuni:

- să avem un plan sau o listă cu ce vrem să mâncăm;
- să știm cât înseamnă o porție;
- să reținem regulile depozitării corecte.

Pentru o bună planificare a porțiilor, încercați să achiziționați alimente la vrac sau porționați potrivit nevoilor voastre.

Porționarea poate fi o provocare, mai ales la alimentele care își schimbă forma atunci când sunt gătite.

În ilustrația de alături puteți găsi indicații despre estimarea cantității potrivite de alimente, înainte de a le găti (ca fel principal).

Cum măsurăm cantitatea potrivită?

Adult și Copil



Legume (non-amidonose)

Măinile dumneavoastră împreună și făcute căuș sunt un ghid foarte bun pentru a afla cantitatea potrivită.



Cereale, legume bogate în amidon

O porție de cereale sau de legume bogate în amidon ar trebui să fie de mărimea pumnului dumneavoastră închis.



Pește

O porție de pește ar trebui să fie de mărimea întregii mâini.



Păsări sau carne

Palma mâinii dumneavoastră este un ghid foarte bun pentru o porție de carne roșie, pui sau porc. Grosimea cărnii ar trebui să fie aceeași cu cea a mâinii dumneavoastră.



Fructe, nuci, legume non-amidonose

O porție de gustări (fructe, nuci) ar trebui să fie egală cu cantitatea care vă încapă în mână.

Ilustrație preluată din programul „Respect mâncării” al Lithuanian Consumer Institute 2018