

Frigiderul este aliatul tău numărul 1 în evitarea risipei de alimente. Ține minte 3 secrete: temperatura + ambalajul + durata de păstrare

Cum depozităm alimentele: frigiderul

Trucuri și informații utile despre alimentele din frigider. Unde se pun și cât țin dacă le gestionezi corespunzător.

Sfaturi anti-risipă:

- nu aglomera frigiderul, lasă aerul să circule;
- stabilește o zi din săptămână pentru curățenia din frigider;
- Cutia de Consum Imediat - trucul secret anti-risipă, pe raftul cel mai ușor de observat - pune aici alimentele desfăcute, pe care să le mănânci cu prioritate și să eviți să le pierzi prin frigider;
- legumele și fructele nu sunt mereu vecini buni, de aceea trebuie ținute despărțite în sertarul de jos. Fructele se țin în frigider după ce se coc mai tare. Verdeturile - în apă, cu frunzele acoperite;
- salatele asortate se păstrează bine la frigider, dacă nu au sare și dressing sau sosuri deja adăugate;
- odată deschise, păstrează mâncărurile gătite în caserole separate pentru a le prelungi viața pe raft. Este de preferat să folosești caserole din sticlă sau oțel inoxidabil. **Încearcă să folosești cât mai puțin plastic în păstrarea alimentelor.**

În general, e bine să nu punem în frigider avocado întreg, portocale, banane, lămâi, kiwi, pepeni galbeni, nectarine, pere, piersici, prune, ananas, pentru a nu le strica textura, decât dacă sunt bine coapte. Nici mierea, uleiurile, cafeaua, roșiile, usturoiul, ceapa sau cartofii (la rece, amidonul devine zahăr).



Fructe și legume păstrate pe raftul din frigider:

- Rădăcinoasele: morcovii, ridichile, păstârnacul pot fi păstrate în borcane cu apă. Se schimbă apa o dată la trei zile.
- Verdeturi cu frunze (spanac, pătrunjel, ceapă verde, salata) - 4-7 zile tulpinile în apă și frunzele acoperite cu folie ori sac bumbac/prosop umezit
- Păstrează ghimbirul întreg până la 1 lună
- Jumătăți de avocado - stropit cu zeamă de lămâie, învelit 1 zi
- Ciuperi - în pungă de hârtie 3 zile
- Citrice - în jumătățile învelite 2-3 zile
- Jumătate de banană - în coajă și acoperită 1-2 zile
- Fructe de pădure - neacoperite, în container aerisit 3-5 zile
- Pepene tăiat și învelit până la 7-10 zile
- Piersici și prune (5 zile, după coacere)

În cutia pentru legume și fructe din frigider, se pot păstra mai multe zile:

- Gogoșar - 7 zile
- Conopidă - 5 zile
- Broccoli - 5 zile
- Sfeclă - 2 săptămâni
- Morcovul - 3 săptămâni
- Varză - 2 săptămâni
- Castravete - 1 săptămână
- Telină - învelită în folie de aluminiu, 2 săptămâni
- Fasole verde - în prosop umed de hârtie, 1 săptămână
- Ceapa - doar când e tăiată, se pune separat într-un recipient închis
- Ghimbir tăiat - prosop de hârtie și pungă, 1-2 săptămâni
- Struguri - 1-2 săptămâni, în pungă perforată
- Măr - neîmpachetat, separat de legume, 3 săptămâni

Prin congelare nu mor bacteriile!
Cea mai bună metodă de decongelare este în frigider.

Cum depozităm alimentele: congelatorul

Super puterea congelatorului este oprirea timpului prin stoparea activității microorganismelor din mâncare.

Congelăm:



în recipiente reutilizabile



scriem data congelării



scoatem aerul din recipient



decongelăm pentru consum în 2-12 luni

Decongelăm:



în frigider



în cuptorul cu microunde, opțiunea decongelare



consumăm în maxim 24h



nu recongelăm

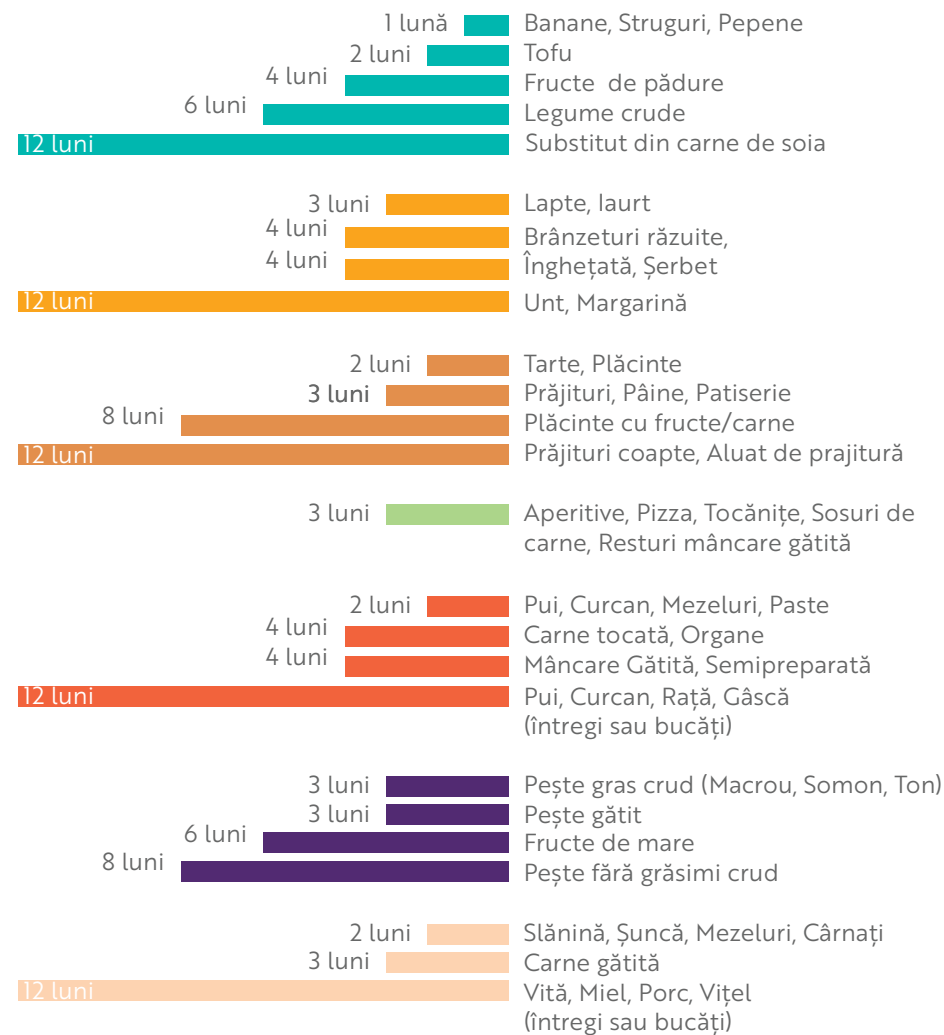
Sfaturi anti-risipă aplicabile pentru congelator:

- separați mâncărurile gata preparate în porții pentru o singură masă;
- făina poate fi și ea congelată (prevenim astfel apariția infestării);
- orezul gătit e mai bun congelat, decât refrigerat;
- pâinea se păstrează feliată, în saci de bumbac. Dacă aveți mai multă decât e nevoie, o puteți păstra în congelator, frigiderul o usucă;
- alimentele pot fi congelate oricând, până la data marcată pe ambalaj.

Ce să nu pui în congelator:

- cașcaval: devine sfărâmițos;
- brânză presată: se separă, devine moale;
- plăcintă cu cremă: crema devine umedă, crustele devin moi;
- ouă gătite, albușuri gătite și gălbenușul crud: capătă textură de cauciuc/gumă, sfărâmițoasă;
- budincă, salată, ceapă verde, roșii (se fac umede și moi);
- sosuri, maioneză, lapte, smântână, iaurt: se separă;
- cartofi cruzi: textura se schimbă, se înnegresc.

Durata de păstrare a alimentelor în congelator:



Doar pentru că putem congela orice mâncare, nu înseamnă că ar trebui să și facem asta. Unele mâncăruri nu se pot congela corespunzător și vor avea o calitate scăzută la decongelare.