

O prazo de validade da hortaliça na geladeira doméstica também depende das condições a que foi submetida durante o cultivo e após a colheita. Quanto mais cuidadoso é o manuseio das hortaliças pelos produtores rurais, pelos comerciantes e pelos consumidores, melhor a qualidade do produto que chega à sua casa. Quanto melhor a qualidade do produto, maior a sua durabilidade.

Aproveite o clima privilegiado do Brasil, que permite a produção de hortaliças durante todo o ano, e planeje suas compras de modo a adquirir produtos frescos com maior frequência, e use a geladeira para armazenar hortaliças por períodos de até uma semana.

## Vale a pena considerar

Siga as instruções do fabricante sobre a temperatura ideal para a conservação de alimentos e mantenha sua geladeira bem regulada e em boas condições de funcionamento. Conserve a geladeira limpa, para evitar contaminação dos alimentos, e remova periodicamente produtos que estejam deteriorados, evitando a contaminação dos produtos saudáveis.

Antes de ir ao mercado, faça uma vistoria e liste os produtos que você tem na geladeira. Dessa forma, você evita comprar produtos que já tem em casa. Ao mesmo tempo, planeje as compras necessárias para preparar receitas com aqueles produtos que estão prestes a perder a validade.

As recomendações gerais desta cartilha se aplicam quando a hortaliça for consumida no prazo máximo de uma semana após a compra. Para obter informações mais detalhadas sobre o armazenamento refrigerado de cada hortaliça, consulte o site [Hortaliça não é só Salada](http://Hortaliça não é só Salada).



**Hortaliças**

Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento  
BR 060, km 9, Brasília/Anápolis  
Caixa Postal 218, CEP 70275-970 Brasília-DF  
Fone: (61) 3385-9000  
SAC: [www.embrapa.br/fale-conosco](http://www.embrapa.br/fale-conosco)  
[www.embrapa.br/hortaliças](http://www.embrapa.br/hortaliças)

### **Autora**

*Milza Moreira Lana*

Pesquisadora de Pós-colheita da Embrapa Hortaliças

### **Projeto gráfico**

*Henrique Carvalho*

*Beatriz Ferreira*

### **Foto da capa**

*Milza Moreira Lana*

2ª edição, revisada, agosto de 2020.

Confira dicas e receitas com hortaliças no site

**Hortaliça não é só salada**

[www.embrapa.br/hortaliça-nao-e-so-salada](http://www.embrapa.br/hortaliça-nao-e-so-salada)



MINISTÉRIO DA  
AGRICULTURA, PECUÁRIA  
E ABASTECIMENTO



# Hortaliça não é só salada

## Geladeira



**+economia**  
e menos desperdício

Use a geladeira como  
uma grande aliada para conservar  
hortaliças por mais tempo

Conheça outras coleções no site

**Hortaliça não é só salada**

quem quer saúde  
vai à feira

como comprar, conservar  
e consumir hortaliças

hortaliça combina com  
todas as refeições

como obter o melhor  
de cada hortaliça

OBJETIVOS DE  
DESENVOLVIMENTO  
SUSTENTÁVEL

12  
CONSUMO E  
PRODUÇÃO  
RESPONSÁVEIS



OBJETIVOS DE  
DESENVOLVIMENTO  
SUSTENTÁVEL

2  
FOME ZERO  
E AGRICULTURA  
SUSTENTÁVEL



## Geladeira: uma aliada na redução do desperdício

A geladeira é uma poderosa aliada para aumentar a durabilidade das hortaliças na sua casa. O frio retarda vários processos que levam à deterioração desses alimentos, como o amarelecimento, as podridões, o murchamento, a perda de sabor e o amolecimento.

## Geladeira: grande aliada, mas não para todas as hortaliças

Apesar de ser uma poderosa aliada, a geladeira não é a melhor opção para o armazenamento de todas as hortaliças. Algumas delas podem ser danificadas pelo frio. Esse dano pode ser aparente, com o aparecimento de manchas, áreas amolecidas e podridões, ou pode ser invisível, com alterações no sabor e na textura que você só vai perceber na hora de preparar e consumir a hortaliça.

Por isso, preste atenção nas recomendações a seguir para tirar o melhor proveito de sua geladeira.

Grupo de hortaliças	Características	Exemplos
<b>Grupo 1</b> Mantenha sempre refrigerado	Hortaliças que se estragam rapidamente e são tolerantes ao frio. Assim que chegar a casa, coloque-as na geladeira e só as retire na hora do preparo	Hortaliças de folha, alcachofra, alho-porró, aspargo, ervilha, beterraba, brócolis, cenoura, couve-flor, ervilha, mandioquinha-salsa, milho-verde, morango, nabo, rabanete, repolho
<b>Grupo 2</b> Mantenha refrigerado se não for consumir em até dois dias	Hortaliças que podem sofrer danos quando permanecem por muito tempo na geladeira. Não armazenar por mais de quatro a sete dias	Abobrinha, berinjela, chuchu, feijão-vagem, jiló, maxixe, melão, melancia, pepino, pimentão, quiabo, tomate maduro
<b>Grupo 3</b> Mantenha em condição ambiente	Hortaliças que, na geladeira, podem ter a durabilidade reduzida em razão de podridões e brotamento ou que não amadurecem corretamente	Abóbora seca, alho, batata, batata-doce, cebola, inhame, melancia, melão, moranga, taro, inhame, cará, tomate verde-maduro
<b>Grupo 4</b> Mantenha sempre refrigerado	Hortaliças que têm a casca removida e, assim, perdem a sua principal proteção contra murchamento e podridões. Devem ser mantidas na geladeira	Todas as hortaliças, após descascar, cortar, picar ou ralar

## Prepare o produto que será refrigerado

Para que a geladeira cumpra o seu papel de aumentar a durabilidade dos alimentos são necessários alguns cuidados em relação ao produto que será refrigerado.



**Limpar**

O primeiro passo é limpar o produto, removendo partes escuras, podres e danificadas que não serão consumidas. Assim você não gasta energia para refrigerar um produto que não irá consumir e evita que a deterioração contamine as partes sadias daquele alimento ou afete outras hortaliças.

Lavar antes de refrigerar pode aumentar ou diminuir a durabilidade, dependendo do produto e da maneira como é feita a lavagem. A lavagem remove sujeiras e microrganismos presentes na superfície da hortaliça, mas a presença de água pode aumentar a deterioração se associada a pequenos ferimentos.

Por isso, produtos muito sensíveis, como morango, quiabo e abobrinha, devem ser lavados somente antes do consumo, pois por mais cuidado que se tenha, pequenos ferimentos vão ser porta de entrada para podridões.

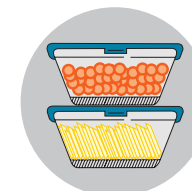
Hortaliças folhosas, como alface, couve, taioba e agrião, têm boa tolerância à presença de água nas folhas e por isso podem ser lavadas antes de refrigeradas.

Hortaliças-fruto, como berinjela, jiló e pimentão, e hortaliças subterrâneas, como cenoura, nabo e rabanete, que têm a superfície lisa e não acumulam água na casca, podem ser lavadas em água corrente com cuidado, mas devem ser secadas antes de refrigeradas.



**Lavar**

Recomendações pré-refrigeração	Hortaliças
<b>Não lave</b> ou lave e escorra o excesso de água	Hortaliças de folha que não formam cabeça (acelga, agrião, almeirão, couve, mostarda, rúcula, taioba)
<b>Não lave</b> ou lave e enxugue com um pano seco ou papel-toalha	Berinjela, beterraba, cenoura, chuchu, feijão-vagem, jiló, nabo, pepino, pimentão, rabanete, tomate
<b>Não lave</b>	Hortaliças de folha que formam cabeça (repolho, endívia, couve-chinesa), abobrinha, alho-porró, brócolis, couve-flor, ervilha, mandioquinha-salsa, maxixe, milho-verde, morango, quiabo



**Embalar**

Sempre embale a hortaliça antes de refrigerá-la. Use saco de plástico próprio para alimentos ou vasilha tampada de vidro ou de plástico.

O interior da geladeira é um ambiente seco, e a hortaliça refrigerada sem embalagem irá murchar rapidamente. A embalagem também é importante para evitar que uma hortaliça armazenada sem lavagem prévia contamine outro alimento.

## Quanto tempo dura o produto refrigerado

Na geladeira, os processos que levam à deterioração das hortaliças ocorrem mais lentamente do que à temperatura ambiente, mas continuam a acontecer. Isto quer dizer que hortaliça refrigerada tem prazo de validade.

Esse prazo de validade depende de cada espécie. Algumas espécies, como repolho, cenoura, beterraba e nabo, podem ser mantidas em geladeiras por vários dias sem perdas significativas de qualidade. Outras hortaliças, como feijão-vagem, ervilha, aspargo, chuchu e milho-verde, mantêm a aparência de produto fresco, mas têm o sabor e a textura prejudicados após poucos dias na geladeira. Hortaliças muito perecíveis, como brócolis e morango, deterioram-se rapidamente mesmo em geladeira.