

Vale a pena considerar

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.

Hortaliças na Web

>>50 hortaliças

Visite o site Hortaliças na Web e conheça:

- >> *A melhor maneira de refrigerar cada hortaliça*
- >> *Como reduzir o desperdício e fazer economia*
- >> *Receitas saborosas para aproveitar melhor os alimentos*



www.embrapa.br/hortalicas

Embrapa
Hortaliças

Ministério da Agricultura, Pecuária e Abastecimento
BR 060, Km 09 Brasília/Anápolis
Caixa Postal 218, CEP 70351-970, Brasília-DF
Fone: (61) 3385-9110 - Fax: (61) 3556-5744
Fale Conosco: www.embrapa.br/fale-conosco
www.embrapa.br/hortalicas

Autora

Milza Moreira Lana - Pesquisadora
Embrapa Hortaliças

Projeto Gráfico

Beatriz Ferreira da Cruz
Henrique Martins Gianvecchio Carvalho

Fotos

Milza Moreira Lana

Embrapa

Ministério da
Agricultura, Pecuária
e Abastecimento

GOVERNO FEDERAL
BRASIL
PÁTRIA EDUCADORA

Hortaliça não é só salada

Geladeira



+ economia e menos
desperdício

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

>> Aqui você encontra informações sobre como conservar alimentos na geladeira, aumentando sua durabilidade

Tiragem: 2.000 exemplares. Janeiro/2016.

Visite o site Hortaliças na Web e conheça também as seções:

quem quer saúde
vai à feira

hortaliça combina com todas as
refeições

hortaliça e dinheiro não se
jogam fora

como obter o melhor de cada
hortaliça

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, por exemplo, 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, pois 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, considerando que a hortaliça será consumida no prazo máximo de uma semana após a compra.

Grupo 1

Mantenha sempre refrigerado

Hortaliças folhosas, alcachofra, aspargo, salsa, coentro, alho-porró, ervilha, beterraba, brócolis, cenoura, couve-flor, mandioquinha-salsa, milho-verde, morango, nabo, rabanete, repolho.

Essas hortaliças estragam rapidamente e são tolerantes ao frio. Assim que chegar em casa, coloque-as na geladeira e só retire na hora do preparo.

Grupo 2

Refrigere se não for consumir em até dois dias

Abobrinha, berinjela, chuchu, feijão-vagem, jiló, maxixe, melão, melancia, pepino, pimentão, quiabo, tomate maduro.

Essas hortaliças podem sofrer danos quando permanecem por muito tempo na geladeira, por isso armazene por no máximo 7 dias.

Grupo 3

Não precisa refrigerar

Abóbora seca, alho, batata, batata-doce, cebola, inhame, melancia, melão, moranga, taro, inhame, cará, tomate verde-maduro ou de vez.

Na geladeira, essas hortaliças podem ter a durabilidade reduzida devido a podridões e brotamento.

Grupo 4

Casos especiais

Todas as hortaliças, após descascar, cortar, picar ou ralar.

Quando a casca é removida, a hortaliça perde a sua principal proteção. Nesse caso, mantenha todas as hortaliças na geladeira.

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

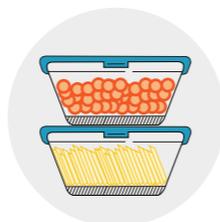
Remover partes escuras, podres e danificadas que não serão consumidas. Assim, você não gasta energia para refrigerar um produto que não irá consumir e evita que a deterioração contamine as partes saudáveis daquele alimento ou afete outras hortaliças.

Se, por um lado, a lavagem remove sujeiras e microrganismos presentes na superfície da hortaliça, a presença de água pode aumentar a deterioração se associada a pequenos ferimentos.



Lavar

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



Embalar

Não lave

ou lave e escorra o excesso de água

Hortaliças de folha que não formam cabeça (acelga, agrião, almeirão, couve, mostarda, rúcula, taioba).

Não lave

ou lave e enxugue com um pano seco ou papel toalha

Berinjela, beterraba, cenoura, chuchu, feijão-vagem, jiló, nabo, pepino, pimentão, rabanete, tomate.

Não lave

Hortaliças de folha que formam cabeça (repolho, endívia, couve-de-bruxelas, couve-chinesa), abobrinha, alcachofra, aspargo, alho-porró, brócolis, couve-flor, ervilha, mandioquinha-salsa, maxixe, milho-verde, morango, quiabo.

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. Isso 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.

O prazo de validade também depende das condições a que foi submetida a hortaliça durante o cultivo e após a colheita. Quanto mais cuidadoso o seu manuseio pelos produtores rurais, pelos comerciantes e pelos consumidores, maior a sua durabilidade.

Para ter produtos sempre frescos, faça suas compras com maior frequência e utilize a geladeira para armazenar hortaliças por períodos de até uma semana.