

ALIMENTOS

higienização,
armazenamento
& conservação

VINAGRE
PODE?

COMO
GUARDO?



ONDE
GUARDO?

Na hora de escolher e consumir um alimento, não é só o valor nutritivo que conta. É muito importante observar as condições de higiene em que ele se encontra. Caso contrário, o alimento pode contribuir para o aparecimento de doenças.



Um alimento contaminado é aquele que contém bactérias prejudiciais à saúde, mas que continua com cheiro, gosto e aparência normais. Diferente do alimento estragado, que já estava contaminado há bastante tempo.

PARA HIGIENIZAR ADEQUADAMENTE AS FRUTAS, LEGUMES E VERDURAS:



Retirar as partes estragadas e machucadas das frutas, legumes e verduras, se necessário, e lavar em água corrente;



Enxaguar em água corrente;



Colocar em solução de hipoclorito de sódio por 15 minutos OU utilize água sanitária própria para uso em alimentos (veja no rótulo) na proporção de 1 colher de sopa do produto para 1 litro de água;

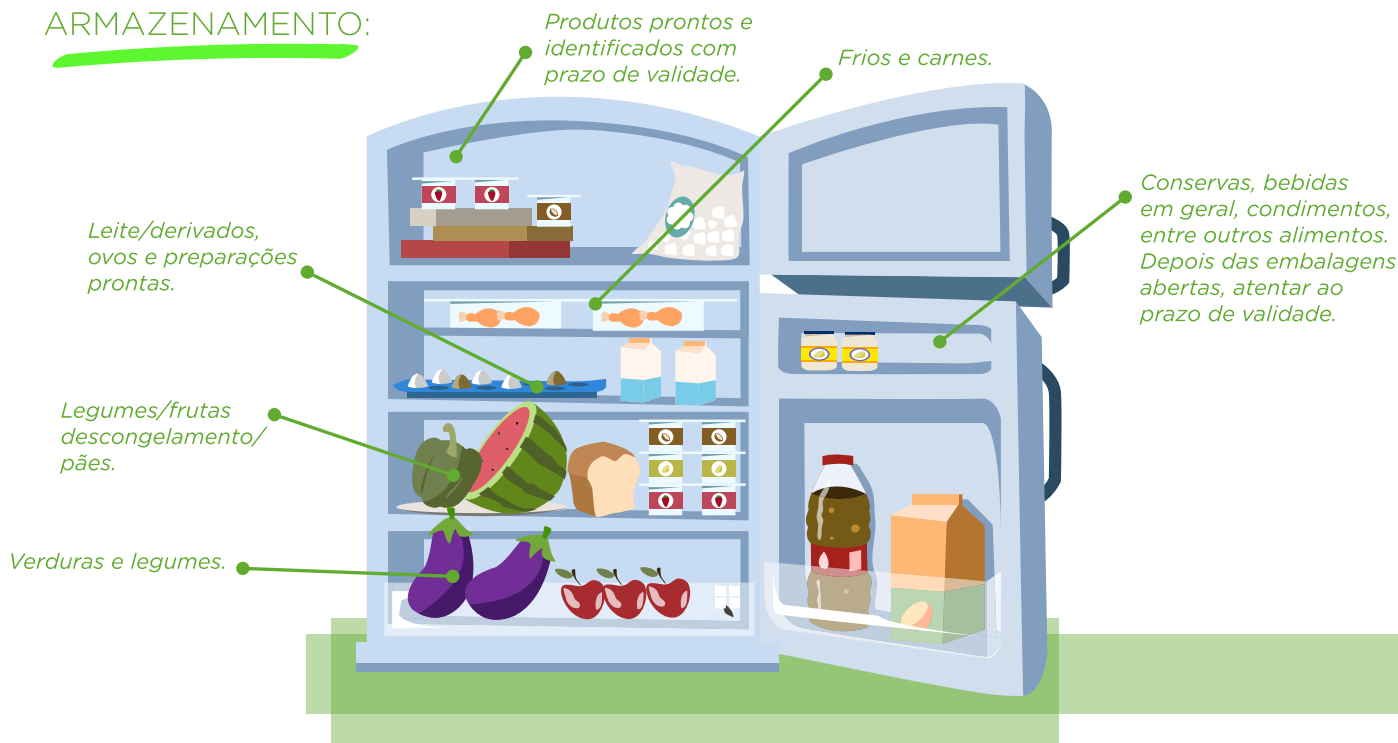


Secar os alimentos naturalmente ou com utensílios específicos antes de guardar. Para as frutas e legumes deixar escorrer bem a água.



Não se deve utilizar vinagre, detergente, e outros produtos químicos. Estes não higienizam os alimentos e podem fazer mal à saúde.

ARMAZENAMENTO:



10 DICAS PARA CONSERVAR FRUTAS E LEGUMES:

01. Não lave os alimentos antes de guardar. Você até pode limpá-los com um guardanapo de papel, mas nunca com água, para não perder a camada que os protege e que atrasa o apodrecimento;
02. Frutas e legumes preferem ambientes secos: a umidade facilita o surgimento de fungos. Seque bem os alimentos antes de guardar. Coloque toalhas de papel no fundo dos potes, elas ajudam a absorver o excesso de umidade;
03. Guarde os abacates enrolados em jornais;
04. As frutas e os legumes verdes devem ser mantidos fora da geladeira. Coloque-os na geladeira apenas quando estiverem maduros. Mas algumas frutas e legumes não devem ser colocados na geladeira: tomates, pepinos e pimentões devem ser mantidos na temperatura ambiente. Na geladeira, os pimentões perdem o aroma e ficam moles, enquanto que os tomates e os pepinos ficam pegajosos;
05. Enrole com um pedaço de plástico o final da banana para conservá-la ainda mais, e não se esqueça que banana não combina com geladeira.
06. Legumes descascados se conservam em água;
07. Algumas frutas e legumes não devem ser guardados e conservados juntos. Quando maduras, algumas frutas começam a eliminar gás etileno, por exemplo, bananas, melões, mangas, tomates, etc. Alguns alimentos, como maçãs, berinjelas, cenouras e brócolis, amadurecem mais rápido sob seu efeito. Ou seja, melhor mantê-los separados;
08. Cebolas e batatas devem ficar em diferentes compartimentos: ao colocar cebolas e batatas no mesmo lugar, as batatas começam a brotar, o que é pior para o seu cozimento;
09. Você sabia que as batatas gostam de escuridão? Não deixe onde bate sol. Melhor deixá-las em um lugar escuro e seco. Para que as batatas fiquem frescas por mais tempo, coloque uma maçã junto delas;
10. Legumes precisam de corrente de ar quando estão fora da geladeira. Não deixe-os em uma caixa fechada ou embaixo da pia, pois assim eles tendem a apodrecer mais rápido. A melhor alternativa são cestas de plástico ventiladas e colocadas em espaços onde o ar circula.



Para conservar folhas, obtenha maior durabilidade, lave-as, higienize-as com hipoclorito, seque-as e coloque-as em um recipiente de plástico ou vidro. As ervas e folhas menores, em uma vasilha tampada com plástico filme com alguns furos; já as verduras de folhas mais grossas como a couve, recomenda-se guardar em uma embalagem plástica com tampa, e intercalar as folhas com papel toalha.

Apoio:



www.institutoc.org.br

