

Întâmpinăm luna aprilie cu:

Școala Familiilor! Acasă risipa zero buletinul nostru lunar care vă va ajuta să vă informați cu privire la risipa alimentară. Știți deja că prin intermediul acestuia veți primi infografice și jocuri sau provocări pe care să le faceți acasă.

Iar dacă vreți mai mult, vă recomandăm să continuați să explorați ghidurile didactice de pe site-ul nostru.

Astăzi vă oferim un nou sfat pentru a reduce risipa alimentară!

Cum se depozitează alimentele

Una dintre principalele cauze ale risipei alimentare este faptul că alimentele se strică înainte ca consumatorul să fi avut ocazia să pregătească o masă cu ele. Există multe motive posibile pentru care se întâmplă acest lucru și majoritatea dintre ele pot fi evitate. Astăzi, vom vorbi despre cum să abordăm una dintre cele mai frecvente probleme care duc la stricarea alimentelor: depozitarea proastă.

În primul rând, probabil că ai deja sistemul tău de depozitare a alimentelor acasă, dar, ești sigur că faci totul cum trebuie? Dacă nu te-ai informat niciodată în acest sens, s-ar putea să existe câteva informații despre cum să te îmbunătățești pe care le poți descoperi aici.

Verifică-ți frigiderul

Unul dintre cele mai bune lucruri pe care le putem face pentru a încetini procesele de deteriorare a alimentelor este să le ținem la rece. Dar ce temperatură este suficient de rece? Din câte știm, 5°C este limita superioară pentru a considera că frigiderul tău face o treabă bună.

Sub această temperatură, creșterea bacteriilor și viteza proceselor enzimatice se reduc semnificativ, așa că frigiderul dumneavoastră ar trebui să fie întotdeauna la o temperatură mai mică de 5°C. Procedând astfel, veți maximiza timpul necesar pentru ca alimentele dvs. să se strice, ceea ce vă va ajuta să reduceți risipa de alimente.

Și păstrați-o ordonată

Cu toate acestea, temperatura nu este singurul factor care afectează deteriorarea alimentelor în frigider, chiar dacă este cel mai important. De asemenea, trebuie să te asiguri că alimentele tale sunt depozitate corespunzător, în locurile cele mai bune pentru ele. De exemplu, cel mai de jos raft al frigiderului tinde să fie cel mai bun pentru legume și majoritatea oamenilor le folosesc în acest fel. Dar cum rămâne cu alimentele gătite sau cu carnea crudă?

Carnea și alte ingrediente crude ar trebui să fie depozitate tot pe rafturile inferioare, chiar deasupra legumelor. Iar alimentele gătite ar trebui să fie întotdeauna deasupra acestora, deoarece au fost deja procesate și vor avea probabil șanse mai mici de a fi contaminate.

Containerele sunt importante

În plus, alimentele gătite ar trebui să fie întotdeauna în recipiente sigilate, dacă este posibil cu data de gătire scrisă pe ele. Acesta este un pas fundamental, deoarece ajută la evitarea contaminării între alimente și a mirosurilor neplăcute din frigider.

De asemenea, dacă mâncați conserve și nu folosiți tot conținutul acestora, este indicat să le păstrați într-un alt recipient care poate fi sigilat, deoarece conserva nu este concepută pentru a păstra alimentele după ce a fost deschisă și poate avea capacul contaminat.

Aveți și alte sfaturi despre cum să păstrați alimentele în frigider? Spuneți-ne și nouă!

Și luna viitoare...

Asta a fost tot pentru luna aprilie. Dacă vrei să afli mai multe, te invităm să continui să citești primul nostru ghid didactic și să ne urmărești pe Facebook. Luna viitoare, mai mult și mai bine?

Spre zero deșeuri!

Imagini sugerate:

https://www.freepik.es/vector-gratis/mujer-joven-pie-cerca-refrigerador-abierto-paquetes-verduras-congeladas-recipientes-bayas-heladas_15129075.htm#page=2&query=frigor%C3%ADfico&position=10&from_view=search

https://www.freepik.es/psd-gratis/mockup-nota-adhesiva-nevera_1566734.htm#query=frigor%C3%ADfico&position=46&from_view=search

https://www.freepik.es/foto-gratis/disposicion-diferentes-alimentos-organizados-nevera_18392053.htm