

Întâmpinăm luna iunie cu:

Școala familiilor, buletinul nostru informativ lunar care vă va ajuta să aflați mai multe despre risipa de alimente. Veți primi infografice și jocuri sau provocări pe care să le faceți acasă.

Dacă vă este poftă de mai mult, vă invităm să continuați să explorați resursele disponibile pe site-ul nostru.

Acum, că a venit vara și căldura, trebuie să fiți foarte atenți cu alimentele proaspete!

Cui nu-i place să mănânce fructe reci când afară se face cald? Probabil că te gândești să pui fructele proaspete în frigider înainte de a le mânca pentru a le răci, dar... Este cu adevărat o idee bună?

Haideți să aflăm care sunt fructele și legumele care se pot strica dacă le băgați prea devreme în frigider și care sunt cele care nu ar trebui păstrate împreună. Și, ca bonus... Avem o surpriză la final pentru a vă ajuta să profitați la maximum de fructele prea coapte!

De ce nu ar trebui ca unele fructe să ajungă în frigider?

Am văzut deja în buletinele anterioare ([LINK LA BULETINUL 4](#)) că frigiderul este folosit pentru a conserva alimentele, deoarece la temperaturi scăzute, dezvoltarea microbiană este mai lentă. Totuși, temperatura nu afectează doar dezvoltarea microbiană, ci există și unele substanțe care dau aromă legumelor noastre și care se pot pierde în condiții de frig.

Este ceea ce se întâmplă (din păcate) cu roșiile, pepenii verzi și pepenii galbeni. Atunci când aceste fructe sunt tăiate și depozitate la rece, unele dintre genele lor sunt activate, determinând acțiunea unor enzime care, printre altele, le reduc aroma. Așadar, dacă vrem să le consumăm reci, cel mai bine este să le punem în frigider pentru o vreme înainte de a le mânca, în loc să le păstrăm mereu la rece.

Dar acesta nu este singurul mecanism care ar trebui să ne facă să evităm să punem unele alimente în frigider. Alte fructe, cum ar fi piersicile sau nectarinele, se opresc din coacere atunci când sunt la rece, ceea ce înseamnă că nu ajung niciodată la toată savoarea pe care ar putea să o aibă. Așa că, acum știi, pentru o aromă maximă și o prospețime maximă, pune aceste fructe în frigider... doar pentru o vreme înainte de a le consuma!

Pot să păstrez restul în același sertar?

Răspunsul, din păcate, este NU. Unele fructe, cum ar fi bananele, produc etilenă, care este o substanță ce acționează ca agent de coacere. Cu alte cuvinte, atunci când etilena este prezentă, fructele se coc mai repede decât atunci când nu este prezentă. Dar există și fructe și legume care sunt deosebit de sensibile la etilenă, așa că trebuie să încercăm să le ținem departe unele de altele.

În tabelul de mai jos veți găsi fructele și legumele care produc etilenă și cele care sunt mai sensibile la aceasta, astfel încât să le puteți ține departe unele de altele atunci când le depozitați:

Producători de etilenă:

Mere

Avocado

Banane

PepeniMangoes

Pere

Piersici

Cartofi

Căpșuni

Tomate

Sensibile la etilenă:

Sparanghel

Broccoli

Morcovi

Castraveți

Ceapă

Salată verde (sau legume cu frunze verzi)

EXTRA: Cum să faci înghețată cu fructe coapte?

Este posibil să fi depozitat unele dintre fructele și legumele dumneavoastră în mod incorect și acest lucru a făcut ca acestea să se coacă prea mult... De ce să nu le valorificați la maximum cu o rețetă anti-risipă?

Fructele coapte sunt mult mai bogate în zaharuri decât cele necoapte, ceea ce le face să fie un dulce foarte interesant pentru prepararea deserturilor, cum ar fi înghețata. Pentru a face acest lucru, ideal este să folosiți fructe cu un conținut scăzut de apă, cum ar fi bananele, mango, cireșele sau piersicile (da, au apă, dar mult mai puțină decât pepenele, de exemplu).

Pentru a face înghețată cu ele, rețeta este la fel de simplă ca și cum ai tăia fructele în bucăți de unul sau doi centimetri pe o parte, le-ai congela, apoi ai adăuga lapte foarte rece și ai bate totul împreună. Puteți să o faceți și cu iaurt dacă doriți să fie mai groasă sau chiar să congelați din nou amestecul dacă vă place înghețata mai tare.

Mai ai și alte sfaturi despre cum să faci strategii bune împotriva risipei? Spune-ne și nouă!

Și luna viitoare...

Asta e tot pentru luna iunie. Dacă vrei să afli mai multe, te invităm să citești în continuare materialele noastre didactice și să ne urmărești pe Facebook, Twitter și LinkedIn. Luna viitoare, mai mult și mai bine?

Spre zero deșeuri!