

Depozitarea eficientă a alimentelor

pentru a le prelungi durata de viață și a evita risipa alimentară

În acest tabel, găsiți informații despre cum trebuie depozitate corect anumite clase de alimente (fructe, legume, lactate, etc.) pentru a vă bucura de ele cât mai mult timp. Informațiile sunt cu titlu informativ.

Resursele sunt citate la finalul tabelului.

Grupă alimente	Denumire aliment	Depozitare	Comentarii	Cât rezistă în frigider/congelator
Fructe	Mere	frigider/beci	sub 5 C, loc întunecat	3-5 zile în frigider 10-12 luni în congelator
	Banane	loc rece, aerisit și separat de alte legume/fructe	pentru coacere: puse lângă mereu sau roșii	
	Lămâi	loc răcoros (nu frigider)		
Legume	Roșii	Cămară/dulap de bucătărie	emană etilenă, trebuie depozitate separat; preferă căldură și acces la oxigen	3-5 zile în frigider 12-18 luni în congelator
	Ardei	Cămară/dulap de bucătărie	e sensibil la frig	
	Morcovi	Frigier - sertarul de legume	nu se țin în ambalaj sau lângă roșii, pere sau mere (vor deveni amari)	
	Cartofi	Cămară	loc întunecat, rece - nu frigider	
	Castraveți	Beci/dulap de bucătărie (nu frigider)	nu trebuie ținuți cu roșiile sau fructe care emană etilenă	
	Usturoi	Cămară, în pungă de hârtie	nu trebuie depozitat în recipiente închise	
	Vinete	Cămară, loc întunecat	rezistă până la 3 luni	
	Salată verde	Frigider, sertar de legume		

Lactate și brânzeturi	Unt	Ușa frigiderului	depozitat în recipient etanș - absoarbe rapid mirosuri	5-7 zile în frigider 4-12 luni în congelator
	laurt/urdă	Frigider	al doilea raft, de sus în jos	
	Brânză	Frigider	raftul superior	
	Lapte (pasteurizat)	Frigider	al doilea raft de sus în jos	
	Lapte (UHT)	Frigider (dacă a fost deschis)	al doilea raft de sus în jos; nedesfăcut poate sta în dulap	
Cărnuri	Carne tocată/ proaspătă	Frigider	locul cel mai rece; deasupra sertarului de legume; se alterează rapid	3-5 zile în frigider 4-12 luni în congelator
	Mezeluri	Frigider	se păstrează mai bine în bucăți întregi, decât feliat	
Făinoase	Paste	Dulap de bucătărie	loc uscat, întunecos, recipient închis	nu se aplică
	Fulgi de porumb	Dulap de bucătărie	ambalaj bine închis, care previne umezeala	
	Orez	Dulap de bucătărie	loc uscat, întunecos, recipient închis	
Altele	Ciocolată	Dulap de bucătărie	loc uscat, întunecos și răcoros	nu se aplică
	Gem	Cămară (nedeschis) Frigider (deschis)	loc întunecos și rece (nedeschis)	
	Sosuri	Ușa frigiderului		
	Pâine	Cutia de pâine	un măr în cutia de pâine o menține proaspătă mai mult timp	
	Miere	Dulap de bucătărie	ferită de lumină, caldură, umiditate și mirosuri intense	
	Cafea	Dulap de bucătărie	loc întunecos, răcoros	
	Ceai	Dulap de bucătărie	loc întunecos, răcoros	
	Mâncare gătită	Frigider	raftul din mijloc, în recipiente ermetice	

Resurse:

<https://www.lidl.ro/sanatate-si-nutritie/stop-risipa/cum-pastram-alimentele-in-frigider>

<https://foodwaste.ro/tips-and-tricks-pentru-produse-alimentare/>

<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/sustainability/food-waste/food-waste-home/>