



# FOLHETO DE DICAS E TRUQUES PARA CONSERVAR OS SEUS ALIMENTOS



## AS REGRAS DE OURO PARA CONSERVAR ALIMENTOS NO SEU FRIGORÍFICO



*Alguma vez pensou em porque é que os legumes que colocou imediatamente no frigorífico apodreceram tão depressa?*

*Ou qual a melhor prateleira para guardar os seus produtos?*

Isto acontece se pensarmos que todos os alimentos são iguais e que o frigorífico é sempre o melhor local para os guardar.

Com as dicas e sugestões da Candy saberá sempre como conseguir o máximo das suas características.

Cada alimento tem de ser guardado de uma forma diferente e cada secção do frigorífico tem uma função específica.

## SUMÁRIO

1. REGRESSO AOS PRINCÍPIOS BÁSICOS..... 4
2. 10 DICAS E SUGESTÕES PARA USO APROPRIADO DO FRIGORÍFICO ..... 5
3. SUGESTÕES PARA REFRIGERAÇÃO DE ALIMENTOS..... 8
4. TÉCNICAS DE REDUÇÃO DE DESPERDÍCIO -  
ARMAZENAMENTO SUPER REFRIGERADO A ARCA CONGELADORA ..... 10
5. RESUMO PARA UM BOM DESEMPENHO SEM RESÍDUOS ..... 11
6. CONGELAR PRODUTOS PARA BEBÉS..... 12
7. LIMPEZA ..... 13
8. 11 ALIMENTOS QUE NUNCA DEVE COLOCAR NO FRIGORÍFICO ..... 14

# 1. REGRESSO AOS PRINCÍPIOS BÁSICOS

O seu frigorífico é o elo final naquilo que é designado como a “cadeia de frio”.

Este conceito diz-nos que é importante que os produtos sejam **armazenados corretamente em cada etapa**, desde a produção e até chegarem à sua casa.

Assim que tiver escolhido os seus produtos no supermercado, tenha o cuidado de os manter na **temperatura certa**.

Isto irá limitar o número de microorganismos que se acumulam no interior destes.



# 2. 10 DICAS E SUGESTÕES PARA USO APROPRIADO DO FRIGORÍFICO

## 1 VERIFICAR A TEMPERATURA DO SEU FRIGORÍFICO

Mantenha a temperatura no interior do frigorífico por volta dos **4 a 5 °C**.

**Feche a porta do frigorífico rapidamente** depois de usar para conservar energia.

Quando abre a porta, ar quente entra para o dentro do frigorífico e este tem de trabalhar mais para manter a temperatura certa.

## 2 CADA ZONA DO FRIGORÍFICO TEM A SUA PRÓPRIA TEMPERATURA

Com base nos princípios da física de que o ar frio desce e de que o ar quente sobe, a **parte mais fria** do frigorífico é na **prateleira inferior**, aquela que se encontra por cima da gaveta dos legumes.

## 3 TRATAR OS ALIMENTOS ADEQUADAMENTE

**Cada alimento tem a sua própria temperatura de armazenamento.**

Carne e peixe têm de ser colocados na parte mais fria do frigorífico, conhecida como “refrigerador”. A parte média do frigorífico (geralmente a 4-5 °C) é adequada para ovos, produtos lácteos, confeituras com natas e creme, e alimentos que tenham sido armazenados no frigorífico depois de abertos. A área de temperatura mais elevada, denominada de “mais fresco”, deve ser usada para legumes e fruta, os quais podem ser danificados por temperaturas demasiado baixas.

As prateleiras da porta são as partes mais quentes do frigorífico e destinam-se a produtos que necessitam apenas de ligeira refrigeração (por ex. refrigerantes ou manteiga).

## 4 CUMPRIR AS DATAS DE VALIDADE

Não armazene alimentos para além do **período de validade recomendado**.

As embalagens especificam as condições de armazenamento corretas e talvez indiquem também a temperatura a que se refere a vida útil do produto.



## 5 OS FRIGORÍFICOS NÃO SÃO IDEAIS PARA TODOS OS ALIMENTOS

**Alguns alimentos não necessitam de refrigeração**, e esta pode na realidade danificar os mesmos. Frutos cítricos e exóticos podem tornar-se amargos devido ao frio, e tomates, feijão verde, pepinos e abobrinhas não precisam de frigorífico; e o pão fica envelhecido mais rapidamente a baixas temperaturas. Fruta e legumes que ainda não estão maduros têm de ser guardados a temperatura ambiente.

## 6 CALOR E FRIO NÃO SE MISTURAM

Nunca coloque alimentos quentes no "refrigerador".

Se estiver a cozinhar, **deixe que os pratos arrefeçam completamente** antes de os colocar no frigorífico: isto impedirá a formação de condensação e do aumento súbito na temperatura na prateleira.

## 7 TENTAR EVITAR CONTAMINAÇÃO CRUZADA

**Separe alimentos crus de outros** que tenham sido **cozinhados** ou que estejam preparados a comer e impedirá que microorganismos dos primeiros colonizem os últimos.

## 8 UTILIZE SEMPRE RECIPIENTES LIMPOS E HERMÉTICOS

É sempre melhor guardar os produtos nas suas **embalagens originais**, assinaladas com a data de validade e com instruções de armazenamento. Alimentos cozinhados em casa também devem ser armazenados cuidadosamente em recipientes limpos com tampas. Basta deixar os recipientes arrefecer antes de os fechar, caso contrário o vapor irá criar condensação na tampa que depois irá cair em cima da comida.

## 9 LIMPAR O INTERIOR DO FRIGORÍFICO REGULARMENTE

Mantenha o interior do seu frigorífico sempre limpo.

Pode usar **produtos específicos, vinagre ou apenas água e bicarbonato de sódio**.

Um frigorífico limpo funciona melhor e mantém a temperatura de refrigeração.

## 10 NÃO ENCHER O FRIGORÍFICO EM EXCESSO

Quando estiver a fazer compras, mesmo que queira comprar tudo o que vê, lembre-se da capacidade do seu frigorífico.

O frigorífico não **deve ser enchido em excesso** porque o **ar frio no interior do mesmo tem de poder circular livremente** em redor dos alimentos. Se não existir espaço suficiente entre os vários produtos, não é possível atingir a temperatura ideal.



# 3. SUGESTÕES PARA REFRIGERAÇÃO DE ALIMENTOS

Para usar alimentos antes da sua data de validade e reduzir o desperdício, adote o princípio FIFO (First In, First Out - primeiro a entrar, primeiro a sair).

Certifique-se de que os alimentos que foram colocados primeiro no frigorífico são também os primeiros a serem retirados e a serem usados. Coloque os alimentos comprados mais tarde no fundo ou por baixo dos já existentes no frigorífico.

Com vista a melhorar a gestão da sua refrigeração, pode seguir as nossas sugestões de refrigeração de alimentos:



## CARNE E PEIXE A BAIXA TEMPERATURA

### REGRAS ÚTEIS

Carne picada e peixe eviscerado têm de ser colocados num recipiente ou envolvidos em película aderente e usados no espaço de 24 horas. Os tempos de armazenamento de carne dependem do tipo e do corte: carne picada tem de ser usada no espaço de 24 horas; carne de aves no espaço de 48 horas; e carnes frias não embaladas e carne fresca de um modo geral no espaço de três dias.



## OVOS, PRODUTOS LÁCTEOS, IOGURTE, CONFEÇÕES COM NATAS E CREME E CARNES FRIAS A TEMPERATURA INTERMÉDIA (4-5 °C)

### REGRAS GERAIS

Leite e natas têm de ser usados até à data de validade e sempre no espaço de 2 a 3 dias depois de aberta a embalagem.

Os ovos têm de ser sempre guardados no frigorífico e usados até à data especificada.

Os queijos têm de ser protegidos com folha de alumínio ou papel vegetal e colocados em recipientes vedados apropriados.

Queijos maturados têm de ser embrulhados num pano de cozinha limpo porque podem ficar bolorentos num recipiente fechado.

Inspecione os queijos frescos cuidadosamente pela existência de bolor. Se encontrar o mínimo vestígio, é melhor deitá-los fora.

Deixe as carnes frias no seu papel aprovado para alimentos, embrulhe-as em folha de alumínio nas extremidades e coloque-as em recipientes herméticos ou em sacos para arca congeladora.



## LEGUMES, FRUTA E PRODUTOS QUE NECESSITEM DE MENOS REFRIGERAÇÃO (POR EX. REFRIGERANTES, MANTEIGA) E UMA TEMPERATURA MAIS ALTA (7-10 °C)

### REGRAS ÚTEIS

Fruta e legumes podem ser danificados por temperaturas excessivamente baixas e têm de ser usados rapidamente, antes que se deteriore.

É melhor não lavar fruta e legumes antes de os colocar no frigorífico, para evitar causar humidade que pode ajudar ao crescimento de bolor e bactérias.



## 4. TÉCNICAS DE REDUÇÃO DE DESPERDÍCIO - ARMAZENAMENTO SUPER REFRIGERADO A ARCA CONGELADORA

A **temperatura da arca congeladora** tem de ser mantida a cerca de **-18 °C**.

Alimentos congelados serão conservados durante mais tempo do que aqueles guardados no frigorífico. É melhor trazer alimentos congelados do supermercado para casa em sacos térmicos. Ao congelar alimentos, pode ser útil **dividi-los em pequenos pedaços** e colocá-los em **recipientes limpos** com uma etiqueta a indicar o nome do alimento no interior e a **data** de congelamento.

Depois de cozinhar, é sempre melhor deixar que os alimentos arrefeçam antes de os colocar na arca congeladora.

**Para descongelar alimentos**, não os deixe à temperatura ambiente; **coloque-os no frigorífico** até que até o meio dos mesmos tenha descongelado.

Importante! **Alimentos descongelados não podem ser congelados** outra vez e têm de ser usados num curto espaço de tempo.



## 5. RESUMO PARA BOM DESEMPENHO SEM RESÍDUOS

1

### Não encha o frigorífico em excesso

Quanto mais cheio o frigorífico, mais energia é precisa para manter a temperatura necessária.

2

### Não abra o frigorífico desnecessariamente

Abrir e fechar continuamente também permite que o ar frio disperse, por isso tente abrir o frigorífico o menor número de vezes possível.

3

### Não coloque alimentos quentes no interior

Depois de cozinhar, espere que o prato arrefeça até à "temperatura ambiente" de forma natural, e não utilize a energia do aparelho para o arrefecer.

4

### Coloque o termóstato entre os níveis mínimo e médio

e verifique a temperatura: a temperatura no frigorífico tem de estar entre 4 e 5 °C e na arca congeladora entre -18 e -15 °C. Mais frio irá apenas ser um desperdício de energia.



### No inverno, as temperaturas frias no exterior funcionam como um frigorífico natural.

Antes de colocar as compras no frigorífico, pode deixá-las **na varanda ou no beiral da janela** durante algumas horas para **reduzir a temperatura das mesmas de forma natural**. Por exemplo, água mineral pode ser perfeitamente guardada no exterior, em casos em que a temperatura pode até ser inferior à do interior do frigorífico. Isto irá **evitar sobrecarregar o frigorífico e diminuir o consumo de eletricidade**.

## 6. CONGELAR PRODUTOS PARA BEBÉS

Ao realizar o desmame dos seus bebés, muitas mães gostam de preparar caldos ou purés de legumes com legumes frescos e colocar alguns na arca congeladora.

Contudo, é importante realizar esta operação da forma correta:

- 1 Arrefeça o caldo ou puré antes de o congelar.
- 2 Utilize **recipientes de porção única práticos**: cusetes de gelo, devidamente cobertas, serão ideais, assim como recipientes de ervas aromáticas ou apenas simples sacos para arca congeladora.
- 3 Existem **duas opções de descongelamento**: transferir o recipiente da arca congeladora para o frigorífico e deixar descongelar durante algumas horas, ou **usar um banho maria**. **Não descongele à temperatura ambiente**.



## 7. LIMPEZA

Os frigoríficos têm de ser limpos exaustivamente **pelo menos uma vez por mês**, retirando todos os alimentos, removendo as peças destacáveis - as quais devem ser enxaguadas em água corrente, limpas com **uma esponja embebida em vinagre de vinho branco** e, em seguida, secas - e depois lavando as paredes.

Prepare uma **tigela de água com um pouco de detergente e mergulhe uma esponja** para usá-la para limpar as paredes do frigorífico e todas as prateleiras não amovíveis e, em seguida, enxagúe com um pano húmido. Agora limpe o interior do frigorífico com uma esponja embebida em vinagre de vinho branco e **umas gotas de limão**, antes de enxaguar outra vez com um pano húmido e por fim secar o frigorífico. Para além de ser uma espécie de desinfetante, o vinagre de vinho branco também elimina todos os odores - incluindo detergente - e assim que tiver evaporado deixará todas as superfícies **completamente assépticas**.



Contudo, se **ainda existirem cheiros** desagradáveis, limpe com uma esponja embebida em **vinagre de vinho tinto**, mais forte do que o equivalente branco, e deixe um **pequeno copo com três colheres de bicarbonato de sódio** ou um copo de leite no interior do frigorífico: isto neutralizará quaisquer cheiros e impedirá que a falta de ventilação cause outros odores desagradáveis.



# 8.

## 11 ALIMENTOS QUE NUNCA DEVE COLOCAR NO FRIGORÍFICO

Existem muitos alimentos que nunca devem ser colocados no frigorífico: alimentos que se deterioram mais depressa, que deixarão de amadurecer, ou que perdem o seu sabor e aroma (especialmente no caso de fruta e legumes) em baixas temperaturas.



**ABACATE** No supermercado, irá frequentemente encontrar abacates que ainda não estão bem maduros e que são difíceis de descascar e comer. Se os colocar no frigorífico terá de esperar muito tempo antes de os poder comer. É melhor conservá-los no exterior para amadurecerem de forma rápida e desfrutá-los quando atingirem a consistência suave e apropriada.



**FRUTOS CÍTRICOS** Uma laranja fresca e saborosa? Mas se colocar frutos cítricos no frigorífico, estes provavelmente ficarão azedos. Conserve-os num local fresco e seco para que possam manter o seu pleno sabor. Quer colocar metade de um limão no frigorífico? Basta colocar o lado cortado virado para baixo sobre um prato - isto ajudará na sua conservação.



**BANANAS** As bananas conservam-se melhor deixadas em cacho. E mais, é melhor nunca as colocar no frigorífico: a pele tem tendência para ficar preta, especialmente nas partes mais frias do aparelho.



**MANJERICÃO** O manjericão perde rapidamente a sua fragrância e sabor a baixas temperaturas. No frigorífico, este pode também absorver todos os odores dos outros alimentos.



**CAFÉ** O café é extremamente delicado e refrigerá-lo pode alterar o seu sabor.



**CEBOLAS** As cebolas precisam de escuridão: o frigorífico sem dúvida que não é o melhor local para as guardar, não só porque por causa da luz, mas também por causa da humidade, a qual as cebolas absorvem, o que faz com que criem bolor facilmente.



**BAGAS** Bagas com bolor? É o risco que corre se as colocar no frigorífico? As bagas têm tendência para reter água, o que acelera o crescimento de bolor.



**MELÃO** A baixa temperatura no frigorífico pode modificar os antioxidantes que fazem dos melões um alimento tão bom para nós. Contudo, se quiser o seu melão fresco a todo o custo, pode cortá-lo antes de o servir e colocá-lo no frigorífico durante dez minutos.



**BATATAS** A temperatura ideal para armazenar batatas é de cerca de 9 graus, por isso é melhor não as colocar no frigorífico: baixas temperaturas encorajam a formação de rebentos e um aumento da solanina, uma toxina. Se as temperaturas forem demasiado altas, as batatas ficam pretas e já não podem ser comidas.



**TOMATES** Tomates maduros são os melhores para nós: para que amadureçam naturalmente, estes não devem ser colocados no "refrigerador", e também porque temperaturas baixas têm tendência para os deteriorar e porque isso faz com que estes percam o seu suco.



**ABÓBORA-MENINA** A abóbora-menina requer condições secas e bem ventiladas para uma boa conservação. Assim que uma abóbora for aberta, esta pode ser tapada com uma película aderente para impedir que seque.





## Service

O serviço de Apoio ao Cliente da Candy tem uma rede de mais de xxxx agentes autorizados por todo o país. A formação constante do pessoal técnico e o fornecimento de peças genuínas da marca são factores que garantem um serviço de máxima qualidade. Além de competência e fiabilidade, o Serviço Candy também oferece: extensão de garantias, produtos profissionais para cuidados e manutenção em eletrodomésticos, acessórios recomendados pela rede de assistência técnica.

Graças a anos de profissionalismo, o Serviço Candy garante respostas adequadas, tanto aos parceiros, como aos consumidores, através de representantes qualificados para o efeito, que são capazes de desenvolver soluções específicas para cada caso.

Para mais informações e soluções comerciais específicas, por favor contacte o gestor de serviço em Portugal através do e-mail: [candyhoover@candy.pt](mailto:candyhoover@candy.pt)

Serviço Candy: conte connosco.

### Serviço de Apoio ao Cliente



707 200 188

[candyhoover@candy.pt](mailto:candyhoover@candy.pt)

