

TÉCNICAS PRÁTICAS

para uma cozinha saudável,
econômica e limpa.

Por: Karla Rodrigues
CEO da Nutri Control



INTRODUÇÃO



Você sabe qual a importância da segurança dos alimentos para sua saúde e para prevenção de intoxicação alimentar dentro da sua casa?

Quer aprender como higienizar corretamente os alimentos antes de prepará-los?

Sabe qual é a forma mais segura de fazer o descongelamento dos alimentos?

Neste e-book você vai obter dicas de como armazenar corretamente os hortifrúteis após a higienização, para que tenham maior durabilidade, prazos de validade dos alimentos crus e cozidos e ainda como aproveitar de forma inteligente as sobras dos alimentos que ficaram esquecidos na sua geladeira.

Vai entender também como identificar e armazenar alimentos secos no armário, para evitar a incidência de pragas, e compreender que a organização será a solução para manter uma vida saudável e evitar desperdícios dos alimentos.

Aproveite! 😊





QUAL A IMPORTÂNCIA DA SEGURANÇA DOS ALIMENTOS PARA SUA SAÚDE?



Você sabia que o maior índice de intoxicação alimentar acontece dentro de casa?

A intoxicação alimentar é uma doença transmitida por meio do consumo de alimentos contaminados por micro-organismos que são prejudiciais a nossa saúde, como bactérias, vírus e fungos, invisíveis a olho nu.

Os principais sintomas são: dores abdominais, diarreia, náuseas, vômitos, febre, desidratação, gases, fadiga, dor de cabeça, perda de apetite.

Para evitar a ocorrência de doenças provocadas pelo consumo de alimentos contaminados, precisamos higienizar, preparar e armazenar de forma correta nossos alimentos.

Vamos aprender como?

O QUE É HIGIENIZAÇÃO?

Higienização é a soma de duas etapas:
Limpeza + Sanitização.

- Limpeza é a remoção de resíduos e partículas visíveis.
- Sanitização é a remoção de resíduos e partículas invisíveis, como bactérias, vírus e fungos.
- Somente realizando essas duas etapas podemos considerar que um alimento estará próprio para consumo.

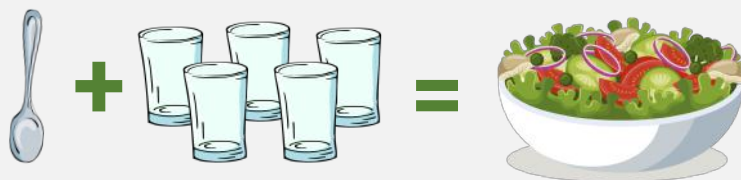


O QUE DEVO UTILIZAR PARA SANITIZAR OS HORTIFRÚTIS?



APRENDA A FAZER A SOLUÇÃO CLORADA CASEIRA:

- 1 colher de sopa de hipoclorito de sódio a 2-2,5% de cloro ativo (água sanitária com aprovação do Ministério da Saúde no rótulo).
- 1 litro ou 10 copos americanos de água potável (filtrada ou fervida).



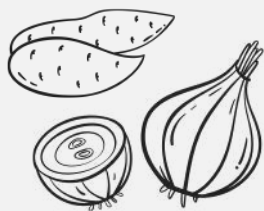
DICA: essa solução deve ser feita apenas no momento da higienização para garantir o efeito adequado do cloro, pois ele é altamente volátil e se dissipa rapidamente no ar. Você poderá aproveitar a solução para higienizar mais de um grupo de vegetais. Fique apenas atento ao tempo de uso, para que sua solução não perca o efeito desejado.

ATENÇÃO: apenas a solução clorada possui comprovada eficiência para eliminação completa de micro-organismos dos hortifrúteis no processo de higienização. Portanto, utilizar vinagre para deixar de molho ou detergente com esponja não é a melhor opção.

COMO FAZER A HIGIENIZAÇÃO DE FRUTAS, LEGUMES E VERDURAS CORRETAMENTE?



PASSO A PASSO:



1. Selecione bem os vegetais na hora das compras, evitando aqueles com pontos escuros na casca, que podem indicar presença de pragas.



2. Lave em água Corrente para retirar a sujeira aparente, Folha por folha.



3. Para realizar a etapa de sanitização, deixe-os mergulhados por 15 minutos em solução clorada.



4. Realize o enxágue em água corrente para eliminar os resíduos químicos da solução clorada.



5. Após secagem, coloque em saco ou caixa plástica com tampa, identifique e armazene sob refrigeração.

TRÊS PASSOS PARA MAIOR DURABILIDADE DAS FOLHAS E FRUTAS SENSÍVEIS APÓS A HIGIENIZAÇÃO.



1. Secar bem, utilizando para as folhas preferencialmente uma centrífuga.



2. Intercalar as verduras com folhas de papel toalha, para mantê-las bem sequinhas.



3. Para melhor controle do tempo de armazenamento, identifique os alimentos com a data da higienização.



Os vegetais permanecerão frescos de 3 a 5 dias armazenadas sob refrigeração.

PRECISO HIGIENIZAR TODOS OS VEGETAIS ANTES DO CONSUMO?

O processo de higienização dos hortifrúteis em solução clorada é recomendado para as frutas, legumes ou verduras que serão consumidos crus, em forma de salada fria, por exemplo.

Para os vegetais que serão cozidos ou assados, a higienização é dispensada, pois os mesmos passarão por tratamento térmico, ou seja, serão submetidos ao calor, o que também garante a eliminação de bactérias, vírus e fungos.

A recomendação é que sejam apenas lavados em água corrente, para eliminação dos resíduos visíveis, antes do preparo. Ex.: tubérculos como batata-doce, inhame, legumes como berinjela, chuchu etc.



E AS FRUTAS QUE SÃO DESCASCADAS, PRECISO HIGIENIZAR?

Conforme a legislação sanitária vigente, não é necessário realizar a sanitização, ou seja, a aplicação do hipoclorito de sódio para:

- Frutas, legumes, verduras e demais vegetais que sofrerão ação do calor, conforme dica anterior;
- Frutas cujas cascas não serão consumidas;
- Frutas, legumes e demais vegetais destinados ao preparo de sucos e vitaminas cujas cascas não serão utilizadas no processo.

Recomendaria, porém, a realização do procedimento de higienização também para as frutas que serão usadas para suco ou consumo in natura, pois ao cortar a fruta com a casca não higienizada (laranjas, limões etc.) toda a contaminação presente na casca é levada pela faca para o interior do alimento podendo contaminar a polpa.



HIGIENE DOS OVOS: PRECISO FAZER?

Sim, os ovos devem ser lavados, mas somente com água corrente antes da quebra, ou seja, imediatamente antes do uso.

Não é recomendado lavá-los antes do armazenamento – ao chegar do supermercado, por exemplo. Tampouco, quebrá-los para armazenamento já “abertos”, sem a casca.

O ideal é que sejam armazenados sob refrigeração para potencializar sua conservação, de preferência, na prateleira da geladeira e não na porta, pois o impacto da abertura e fechamento do equipamento pode causar fissuras na casca e aumentar a chance de contaminação dos ovos.



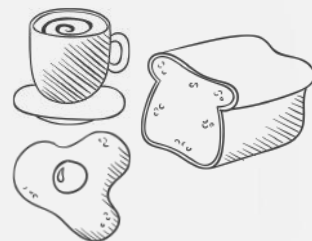
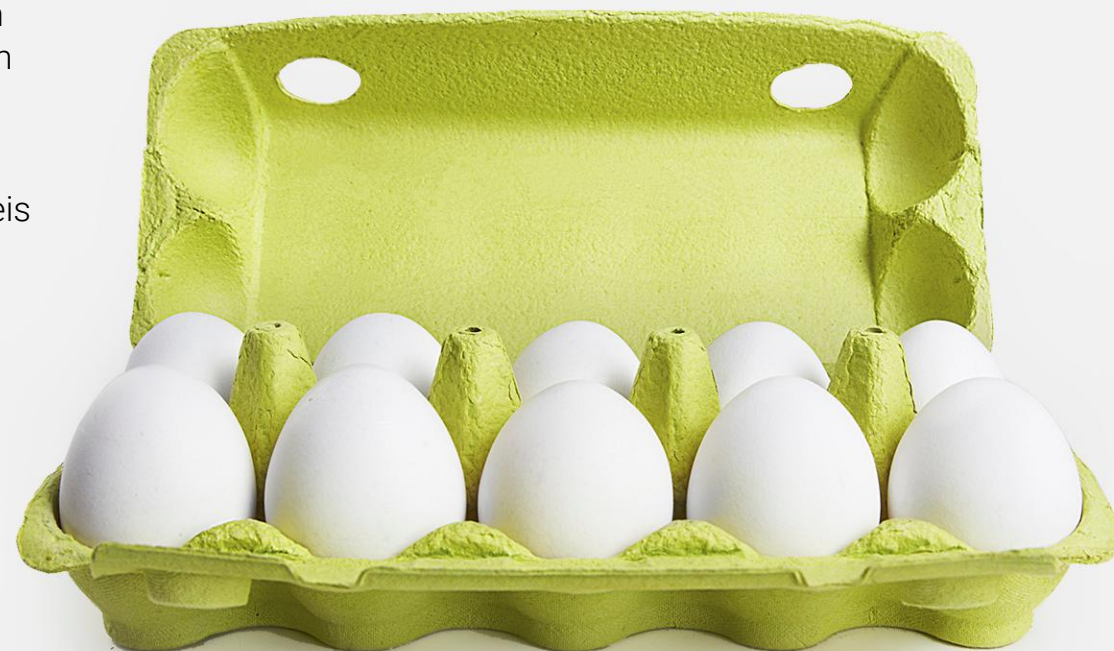
HIGIENE DE EMBALAGENS EM TEMPOS DE COVID-19



Em tempos de coronavírus, precisamos ter um cuidado maior com as embalagens dos alimentos, inclusive com as caixas de ovos, em razão de ficarem expostas ao ambiente e ao contato de muitas pessoas.

A recomendação para eliminar o vírus de embalagens impermeáveis é borrifar álcool a 70% e deixar secar naturalmente ou, se preferir, usar papel descartável para agilizar o processo. Depois disso, poderão armazenar a embalagem de forma segura dentro da geladeira.

Caso a embalagem seja de papelão, o ideal é descartá-la, após transferir os ovos para um recipiente limpo, e só então armazená-los na geladeira.



ORGANIZAÇÃO E IDENTIFICAÇÃO DOS ALIMENTOS NÃO PERECÍVEIS PARA EVITAR INTRUSOS INDESEJÁVEIS: AS PRAGAS!



Armazene os grãos e cereais em recipientes bem vedados com tampa e identifique a data de abertura na embalagem, utilizando etiquetas ou caneta permanente. Consumir os alimentos dentro do prazo de validade evita que apareçam pragas, como mariposas, besourinhos e carunchos, que podem contaminar outros alimentos armazenados no local.

Em geral, os alimentos secos, após abertos ou comprados a granel, possuem validade de 30 dias armazenados em local seco e fresco. Leia sempre o rótulo e consuma dentro do prazo recomendado pelo fabricante.



AGILIDADE E PRATICIDADE DOS CHEFS FAMOSOS: ORGANIZAÇÃO E PRÉ-PREPARO!

- Assim como os grandes chefs de cozinha precisam se organizar com a lista de compras e realizar seu mise in place, que significa pôr em ordem, realizando o pré-preparo dos alimentos do cardápio, da mesma forma você pode utilizar essas práticas como aliadas para seguir seu planejamento alimentar.
- Separar um dia da semana para comprar as proteínas, deixá-las temperadas, porcionadas e congeladas na quantidade de uma refeição, facilitará naquele dia em que você chegar cansada em casa.
- Selecionar os legumes da semana, deixá-los cozidos congelados em porções individuais e, no caso das folhas, já armazená-las higienizadas, também facilitará para realizar sua refeição completa sem demora!



DESCONGELANDO CORRETAMENTE



O descongelamento lento deve ser efetuado sob refrigeração de um dia para o outro, pois, em temperatura ambiente ou de molho em água parada, há riscos de contaminação, podendo causar intoxicação alimentar.

Caso a porção ou peça a ser descongelada seja grande, poderá ser necessário mais de um dia na geladeira para descongelar completamente. Entre 1 e 3 dias sob refrigeração é o prazo adequado para finalizar o processo lento do descongelamento de forma segura.

Após o descongelamento, mantenha o alimento sob refrigeração, devendo ser temperado e preparado até o dia seguinte.

Utilize sempre a prateleira inferior de sua geladeira para este processo, evitando que o sangue ou líquido de carnes entrem em contato com alimentos já higienizados ou preparados.

Caso precise fazer um descongelamento rápido, opte sempre pelo uso do forno de micro-ondas ou diretamente na panela ou forno sob cozimento.

Dica: nunca recongelar produtos crus uma vez descongelados; caso deseje, poderá congelar as porções previamente cozidas.



TABELA DE VALIDADE DOS ALIMENTOS.

Seguir os prazos de validade dos alimentos garante a qualidade nutricional, minimiza riscos de intoxicação alimentar pelo consumo de alimentos contaminados e ainda evita o desperdício pela perda daqueles alimentos que estragam na nossa geladeira.

Veja a seguir as tabelas de validade, para que você não perca mais os prazos:



TABELA DE VALIDADES DOS ALIMENTOS – ALIMENTOS PERECÍVEIS



<u>PRODUTO</u>	<u>TEMPERATURA</u>	<u>VALIDADE</u>
Bolos	Refrigerado	3 dias
Caldas / Cremes / Geleias naturais	Refrigerado	3 dias
Doces caseiros em calda	Refrigerado	15 dias
Molhos a base de maionese	Refrigerado	1 dia
Pimentas naturais em conserva de azeite	Refrigerado	30 a 60 dias
Sandwiches com frios ou pastas	Refrigerado	1 dia
Azeitonas, alcaparras, palmito em conservas	Refrigerado	3 dias ou de acordo com o fabricante
Saladas de frutas ou frutas manipuladas	Refrigerado	3 dias
Hortifrutis higienizados (folhas, legumes, frutas, lavados e clorados)	Refrigerado	3 a 5 dias
Saladas diversas após preparadas	Refrigerado	1 a 3 dias
Temperos frescos (salsa, cebolinha, brotos)	Refrigerado	3 dias
Temperos preparados (alho e sal; sal e cebola; mistura de condimentos)	Refrigerado	15 dias
Frios fatiados, picados ou ralados	Refrigerado	3 dias
Frios em pedaços ou metade	Refrigerado	3 dias ou de acordo com o fabricante
Leite	Refrigerado	1 dia ou de acordo com o fabricante
Iogurte	Refrigerado	3 dias ou de acordo com o fabricante
Sucos naturais	Refrigerado	4 horas



TABELA DE VALIDADES DOS ALIMENTOS – ALIMENTOS PERECÍVEIS



<u>PRODUTO</u>	<u>TEMPERATURA</u>	<u>VALIDADE</u>
Alimentos após cocção (massas, legumes, sopas, molhos)	Refrigerado	3 dias
	Congelados	30 dias
Alimentos crus: carnes/aves/suínos	Refrigerado	3 dias
	Congelados	30 dias
Alimentos crus: peixes e frutos do mar	Refrigerado	1 dia
	Congelados	30 dias
Carnes vermelhas, aves e suínos após cocção	Refrigerado	2 a 3 dias
	Congelados	30 dias
Peixes e frutos do mar após a cocção	Refrigerado	1 dia
	Congelados	30 dias
Ovos quebrados	Refrigerado	1 dia

Atenção ao armazenamento das carnes. Na embalagem, o fornecedor indica se o produto deve ser mantido congelado ou refrigerado. **Seguir sempre a orientação indicada.**



TABELA DE VALIDADES DOS ALIMENTOS – ALIMENTOS NÃO PERECÍVEIS



<u>PRODUTO</u>	<u>TEMPERATURA</u>	<u>VALIDADE</u>
Condimentos e alimentos desidratados (Pimenta em pó, sal, louro, cúrcuma, gergelim, orégano, alecrim, etc)	Ambiente	30 dias ou de acordo com o fabricante
Azeite / Óleos diversos / Shoyo / Tabasco	Ambiente	30 dias ou de acordo com o fabricante
Frutas secas (passas, damasco, ameixas)	Ambiente	15 dias ou de acordo com o fabricante
Produtos secos (farinhas, aveia, granola, sementes, grãos e demais cereais)	Ambiente	30 dias ou de acordo com o fabricante
Todos os tipos de pães	Ambiente	3 dias ou de acordo com o fabricante
Biscoito de arroz	Ambiente	3 dias ou de acordo com o fabricante

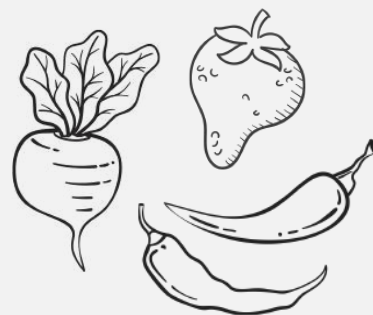


COMO TRANSFORMAR DE FORMA INTELIGENTE AS SOBRAS DE ALIMENTOS.



Você sabia que, com o reaproveitamento de alimentos prontos que sobram na geladeira e não são consumidos, você pode economizar até 20% do seu orçamento mensal e ainda ajuda o planeta? É isso mesmo!

Veja algumas dicas e receitas para reaproveitar de forma segura as sobras:



CINCO DICAS DE COMO FAZER O REAPROVEITAMENTO DOS ALIMENTOS:



1. Tomate: sabe as pontas do tomate que você tira e joga fora? Se batidas com um pouco de água e extrato de tomate, você faz um belo molho! Para isso, você precisa higienizar bem o tomate antes de cortar, retirar as pontas, guardar em um saquinho e congelar. Para utilizar, não é necessário descongelar, somente bater no liquidificador.
2. Frango: pode ser desfiado e reutilizado em tortas, quiches, panquecas, saladas, entre outras infinitas preparações.
3. Carne e ovos: uma farofa fresquinha pode ser preparada com as sobras de carnes e ovos cozidos que ficaram esquecidos na geladeira.
4. Cascas: as cascas de frutas, como melão, melancia, abacaxi, banana e laranja, podem virar deliciosas geleias, sucos, chás e até bolos. Dicas de receitas na sequência!
5. Sementes: as sementes das frutas e legumes também podem ser reaproveitadas. Ao triturá-las no liquidificador e misturá-las com linhaça, é possível fazer uma farofa rica em fibras, vitaminas e minerais para o preparo de biscoitos e tortas. Outra opção é torrâ-las no forno e usá-las para incrementar as saladas ou utilizar como lanches rápidos, nutritivos e saudáveis durante o dia. Experimente!

VOCÊ SABE O QUE É A COMPOSTAGEM?

Outra forma de não descartar as cascas de frutas e ovos, sementes e até borra de café e sachês de chás, é fazer a compostagem, uma técnica de fabricação de adubo orgânico, ecologicamente correta e totalmente econômica.

Caso você não disponha de espaço para realizar a compostagem na sua casa, há diversas empresas que disponibilizam recipientes de coleta e recolhem os resíduos de lixo orgânico para a realização da compostagem!



HAMBÚRGUER VEGETARIANO DE LEGUMES E CASCAS.



Ingredientes:

- 1 xícara de talos de brócolis picados
- 1 xícara de casca de abóbora picada
- 1 xícara de cenoura com a casca picada ou ralada
- 1 dente de alho picado
- 2 cebolas médias picadas em cubos
- 5 colheres de sopa de farinha de aveia
- 1 ovo inteiro
- 1 colher de sopa de azeite
- 1 colher de café de fermento químico
- Sal a gosto

Modo de preparo:

Após cozinhar as cascas da abóbora, os talos do brócolis e a cenoura, pique ou bata em um processador. Em um bowl, misture aos demais ingredientes, modele em bolinhas e aperte para dar forma de hambúrguer. Leve para assar em forno médio preaquecido por 30 minutos ou até que estejam douradinhos.



SUCO DE CASCAS DE MANGA E CENOURA



Ingredientes:

Cascas de 2 mangas higienizadas

Cascas de 2 cenouras médias higienizadas

150 ml de água

Adoçar a gosto

Modo de preparo:

Bater todos os ingredientes no liquidificador com água.

A seguir, coar e adoçar a gosto. Servir com algumas pedras de gelo.

Dica: você poderá armazenar as cascas de frutas e legumes no freezer em um pote ou saquinho próprio para alimentos e utilizá-las como ingredientes de shakes e sucos.



GOSTOU DAS DICAS?

Para mais informações sobre higiene e segurança dos alimentos ou dicas sobre aproveitamento integral dos alimentos e sustentabilidade, siga-nos em nossas redes sociais:

@nutri.control

@nutrikarlarodrigues



www.nutricontrol.com.br