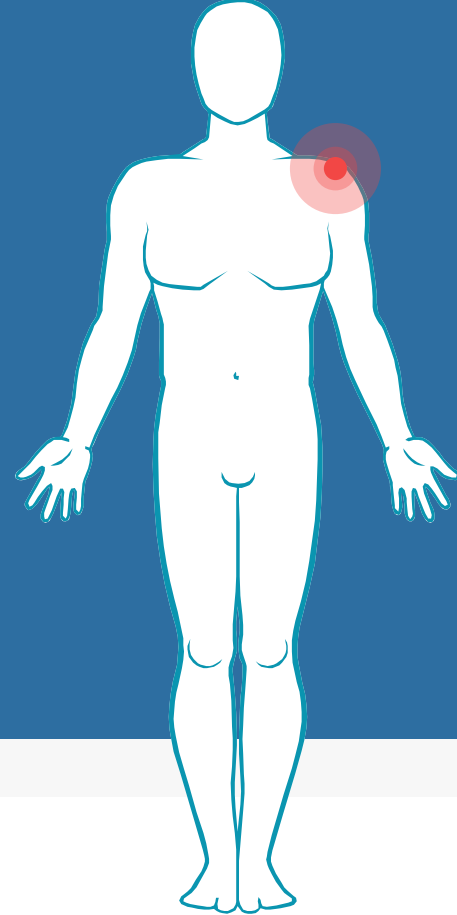


On-Call

Recursos Digitais

Armazenamento
e Conservação de Alimentos



Vantagens da conservação de alimentos

- A conservação de alimentos ajuda-o a:
 - Poupar dinheiro;
 - Evitar que os alimentos estraguem;
 - Comer mais comida diversificada;
 - Desfrutar de frutas e legumes no inverno.

O que armazenar na cave

- Manter os alimentos em locais frescos e escuros, em caves ou adegas, é uma maneira mais fácil de preservar os alimentos. Pode armazenar o seguinte:
 - Batatas;
 - Cenouras;
 - Repolho;
 - Beterraba;
 - Maças;
 - Cebolas;
 - Alho.



Quais os alimentos que pode secar/desidratar?

- Secar alimentos é uma das formas mais antigas de conservação de alimentos, mas nem todo tipo de alimentos se desidratam bem. O que desidratar:
 - Legumes;
 - Maçãs e outras frutas da época;
 - Carne e peixe;
 - Ovos;
 - Iogurtes.



Preparação de conservas

- ▶ **Conservas em água** preservam alimentos ricos em ácidos, como:
 - ▶ Frutas;
 - ▶ Doces, geleias e outros produtos para barrar;
 - ▶ Pickles e condimentos.
- ▶ **Conservas a vácuo** preservam alimentos com baixa acidez, como:
 - ▶ Feijões;
 - ▶ Cenouras;
 - ▶ Milho;
 - ▶ Carne;
 - ▶ Sopas;
 - ▶ Molhos.



Congelação

Congelar os alimentos ajuda a preservar os sabores e os nutrientes e requer pouco equipamento especializado.

Pode congelar a maioria dos tipos de alimentos, como pão, carne, frutas, vegetais etc.

Alguns desses produtos precisam estar crus, outros descascados ou cozidos antes do congelamento, para garantir a melhor qualidade.



Outras formas de conservação

- Conservar em sal e açúcar - era popular antes das conservas, no entanto, altera a textura e o sabor dos alimentos.
- Imersão em álcool - o álcool retira a água dos alimentos, preservando-os quase imediatamente.



Outras formas de conservação

- Conservar em vinagre - graças ao alto teor de ácido, o vinagre pode ser usado para conservação de alimentos sem tratamento adicional;
- Concentrar - podemos preservar alguns tipos de alimentos adicionando açúcar e concentrando-os por evaporação.





Este projeto foi financiado com o apoio da Comissão Europeia.
A informação contida nesta publicação (comunicação) vincula exclusivamente o autor,
não sendo a Comissão responsável pela utilização que dela possa ser feita.