

TURMA  
DA **mônica**

DICAS CONTRA O  
**DESPERDÍCIO DE  
ALIMENTOS**  
EM TEMPOS DE CORONAVÍRUS



Em tempos de coronavírus, o melhor é sair de casa só quando necessário, como para comprar alimentos. Com planejamento e alguns cuidados, as frutas e hortaliças duram mais e as idas ao supermercado ou feira não precisam ser tão frequentes.

### Vamos aprender como?

Seja na ida ao supermercado, feira ou por *delivery*, a lista ajuda a organizar as compras e a evitar desperdícios. O melhor é verificar o que você já tem em casa e fazer um cálculo, considerando o que já consumiu nos últimos dias de isolamento, além do que não foi consumido e acabou jogado no lixo.

## ALGUMAS PERGUNTAS QUE VOCÊ DEVE FAZER ANTES DAS COMPRAS:

- Que alimentos eu tenho em casa?
- Quais produtos consumo diariamente?
- Como consumo cada um dos itens da minha lista? Frescos, inteiros, picadinhos, cozidos, em combinação com outros alimentos?
- Quanto tempo pretendo que esta compra dure?
- Qual será meu cardápio?

### NA ÉPOCA CERTA.

O melhor é optar por frutas e hortaliças que **estejam na época**.

Além de geralmente apresentarem preços mais acessíveis, também estão mais disponíveis e com **mais qualidade**.



TURMA DA  
**mônica**

 **CEAGESP**  **Embrapa**

A seguir alguns exemplos para as principais frutas e hortaliças.

#### PRIMEIRO TRIMESTRE

Janeiro: abacaxi-havaí e abobrinha  
Fevereiro: repolho e pinha  
Março: abacate e limão

#### SEGUNDO TRIMESTRE

Abril: abóbora e caqui  
Maio: kiwi e cenoura  
Junho: tangerina e milho-verde

#### TERCEIRO TRIMESTRE

Julho: agrião e morango  
Agosto: couve e melancia  
Setembro: couve-flor

#### QUARTO TRIMESTRE

Outubro: jabuticaba e berinjela  
Novembro: melancia e tomate  
Dezembro: manga e ameixa

\* Informações retiradas da cartilha [Recomendações para compras, armazenamento e consumo de frutas e hortaliças](#) e da [tabela de sazonalidade](#).

## TRANSPORTANDO CORRETAMENTE

O ideal é deixar uma caixa ou sacola térmica para transportar os produtos mais sensíveis, colocando aqueles de maior durabilidade e mais resistentes na parte de baixo da sacola, e aqueles menos duráveis e mais frágeis na parte de cima.

## FRUTAS

Grande parte das frutas **amadurece depois de colhidas** (são chamadas de climatéricas), outras não (chamadas de não climatéricas). **Banana, mamão e manga são alguns exemplos** das que amadurecem depois de colhidas. Assim, se comprarmos as frutas ainda não maduras, também chamadas “**mais verdes**” ou “**de vez**”, pode ser que durem mais tempo em casa. Essa característica também pode ser utilizada para pensar em uma escala de consumo, comprando frutos **mais maduros para consumo imediato** e frutos mais “**verdes**” para consumir depois.



Outros frutos como abacaxi, laranja, limão e morango (mais sensível), desidratam, mudam de cor, mas não amadurecem depois de colhidos e **devem ser comprados no “ponto” ideal para consumo.**

FRUTAS	DURABILIDADE	PRODUTO
	ALTA	Maçã, pera.
	MÉDIA	Amadurecem depois de colhidas: Banana, mamão, maracujá, acerola, goiaba, jaca, manga.  Não amadurecem depois de colhidas: Abacaxi, melão, melancia, carambola, uva, jambo, laranja, limão.
	BAIXA	Morango, caqui, figo, abacate, ameixa, pêssego, frutos de caroço em geral.

## HORTALIÇAS

Por serem muito diversas e mais difíceis de agrupar, segue uma sugestão para organização de compra, baseada na **durabilidade**.

HORTALIÇAS	DURABILIDADE	PRODUTO
	ALTA	Batata, cebola, alho, abóbora.
	MÉDIA	Cenoura, nabo, rabanete, cará, mandioca, batata-doce, tomate, berinjela, abobrinha, pimentão, pepino e quiabo.
	BAIXA	Mandioquinha, milho-verde, ervilha.

## HORTALIÇAS FOLHOSAS

De maneira geral, são muito sensíveis à perda de água. A **mais consumida entre todas é a alface**, sendo a alface-manteiga a mais sensível, e a crespa e americana as mais resistentes.

Naquelas denominadas como folhosas, muitos comerciantes incluem, além da alface, rúcula e agrião, por exemplo, brócolis, couve-flor e repolho. Dentre cada classificação, uns são **mais sensíveis que outros**, como o brócolis-ramoso que é mais sensível que o americano (ninja).



HORTALIÇAS FOLHOSAS	DURABILIDADE	PRODUTO
	ALTA	Repolho.
	MÉDIA	Couve, couve-flor, alface-americana, brócolis-ninja, alho-poró, hortelã.
	BAIXA	Brócolis-ramoso, aspargo, salsa, cebolinha, coentro, alface-lisa, rúcula.



# COMO GUARDAR OS ALIMENTOS PARA QUE DUREM MAIS?

## HIGIENIZANDO ANTES DE GUARDAR

A maioria das frutas e hortaliças podem ser higienizadas assim que chegam em casa para facilitar o uso posterior, devendo ser **armazenadas em embalagens limpas e protegidas** até o momento do consumo.

Para as frutas e hortaliças mais sensíveis, como jabuticaba, morango, pêssego, mandioquinha, o ideal é higienizá-los **somente no momento de utilização**. Porém, caso isto não seja possível, a secagem adequada e o armazenamento refrigerado desses produtos é fundamental para uma melhor conservação.

É muito importante **substituir as embalagens que vieram** com os produtos das feiras, supermercados etc., antes de guardar os produtos em fruteiras ou geladeiras em nossas casas, **evitando assim contaminação**.

**Atenção! A limpeza dos alimentos e o seu preparo devem ficar a cargo dos adultos. As crianças devem sempre estar acompanhadas dos adultos na cozinha.**

## EVITANDO MISTURAR

Alguns vegetais são **grandes emissores de etileno**, um gás natural que frutas e hortaliças emitem e estimulam seu amadurecimento.

São grandes emissores de etileno: banana, maçã, tomate, mamão, abacate, manga e pera.

Recomenda-se que as frutas e hortaliças que emitem grandes quantidades deste gás fiquem distante de alimentos que emitem pouco etileno e são sensíveis a este gás (batata, hortaliças folhosas, brócolis, pepino).

**Importante! Sempre armazenar frutas e hortaliças em embalagens limpas para evitar que fiquem murchas (perda de água) e sofram contaminação.**

Em casa, na fruteira, ficam banana, manga, abacate e melão.



Também ficam fora da geladeira: cebola, alho e batata (se possível, colocar em saco de papel). **O restante tolera geladeira.** Lembrando que cada um tem sua durabilidade, dependendo do tipo de produto.

	DURABILIDADE	PRODUTOS	ARMAZENAMENTO	DICAS
HORTALIÇAS	ALTA	Batata Cebola Alho Abóbora	Armazenar em local fresco e arejado.	A batata pode ser guardada em local fresco e arejado, dentro de um saco de papel, ficando assim protegida da luz e durando mais tempo.
	MÉDIA	Couve Alface-americana Brócolis-ninja Couve-flor Repolho Berinjela Jiló Pepino Quiabo Pimenta Pimentão Cenoura Beterraba Mandioca Batata-doce	Podem ser armazenados dentro ou fora da geladeira por curtos períodos (alguns dias).	O tomate amadurece durante o armazenamento. Portanto, para conservar verde por mais tempo, a dica é colocar na geladeira. Para amadurecer mais rápido, colocar na bancada da cozinha ou fruteira.  Para os demais, o ideal é colocá-los em sacos plásticos limpos e armazená-los na gaveta da geladeira, assim conservam melhor. Eles podem ser higienizados com solução de hipoclorito de sódio (200 ppm) e armazenados em geladeira até o momento do uso.
	BAIXA	Mandioquinha Milho-verde Ervilha Brócolis-ramoso Aspargo Alface-lisa Rúcula Agrião	Devem ser mantidos armazenados na geladeira.	Podem ser higienizados com solução de hipoclorito de sódio (200 ppm) e armazenados em geladeira até o momento do uso.  Alface, rúcula e agrião não devem encostar no fundo da geladeira. A temperatura mais baixa pode "queimar" as folhas.

	DURABILIDADE	PRODUTOS	ARMAZENAMENTO	DICAS
FRUTAS	ALTA	Maça Pera	Armazenar em geladeira.	Manter embaladas e refrigeradas.
	MÉDIA	Banana Mamão Manga	Não devem ser armazenadas em geladeira.	Amadurecem depois de colhidas.
		Abacaxi	Armazenar em geladeira somente depois de descascado.	Não amadurece depois de colhido.
		Laranja Limão	Armazenar em geladeira.	Não amadurecem depois de colhido.
		Maracujá	O maracujá maduro pode ser conservado em geladeira. Já o verde, no entanto, deve ser conservado em lugar fresco e seco.	Amadurecem depois de colhido.
	BAIXA	Ameixa Pêssego Frutos de caroço	Armazenar em geladeira.	Amadurecem depois de colhidas.
		Morango	Armazenar em geladeira.	Não amadurece depois de colhido.





## OVOS DEVEM SER GUARDADOS NA GELADEIRA?

Sim, devem ser armazenados na geladeira após a compra. Como possuem a casca muito sensível, **não é indicado guardar na porta da geladeira**, pois o constante abrir e fechar da porta pode oferecer maior risco de rachaduras ou quebra da casca.



Além disso, os produtos depositados na porta da geladeira estão sujeitos a maiores variações de temperatura, o que pode acelerar a deterioração.

## QUAIS ALIMENTOS PODEM SER CONSUMIDOS COM A CASCA?

As cascas possuem **muitos nutrientes e fibras**. Diversas frutas e hortaliças podem ser consumidas sem precisar descascar, sendo que as cascas muitas vezes também podem ser usadas em outras preparações.

É importante sempre lembrar de **higienizar corretamente** qualquer fruta ou hortaliça antes do consumo.

Que tal consultar as instruções no guia “Como cuidar dos Alimentos em Tempos de Coronavírus?”

[turmadamonica.uol.com.br/juntoscontraocoronavirus/downloads/cartilha\\_coronavirus\\_03.pdf](http://turmadamonica.uol.com.br/juntoscontraocoronavirus/downloads/cartilha_coronavirus_03.pdf)

## PODEM SER PREPARADAS COM CASCA OU DESCASCADAS. EM PREPARAÇÕES ASSADAS OU COZIDAS:

Batata  
Mandioquinha  
Abóbora  
Batata-doce  
Abobrinha  
Cenoura



## RECEITAS COM CASCAS:

### APERITIVO

As cascas da batata e mandiocinha também podem servir de aperitivos após assadas em forno, regadas com azeite ou óleo e salpicadas com sal e pimenta-do-reino.

### CALDO

As cascas das hortaliças como cenoura, cebola, alho, chuchu, batata etc. podem ser **utilizadas na preparação de caldos para sopas, carnes ensopadas etc.**

## COMO PREPARAR O CALDO:

- Ferver as cascas em água durante 1 hora
- Tirar as cascas
- Utilizar o caldo

O caldo também pode ser congelado para ser usado depois.

Uma dica é **congelar em forminhas de gelo**, usando-se somente a quantidade necessária em cada receita.

Abóboras podem ser cozidas com a casca e, depois de macias, batidas no liquidificador para caldos e sopas. Batatas também podem ser cozidas com casca e amassadas para purê.

**A água do cozimento dos vegetais contém grande concentração de vitaminas hidrossolúveis e não devemos descartá-las. Que tal usar para cozinhar o arroz ou o macarrão?**



## SUCO

Cascas de frutas como abacaxi e limão também podem ser utilizadas na preparação de sucos de um ou mais sabores.

Uma dica é **substituir a água por suco de laranja ou água de coco**, para o suco ficar mais nutritivo e saboroso.

Para substituir o açúcar, pode-se usar **bananas bem maduras e congeladas sem casca**. É só bater no liquidificador com o suco.



## TALOS E FOLHAS TAMBÉM PODEM SER CONSUMIDOS

Os talos de agrião, beterraba, brócolis, couve e salsa possuem **grande quantidade de nutrientes** e podem ser aproveitados em patês, refogados, recheios, feijão, sopas etc. Para isso, basta higienizar bem e picar em pequenos pedaços para utilizar nas preparações.

As folhas de cenoura são ricas em vitaminas e podem ser utilizadas na preparação de bolinhos, sopas ou até mesmo refogadas.

### Por quanto tempo se pode guardar comida pronta na geladeira?

O ideal é fazer pequenas porções para o consumo na refeição do dia, mas, se preparar uma quantidade maior, o melhor é só levar à mesa o que irá consumir para evitar contaminações.

Depois que esfriar, o restante deve ser guardado o mais rapidamente possível em embalagem limpa e fechada (embalagens plásticas, de vidro, de papel alumínio etc.) na geladeira.

A duração de cada preparação **depende muito dos ingredientes**, da forma e cuidados de preparo. Porém, se o alimento for preparado e armazenado com todos os cuidados, sua vida útil na geladeira estará em torno de 2 ou 3 dias, mas o ideal é **consumi-lo o quanto antes**.



## É POSSÍVEL CONGELAR A COMIDA PRONTA?

O congelamento é considerado um dos melhores e mais seguros métodos de conservação dos alimentos. O produto é mantido no estado mais próximo ao original, pois a água presente nele é imobilizada, o que dificulta ou retarda as reações microbiológicas.

**Para refeições prontas, o ideal é congelar por, no máximo, três meses.**

**Sempre identificar cada produto** pronto para facilitar na hora do uso e escrever também a data em que foi preparado para um maior controle. Lembrar que, durante o congelamento, os líquidos se expandem, então as embalagens não devem estar muito cheias.

**Atenção: Durante o congelamento, os alimentos estão sujeitos a perder o sabor, a cor, a boa aparência e a consistência ou até mesmo se deteriorarem caso o freezer e/ou congelador estejam com a temperatura desregulada, se a embalagem não for adequada ou se estiver danificada, se o alimento permanecer por grandes períodos armazenado nesses locais.**

## FRUTAS ABAIXO DE ZERO

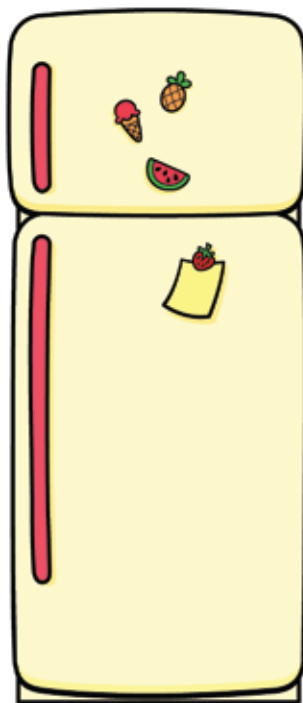
- Ao natural (coco, figo, jabuticaba, mamão, banana e morango).
- Suco e polpa (limão, maracujá, manga) em calda (abacaxi, figo, pera, goiaba).

### Hortaliças precisam de preparo.

Antes do congelamento, as hortaliças devem ser submetidas a duas operações importantes para que possam ser conservadas em bom estado:

**Pré-cozimento (branqueamento) e resfriamento rápido.** Consiste em colocar a hortaliça já higienizada em água fervente por alguns minutos e escorrer, colocando em seguida em uma bacia com água e gelo, para interromper o cozimento (resfriamento rápido).

O procedimento é necessário para inativação das enzimas presentes nos vegetais, para assim conservar características como a cor e o sabor.



## DICAS EXTRAS

### CHEIRO-VERDE

**Dura até cinco dias na geladeira.** Antes de guardar, descartar as folhas amareladas, com manchas escuras ou murchas. Lavar em água corrente, escorrer o excesso de água e guardar em sacos ou vasilhas de plástico com tampa. Se as folhas de salsa e coentro estiverem ligeiramente murchas, cortar as pontas dos cabinhos e deixá-las por alguns minutos em água fria. Para reidratar a cebolinha, aparar a base das folhas antes de colocá-las na água. Para congelar, lavar e picar as folhas, colocá-las em formas para gelo com água e congelar. Adicionar os cubos à panela, na hora do cozimento.

### CEBOLA

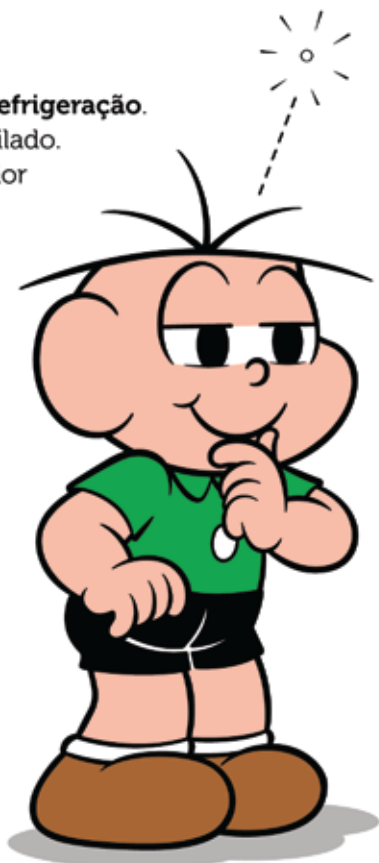
**Dura de três a cinco semanas sem necessitar refrigeração.**

Manter em local seco, fresco, escuro e bem ventilado.

As cebolas roxas em geral se conservam por maior tempo.

Para congelar, picá-la ou cortá-la em rodela, colocar as porções sobre uma travessa ou vasilha aberta e levar ao congelador. Quando as porções estiverem congeladas, acondicioná-las em recipiente de plástico rígido ou em saco de plástico do qual se retira a maior quantidade possível de ar. **Assim, a cebola pode ser conservada por até seis meses.** Somente é adequada para uso em pratos cozidos ou assados. Para descongelar, colocá-la em água fervente com sal, ou diretamente ao fogo, durante o preparo do prato.

Você também pode triturá-la, transformando-a em pasta e adicionando sal e alho. Deve-se manter 1 parte de alho para 3 partes de cebola e 10 partes de sal. **Manter em geladeira.**



## ALFACE

É uma das hortaliças que se estragam mais rapidamente. **Fora da geladeira deve ser mantida com a parte de baixo dentro de uma vasilha com água ou dentro de saco de plástico aberto, em local bem fresco, por até um dia.** Quando conservada em geladeira, deve ser mantida em saco de plástico ou em uma vasilha de plástico tampada, retirando-se as folhas de acordo com o consumo.

**Assim, a alface pode ser mantida por três a quatro dias.** Se preferir guardá-la lavada, destacar as folhas, lavá-las cuidadosamente, escorrer o excesso de água e colocar em vasilha de plástico tampada. Quando já picada, deve ser mantida na embalagem original ou em vasilha de plástico tampada, por dois a três dias.

A alface de hidropônica deve ser conservada com as raízes; assim durará por mais tempo. A alface não tolera congelamento.



## TOMATE

Quando totalmente vermelhos os tomates servem para consumo imediato ou para molho. **Evitar comprar os frutos totalmente verdes** (eles podem não amadurecer), com furos, com manchas ou ferimentos.

Tomates vermelhos se estragam mais rapidamente. Por isso, se não forem consumidos imediatamente, devem ser colocados na geladeira, na parte inferior, dentro de sacos plásticos perfurados. Tomates verdes devem ser mantidos em ambiente natural até o completo amadurecimento, pois, se mantidos em geladeira, perdem qualidade, tanto de sabor quanto de aroma. **Somente o molho de tomate pode ser congelado.**

## BATATA

Comprar somente a quantidade necessária para o **consumo de uma a duas semanas**, de modo a ter sempre produto fresco em casa. **Evitar comprar tubérculos brotados.**

A batata se conserva relativamente bem **fora da geladeira por até duas semanas**, quando mantida em local fresco, arejado e escuro. É importante deixar os tubérculos ao abrigo da luz para evitar o esverdeamento.

**A parte verde pode conter a substância solanina que é tóxica.** Evitar armazenar a batata em geladeira, pois isso altera o sabor e a cor.



## CENOURA

Pode ser conservada por **até 15 dias se mantida em geladeira**, dentro de saco plástico próprio para alimentos. Se houver formação de gotículas de água dentro da embalagem, recomenda-se perfurá-la com um garfo. Quando em condição natural, as raízes devem ser mantidas em local fresco e sombreado. **Se forem lavadas antes de colocadas na geladeira, devem ser enxutas com um pano seco e limpo ou com papel absorvente.**

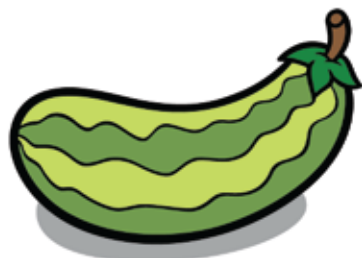


Para congelar, mergulhar as cenouras em água fervente por 5 minutos, se inteiras, ou por 2 minutos, se picadas. Ou então, aquecê-las no forno de micro-ondas por 5 minutos, se inteiras, ou por 4 minutos, se picadas. Em seguida, colocá-las numa vasilha com água e gelo até que esfriem completamente. Secá-las bem com papel absorvente e acondicioná-las em saco plástico, retirando todo o ar com uma bombinha de vácuo. **A cenoura pode ser mantida no congelador por até 12 meses.** Quando a cenoura congelada for utilizada na forma crua, deve-se fazer o descongelamento lento na parte de baixo da geladeira. Quando for utilizada cozida, o descongelamento pode ser rápido, direto ao fogo.

**Ao preparar a cenoura, não é preciso descascá-la;** basta raspar a superfície com uma faca. Ao cozinhá-la, utilizar apenas o tempo necessário para deixá-la macia, mas crocante.

## ABOBRINHA

As abobrinhas são muito sensíveis e se machucam com facilidade, apodrecendo rapidamente nas partes machucadas. Deixar para comprá-las por último, evitando que sejam amassadas pelos demais produtos no fundo do carrinho. Devem ter no **máximo 20 cm de comprimento.** Quando menores são mais tenras e saborosas.



Prefira comprar somente a quantidade necessária para consumir logo, pois as abobrinhas se estragam rapidamente. Na geladeira, podem ser conservadas por **no máximo cinco dias.** Ao lavá-las antes de guardar, secar com papel toalha ou com um pano limpo. Se houver formação de gotículas de água dentro da embalagem, recomenda-se perfurá-la com um garfo.

Para congelar, lavar e cortar a abobrinha em rodela ou em cubos, fazer o pré-cozimento em água fervente por 2 minutos ou no vapor por 3 minutos. Em seguida, fazer o resfriamento colocando em água gelada. Colocar os pedaços sobre uma bandeja ou vasilha aberta e levá-los ao congelador até que endureçam. Em seguida, colocar os pedaços congelados em sacos ou vasilhas de plástico rígido e retorná-los ao congelador. **Pode ser mantida no congelador por até 10 meses.**

## MELANCIA

Entre dois frutos de mesmo tamanho, **escolher sempre o mais pesado**. A casca deve ser relativamente lisa, mas pequenas marcas, já cicatrizadas, são comuns e não afetam a qualidade. Em um dos lados, a casca deve apresentar uma mancha clara, de cor amarelo-creme, que corresponde ao local onde o fruto ficava encostado ao solo. Se o fruto não tiver essa marca, isto pode indicar que a colheita foi prematura, o que afeta negativamente a textura, o sabor e a suculência da polpa. **O fruto inteiro pode ser conservado fora da geladeira por vários dias sem perda de qualidade.** Depois de cortada, a melancia deve ser mantida em geladeira para melhor preservar o frescor e a suculência.

A superfície cortada deve ser coberta com filme plástico para evitar sua desidratação e a absorção do cheiro de outros alimentos.

Também se pode cortá-la em pedaços menores e acondicioná-los em vasilha de plástico tampada.

**Pode ser congelada em pedaços sem casca e sem sementes, por até 12 meses**, para ser utilizada no preparo de suco. O descongelamento deve ser feito à temperatura ambiente ou em geladeira.





## MORANGOS

Escolher frutos completamente maduros, mas firmes, **com a cor vermelha uniforme e brilhante**. Quando colhidos ainda verdes, os morangos não desenvolvem todo o sabor e aroma característicos. As sépalas (a parte verde perto do cabinho que se assemelha à folha) devem estar verdes e com aparência de produto fresco.

**Os frutos menores geralmente têm sabor e aroma mais intensos do que os frutos graúdos.**



Os morangos só devem ser lavados na hora de consumir, pois a umidade acelera a deterioração e prejudica o sabor e o aroma. Manter as sépalas ajuda a conservar os morangos por maior tempo. Os frutos devem ser mantidos em geladeira em vasilha tampada ou protegidos com filme de plástico para evitar a desidratação, **por três a quatro dias**. Sem refrigeração, os morangos conservam sua boa qualidade por no máximo **um ou dois dias**, quando então se tornam excessivamente maduros ou apodrecem. Para congelar, limpar, lavar e secar bem os morangos com papel absorvente.

Dividir em porções e colocar em sacos plásticos. Fechar bem, escrever a data e levar ao congelador, onde os frutos podem ser mantidos por até seis meses.

O descongelamento deve ser lento, em geladeira ou em condição ambiente. Para manter o formato dos frutos, recomenda-se descongelá-los na geladeira e servi-los quando ainda parcialmente congelados. **Após descongelamento, podem ser mantidos em geladeira por até três dias, mas não devem ser recongelados.**

Para mais dicas sobre as 50 hortaliças mais consumidas, acessar:

[www.embrapa.br/hortaliza-nao-e-so-salada](http://www.embrapa.br/hortaliza-nao-e-so-salada)

e ler também o gibi *Comer sem desperdiçar*:

[www.semdesperdicio.org/materiais](http://www.semdesperdicio.org/materiais)



MAURICIO  
DE SOUSA  
PRODUÇÕES



**Embrapa**