



Spesa finanziata con l'aiuto finanziario dell'Unione Europea
(Art. 34 del Reg. UE n. 1308/2013 e Art. 50 del Reg. UE n. 2021/2115)



COME CONSERVARE FRUTTA E VERDURA PER FARLE DURARE DI PIÙ

Una corretta conservazione di frutta e verdura aiuta a mantenerne la freschezza più a lungo, riducendo gli sprechi e preservando il loro valore nutrizionale. Utilizzare metodi di conservazione intelligenti e trucchi anti-spreco consente di ottimizzare l'uso degli alimenti e di contribuire a uno stile di vita più sostenibile.



Spesa finanziata con l'aiuto finanziario dell'Unione Europea
(Art. 34 del Reg. UE n. 1308/2013 e Art. 50 del Reg. UE n. 2021/2115)



COME CONSERVARE FRUTTA E VERDURA PER FARLE DURARE DI PIÙ

COSA VA IN FRIGO E COSA NO

DA CONSERVARE IN FRIGORIFERO:

- **Verdure a foglia** (lattuga, spinaci, cavolo) - Conservare in un sacchetto di plastica o contenitore ermetico per evitare l'appassimento.
- **Carote, ravanelli e sedano** - Conservare in un contenitore con un po' d'acqua per mantenerli croccanti.
- **Broccoli e cavolfiori** - Avvolgere in un panno umido o conservarli in un sacchetto forato.
- **Frutti di bosco** (fragole, mirtilli, lamponi) - Meglio lavarli solo al momento del consumo per evitare muffe.
- **Uva** - Conservare in un contenitore senza coperchio per evitare condensa.

DA CONSERVARE A TEMPERATURA AMBIENTE:

- **Banane** - Metterle lontano da altra frutta per evitare che accelerino la maturazione.
- **Pomodori** - Il freddo altera il loro sapore e consistenza.
- **Patate, cipolle e aglio** - Conservare in un luogo fresco e asciutto, lontano dalla luce e dall'umidità.
- **Agrumi** (arance, limoni, pompelmi) - A temperatura ambiente durano di più e restano più succosi.
- **Avocado e frutti esotici** (mango, papaya, ananas) - Lasciare maturare fuori dal frigo

METODI DI CONSERVAZIONE INTELLIGENTI

SACCHETTI E CONTENITORI SPECIFICI

Utilizzare sacchetti in carta per funghi e verdure delicate, mentre per verdure a foglia meglio i contenitori ermetici con un foglio di carta assorbente.

TECNICA DEL SOTTOVUOTO

Eliminare l'aria dai sacchetti aiuta a mantenere frutta e verdura fresche più a lungo.

CONGELAMENTO

Lavare, tagliare e sbollentare alcune verdure (come zucchine e peperoni) prima di congelarle per preservarne la qualità.

ESSICCAZIONE

Frutta come mele, albicocche e pomodori possono essere essiccati per una conservazione più lunga.

USO DI CARTA ASSORBENTE

Mettere un foglio di carta nelle confezioni di insalata o frutti di bosco per assorbire l'umidità in eccesso e prevenire muffe.

TRUCCHI ANTI-SPRECO

BUCCE PER TISANE E INFUSI

- Le bucce di agrumi possono essere essiccate e usate per tisane aromatiche.
- Le bucce di mela e pera possono essere bollite per creare infusi naturali.

FERTILIZZANTE NATURALE FAI-DA-TE

- Gli scarti di verdura e frutta possono essere compostati per creare un fertilizzante naturale per piante.
- Le bucce di banana sono ricche di potassio e possono essere tagliate a pezzetti e interrate nei vasi per nutrire il terreno.
- I fondi di caffè e i gusci d'uovo tritati sono ottimi per arricchire il compost.

RIUTILIZZO DI GAMBI E FOGLIE

- Le foglie di sedano, carote, ravanelli e cavolfiore possono essere aggiunte a zuppe e brodi per arricchire il sapore.
- I gambi di prezzemolo e coriandolo possono essere tritati e aggiunti alle salse per dare più aroma.

CUBETTI DI GHIACCIO CON ERBE AROMATICHE

- Le erbe aromatiche in eccesso possono essere tritate e congelate in cubetti di ghiaccio con olio d'oliva o acqua, pronti per essere usati in cucina.

Conservare correttamente frutta e verdura non solo aiuta a ridurre gli sprechi alimentari, ma permette anche di risparmiare denaro e rispettare l'ambiente. Adottare metodi di conservazione intelligenti e sfruttare ogni parte del cibo aiuta a vivere in modo più sostenibile e consapevole. Piccoli gesti quotidiani possono fare una grande differenza nella lotta allo spreco alimentare!

ORTOFRUTTA
EXPERIENCE

ITALIA ORTOFRUTTA OPENDAY

ITALIA ORTOFRUTTA – UNIONE NAZIONALE

Via Alessandria, 199/c - 00198 ROMA | Tel. 068551695 - 0685358339 | Fax. 068417810

Email segreteria: info@italiaortofrutta.it Posta certificata: italiaortofrutta@pcert.it

www.ortofruttaexperience.it | www.italiaortofrutta.it