

Veritat o mite?



És millor guardar el menjar en carmanyoles petites que no pas en carmanyoles molt grans.



Veritat o mite?



Els ous s'han de conservar fora de la nevera, com els tenen a la botiga o supermercat.



Veritat o mite?



Els iogurts no tenen data de caducitat.



Veritat o mite?



Les carmanyoles calentes poden guardar-se a la nevera sense problemes.



Veritat o mite?



És recomanable guardar els tomàquets i els alcovats a la nevera, ja que així tindran més gust!



Veritat o mite?



És millor fer dues o tres compres a la setmana que no pas una.



Veritat o mite?



Un cop congelem els aliments, ens els podem menjar sempre que vulguem perquè no caduquen.



Veritat o mite?



És millor rentar la fruita i la verdura abans de guardar-la a la nevera.



Veritat o mite?



Les pomes s'han de guardar juntament amb totes les altres fruites.



Veritat

Cal distingir entre l'etiqueta de data de consum preferent i data de caducitat.

Si observeu la data en què s'ha de consumir un iogurt veureu que posa data de consum preferent. Això vol dir que el producte encara és segur per a menjar-lo, sempre que se segueixin les instruccions de conservació i que l'envàs no estigui trencat. Ara bé, després de la data de consum preferent, és possible que l'aliment comenci a perdre sabor i textura. En canvi, quan en un producte posa data de caducitat, significa que és l'últim dia en què es pot menjar de forma segura.



Mite

Els ous, a casa, s'han de guardar a la nevera per evitar el creixement de bacteris com la salmonel·la. Al supermercat no estan refrigerats perquè quan ens els enduem a casa es trenca la cadena de fred i això pot fer que es condensi aigua a la closca (es formin gotetes) i els bacteris entrin dins de la closca.



Veritat

Si guardem el menjar en carmanyoles molt grans és més probable que no ens acabem l'àpat i haguem de llençar menjar. Molt millor si emmagatzemem el que hem cuinat en carmanyoles més petites.



Veritat

Si fem més d'una compra a la setmana evitarem que aliments com la fruita i la verdura se'ns faci malbé, ja que comprarem en menys quantitat.



Mite

El fred en aquests aliments els pot alterar el gust i la textura. És millor deixar-los a temperatura ambient excepte si ja estan molt madurs.



Mite

Els aliments calents poden elevar la temperatura de la nevera i afectar a la conservació d'altres aliments. A més es pot crear massa humitat dins de la carmanyola fent que els aliments que hi ha a dins es deteriorin abans i hàgim de llençar-los.



Mite

Totes les fruites i verdures desprenen un gas anomenat etilè que és el responsable que de mica en mica madurin i finalment es facin malbé. Les pomes desprenen més i més ràpidament etilè que d'altres fruites. Aquest és el motiu pel qual hem de guardar sempre les pomes separades de la resta de la fruita, ja que poden accelerar el procés de maduració natural d'aquestes.



Mite

El contacte amb l'aigua augmenta la humitat i pot afavorir al creixement de fongs i bacteris i que maduri abans.



Mite

Els congelats no duren per sempre, cal etiquetar-los abans de posar-los al congelador.

Recomanacions generals de durada al congelador:

Carn crua: 6-12 mesos

Peix: 3-6 mesos

Plats cuinats: 2-3 mesos

Pa i pastes: 1-3 mesos

Verdures escaldades: 8-12 mesos



Veritat o mite?



Si volem guardar amanida a la nevera, hem de fer-ho sense posar-hi sal, oli o vinagre.



Veritat o mite?



La ceba i la patata és millor conservar-les juntes al rebost.



Veritat o mite?



Els enciams s'han de tallar amb ganivets de plàstic o ceràmica per retardar la seva oxidació.



Veritat

El metall d'alguns ganivets pot oxidar les fulles de l'enciam més ràpidament, fent que aquest es posi marró i perdi frescor.



Mite

La ceba desprèn gas etilè, un compost natural que accelera la maduració (i deteriorament) d'altres aliments. Les patates són sensibles a aquest gas, i si estan exposades a etilè, es fan malbé abans.



Veritat

Quan amanim l'amanida, es fa malbé més aviat. Les fulles es panseixen. Millor amanir-la un cop al plat, abans de menjar-la.

