

# PICADINHO

QUEM COME O QUÊ E OUTROS PETISCOS

## AINDA DÁ PARA COMER?

Você já deve ter passado por isso: foi procurar algo para comer na geladeira e encontrou um alimento há tempos esquecido. Nessas horas, é comum se perguntar: será que isso ainda está bom? Para descobrir por quanto tempo alguns produtos resistem na geladeira, confira orientações do professor Ermani Por-

to, do curso de ciências dos alimentos da Esalq, e do biólogo Rafael Chaves, especialista em microbiologia de alimentos, da Unicamp. Deixe o terrorismo do doutor bactéria de lado! Afinal, a lasanha fica muito mais gostosa no dia seguinte, depois de descansar um pouquinho na geladeira, não é mesmo?

### NA GELADEIRA

Saiba como guardar os alimentos



Ilustrações: Alexandre Affonso



#### QUEIJS

**Tempo na geladeira:** de 5 dias a 1 mês

Os tipos secos, como provolone e parmesão, têm tempo de conservação maior que os queijos moles, como a ricota e o queijo de minas —estes duram, no máximo, 5 dias. **Atenção ao aspecto:** se a cor foi alterada e se há pontos esverdeados na superfície, melhor dispensá-lo. Mas e o gorgonzola? Há quem diga que quanto mais verde e fedido, melhor. Nesse caso, vale o bom senso na hora de avaliar o estado do produto



#### VINHOS

**Tempo de geladeira:** 1 dia\* ou 1 mês\*\*

Uma vez aberto, a maioria dos vinhos têm prazo de validade curto devido à oxidação —o oxigênio que entra na garrafa reage com a bebida, alterando seu aroma e sabor. Por isso, o ideal é consumir a garrafa em um dia\*. Quem não quiser desperdiçar, pode prolongar um pouco a utilidade do vinho utilizando-o como tempero\*\* —mas lembre-se de que vinho velho demais vira vinagre



#### FRUTAS, VERDURAS E LEGUMES

**Tempo de geladeira:** 5 dias. Devem ser armazenados previamente higienizados. É importante secar os alimentos depois de lavá-los para que não apodreçam com a água. Já as frutas tropicais, como a banana e o abacate, não devem ser refrigerados, pois escurecem. "O mamão, quando verde, nem chega a amadurecer", diz o professor Porto, da Esalq



#### CARNES

**Tempo de geladeira:** 2 dias

Carnes cruas —vermelhas, aves e peixes— duram pouco tempo na geladeira, por isso o ideal é congelar o produto se não for prepará-lo imediatamente. De acordo com Porto, carnes temperadas podem aguentar um pouco mais, já que o tempero atua como conservante natural. "Já as embaladas a vácuo pode ficar até um mês na geladeira."



#### KETCHUP, MAIONESE E MOSTARDA

**Tempo de geladeira:** de 1 mês a 1 ano

Com uma alta dose de conservantes na composição, essas guloseimas aguentam bastante tempo na geladeira. No trio de temperos para o hambúrguer, a maionese é o mais perecível, pode ficar até 30 dias refrigerada

#### MANTEIGA

**Tempo de geladeira:** 3 meses

Por ter bastante gordura na composição, a manteiga aguenta bastante sob refrigeração. Conforme o tempo de geladeira, o produto pode ganhar uma capa amarelada-escura de sabor rançoso. Remover essa capa, raspando a superfície da manteiga, ajuda a resolver o problema



#### ENLATADOS

**Tempo de geladeira:** de 4 a 5 dias

Para Chaves, da Unicamp, o ideal é consumir os enlatados de uma vez, logo depois de abertos. "Se sobrar, drene o líquido que banha o alimento e retire o produto da latinha." Guarde as sobras drenadas e em recipientes hermeticamente fechados



#### LEITE

**Tempo de geladeira:** de 1 a 4 dias

O leite pasteurizado azeda rapidamente e deve ser consumido dentro de 1 dia. Diferentemente do tipo longa vida, que, depois de aberto, aguenta de 3 a 4 dias na geladeira



#### FERMENTO

**Tempo de geladeira:** de 3 dias a 6 meses

O fermento químico em pó pode ser guardado por meses na geladeira, sem prejudicar o crescimento do seu bolo. Já o biológico, muito utilizado para fazer pães, tem tempo de vida curta, que não ultrapassa 3 dias depois de aberto. "O fermento biológico é vivo, formado por leveduras. Quando elas morrem, o fermento para de funcionar e a massa não cresce", explica Chaves



#### COMIDA PRONTA

**Tempo de geladeira:** 3 dias

O arroz branco de hoje é o tomate, presunto e queijo de amanhã. A arte de "reformatar" o que sobrou do almoço para comer um prato diferente no jantar é ótima para evitar desperdícios, mas é preciso ter cautela para evitar uma intoxicação alimentar. As sobras devem ir para a geladeira, em recipientes com tampa, logo depois do almoço

## Na geladeira, cada alimento tem o seu lugar

DE SÃO PAULO

Para conservar os produtos, a geladeira deve estar a, no máximo, 7° C. Além disso, é preciso distribuir os alimentos dentro dela em locais específicos.

Produtos mais perecíveis —queijos, laticínios e carnes cruas— devem ficar na prateleira superior, região mais fria. Logo abaixo, as comidas prontas e, na parte inferior, frutas, legumes e verduras.

Nas prateleiras da porta, coloque ketchup e sucos de caixa. Ovos devem ficar longe da porta. Ali, estragam mais facilmente.