



MINISTERUL AGRICULTURII  
ȘI DEZVOLTĂRII RURALE



# GHIDUL CONSUMATORULUI ISTET

## Sfaturi privind păstrarea alimentelor

### Partea a 2-a



ADER 18.1.2: Metode de reducere a risipei alimentare pe lanțul agroalimentar, la nivel național, în vederea prevenirii și reducerii impactului socio-economic, până în anul 2030, proiect finanțat de Ministerul Agriculturii și Dezvoltării Rurale.

Păstrarea în bune condiții a produselor alimentare este esențială pentru sănătatea fiecăruia dintre noi.

În perioade ca aceasta, când există o tendință exagerată de aprovizionare, iar spațiul din frigiderul nostru este limitat, este foarte important să păstrăm o disciplină strictă a depozitării alimentelor cumpărate.

Așa vom ști **CÂT** putem stoca din fiecare produs, **UNDE** este cel mai potrivit să depozităm un tip de aliment și **CARE** este ritmul de consum al fiecăruia dintre acestea. Implicat, putem să evaluăm cu **CE**, **CÂT** și în ce **RITM** să ne aprovizionăm.

Să fii un consumator eficient, înseamnă să știi ce provizii ai, să ai cunoștință pentru cât timp îți ajung, ca să poți să îți faci o listă de cumpărături cu strictul necesar.

Din punct de vedere al siguranței alimentare a familiilor noastre, rezervele de hrană nu le facem după emoțiile care ne domină la un moment dat ci după **CÂT** spațiu de stocare, depozitare, refrigerare sau congelare, în condiții de siguranță, avem acasă.

Aceasta înseamnă, implicit, că trebuie să respectăm câteva condiții de igienă de bază, pentru a nu compromite (contamina) spațiile de păstrare a alimentelor.

**Să ne spălăm pe mâini și să curățăm suprafețele care intră în contact cu alimentele, cât mai des.**

**Să ne asigurăm că spălăm cu atenție inclusiv fructele și legumele proaspete.**



Curățarea suprafețelor din bucătărie să se facă folosind un agent de curățare recomandat, de preferat cu conținut de clor, diluat  $\frac{1}{4}$ , sau cu alcool min. 70%.



Păstrarea cărnii, fructelor de mare și ouălor în zone separate față de celelalte alimente, pentru a preveni contaminarea încrucișată.



Mâncarea preparată trebuie răcită cât mai rapid și pusă în frigider. Bacteriile nocive pot apărea în 2 ore în mâncarea caldă și se pot multiplica exponențial la temperatura camerei.

Odată igiena asigurată, spațiile tale de depozitare/ refrigerare/ congelare sunt utilizabile 100%. Te poți preocupa să le folosești eficient:

**Asigură-te ca temperatura frigiderului să fie sub 5 grade Celsius.** Statistici ale unor cercetări arată că peste 70% dintre frigidere nu respectă această cerință, fiind setată la minim, din economie de energie. Peste această temperatură unele produse se degradează extrem de repede.

**Nu păstra resturile de alimente mai mult de 5 zile.**

**Nu pune în frigider rădăcinoase, fructe precum banane sau ananas,** care se pot ține în cămara rece sau în balcon.

**Lasă în frigider produsele proaspete (salate, fructe, verdeață) în ambalajele lor originale;** pot rezista mult mai mult.

**Nu pune în frigider pâine.** Se usucă foarte repede. Dacă ai cumpărat prea multă, pune în congelator excesul și când ai nevoie o scoți cu minim 30 minute înainte de consum.

Produsele din **ambalajele deschise** trebuie consumate cu **prioritate**.

**Selectează și congelează produsele** aflate în apropiere de **data expirării**.

**Produsele decongelate trebuie folosite în maxim 24 ore.**

Folosește regula consumului eficient: **Primul intrat, primul ieșit din frigider.**