

Follow me
TO BE HEALTHY!



#400GCHALLENGE

COME CONSERVARE AL MEGLIO LA TUA FRUTTA E VERDURA

Frutta e verdura sono sicuramente meglio fresche ma, al contrario di quanto si pensi, anche congelate sono piene di sostanze nutrienti (a volte anche di più!). Per sfruttarle al meglio però, è importante conservarle nel modo giusto. Anche se il tempo che frutta e verdura possono essere conservate dipende da prodotto, stagione, e altri fattori successivi alla raccolta, questi sono alcuni consigli generali sul modo migliore per conservarle. Se è già tardi e il tuo prodotto è già troppo maturo, prova a farne un compost! In alcune città hanno già creato dei bidoni condivisi per il compostaggio.

CONSERVARE IN FRIGO¹

BACCHE, CAVOLI, FUNGHI,
INSALATE, MELANZANE, ZUCCHINE,
PEPERONI, PISELLI, RAPE,
RADICCHI...

Ma la maggior parte della frutta e verdura può essere conservata a temperatura ambiente per qualche giorno e nel frigo un po' più a lungo.

CONSERVARE A TEMPERATURE AMBIENTE

MANGO, BANANE, AGRUMI, PATATE
DOLCI, ZUCCHE, CIPOLLE...

ENJOY
IT'S FROM
EUROPE

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS
CAMPAIGNS THAT PROMOTE
A HEALTHY LIFESTYLE.

Il contenuto di questa campagna promozionale rappresenta soltanto le opinioni dell'autore ed è di sua esclusiva responsabilità. La Commissione europea e l'Agenzia esecutiva per i consumatori, la salute, l'agricoltura e la sicurezza alimentare (Chafea) non accettano alcuna responsabilità riguardo al possibile uso delle informazioni che include.