

Follow me  
TO BE HEALTHY!



#400GCHALLENGE

## JAK NAJLEPIEJ PRZECHOWYWAĆ OWOCE I WARZYWA

Owoce i warzywa najlepiej smakują, gdy są świeże, ale wbrew pozorom mrożone owoce i warzywa są tak samo bogate w składniki odżywcze jak świeże (a czasem nawet bogatsze!). Aby maksymalnie wykorzystać ich składniki odżywcze, ważny jest właściwy sposób ich przechowywania. Choć to, jak długo owoce i warzywa pozostaną świeże, zależy od rodzaju produktu, pory roku i innych czynników występujących po zbiorach; oto kilka ogólnych wskazówek dotyczących najlepszego sposobu przechowywania owoców i warzyw. Jeśli jest za późno i Twoje produkty są już zbyt dojrzałe, spróbuj je kompostować! Niektóre miasta wprowadziły już wspólne pojemniki do kompostowania.

### PRZECHOWUJ W LODÓWCE<sup>1</sup>

JAGODY, KAPUSTY, GRZYBY, SAŁATY,  
BAKŁAŻANY, CUKINIE, PAPRYKI,  
FASOLE SZPARAGOWE, RZEPY,  
RZODKIEWKI...

*Ale większość owoców i warzyw można przechowywać zarówno w temperaturze pokojowej (przez kilka dni), jak i w lodówce (trochę dłużej).*

### W TEMPERATURZE POKOJOWEJ PRZECHOWUJ

MANGO, BANANY, POMIDORY,  
OWOCE CYTRUSOWE, BATATY,  
DYNIE, CEBULE...

ENJOY  
IT'S FROM  
EUROPE

THE EUROPEAN UNION SUPPORTS  
CAMPAIGNS THAT PROMOTE  
A HEALTHY LIFESTYLE.



KAMPANIA FINANSOWANA  
Z POMOCĄ UNII EUROPEJSKIEJ

<sup>1</sup>[https://www.aprifel.com/wp-content/uploads/2021/02/guide\\_conservation\\_fetl\\_conseil\\_conso\\_aprifel.pdf](https://www.aprifel.com/wp-content/uploads/2021/02/guide_conservation_fetl_conseil_conso_aprifel.pdf)

Treść niniejszej kampanii promocyjnej wyraża poglądy wyłącznie jej autora, za którą ponosi on bezwzględną odpowiedzialność. Komisja Europejska ani Agencja Wykonawcza ds. Konsumentów, Zdrowia, Rolnictwa i Żywności (CHAFEA) nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za potencjalne wykorzystanie zawartych w niej informacji.