

GUÍA PARA ALMACENAR PRODUCTOS FRESCOS DE OTOÑO E INVIERNO












40% de los alimentos en los Estados Unidos nunca se come. El tener conocimiento de cómo almacenar sus frutas y vegetales adecuadamente hará que duren más, dándole tiempo para asegurarse que pueda usarlos todos.

CONSEJOS PARA ALMACENAMIENTO EN GENERAL

- 1 No lave las frutas ni los vegetales hasta justo antes de usarlos
- 2 Mantenga los productos frescos en su empaque.
- 3 Los productos frescos que se pasan de su periodo "más fresco" todavía pueden usarse. Trate de cocinarlos o de usarlos en batidos.
- 4 Ponga en remojo los vegetales marchitos en agua con hielo durante 5 a 10 minutos para que vuelvan a ser crujientes.
- 5 Para cambiar el nivel de humedad, ajuste los niveles de los cajones para mantener los productos crujientes. Ponga uno en nivel alto de humedad (cerrado-entra menos aire) y uno en nivel bajo (abierto – entra más aire). A continuación, se brinda consejos sobre cuál de los cajones es mejor para los diferentes productos.

PRODUCTO FRESCO	MEJOR PERIODO DE FRESCURA	ALMACENAMIENTO ÓPTIMO	USE TODO/REAVIVAMIENTO
MANZANAS 	Hasta 6 semanas en la nevera	Almacene en bolsas transpirables en el cajón de bajo nivel de humedad.	Para evitar que las rodajas de manzanas se pongan oscuras, mezclar con una medida de jugo cítrico y tres medidas de agua.
REMOLACHAS 	7-10 días para las remolachas, 1-2 días para las hojas verdes	Almacene en bolsas transpirables en el cajón de alto nivel de humedad. Separe las hojas verdes de las raíces, dejando 1" de tallo para mantener la humedad.	Las hojas verdes de las remolachas son comestibles y se pueden usar como acelga.
BRÓCOLI 	5-7 días	Refrigere en la envoltura original o en una bolsa transpirable en el cajón de alto nivel de humedad.	¡A comer los tallos! Pele la piel externa gruesa y luego rállos y prepare una ensalada de col, úselos en salteados o simplemente córtelos en trozos y cocínelos con los ramilletes.
COL DE BRUSELAS 	10 días	Almacene los coles de bruselas sueltos en una bolsa transpirable en el cajón de alto nivel de humedad.	Pele las capas externas amarillentas – casi siempre hay aún un hermoso y significativo col dentro
COLIFLOR 	5-7 días	Almacene en la envoltura original o en una bolsa transpirable en el cajón de alta humedad.	El color amarillento y las manchas pequeñas oscuras claras son normales e inofensivas. Las hojas y el corazón son comestibles y se los puede usar como el repollo.
CITRICO 	3-8 semanas en la nevera	Almacénelos sueltos en el cajón de bajo nivel de humedad. Las naranjas peladas o cortadas deben ser refrigeradas en una bolsa o en un recipiente hermético.	El interior de los cítricos puede estar bueno aún si la cáscara muestra signos de daño. Ábralo e investigue antes de mezclarlo.
HIGOS 	2-3 días	Póngalos en una capa simple en un envase cubierto en tela, aireado o destapado.	Los higos que se han puesto demasiado blandos para su gusto, pero que no muestran signos de descomposición se pueden guisar o hervir para convertirlos en salsas y marinadas.
GENGIBRE 	1-2 meses	Refrigérelo sin envoltura o en un envase hermético, en la sección oscura de la nevera.	Las partes secas o ásperas no son peligrosas – simplemente córtelas.

PRODUCTO FRESCO	MEJOR PERIODO DE FRESCURA	ALMACENAMIENTO ÓPTIMO	USE TODO/REAVIVAMIENTO
CEBOLLA VERDE (CEBOLLIN) 	1-2 semanas	Almacene en una bolsa transpirable en el cajón de alto nivel de humedad.	Remoje los extremos de las raíces en agua fría durante una hora para revivir las cebollas verdes marchitas.
CHAMPIÑONES (ZETAS) 	Hasta una semana, dependiendo del tipo	Los champiñones se deben usar lo más rápido posible una vez comprados. Almacene en el empaque original o en una bolsa de papel en el estante inferior de la nevera.	Adobe los champiñones que están más maduros en una mezcla de aceite, vinagre e hierbas de su gusto.
CEBOLLAS 	Varios meses si están enteras, 7 días si están cortadas	Almacene las cebollas enteras en un lugar fresco, oscuro, seco y bien ventilado. Las cebollas parcialmente usadas deben guardarse en un envase hermético en la nevera con la cáscara.	Las cebollas con brotes verdes son aún seguras para comer. Simplemente quítele los brotes verdes y pélelas como siempre. Use el brote verde como si fuera una cebolla verde.
NABOS 	3-4 semanas	Almacene en una bolsa transpirable en el cajón de alto nivel de humedad.	Los nabos jóvenes y los nabos sin cobertura de cera no necesitan que se los pele, simplemente se los debe lavar bien. Si usted raspa la cáscara con su uña y ve que hay un residuo de cera, pele el nabo y tire la cáscara.
PERAS 	5 días en la nevera una vez que están maduras	Deje las peras firmes, no maduras a temperatura ambiente para que maduren. Póngalas en una bolsa de papel cerrada para acelerar su maduración, con manzanas o bananas para madurarlas aún más. Algunas peras solo se ablandarán cerca del tallo cuando están maduras.	El color marrón de la pulpa de la pera cuando se la corta es simplemente debido a la oxidación y no afecta el sabor ni la calidad. Para evitar que las peras se pongan marrones sumérgalas en una mezcla de mitad jugo de limón y mitad agua.
CAQUI, PALO SANTO (FUJU/HACHIYA) 	1-2 semanas a temperatura ambiente, 3-4 semanas cuando están en la nevera.	Almacene a temperatura ambiente hasta que esté maduro, luego refrigérelo en una bolsa transpirable. Los Caquis Fuyu son aún duros cuando están maduros y se pondrán un poco más naranja oscuro, mientras que los Caquis Hachiya se ponen blandos al madurar.	Las cáscaras de los Caquis Fuyu son comestibles, pero las de los Hachiya no. Si los Caquis se ponen blandos, hágalos puré.
GRANADA 	1-2 semanas a temperatura ambiente. 2-3 meses enteras en la nevera y hasta 3 días en la nevera para los granos y el jugo.	Mantenga sus granadas en un lugar fresco, seco y fuera de la luz directa del sol. Las granadas llegan a su punto mayor de dulzura cuando la cáscara comienza a agrietarse.	Seque las cáscaras de granadas y úselas en té.
CALABAZA, INVIERNO (BELLOTA, ZAPALLO, CALABACÍN, CURCUBITA) 	1 mes para la bellota, 2-3 meses para el zapallo y el calabacín, 3-6 meses para la curcubita	Almacene sin envoltura en un lugar fresco, oscuro, seco y bien ventilado.	Las cáscaras de la mayoría de las calabazas de invierno son comestibles cuando están cocidas. Las semillas también son comestibles y pueden tostarse igual que las semillas de la calabaza.
BATATAS O CAMOTES 	1-2 semanas a temperatura ambiente	Almacene en un lugar fresco, oscuro, seco y bien ventilado.	Las cáscaras de las batatas o camotes son comestibles.

Para más consejos, visite SaveTheFood.com.

Obtenido de Waste Free Kitchen Handbook por Dana Gunders, 2015. Usado con el permiso de Chronicle Books, San Francisco.

SAVETHEFOOD.COM

