

GUÍA PARA ALMACENAR PRODUCTOS FRESCOS DE PRIMAVERA Y DE VERANO



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	ALMACENAMIENTO ÓPTIMO	USE TODO/RESTABLECIMIENTO
ALCACHOFAS 	1 semana	Corte un trocito del extremo del tallo y rocíe el tallo con agua. Guárdelo en un recipiente hermético en el cajón de alto nivel de humedad.	Las hojas externas pueden estar bronceadas debido al frío, pero es solamente superficial.
ESPÁRRAGOS 	1 semana	Almacene el manojo de tallos en posición vertical en una jarra con 1" de agua en la nevera.	Los extremos duros se pueden cortar en rodajas finas y luego se los puede usar en salteados o sopas.
AGUACATES 	2-5 días después que están maduros	Déjelos en el mesón de la cocina hasta que maduren luego refrigérellos sueltos.	Si no está maduro una vez que lo abre, rocíe la superficie con jugo de limón o lima, ciérrelo con la semilla adentro, envuélvalo bien apretado y colóquelo en la nevera.
BAYAS 	2-3 días para las fresas, frambuesas y moras. 10 días para los arándanos.	Almacene los arándanos en su empaque original o en un recipiente cubierto. Almacene las fresas (con los tallos verdes), las frambuesas y las moras en una capa simple en un recipiente aireado forrado en tela y luego cúbralo holgadamente con otra tela.	Si una pequeña cantidad de bayas tiene moho, no tire todo el recipiente. Solamente tire las que están dañadas.
ZANAHORIAS 	2 semanas	Almacenar en una bolsa transpirable en el cajón de alto nivel de humedad. Separe los extremos verdes de las raíces, dejando 1" del tallo en la parte superior para mantener la humedad.	Las zanahorias blandas y los extremos de las zanahorias se pueden usar en las sopas, guisados y en caldo.
APIO 	2 semanas	Refrigérellos ya sea parados en una jarra con agua o en una bolsa transpirable en el cajón de alto nivel de humedad.	Las superficies descoloridas o con agujeros son lugares donde se ha producido la oxidación. Aún así se les puede comer.
ELOTE O MAZORCA DE MAÍZ 	2-3 días en su cascara u hoja envolvente 1-2 días sin cascara	Almacene los elotes con la cascara en la sección más cálida del refrigerador. Si esta sin cascara envuélvalo en una tela húmeda en un recipiente hermético.	El maíz con cascara u hojas envolventes secas, marrones o ligeramente viscosas puede estar todavía bueno por dentro, si el maíz se ve bien.
PEPINOS 	1 semana	Almacénelos en una bolsa transpirable en un cajón de alto nivel de humedad, lejos de los tomates, aguacates o bananas.	Pele o corte la pulpa dañada. Muchas veces la cáscara puede no estar buena pero adentro la pulpa está buena.
BERENJENAS 	1 semana	Almacenar sueltas en un lugar fresco. El ponerlas en la nevera puede hacer que se pongan oscuras y le quite el sabor.	Sale la pulpa de la berenjena madura para quitarle el sabor amargo.
AJO & CEBOLLA ESCALONIA 	Desde unas cuantas semanas hasta varios meses sin pelarlos, varias semanas pelados.	Almacene el ajo sin pelar y las cebollas escalonias en un lugar fresco, oscuro y seco. Si están pelados, guárdelos en un recipiente hermético en la nevera.	Los brotes verdes del ajo se pueden usar como cebollas verdes.

PRODUCTO FRESCO	MEJOR PERIODO	ALMACENAMIENTO ÓPTIMO	USE TODO/REESTABLECIMIENTO
UVAS 	2 semanas	Mantenga los racimos sin lavar en una bolsa de papel o transpirable en uno de los estantes de la nevera.	Si una pequeña cantidad de uvas tiene moho, no deseche todo el recipiente. Solo tire las que estén dañadas.
EJOTES O JUDÍAS VERDES GUISANTES DULCES ARVERJAS FRESCAS O GUISANTES 	3-5 días	Almacene los guisantes sin lavar y los ejotes en una bolsa transpirable en el cajón de alto nivel de humedad.	Salve los ejotes que están menos buenos quitando los que están blandos o viscosos, luego lave el resto en agua fría.
HOJAS VERDES, ABUNDANTES <small>(COL RIZADA, ACELGA, COL BERZA, COL CHINA, REPOLLO)</small> 	3-5 días	Quite las ataduras de alambre y almacénelos sueltos con una tela húmeda en un recipiente hermético en un cajón de alto nivel de humedad.	Los tallos de la col rizada se pueden palidecer y se les puede preparar en pesto. Mientras que los tallos de la acelga pueden ser buenos para sustituir al apio.
HOJAS VERDES, ENSALADA <small>(LECHUGA, ARÚGULA, ESPINACA)</small> 	7 días, las cabezas de lechugas pueden durar más tiempo	Almacénelas con una tela húmeda en un recipiente hermético en el cajón de alto nivel de humedad.	Sí, ¡la lechuga se puede cocinar! Incluso las hojas más viejas o marchitas y las mezclas empacadas
MELONES 	5-15 días si están enteros, 3-5 días si están cortados	Si no están maduros, almacénelos en un lugar fresco. Una vez que esté maduro, almacenar en un estante en la nevera. Refrigere los melones cortados sin tener en cuenta si están maduros o no, envuélvalos o guárdelos en un recipiente hermético. No quite las semillas para evitar que se sequen.	No se preocupe sobre la descoloración o las cáscaras/cortezas deformadas. Eso no es motivo para desecharlos. Los melones que se han echado a perder generalmente tienen un olor desagradable y son demasiado blandos.
PIMIENTOS <small>(ROJO, VERDE O PICANTE)</small> 	5-7 días si están enteros, 3 días si están cortados	Almacene los pimientos enteros en una bolsa transpirable en el cajón de bajo nivel de humedad. Guarde los pimientos cortados en un recipiente hermético en la nevera.	Los pimientos verdes duran más que los rojos que están completamente maduros cuando se los cosecha.
RÁBANOS 	1-2 semanas para los rábanos, 2-3 días para las hojas verdes	Almacene en una bolsa transpirable en un cajón de alto nivel de humedad. Separe las hojas verdes y guárdelas como lo hace con otras hojas verdes oscuras.	Las hojas verdes de los rábanos son comestibles y se pueden comer en una ensalada o cocidas.
FRUTAS CON HUESO 	3-7 días después de madurar	Si no está madura, guárdela a temperatura ambiente. Una vez madura, refrigérela suelta en el cajón de bajo nivel de humedad.	Quite los magullones, el resto de la fruta se puede usar. Para evitar que se ponga oscura, mezcle con jugo de limón después de rebanada.
CALABAZA DE VERANO <small>(ZUCCHINI, PATTYPAN O PATISÓN, AMARILLA DE CUELLO)</small> 	5 días	Envuelva los extremos cortados con una tela húmeda y almacénelos en una bolsa transpirable en el cajón de alto nivel de humedad. Trate con cuidado ya que al magullarse reducen su contenido vitamínico.	La cascara es comestible. Pele o corte la pulpa que esté dañada.
TOMATES 	3 días en el mesón de la cocina si están enteros, 2-3 días en la nevera si están cortados o demasiado maduros. Los tomates cherry pueden estar hasta una semana en el mesón.	Almacénelos en el mesón alejados de la luz solar directa, con el tallo hacia arriba. El refrigerarlos puede hacer que se mantengan por más tiempo pero puede hacer que la pulpa se haga harinosa —guárdelos en el envase original en el cajón de bajo nivel de humedad.	Los tomates arrugados y agrietados aún se pueden comer. Simplemente quítele las partes agrietadas.
FRUTAS TROPICALES <small>(PIÑA, PAPAYA, MANGO)</small> 	2-3 días después de estar maduros en el mesón de la cocina, 5-7 días en la nevera	Si no está madura, manténgala entera en el mesón. Una vez madura, guárdela suelta en un estante de la nevera o en el cajón de bajo nivel de humedad. Si está cortada póngala en un recipiente hermético.	Si está magullada o dañada, refrigérela en vez de dejarla a temperatura ambiente.

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

