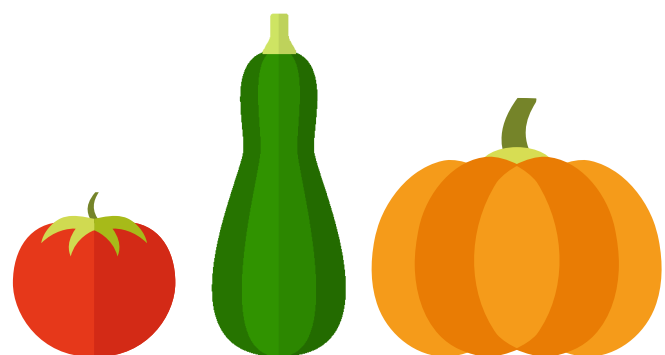


## QUANDO ACQUISTIAMO FRUTTA E VERDURA MEGLIO:

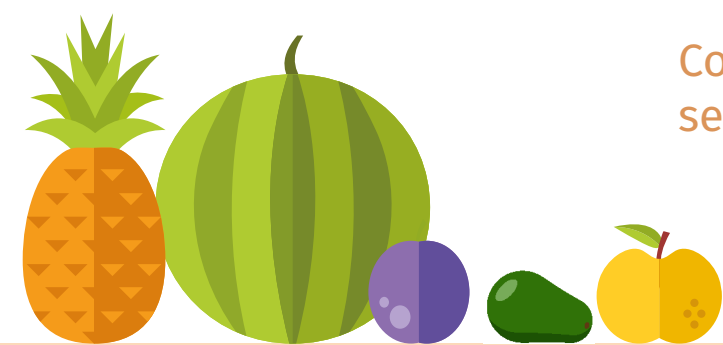
COMPRARE LE GIUSTE QUANTITÀ  
FARE CASO AL GRADO DI MATURAZIONE  
CONSERVARE FRUTTA E VERDURA AL MEGLIO

### IN CASA CONSERVARE FRUTTA E VERDURA

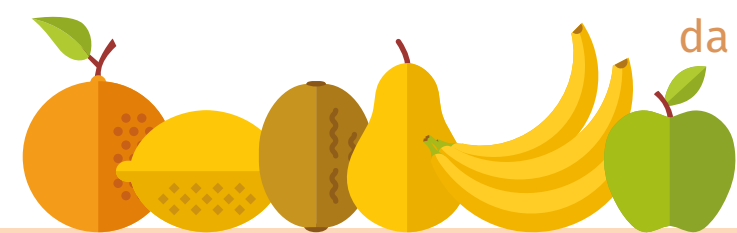
in un cesto portafrutta o in scaffali  
al riparo di luce e calore



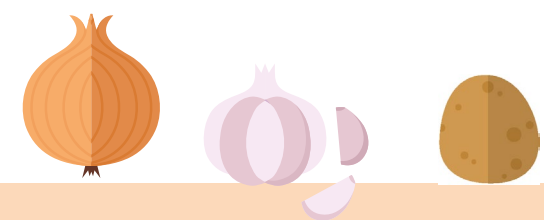
Meglio fuori dal frigorifero



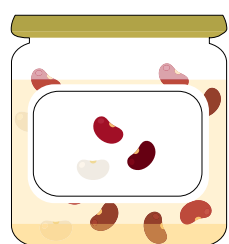
Conservare la **frutta**  
separata dalla **verdura**



In cassette di legno o  
di cartone ondulato,  
distanziate e coperte  
da un lenzuolo



In sacchetti di carta  
o cassette di legno,  
al riparo da luce e calore

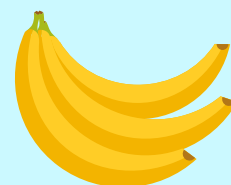


In barattoli in luoghi  
freschi e asciutti

### NEL FRIGORIFERO

I cassetti in basso (con temperature più alte 8-10°C)  
sono ideali per conservare frutta e verdura

La frutta  
se molto matura



In frigorifero  
dura di più



**PER EVITARE SPRECHI E RISPARMIARE  
È POSSIBILE CONGELARE ALCUNI ALIMENTI**

### PRIMA DI RIPORRE QUESTI CIBI NEL FREEZER:

- sbollentare per un minuto
- far raffreddare
- tagliare a cubetti o della dimensione desiderata
- riporre in un sacchetto freezer

