

## QUANDO ACQUISTI FRUTTA E VERDURA:

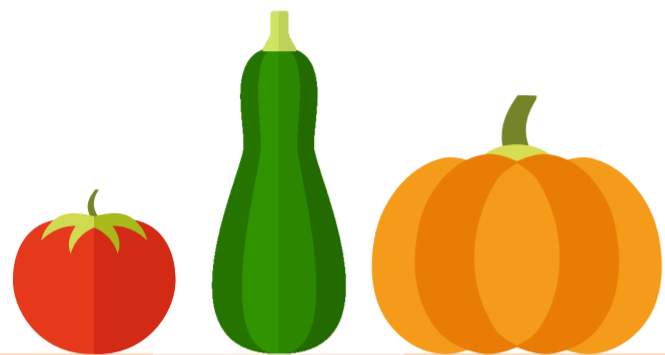
COMPRA LE GIUSTE QUANTITA'

FAI CASO AL GRADO DI MATURAZIONE

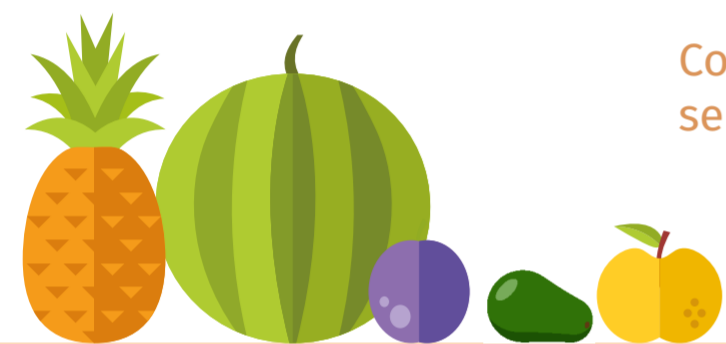
CONSERVALE IN MODO DA MANTENERNE LA FRESCHEZZA PIU' A LUNGO

### IN CASA CONSERVARE FRUTTA E VERDURA

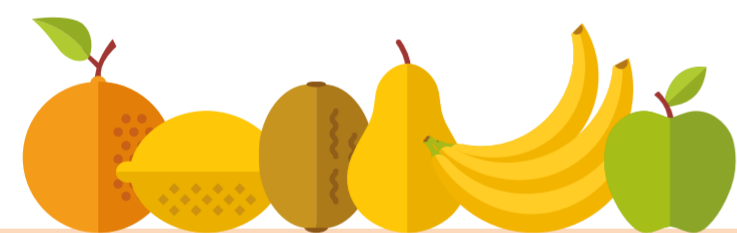
in un cesto portafrutta o in scaffali  
al riparo di luce e calore



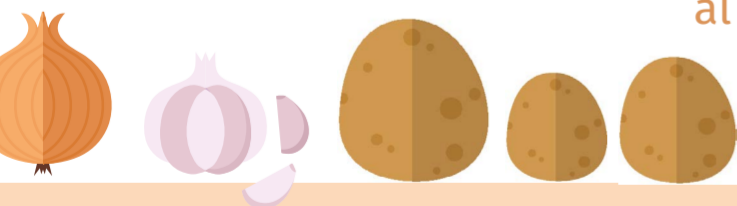
Meglio fuori dal frigorifero



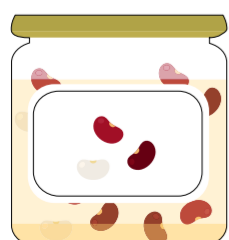
Conservare la **frutta**  
separata dalla **verdura**



In cassette di legno  
o di cartone ondulato,  
avendo cura di  
distanziare bene  
un frutto dall'altro  
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

Non posizionare gli ortaggi troppo vicino  
alla parete posteriore del frigo che è più fredda  
Evitare buste di plastica che favoriscono  
umidità e muffe

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

