



Associação dos Engenheiros e Arquitetos de Limeira

Jornal Gazeta de Limeira
Data Publicação: 10/03/2013

Conservação de legumes e verduras

Chega o verão e o consumo de vegetais torna-se algo não apenas necessário, porém, agradável nos dias mais quentes do ano, contudo a produção agrícola de legumes e verduras é bastante prejudicada pelo calor e pelo sol, e isso reduz em muito a qualidade dos produtos hortícolas.

E como se tudo isso não bastasse à conservação destes legumes e verduras, torna-se ainda mais difícil, o que implica cuidados extras com os produtos adquiridos. E você sabe como conservar de maneira adequada verduras e legumes?

Colocar os produtos comprados na geladeira a maioria das pessoas já sabe, porém, isto não é tudo, a conservação de qualquer produto alimentício fresco começa na produção desses produtos. E como a maioria dos consumidores não tem acesso à produção agrícola, os cuidados irão começar mesmo é na compra dos produtos. Assim sendo os legumes ou verduras devem ser comprados os mais frescos possíveis, de preferência no próprio produtor ou em locais em que você possa saber de alguma forma que os produtos vendidos são frescos ou colhidos recentemente. E como fazer isto?

De uma maneira geral, legumes e verduras frescos apresentam cores vivas e brilhantes (sem folhas amareladas para as verduras) bem como ausência de folhas ou frutos murchos. As verduras não podem ter sinais de folhas removidas (muito comum em acelga e repolho, para checar isto verifique se as folhas externas tem uma coloração bem verde, o miolo delas tem tons mais claros). Os vegetais que tiverem o pendão ou o "cabo" alongado que são indícios de plantas em fase de florescimento (muito comum em alfaces), o que reduz o tempo de conservação e qualidade delas.

A compra de frutos e legumes em estágio de desenvolvimento mais precoce ou mais novos e tenros é muito importante, visto que quanto mais velhos os legumes e verduras mais chances de eles terem atingido a fase de senescência ou envelhecimento (vide artigos da AEAL www.aeal.com.br "Fisiologia de pós-colheita de frutos e legumes") e consequente redução de sua vida útil. Após uma compra bem executada, vem à conservação desses produtos. Os legumes e verduras de uma maneira geral não toleram excesso de umidade se fechados em sacos plásticos e deixados na geladeira, à água presente neles condensa e facilita o ataque de micro-organismos (vide www.aeal.com.br).

Assim sendo é necessário deixar as verduras algumas horas fora da geladeira, em local fresco e arejado para a perda de umidade e depois acondicioná-las em sacos plásticos (fechados). Para os legumes fazer o mesmo procedimento ou então coloca-los dentro da geladeira e expostos (sem embalar) e posteriormente embala-los, caso os legumes embalados condensem água dentro da embalagem, torne a secá-los. O mesmo vale para as verduras.

A temperatura de conservação de legumes e verduras de uma maneira geral encontra-se por volta de 10oC à 15oC, porém, deve se evitar a colocação de legumes ou verduras fora dos locais destinados aos mesmos visto que as geladeiras têm temperaturas diferentes.

Desta forma se você quiser comer melhor e gastar menos na compra de verduras e legumes, compre produtos frescos, os quais duram mais tempo do que os colhidos há alguns dias. E prestigie os produtores de verduras e legumes de seu município, pois é uma das melhores alternativas para a compra de mercadoria fresca, além de ser bom para todos. E você consumidor pode exigir isto, visto que é você quem paga e determina o que vai ou não comprar, pense nisto e um bom domingo a todos!

Everaldo Piccinin é engenheiro-agrônomo e doutor em engenharia agrônômica e presidente da Associação dos Engenheiros e Arquitetos de Limeira – AEAL.

[Digite aqui]

www.aeal.org.br