

# Não deixe estragar

Texto | Claudete Campos Foto | Divulgação

## CONFIRA DICAS PARA GUARDAR FRUTAS E FAZÊ-LAS DURAR MAIS NO VERÃO

**C**om a elevação das temperaturas na primavera e verão, as pessoas aumentam o consumo de frutas. Além de mais saudáveis, são refrescantes. Porém,

o tempo quente contribui para acelerar o apodrecimento delas. Mas basta seguir algumas dicas para aumentar o tempo de conservação. Sem desperdício, as pessoas tam-

bém economizam.

Quem ensina os truques para aumentar o tempo de vida das frutas é o médico nutrólogo e clínico geral Edson Credidio, especialista em Gestão da Qualidade e Segurança de Alimentos, com doutorado em Ciências de Alimentos e Pós-Doutorado em Alimentos Bioativos pela **Unicamp (Universidade Estadual de Campinas)**. As dicas são bem práticas e econômicas e podem ser feitas por qualquer pessoa em casa.

Além disso, as frutas não devem ser colocadas todas juntas na fruteira. É que liberam gases e uma acelera o amadurecimento da outra. O correto é fazer a separação das frutas nas fruteiras. Confira abaixo dicas de Credidio.

### TRUQUE 1

Lavar as frutas com esponja e detergente, enxaguar em água corrente e depois mergulhar em uma vasilha com uma colher de sopa de sal em um litro de água, mexer, mergulhar a fruta e deixar no líquido por 10 minutos. O sal não deixa proliferar bactérias. Não devemos utilizar água sanitária porque afeta a parte nutricional da fruta. Em seguida, embrulhar com filme plástico. Antes de iniciar o procedimento, o manipulador deve higienizar bem as mãos. O médico já presenciou o bom estado das frutas submetidas a esta técnica por quase seis meses.

### TRUQUE 2

Colocar uma camada de azeite sobre a fruta porque isso vai fazer com que os poros fiquem fechados, o que dificulta a

respiração, e, então, dura mais. O azeite tampa os poros da fruta, que está viva, pois, quando morre, apodrece. Isso diminui a respiração e inibe a liberação de enzimas junto com o resfriamento. Pode optar por esta forma ou a que achar mais fácil. Essa camada pode ser aplicada em frutas com cascas, como maçã, mamão, melão, abacate, entre outras.

### TRUQUE 3

Outra técnica de preservação é envolver com filme de PVC. Colocando na geladeira, vai diminuir o metabolismo da fruta. Praticamente ela para, estaciona o processo de maturação. Com esse plástico, a casca da banana pode ficar totalmente escura, mas o interior da fruta está perfeito para o consumo. A maçã e a pera podem durar até seis meses quando guardadas com o filme de PVC. O ideal é não colocar as frutas na porta, porque muda muito de temperatura. Depois podem ser guardadas em tupperwares ou em uma prateleira da

geladeira, inclusive as mais modernas já vem com divisão para frutas e legumes.

### TRUQUE 4

Outra forma de guardar a fruta e deixar prático para as crianças consumirem é fazer a salada de frutas e colocar por cima a gelatina, que pode inclusive mudar sabores. Se a criança for alérgica, colocar sabor neutro e isso vai fazer com que esse tipo de sobremesa dure aproximadamente uma semana. Quando eu era criança, minha mãe, que era médica, já fazia isto para meus oito irmãos e realmente ela se mantinha saborosa e saudável por um bom tempo. Lembro que ela colocava gelatina sem sabor ou corantes, pois a fruta já é colorida e doce. Esta técnica reduz a respiração da fruta e o frio diminui o metabolismo e ela não estraga.



**ANIVERSÁRIO** | Para comemorar um ano de funcionamento, o Sheike Culinária Árabe, da chef Fadia Cheaito, realizará o Jantar Árabe, com tabule, fatouch e homus e Maklub, milenar prato árabe, no dia 17 de novembro, sexta-feira, a partir das 19h. Haverá apresentação especial de dança do ventre com Jade Jalilah. O convite está sendo vendido a R\$ 40. Informações pelos telefones 3461.3964 e 99218-2006. O restaurante fica na Rua das Figueiras, 354, no Jardim São Paulo, em Americana.