Resolva seu problema com um toque de humor

O Último Espaço Livre da Geladeira Fica com um Molho de 2022

Como Organizar o Armazenamento, o Congelamento e a Rotatividade dos Estoques Domésticos



Max Paradox

O Último Espaço Livre da Geladeira Fica com um Molho de 2022

Como Organizar o Armazenamento, o Congelamento e a Rotatividade dos Estoques Domésticos

Max Paradox

Rozwiąż swój problem z przymrużeniem oka

ISBN: 9788384907139

ALL-IN Rafał Płonkowski



ÍNDICE

INTRO 5

Capítulo 1 - Sua cozinha tem mais mantimentos do que você consegue consumir 11

Capítulo 2 - A geladeira não é um depósito sem fundo 21

Capítulo 3 - Por que você compra mais produtos mesmo quando seus armários já estão cheios 33

Capítulo 4 - Por que o freezer se transforma em um cemitério de boas intenções 45

Capítulo 5 - Não complique o armazenamento mais do que o próprio preparo das refeições..... 58

Capítulo 6 - Não planeje as compras como se todas as semanas fossem perfeitas..... 68

Capítulo 7 - A embalagem não é decoração. Como proteger de verdade os estoques domésticos..... 79

Capítulo 8 - Datas de validade sem pânico e sem riscos desnecessários..... 90

Capítulo 9 - Rotatividade dos estoques: como impedir que os alimentos desapareçam nos cantos mais esquecidos da cozinha..... 101

Capítulo 10 - Como montar um estoque doméstico que realmente faça sentido..... 112

Capítulo 11 - Inventário doméstico sem planilhas e sem comissão de investigação 124

Capítulo 12 - Prepare as compras para o armazenamento antes que comecem a estragar 134

Capítulo 13 - Cozinhar com o que você já tem: como parar de comprar ingredientes para cada almoço 146

Capítulo 14 - O fluxo dos alimentos entre a geladeira, o freezer e a despensa.....158

Capítulo 15 - Quando os moradores não colaboram: um sistema de estoques na vida real 169

Capítulo 16 - Quando tudo dá errado: falhas, viagens e outros desastres na cozinha 180

Capítulo 17 - Cozinha pequena, grandes estoques e nenhum espaço para colocar outra prateleira.....192

Capítulo 18 - Como manter a organização dos estoques sem precisar começar tudo novamente 202

Capítulo 19 - Quando o molho volta a ocupar a geladeira: como reconhecer o retorno dos velhos hábitos.....212

Capítulo 20 - Sua cozinha, suas regras: como administrar os estoques por conta própria durante os próximos anos 223

INTRO

É sábado, são 11h40. Você acabou de voltar do supermercado com sacolas cheias de compras. Está cheio de boas intenções, tem um plano ambicioso para preparar várias refeições e acredita que, desta vez, tudo será aproveitado de maneira inteligente. Você abre a geladeira, tira uma coisa do caminho, empurra outra, tenta encontrar um pequeno espaço livre. Até que descobre que o único lugar disponível está ocupado por um potinho de molho cuja origem você já não consegue identificar. A data na embalagem sugere que a aventura dele na sua cozinha começou antes de alguns acontecimentos importantes na história da família.

Você não se lembra por que comprou aquilo. Não se lembra com o que pretendia combinar o molho. Nem sequer tem certeza se a embalagem já foi aberta. Só sabe que ele está naquela prateleira há muito tempo e, aparentemente, conquistou direitos de moradia permanentes. As compras novas terão de esperar até que seja possível negociar com o molho.

Parece familiar? Então, provavelmente, você não precisa de uma geladeira maior. Precisa de um sistema que impeça os alimentos de desaparecerem nos esconderijos da casa, faça o freezer deixar de parecer um sítio arqueológico e permita que suas compras correspondam ao que você realmente tem e pretende consumir.

Manter estoques domésticos de alimentos é uma ótima ideia. Isso reduz as idas ao supermercado, ajuda a se preparar para os dias mais corridos, permite aproveitar promoções e evita o desespero quando você descobre, de

repente, que não tem nada decente para o jantar. O problema começa quando acumular produtos se torna mais fácil do que administrá-los. Compramos outra embalagem porque não conseguimos encontrar a anterior. Congelamos uma porção de comida porque seria uma pena jogá-la fora, mas depois esquecemos o que existe naquele recipiente. Colocamos os alimentos novos na frente dos antigos, guardamos produtos onde aparece algum espaço disponível e deixamos a organização para depois.

Assim nasce um paradoxo culinário: temos cada vez mais comida em casa e, ao mesmo tempo, cada vez menos ideias sobre o que preparar. A geladeira está cheia, os armários parecem abastecidos, o freezer mal consegue fechar, mas, antes de cozinhar, ainda precisamos conferir as promoções do supermercado. Alguns produtos são comprados novamente, outros deixam de servir para consumo e uma parte fica esperando sua vez por tanto tempo que já poderia ter recebido seu próprio número de patrimônio.

Isso não significa que você seja uma pessoa desorganizada ou que não saiba administrar a casa. Os estoques domésticos podem ser difíceis de controlar porque os alimentos chegam por caminhos diferentes. Alguns produtos são comprados para uma refeição específica, outros para manter uma reserva e alguns são recebidos de familiares. Às vezes, preparamos uma quantidade maior de comida, outras vezes congelamos sobras e, em determinadas ocasiões, fazemos compras pensando em uma semana que acaba sendo completamente diferente daquela que imaginávamos. Ainda existem mudanças de planos, viagens, visitas inesperadas e o simples cansaço do dia a dia. Não faz sentido esperar que todas as decisões de

compra tomadas em casa se encaixem perfeitamente na programação dos próximos quatorze dias.

O maior erro é tentar resolver tudo simplesmente comprando menos. É claro que reduzir as compras excessivas pode ajudar, mas isso não resolve uma situação em que ninguém sabe exatamente o que já existe em casa. Você pode ir menos vezes ao supermercado e continuar desperdiçando alimentos. Pode ter um freezer enorme e não saber utilizá-lo. Pode até fazer uma boa limpeza regularmente, mas, algumas semanas depois, voltar ao mesmo caos se os produtos continuarem sendo guardados em lugares aleatórios.

O que você precisa é de uma maneira simples de administrar seus estoques, que funcione em uma casa normal, e não apenas em uma cozinha perfeita de catálogo. Uma cozinha em que alguém nem sempre tem tempo de guardar as compras imediatamente, outra pessoa coloca uma embalagem aberta no lugar errado e uma refeição preparada acaba ficando na panela por mais tempo do que deveria. O sistema precisa considerar essas situações, em vez de partir do princípio de que, a partir de segunda-feira, todos se transformarão em mestres da organização.

O ponto de partida é entender que geladeira, freezer e armários não são três depósitos independentes. Eles fazem parte de um único sistema doméstico de armazenamento, no qual cada produto deve ter seu lugar, uma forma definida de utilização e uma ordem de consumo tão clara quanto possível. Não basta saber que alguma coisa está no freezer. Também é importante saber o que é, quando foi congelada, em qual quantidade e para que pode ser utilizada. O mesmo vale para a geladeira: um alimento escondido atrás de outros

produtos não se torna menos urgente só porque deixamos de enxergá-lo.

A rotatividade dos alimentos é especialmente importante. Trata-se do princípio pelo qual os produtos mais antigos têm prioridade sobre os mais novos. Parece óbvio, mas, na prática, exige alguns hábitos conscientes. As compras novas não devem ocupar automaticamente os melhores lugares. Os produtos com prazo de validade mais curto precisam ficar facilmente acessíveis, e as embalagens abertas não podem desaparecer atrás das compras seguintes. Não se trata de manter uma contabilidade doméstica de cada fatia de queijo. A ideia é saber o suficiente para tomar boas decisões sem precisar inspecionar a cozinha inteira todos os dias.

Congelar alimentos de maneira inteligente também faz diferença. O freezer pode ser um dos maiores aliados do orçamento doméstico e da organização das refeições, mas somente quando é utilizado com consciência. Colocar a comida em um recipiente não significa que o processo terminou. Ainda é necessário cuidar do porcionamento, da identificação, da embalagem e do aproveitamento posterior. Caso contrário, acabamos com uma coleção de blocos misteriosos cuja identificação exige experiência, boa iluminação e uma dose extraordinária de otimismo.

Este livro não vai incentivar você a jogar fora metade do conteúdo da cozinha, comprar dezenas de recipientes idênticos ou criar uma planilha complexa que exija mais atenção do que o próprio ato de cozinhar. Você não precisa ter prateleiras perfeitamente etiquetadas, organizadores especializados nem um cronograma individual para cada produto. Também não precisa de uma memória fotográfica

capaz de reproduzir o conteúdo de três gavetas depois de uma única olhada.

Você precisa de soluções que economizem tempo, dinheiro e espaço. Vai aprender a avaliar o que realmente vale a pena armazenar, como organizar a geladeira e o freezer, como preparar os alimentos para o congelamento e como planejar as compras com base nos estoques que realmente possui. Vai descobrir como evitar compras repetidas, aproveitar melhor as refeições preparadas antecipadamente e impedir que a próxima promoção vença o bom senso simplesmente porque parece irresistível na prateleira do supermercado.

A segurança também terá um papel importante. Nem todos os alimentos podem ser armazenados por tempo indeterminado, nem todo produto pode ser reaproveitado e congelar não é uma maneira mágica de fazer o tempo voltar para trás. Você conhecerá princípios que ajudam a distinguir o armazenamento adequado de riscos desnecessários. Afinal, economizar é ótimo, mas não quando o principal ingrediente da economia é a coragem de abrir um recipiente suspeito.

O mais importante, porém, é não tentar transformar a cozinha inteira em um único fim de semana. Estoques bem organizados são construídos por meio de algumas decisões repetidas, e não de uma faxina espetacular que termina com uma foto da geladeira vazia. O sistema precisa continuar sendo prático daqui a um mês, quando o entusiasmo inicial tiver passado e a vida voltar a apresentar suas surpresas habituais.

Imagine abrir a geladeira e enxergar imediatamente o que precisa ser consumido. No freezer, você encontra uma porção específica, e não um enigma culinário. No armário,

deixa de comprar a terceira embalagem do mesmo produto porque sabe que as outras duas já estão esperando sua vez. As compras ficam mais conscientes, preparar refeições se torna mais fácil e jogar comida fora deixa de ser uma atividade recorrente no orçamento doméstico.

É exatamente esse o objetivo. Não criar uma cozinha onde nunca acontece nenhum erro, mas uma casa onde seja fácil perceber quando algo saiu do planejado e corrigir a situação rapidamente. E, se algum dia você encontrar novamente um molho de 2022, que seja apenas uma visita breve e divertida durante a organização, e não um morador permanente ocupando o último espaço livre da geladeira.

Capítulo 1 - Sua cozinha tem mais mantimentos do que você consegue consumir

Em determinado momento, os estoques domésticos deixam de ser simplesmente reservas de alimentos e começam a parecer uma economia independente, sobre a qual ninguém exerce qualquer controle. No armário há três pacotes de arroz, embora as pessoas da casa comam esse alimento no máximo uma vez por semana. Na geladeira existem dois potes abertos de mostarda, porque o primeiro estava escondido atrás de um iogurte. O freezer contém várias porções de alguma coisa que deveria servir como almoço mais tarde, mas ninguém se lembra exatamente para quando. A isso se somam os produtos comprados em promoção, os ingredientes que sobraram depois do preparo de um prato específico e aquelas coisas que alguém trouxe para casa com a convicção de que certamente seriam úteis.

Cada compra, individualmente, tinha sua justificativa. O arroz era necessário, a mostarda estava com um bom preço, a carne poderia ser congelada e uma embalagem extra de determinado produto garantiria tranquilidade para o futuro. O problema só apareceu quando todas essas decisões razoáveis se encontraram no mesmo lugar. Afinal, nenhuma delas levou em consideração aquilo que já havia sido comprado anteriormente.

Esse é o primeiro mecanismo que vale a pena compreender: o caos alimentar doméstico raramente surge de um único grande erro. Geralmente, é o resultado da soma de pequenas decisões que, isoladamente, parecem

inofensivas. Uma embalagem extra não representa um problema. Uma porção congelada também não. Guardar as sobras para o dia seguinte não tem nada de errado. Porém, quando situações semelhantes se repetem durante semanas e meses, começam a formar um sistema que ninguém planejou conscientemente.

Os estoques que ninguém consegue enxergar

Imagine que alguém pergunte quantos alimentos existem atualmente na sua casa. Não estamos falando de uma contagem exata em gramas nem da elaboração de um inventário completo de supermercado. Basta responder quais produtos você tem na geladeira, no freezer e nos armários. Você conseguiria mencionar a maioria deles sem precisar abrir todas as portas e gavetas?

Em muitas casas, a resposta seria: mais ou menos. Sabemos que temos ovos, alguma carne, alguns legumes, macarrão e alguma coisa para o café da manhã. Mas não sabemos se a carne está fresca ou congelada, quantos legumes ainda restam e se, por acaso, já não temos mais macarrão do que conseguiríamos consumir nas próximas semanas. Essa lacuna de informação parece pequena, mas é justamente ela que provoca compras repetidas e o acúmulo desnecessário de alimentos.

Os produtos menos visíveis são os mais problemáticos. Eles não precisam estar escondidos no fundo de um armário. Basta que fiquem atrás de outras embalagens, na gaveta inferior ou em uma prateleira que raramente consultamos. A atenção humana é limitada. Quando abrimos a geladeira, percebemos principalmente aquilo que está na altura dos olhos e os produtos que conseguimos retirar facilmente. O restante passa a fazer parte do cenário. Com o tempo, deixamos até de lembrar que essas coisas existem.

O freezer funciona de maneira semelhante. Seu conteúdo pode ser especialmente enganoso porque muitos alimentos ficam parecidos depois de congelados. Uma embalagem achatada pode conter carne, legumes, molho, uma refeição pronta ou uma porção de caldo. Se não houver identificação, reconhecer o conteúdo dependerá da memória da pessoa que colocou aquilo ali. E a memória, como sabemos, é uma ferramenta excelente para guardar informações completamente irrelevantes e um arquivo doméstico extraordinariamente ruim para registrar compras.

Por isso, o primeiro passo para organizar os estoques é recuperar o conhecimento sobre aquilo que você realmente possui. Ainda não é necessário jogar nada fora, mudar os produtos de lugar ou comprar qualquer coisa. Primeiro, observe com o que você está trabalhando.

Reserve um momento tranquilo para examinar todos os lugares onde os alimentos são armazenados. Abra a geladeira, o freezer, os armários, as gavetas e eventuais espaços adicionais. Não tente fazer isso correndo, entre o preparo de uma refeição e a tarefa de guardar as compras. Retire os produtos por grupos, examine as embalagens e preste atenção naquilo que está escondido atrás delas. Se você tiver um freezer grande, poderá examiná-lo por partes, em vez de retirar todo o conteúdo de uma só vez.

Durante essa inspeção, quatro informações são especialmente importantes: o que é o produto, em que condições se encontra, qual quantidade você possui e com que urgência precisa decidir o que fazer com ele. Nem todos os alimentos exigem o mesmo nível de atenção. Uma embalagem fechada de grãos, com prazo de validade ainda distante, não representa um problema urgente. Já um

produto aberto, cuja identificação você não consegue fazer, exige muito mais cuidado.

Vale a pena distinguir três situações. A primeira envolve os produtos que estão em boas condições e podem ser utilizados normalmente. A segunda inclui os alimentos que precisam ser consumidos primeiro porque seu prazo de validade está próximo, porque já foram abertos ou porque exigem atenção especial. A terceira reúne os produtos cuja segurança ou adequação para consumo não pode ser confirmada de maneira confiável. Nesse último grupo, não vale a pena correr riscos apenas porque seria uma pena desperdiçar comida.

Também é importante diferenciar a data de durabilidade mínima do prazo de validade para consumo. A indicação equivalente a "consumir de preferência antes de" está relacionada à qualidade do produto, desde que sejam respeitadas as condições de armazenamento especificadas. Depois dessa data, o alimento não necessariamente se torna perigoso de forma automática, mas sua qualidade pode diminuir. Já a indicação "consumir até" está relacionada à segurança alimentar e, depois do prazo informado, o produto não deve ser considerado adequado para consumo. Também não se deve ignorar as instruções de armazenamento presentes na embalagem. A data não é uma garantia mágica, independente do que aconteceu com o alimento depois da compra.

No caso dos produtos abertos, também é importante considerar quanto tempo passou desde a abertura e quais são as recomendações do fabricante. Não basta que a embalagem apresente uma data distante. Se, depois de aberto, o produto precisar ser consumido dentro de determinado período, essa informação será relevante. Em

caso de dúvidas sobre a segurança, não tente resolver a questão apenas pelo cheiro ou pela aparência. Alguns riscos não podem ser identificados de maneira confiável pelos sentidos.

Por que compramos aquilo que já temos?

Uma das consequências mais caras dos estoques desorganizados é comprar o mesmo produto mais de uma vez. Parece difícil não perceber uma nova embalagem de algo que já está em casa. Na prática, porém, é muito fácil deixar passar um produto quando ele está guardado em outro lugar, possui uma embalagem diferente ou foi comprado algumas semanas antes.

Também existe um mecanismo psicológico envolvido: compramos coisas que associamos à sensação de segurança. Um pacote extra de macarrão significa que sempre haverá alguma coisa para cozinhar. Outro pote de molho de tomate transmite a sensação de que estamos preparados para um almoço rápido. Ter mais produtos no armário faz parecer que a casa está bem abastecida. O problema é que a sensação de segurança não cresce indefinidamente junto com a quantidade de embalagens. Depois de determinado ponto, os estoques adicionais começam a gerar custos, ocupar espaço e dificultar o controle.

As promoções podem reforçar ainda mais esse mecanismo. Quando vemos um preço reduzido, começamos a pensar na economia potencial, e não na necessidade real. Um produto que custa menos do que o habitual parece uma oportunidade mesmo quando já existem duas embalagens semelhantes em casa. Como resultado, pagamos por algo de que não precisamos agora e talvez também não consigamos aproveitar mais tarde.

Isso não significa que você deva abandonar as promoções. Significa apenas que vale a pena mudar a pergunta feita durante as compras. Em vez de pensar exclusivamente em quanto poderá economizar em cada produto, verifique se realmente conseguirá utilizar aquela quantidade antes que ela perca sua qualidade ou deixe de ser adequada para consumo. Considere o espaço disponível e os outros estoques que já possui. Se pretende comprar uma quantidade maior porque o preço está atraente, precisa saber onde vai guardá-la e quando pretende utilizá-la.

Por exemplo, se você já tem duas embalagens de um produto que utiliza apenas ocasionalmente, uma terceira talvez não represente economia. Mesmo que o preço esteja mais baixo, você estará aumentando a quantidade de itens que precisam ser controlados. Por outro lado, se consome determinado produto regularmente, possui condições adequadas de armazenamento e compra uma quantidade razoável, aproveitar a promoção pode fazer sentido. A diferença está em relacionar a compra ao consumo real.

Durante a inspeção, preste atenção aos produtos que aparecem repetidos em vários lugares. Anote-os ou simplesmente coloque as embalagens lado a lado para visualizar a quantidade total. Você pode descobrir que tem quatro embalagens de um ingrediente semelhante, embora utilize muito pouco dele na cozinha do dia a dia. Essa informação será muito mais útil do que uma promessa genérica de que, a partir de agora, você vai comprar menos.

A primeira organização não precisa ser bonita

Depois da inspeção, chega o momento em que muitas pessoas cometem outro erro. Querem reorganizar imediatamente a cozinha inteira. Surgem ideias de comprar recipientes idênticos, instalar novas prateleiras, adquirir

etiquetas, cestos, organizadores adicionais e dezenas de pequenos acessórios. Antes de comprar qualquer coisa, porém, verifique se realmente precisa disso.

A organização começa pela compreensão do conteúdo e da maneira como ele será utilizado. Novos recipientes podem facilitar o armazenamento, mas não substituem o conhecimento sobre aquilo que está dentro deles. Mesmo o conjunto mais bonito de caixas transparentes não ajudará se os produtos forem colocados ali sem identificação e as outras pessoas da casa não souberem onde procurá-los.

Nesta etapa, vale a pena criar uma visão simples dos seus estoques. Não precisa ser um registro detalhado. Uma folha de papel, uma anotação no celular ou uma lista curta dividida em três espaços já são suficientes: geladeira, freezer e armários. Registre principalmente os produtos que você tem em grande quantidade, aqueles que precisam ser utilizados rapidamente e as coisas que costuma esquecer.

No caso do freezer, é especialmente útil registrar o tipo de alimento e a quantidade de porções. Você não precisa anotar cada produto individualmente, mas vale saber se possui três porções de uma refeição pronta, duas embalagens de carne e uma porção de caldo. Esse registro ajuda a planejar melhor as refeições e reduz a necessidade de vasculhar todas as gavetas.

A ideia não é atualizar diariamente um documento complicado. Se o sistema exigir dez minutos de trabalho toda vez que você abrir a geladeira, provavelmente deixará de utilizá-lo muito rapidamente. As informações devem ser registradas apenas quando realmente facilitarem suas decisões. Na prática, os itens mais importantes são aqueles que podem passar despercebidos, possuem um período

limitado de armazenamento ou foram preparados antecipadamente.

Outra boa solução é reservar um pequeno espaço para os produtos que precisam ser consumidos mais rapidamente. Pode ser uma prateleira separada, um cesto ou uma área claramente definida dentro da geladeira. O importante é que todos os moradores saibam que ali ficam os alimentos que merecem atenção antes da abertura de uma nova embalagem. Entretanto, não coloque produtos aleatoriamente nesse espaço. Eles precisam continuar sendo armazenados nas condições adequadas e de uma maneira que não aumente o risco de contaminação de outros alimentos.

Também vale a pena observar como as outras pessoas da casa utilizam a cozinha. Se uma pessoa faz as compras, outra cozinha e uma terceira guarda os produtos, o sistema não pode depender exclusivamente da memória de uma delas. Identificações e lugares fixos facilitam a colaboração. Não é necessário organizar um treinamento familiar de logística alimentar, mas é útil estabelecer algumas regras simples: os produtos novos ficam atrás dos antigos, as embalagens abertas voltam para o lugar determinado e os alimentos destinados ao congelamento são identificados antes de entrar no freezer.

Os estoques devem servir à casa, não comandá-la

Durante a organização, você pode descobrir que compra determinados produtos regularmente, mas não porque realmente precisa deles. Simplesmente se acostumou a manter uma quantidade específica em casa. Vale a pena pensar de onde surgiu essa necessidade e se ela ainda corresponde ao seu estilo de vida.

Uma casa com uma família numerosa, na qual várias refeições são preparadas diariamente, tem necessidades diferentes das de um apartamento onde duas pessoas fazem a maioria das refeições fora de casa. Pessoas que trabalham em turnos podem precisar de uma quantidade maior de refeições prontas. Quem viaja frequentemente precisa planejar de outra maneira as compras de produtos que estragam rapidamente. Não existe uma quantidade ideal e universal de alimentos para manter em casa.

O nível adequado de estoque depende da velocidade com que os produtos são consumidos, da disponibilidade de supermercados, do orçamento e das condições de armazenamento. Se você mora perto de um supermercado e faz compras várias vezes por semana, não precisa manter as mesmas reservas de alguém que só consegue comprar alimentos a cada vários dias. Se o espaço do seu freezer é limitado, será mais sensato guardar nele produtos que realmente facilitam o cotidiano do que ocupá-lo com compras aleatórias.

Pergunte também quais estoques você realmente utiliza. Alguns produtos aparecem regularmente nas suas refeições. Outros são comprados pensando em situações hipotéticas. Talvez você tenha ingredientes para preparar pratos que nunca faz ou vários produtos especiais que deveriam servir de base para uma nova maneira de se alimentar, mas acabaram esquecidos na prateleira. Não precisa mudar seus gostos à força. Basta deixar de comprar novas embalagens de produtos cujos estoques atuais continuam sem utilização.

A primeira inspeção pode ser um pouco desconfortável. Você verá dinheiro parado em produtos que não utiliza e se lembrará de compras que não foram tão vantajosas quanto pareciam no caixa. Mas não transforme esse momento em

uma oportunidade para dar uma nota ao seu desempenho como administrador da casa. Essas informações mostram como o método de organização anterior estava funcionando. Se alguma coisa não deu certo, você pode mudar as regras sem ficar se culpando.

Ao terminar a inspeção, você deverá saber o que possui, quais produtos precisam de atenção, onde existem excessos e quais compras costumam se repetir. Ainda não precisa ter prateleiras perfeitamente organizadas. O mais importante é deixar de administrar os estoques com base em suposições.

Afinal, uma cozinha doméstica não precisa de uma quantidade recorde de alimentos. Precisa de uma quantidade que seja possível armazenar, controlar e consumir de maneira sensata. Uma cozinha bem abastecida não é aquela onde nunca falta nada, mas aquela em que você sabe o que não precisa mais comprar.

Capítulo 2 - A geladeira não é um depósito sem fundo

Você abre a geladeira, coloca as compras dentro e tenta acomodar tudo de uma maneira que finalmente permita fechar a porta. Os iogurtes vão para a prateleira ao lado dos legumes, o queijo fica onde aparece um pequeno espaço livre e a carne é empurrada para a parte inferior porque, afinal, será preparada amanhã mesmo. Uma garrafa de bebida ocupa o lugar que antes estava reservado para outra coisa, enquanto o recipiente com o almoço é encaixado entre duas embalagens. No final, você fecha a porta com a sensação de ter realizado um excelente trabalho.

Nos dois dias seguintes, a situação se repete. Alguém retira um produto e o coloca em outro lugar. As novas compras empurram as embalagens mais antigas. As sobras do almoço vão parar na prateleira que estiver disponível naquele momento. Finalmente, a geladeira começa a parecer um quebra-cabeça em que cada peça combina com algum lugar, mas ninguém se lembra de onde está a imagem da caixa.

Muitas pessoas tratam a geladeira como um armário comum que simplesmente possui refrigeração. Basta encontrar um espaço livre e colocar o produto ali. Entretanto, a maneira como os alimentos são distribuídos influencia tanto a segurança quanto a praticidade de utilização do aparelho. Diferentes produtos possuem necessidades distintas, e a temperatura dentro da geladeira nem sempre é igual em todos os pontos. Além disso, existem fatores como a circulação de ar, a frequência de

abertura da porta e a maneira como os alimentos são embalados.

Portanto, a geladeira não é um espaço que deve ser preenchido até o último centímetro. É um equipamento no qual precisamos preservar condições que permitam armazenar os alimentos adequadamente. Se você a tratar como um depósito sem fundo, mais cedo ou mais tarde ficará sem espaço, sem controle e sem paciência.

A temperatura faz diferença

A primeira coisa que vale a pena verificar é a temperatura de funcionamento da geladeira. Muitas pessoas partem do princípio de que, se o aparelho está refrigerando, todos os alimentos estão seguros. Nem sempre é assim. A regulagem da temperatura, as condições do equipamento, a maneira como ele é utilizado e a distribuição dos alimentos influenciam as condições reais de armazenamento.

Para a maioria dos alimentos que precisam de refrigeração, recomenda-se manter a temperatura da geladeira em aproximadamente 4°C ou menos, respeitando as orientações do fabricante do aparelho e as exigências específicas de cada produto. Vale a pena utilizar um termômetro próprio para geladeiras, em vez de confiar exclusivamente no botão com números. Uma regulagem marcada como 3 não significa necessariamente uma temperatura de 3°C. Em diferentes modelos, a escala pode funcionar de maneiras distintas.

Se tiver dúvidas, coloque um termômetro em um local apropriado e verifique a temperatura depois que o funcionamento do aparelho estiver estabilizado. Não avalie as condições com base em uma única medição feita logo depois de colocar uma grande quantidade de compras. A

geladeira precisa de algum tempo para recuperar as condições adequadas depois que a porta é aberta e a quantidade de alimentos armazenados muda.

Uma temperatura excessivamente alta pode acelerar a deterioração dos alimentos e favorecer o desenvolvimento de microrganismos. Por outro lado, uma refrigeração muito intensa pode congelar parte dos produtos, especialmente aqueles que estão localizados em áreas mais frias. Por isso, vale a pena verificar não apenas as regulagens, mas também a distribuição dos alimentos e as recomendações do fabricante do equipamento.

Algumas geladeiras modernas possuem zonas especiais com controle de temperatura ou umidade. Elas podem ser destinadas ao armazenamento de carnes, peixes, legumes ou outros produtos que exigem condições específicas. Suas funções variam de acordo com o modelo. Não presuma que todas as gavetas com a inscrição Fresh funcionam da mesma maneira. Nesse caso, o manual do aparelho é muito mais útil do que o nome comercial colocado na parte externa.

Também é importante não bloquear as aberturas de ventilação. Se os produtos estiverem tão apertados que impeçam a circulação do ar frio, o aparelho poderá ter dificuldades para manter condições uniformes. Uma geladeira cheia não significa necessariamente uma geladeira mal organizada, mas preservar algum espaço para a circulação do ar é importante. Portanto, não vale a pena forçar a entrada da última embalagem apenas porque, fisicamente, ainda é possível fechar a porta.

Cada prateleira tem sua função

Vale a pena organizar o interior da geladeira de acordo com os tipos de alimentos e suas necessidades de armazenamento. Isso não significa que você precise colar etiquetas em todas as prateleiras. A ideia é criar uma distribuição lógica que facilite encontrar os produtos e reduza o risco de contaminação.

A regra mais importante envolve carnes cruas, peixes e outros produtos dos quais possam escorrer líquidos. Eles devem ser armazenados em embalagens bem fechadas, na prateleira apropriada mais baixa, de maneira que qualquer vazamento não contamine os alimentos que estiverem abaixo. Se o aparelho possuir uma zona especial destinada a esses produtos, utilize-a de acordo com as instruções do fabricante. Nunca coloque carne crua acima de uma refeição pronta ou de alimentos destinados ao consumo direto.

Pratos preparados, sobras do almoço e produtos que precisam ser protegidos contra contaminação devem ser guardados em recipientes limpos e apropriados. Vale a pena colocá-los em um local onde possam ser facilmente vistos e retirados. Se uma refeição pronta for escondida atrás de uma panela grande, a probabilidade de alguém esquecê-la aumenta consideravelmente. E preparar comida pensando em aproveitar as sobras perde todo o sentido quando o alimento permanece invisível até a próxima grande limpeza.

Produtos lácteos, frios e queijos precisam ser armazenados de acordo com as informações presentes nas embalagens. Não se deve presumir que todos precisam ficar em uma única prateleira específica. Em muitas geladeiras, a distribuição da temperatura é diferente, e o manual do equipamento pode indicar os melhores locais para cada