

ARRUMAÇÃO DA DESPENSA:

Ter um bom estoque de despensa só é bom se você sabe o que você tem e pode encontrar as coisas facilmente. Uma despensa organizada deixa mais prazeroso o ato de cozinhar, já que tudo vai estar a seu alcance num piscar de olhos.

1. Esvazie todas as prateleiras, não tente arrumar somente movendo as coisas de lugar;
2. Limpe e seque as prateleiras com um pano limpo e seco;
3. Observe sempre a DATA DE VALIDADE dos produtos, e coloque na frente os alimentos que irão vencer primeiro. Isso diminui muito o desperdício de alimentos;
4. O ideal é armazenar os alimentos em recipientes de vidro com tampa, mas nunca misture alimentos velhos com alimentos novos – espere acabar para fazer a reposição nos potes;
5. **Agrupe os itens por categoria.** Por exemplo, use uma prateleira para massas e grãos, outra para ketchup, molho, extrato e outros produtos derivados do tomate e assim por diante;
ORGANIZE POR CATEGORIAS: Procure agrupar os grupos de alimentos. Utilize caixas de vime ou plástico para fazer isso.
6. Deixe os produtos procurados com mais frequência em uma prateleira que fique ao nível dos olhos.
7. Nas prateleiras mais baixas, guarde materiais de papel – guardanapos, toalhas e pratos descartáveis – e os produtos mais pesados como garrafas de refrigerante.

COMO ARMAZENAR CEREAIS/GRÃOS/MASSAS: Potes de vidro bem fechados.

Para evitar que bichinhos apareçam no feijão, arroz, lentilha e outros grãos, coloque uma folha de louro ou uma pimenta dentro dos potes.

COMO ARMAZENAR GRÃOS E ESPECIARIAS:

- 1- O armazenamento deve ser feito em embalagens herméticas e identificadas;
- 2- Deixe as especiarias sempre longe da umidade, da luz e do calor;
- 3- As ERVAS FRESCAS devem ser guardadas em vasilhas de VIDRO, com tampas (bem fechadas), dentro de geladeira.

COMO ARMAZENAR OLEAGINOSAS (castanhas em geral):

- 1- As oleaginosas (castanhas) devem ser armazenados em recipientes de vidro escuros, em locais frios (de preferência na geladeira).
 - 2- Não devem ser armazenados mais que 6 meses, para não se tornarem rançosos.
- DICA: Comprar as sementes na casca, elas duram mais tempo, por ficarem mais preservadas.

Os **PRODUTOS DE LIMPEZA** devem ser armazenados longe dos alimentos. Estes produtos possuem substâncias que podem ser TÓXICAS se forem ingeridas.

Portanto, tenha muito cuidado e reserve um local somente para estocar produtos como: Sabão, detergente, água sanitária, álcool, amaciante de roupas, limpa vidros, dentre outros.