



GUIA PARA ORGANIZAR O FRIGORÍFICO

MANTÉM O FRIGORÍFICO LIMPO E ORGANIZADO

POUPA TEMPO E DINHEIRO

J O A N A A T H O M E



OLÁ! EU SOU A JOANA.

E quero ajudar-te a simplificar as tuas rotinas de limpeza e organização. Acredito que cuidar da casa não tem de ser complicado ou difícil, e foi precisamente para isso que o projeto *Joana At Home* nasceu: para te mostrar que é possível que a vida doméstica seja mais simples, tranquila e sustentável. Espero que gostes deste **GUIA PARA ORGANIZAR O FRIGORÍFICO** e que retires daqui muitas ideias e motivação para meter mãos à obra.

Um beijinho, *Joana*

1 PORQUE É QUE A ORGANIZAÇÃO DO FRIGORÍFICO É IMPORTANTE?

No que toca ao frigorífico, é muito importante ter um sistema de organização pois, caso contrário, acabamos por:


- Gastar o dobro do tempo para encontrar o que procuramos
- Comprar alimentos/condimentos em duplicado, que achávamos que não tínhamos
- Deixar comida estragar-se, porque estava escondida atrás de outras coisas

Mas a organização do frigorífico não é importante apenas para facilitar a nossa rotina na cozinha. Também por uma questão de segurança alimentar – as várias zonas do frigorífico não são todas iguais e cada uma é adequada a um tipo de alimentos. Ao arrumar os alimentos na zona certa, conseguimos mantê-los mais frescos e seguros durante mais tempo.

No entanto, a organização do frigorífico é algo muito individual. Vai depender muito do tamanho da tua família, do tipos de alimentos que consomem... Tudo isto terá um impacto na forma como vais organizar o teu frigorífico.

1 PORQUE É QUE A ORGANIZAÇÃO DO FRIGORÍFICO É IMPORTANTE?

Deverás então utilizar este guia precisamente para te guiar neste processo de organizar o frigorífico – mas não te restrinjas demasiado ao que aqui vais encontrar. E adapta todas as recomendações de acordo com aquilo que faz mais sentido para ti!



Um frigorífico organizado pode exigir algum tempo e dedicação da nossa parte, mas facilita muito as nossas rotinas.

2 O QUE FAZER ANTES DE ORGANIZAR O FRIGORÍFICO

1. ESVAZIAR O FRIGORÍFICO

O primeiro passo é mesmo retirar tudo para fora. Absolutamente tudo! Utiliza o espaço de bancada da tua cozinha para colocar todos os produtos.

2. ELIMINAR TUDO O QUE FOR PRECISO

É verdade, chegou a hora daquele trabalho ingrato que acho que ninguém gosta: deitar comida fora. Aquela comida que juraste que ias comer... há 2 semanas? Isso mesmo. Aquela embalagem de leite que está aberta há 2 meses? Também. Por muito organizados que sejamos, de certeza que já aconteceu a todos nós deixar passar demasiado tempo e acabar por deixar estragar alguns alimentos. É complicado, eu sei, mas por uma questão de segurança temos de nos livrar deles.

Mas lembra-te: muitos dos produtos podem ser consumidos depois do prazo com segurança. Vê aqui alguns exemplos de alimentos que podem ser consumidos depois do prazo*:

2 O QUE FAZER ANTES DE ORGANIZAR O FRIGORÍFICO

- Leite (fechado): dias a semanas após o prazo
- Ovos: 2 semanas após o prazo
- Cerveja: meses a anos após o prazo
- Fiambre: até 5 dias após o prazo
- Manteiga: semanas a meses após o prazo
- Compota: meses a anos após o prazo

[*https://toogoodtogo.pt/pt/blog/comer-depois-prazo-validade](https://toogoodtogo.pt/pt/blog/comer-depois-prazo-validade)

Nunca te esqueças que, para saberes se é seguro consumir um alimento que passou do prazo, deves fazer o teste: **observar, cheirar, provar.**

3. LIMPAR TODAS AS SUPERFÍCIES

Chegou a hora de limpar todas as superfícies do frigorífico. Para tal, podes utilizar um spray à base de vinagre, que além de limpar todos os resíduos também ajuda a remover odores desagradáveis.

Spray Multiusos Vinagre

1 parte de vinagre

1 parte de água

Aqui podes encontrar um artigo onde explico em pormenor como faço a limpeza do frigorífico.

2 O QUE FAZER ANTES DE ORGANIZAR O FRIGORÍFICO

4. ORGANIZAR OS ALIMENTOS EM CATEGORIAS

Enquanto ainda tens os alimentos em cima da bancada, separa-os por categorias e vai já pensando em qual a melhor forma de os organizar.

Para ter um frigorífico organizado não é preciso necessariamente recorrer a caixas organizadoras, mas para alguns tipo de produtos acaba por dar muito jeito – e torna-se muito mais fácil arrumá-los.

No meu caso, acho é muito útil ter caixas para guardar embalagens como os queijos, enchidos, tofu... Isto porque se tratam de produtos com embalagens muito diferentes umas das outras (o que torna difícil empilhá-las) e muitas são pequenas (e muito facilmente podem ficar perdidas atrás de outras coisas).

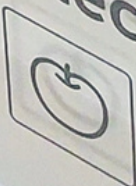
Também gosto de ter caixas organizadoras nas gavetas das frutas e legumes. Neste caso até utilizo caixas grandes de gelado, que utilizo para agrupar frutas pequenas como uvas e maracujás.

Dica: Antes de comprares caixas organizadoras, certifica-te de medir a profundidade e a largura do frigorífico para comprar um tamanho que se adapte bem e para conseguires otimizar o espaço disponível ao máximo.

DICA

Existem recipientes de armazenamento que não só ajudam a manter o frigorífico organizado, como também a manter os alimentos frescos por mais tempo.

Cool Select Duo



3

COMO ORGANIZAR O FRIGORÍFICO

Como já referi anteriormente, as zonas do frigorífico não são todas iguais - as temperaturas variam! Por esta razão, existem zonas mais ou menos apropriadas a cada tipo de alimento.

Os frigoríficos costumam ser:

- Mais frios na parte de trás e na parte de baixo
- Mais quentes na prateleira de cima e na porta

A porta é ótima para produtos com uma longa vida útil - condimentos (ketchup, maionese...), geleias, etc. É muito comum colocarmos embalagens de leite na porta, mas as diferenças de temperatura podem fazer com que o leite azede mais rápido. Já no caso das bebidas vegetais não tem tanto impacto. Mas se quiseres prolongar a sua vida útil, experimenta colocá-las também numa outra zona.

Nas prateleiras superiores podemos colocar restos de comida já cozinhada, refeições pré-feitas, iogurtes, leite, queijo e outros lácteos.

Nas prateleiras inferiores devemos colocar a carne e peixe frescos ou qualquer outro produto que esteja a descongelar. Não só por causa das temperaturas mais frias, mas também porque não queremos líquidos da carne e do peixe a pingar todo o frigorífico.

3

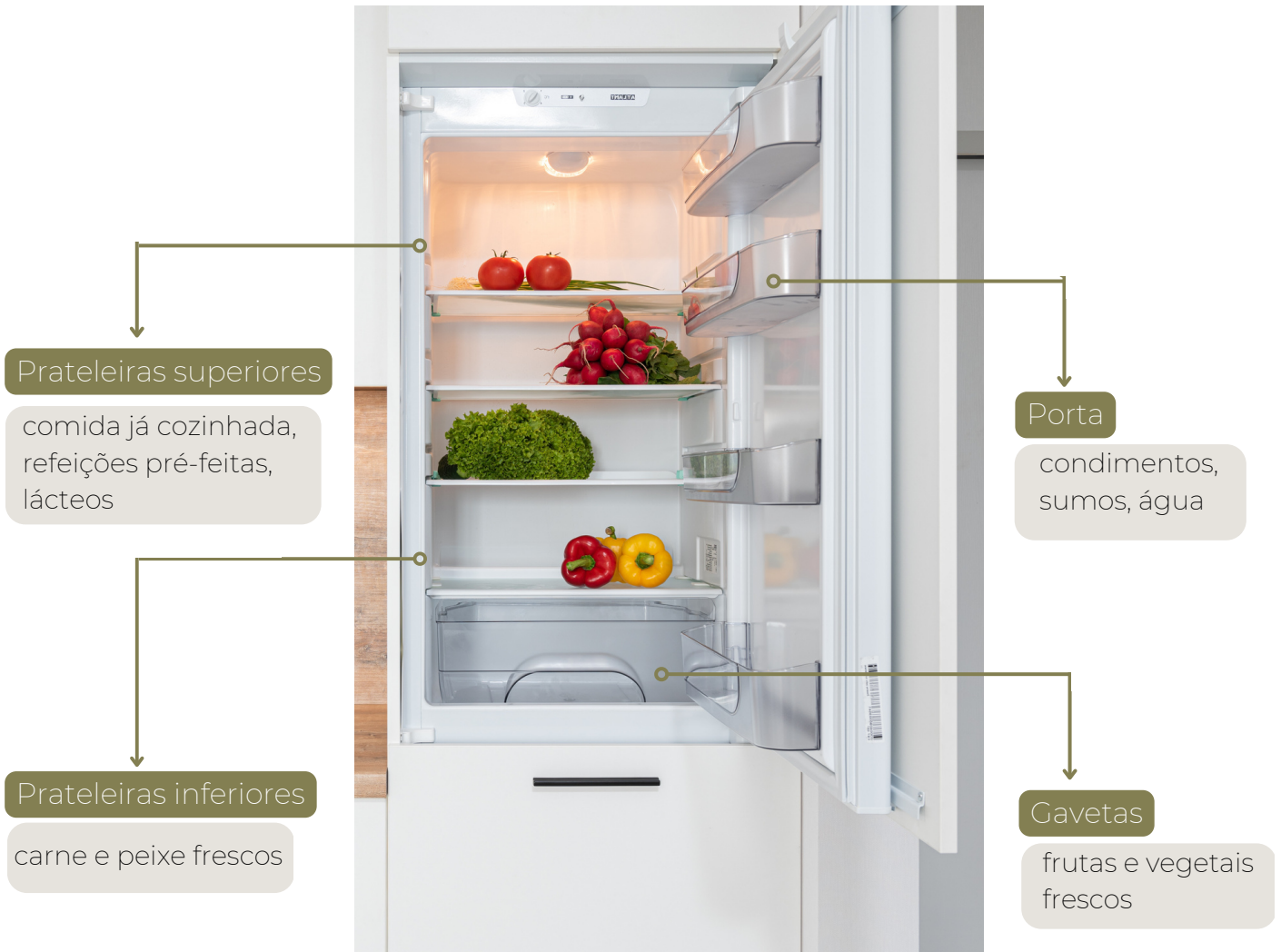
COMO ORGANIZAR O FRIGORÍFICO

Além disso, organiza o teu frigorífico da forma que fizer mais sentido para ti: coloca as coisas que usas com frequência (ou que tens de usar primeiro) à frente e no centro e guarda os ingredientes que utilizas ocasionalmente em cantos mais difíceis de alcançar.

Lembra-te que o que aqui estamos a falar são apenas recomendações, que não temos de seguir à risca. Servem apenas de guia para sabermos como tirar melhor proveito do nosso frigorífico e conservar melhor os alimentos.

3

COMO ORGANIZAR O FRIGORÍFICO



AGORA QUE JÁ TENS O FRIGORÍFICO ORGANIZADO...

Aprende a planear refeições, definir um orçamento e analisar despesas, poupar no supermercado e a cozinhar de uma forma mais económica.

EBOOK + TEMPLATES

poupar dinheiro em

ALIMENTAÇÃO

QUERO POUPAR!



OBRIGADA

Espero que tenhas gostado deste guia e que tenhas retirado daqui várias aprendizagens. Para qualquer dúvida ou sugestão, podes sempre contactar-me através do meu email, info.joanaathome@gmail.com

Encontra centenas de conteúdos gratuitos no meu Instagram

[INSTAGRAM](#)

E dezenas de artigos no meu blog

[JOANAATHOME.COM](#)

Aprende a simplificar a limpeza e organização com o meu livro

[LIVRO](#)

Ou agenda um workshop

[WORKSHOPS](#)

Até breve,

Joana Tavares