

Despensa, nevera y congelador: organización y almacenamiento

En esta lección veremos cómo se gestionan y organizan los espacios de conservación de nuestra cocina: la despensa, el frigorífico y el congelador. Te enseñaremos qué alimentos son los adecuados para cada espacio y en qué condiciones debemos almacenarlos de forma que siempre estén en buen estado y ordenados.

Preparación

En la despensa o alacena: Lo ideal es que tengan una temperatura de unos 17° (o temperatura que se aproxima y sea constante). Nunca cerca de fuentes de calor que varíen su temperatura. En estos espacios guardamos alimentos no perecederos, pero que pueden tener fecha de caducidad. Se debe de hacer revisión constante del estado y la caducidad de los envases y los productos que tengamos en la alacena. Se recomienda no sobrecargar de productos la despensa para que su limpieza se pueda realizar con frecuencia y facilidad. Los productos que estén frescos (como patatas, cebollas o ajos) se colocan en las partes inferiores de la despensa. Nunca colocar cerca de productos de limpieza o desinfectantes. En la nevera o frigorífico: Es el medio de refrigeración de productos frescos y elaborados. Aconsejable no superar los 5°. Se recomienda una constante higiene de la nevera con desinfección. En la parte inferior colocaremos frutas y verduras (temperaturas más elevadas). En la parte media-superior las carnes y los pescados. En la parte superior los elaborados, embutidos o encurtidos y lácteos (dónde las temperaturas son más bajas). En el congelador: Una temperatura de -18° (18 bajo cero). Los productos que introducimos en el congelador tienen fecha de caducidad, y debemos revisar constantemente que se encuentren en buen estado. También hay que realizar una limpieza constante. Agrupar por tipos de alimentos (carnes, pescados, elaborados, por ejemplo); a ser posible envasado al vacío (o eliminando el máximo aire posible de la bolsa). Siempre envasados o en bolsa también para evitar agresiones en el producto. Se recomienda etiquetar los productos para poder reconocerlos y tener un control de las fechas de congelación.

Ingredientes

En esta lección explicamos los espacios donde se conservan los ingredientes que aparecen en nuestra cocina

Utensilios

Despensa
Frigorífico
Congelador

Instructor destacado



Jordi Cruz

ARCOS

 **BOSCH**
Innovación para tu vida


SUPERMERCAD