

Tabella di conservazione delle verdure

Prodotto	Metodo di conservazione	Conservazione in frigorifero
Asparagi	Non lavarli prima di conservarli. Lavarli per cucinarli. Avvolgerli in tovaglioli di carta e riporli in un sacchetto di plastica non sigillato, o in un vasetto di vetro con un po' d'acqua.	massimo 5 giorni
Broccoletti	Riporre in frigo le cime dopo averle asciugate con cura. Tenerle in sacchetti di plastica bucati o sacchetti di carta non sigillati.	massimo 10 giorni
Broccoli	Tenere in un sacchetto di plastica bucatto	massimo 5/7 giorni
Carciofi	Conservare in un sacchetto di plastica aperto o avvolto in un sacchetto di carta	1 settimana
Carote	Togliere le cime e avvolgerle in tovaglioli di carta. Porle in un sacchetto di plastica, possibilmente perforato	massimo 1 mese
Cavolfiori	Non lavare. Tenere in un sacchetto di plastica bucatto	10/14 giorni
Cavoli	Eliminare le foglie o le parti danneggiate e conservare avvolgendo nella plastica trasparente solo la "testa" del cavolo	massimo 4 settimane

Tabella di conservazione delle verdure

Cetrioli	Avvolgere in pellicola trasparente o tenere asciutti in un sacchetto di carta nel cassetto del frigorifero.	massimo 12 giorni
Cipolle	Perché siano asciutte bisogna conservarle in una retina o in un cestino riparato dal sole. Senza una buona circolazione d'aria marciranno	fino a 3 mesi se il luogo è fresco e asciutto
Fagioli americani	Sgranare i fagioli prima di conservarli e riporli in sacchetti di plastica bucati	massimo 6 giorni
Fagiolini	Non lavarli prima di riporli in frigo: metterli in una busta di plastica bucata o in un sacchetto di carta	massimo 6 giorni
Finocchi	Riporli in una busta di plastica o in un sacchetto di carta	6/7 giorni
Funghi	Porre in un piatto o vassoio non uno su un altro! Ricoprirli con un foglio di carta da cucina o mettere il piatto in un sacchetto di carta tenuto aperto.	massimo 3 giorni
Lattuga, cespo	Non lavare prima di mangiare. Togliere le foglie danneggiate e avvolgere in carta da cucina o in un sacchetto di carta. Riporre nel cassetto frigo	massimo 3 giorni
Lattuga, foglie	Lavare le foglie e asciugarle in un cestello. Avvolgerle in carta da cucina e metterle in un sacchetto di plastica	massimo 3 giorni
Mais dolce	Conservare le pannocchie con le foglie esterne	3 giorni
Patate	Tenere in luoghi aerati al riparo le patate dalla luce, adagate in un cestino o in una rete. Mai in luoghi refrigerati o (mai in frigo) sacchi di plastica.	2/4 mesi mai in frigo

Tabella di conservazione delle verdure

Piselli	Sistemare i piselli sgranati in un sacchetto di plastica bucato. Quelli nel baccello si possono conservare in un sacchetto di plastica non sigillato.	5/6 giorni
Pomodori rossi	Conservare con i piccioli rivolti in basso, se possibile, meglio non tenerli in frigo	5/7 giorni meglio se non in frigo
Pomodori verdi	Avvolgerli uno per uno in carta da cucina e conservarli con i piccioli rivolti in basso a temperatura ambiente in luogo ventilato	5/7 giorni meglio se non in frigo
Sedano	Avvolgerlo in un tovagliolo di carta inumidito e poi ancora nella carta stagnola	massimo 3 settimane
Spinaci	Togliere le foglie danneggiate e conservarli asciutti in un sacchetto di carta nel frigo	2/3 giorni
Zucchine	Sistemarle in un sacchetto di carta o di plastica perforato senza lavarle.	1 settimana