



Marina Linberger

MANUAL DE RECIPIENTES

**OS PRINCIPAIS POTES E SEUS BENEFÍCIOS
PARA VOCÊ ESCOLHER O SEU!**

@CozinhaDeGenteModerna

Quando falamos em planejamento de cardápio semanal, um ponto essencial para que tudo dê certo é ter recipientes próprios para acomodar todas as suas receitas de forma segura e prática.

Por isso, montei esse manual com os **principais tipos de recipientes**, seus materiais, pontos positivos e negativos, principais utilizações e como lavar cada um, assim você pode escolher o que fizer mais sentido para você.

Vamos lá?



VIDRO



PONTOS POSITIVOS:

- Higiênico: fácil de lavar e não propicia acúmulo de comida em ranhuras, pois é liso;
- Não deixa cheiro: pode armazenar peixe, cebola, alho, curries sem problemas!
- Não tingem com a cor de alguns alimentos como molho de tomate e cúrcuma;
- Transparente: possibilita enxergar o conteúdo sem precisar abrir a tampa;
- Versátil - vai do freezer/geladeira para o forno/micro-ondas (leia o rótulo do fabricante antes de aquecer para checar se é realmente próprio para ir ao forno, e NUNCA coloque algo congelado no forno já quente, pode estourar com o choque térmico);

PONTOS NEGATIVOS:

- Quebra;
- É um pouco mais caro;

IDEAL PARA:

- Receitas prontas, ingredientes que deixam cheiro ou cor, ingredientes gordurosos.

COMO LAVAR:

- Lava louças, água e detergente.

DICAS:

1. Prefira os potes de vidro com tampa de fechamento hermético, assim você garante que as receitas ficarão bem seguras sem contato com o ar, já que estas tampas vedam bem o conteúdo do recipiente;
2. Antes de comprar, pesquise. Busque um recipiente de vidro borossilicato que realmente seja ideal para temperaturas extremas como as do freezer e do forno.
3. Os potes de vidro que eu indico: [AMAZON](#)

PLÁSTICO



PONTOS POSITIVOS:

- Barato;
- Não quebra fácil;
- Diversos formatos;

PONTOS NEGATIVOS:

- Fica com cheiro residual de comidas e temperos mais fortes;
- É tingido pela cor dos alimentos, tipo: molho de tomate;
- Em contato com a comida quente libera substâncias tóxicas como o Bisfenol-A (BPA), que interferem nos níveis hormonais do ser humano;
- Existem produtos livres de BPA, em que o substituem por outros tipos de bisfenóis (BPS e BPF), também prejudiciais para a nossa saúde;
- Não vai ao forno;
- Sofre contaminação mais facilmente, através de acúmulo de comida em ranhuras;

IDEAL PARA:

- Vegetais congelados, mise en place, frutas, armazenar sobras (ingredientes e alimentos frios);

COMO LAVAR:

- Lava louças (se a instrução do fabricante indicar), água e detergente;

DICAS:

1. Deixar periodicamente de molho em solução de água (1 litro) com água sanitária (1 colher de sopa) para higienizar;
2. Jogar fora (reciclar, por favor!) quando estiver muito riscado por dentro (as ranhuras internas são ótimas para ficar restinho de comida e ter proliferação de bactérias;
3. Evite abrasivos que riscam, como parte grossa da esponja, palha de aço e saponáceos;
4. Os potes de plástico que eu indico: **AMAZON**

INOX



PONTOS POSITIVOS:

- Não quebra;
- Higiénico: fácil de lavar e não propicia acúmulo de comida em ranhuras, pois é liso;
- Não deixa cheiro: pode armazenar peixe, cebola, alho, curries sem problemas!
- Não tingem com a cor de alguns alimentos como molho de tomate e cúrcuma;

PONTOS NEGATIVOS:

- Não dá para enxergar o conteúdo;
- Não vai ao forno;

IDEAL PARA:

- Armazenar o mise en place, remolho, marinadas, servir saladas;

COMO LAVAR:

- Lava louças (leia as instruções do fabricante antes), água e detergente.

DICAS:

1. Os potes de inox que eu indico: [AMAZON](#)

SACOS DE SILICONE



PONTOS POSITIVOS:

- Não quebra;
- BPA Free;
- Vai ao freezer, geladeira, micro-ondas e banho maria;
- Maleável, ocupa pouco espaço;
- Acomoda-se de pé, otimizando espaço no freezer;

PONTOS NEGATIVOS:

- Rasga se não tiver cuidado;
- Não vai ao forno;
- Não é prático para lavar (muitos cantinhos internos);

IDEAL PARA:

- Mise en place, vegetais congelados, marinadas, receitas cruas (ex: ingredientes para carne de panela congelados) ou receitas para finalizar na panela (ex: stroganoff congelado sem o creme de leite).

COMO LAVAR:

- Com água e detergente. Cuide para secar bem os cantinhos. Na lava louças (verifique as informações do fabricante).

DICAS:

1. Os potes de silicone que eu indico: [AMAZON](#)

SACOS PARA FREEZER



PONTOS POSITIVOS:

- Não ocupa muito espaço para guardar vazio;
- Barato;
- Maleável, é possível empilhar verticalmente, se for congelado com o conteúdo espalhado

PONTOS NEGATIVOS:

- Rasga se não tiver cuidado;
- Pode vazar, especialmente os de qualidade duvidosa. Prefira os de fecho hermético duplo;
- Apesar de ser reutilizável/lavável, deve ser descartado quando estiver riscado, com furinhos ou rasgado - neste caso: recicle, por favor!
- Só serve para freezer e geladeira, não pode aquecer;
- Não é prático para lavar e secar;

IDEAL PARA:

- Mise en place, vegetais congelados, marinadas, receitas cruas, petiscos (bolsa, praia, parque).

COMO LAVAR:

- Água e detergente. Deixar secar do avesso antes de guardar para não ficar com cheiro ruim.

DICAS:

1. Pendure para secar no varal, com a abertura virada para baixo ou apoiado em um copo, também com a abertura virada para baixo.
2. Os potes de plástico que eu indico: [AMAZON](#)

Espero que este conteúdo seja útil para você.

Saber escolher seus potes para a cozinha é essencial para manter sua comida da semana armazenada com segurança e qualidade.

Agora você precisa aprender a preparar a comida para a semana toda de um jeito simples e rápido, por isso quero te mostrar o meu método, que eu uso na minha casa para ter sempre comida super gostosa e saudável pronta, sem eu precisar me estressar pensando no que fazer ou me frustrando precisando pedir um delivery qualquer.

Estou organizando o **GPS Da Cozinha**, e lá você vai descobrir na prática como é fácil comer melhor, gastando menos tempo na cozinha.

Você vai conhecer todo o caminho para organizar refeições rápidas para a semana e cardápios semanais completos em até 2 horas.



@CozinhaDeGenteModerna

ESSE PODE SER O SEU NOVO ESTILO DE VIDA.

Hoje é o primeiro dia do resto da sua vida.

BORA?

AR **Andreia Reis** Há 4 meses

Módulo 1 e 2 concluídos!

Módulo 1 e 2 concluídos!

Tirei o dia de férias e fiz maratona do módulo 1 e 2. Amei! Agora vou tratar de arrumar a despensa e cozinha para iniciar o resto dos módulos e meter mão na massa com tudo mais organizado. A organização a sério, vai depender de adquirir alguns itens que ajudem na organização... a seu tempo! Conteúdos fantástico e motivacionais. Já tenho o caderninho com os apontamentos todos, até dos utensílios que preciso comprar, só depois vi que existiam alguns pdf's...

Hoje às 06:02 eu já havia comprado o curso. Agora às 22:02 eu já estava experimentando fazer uma parte do cardápio 1. O que tinha e/ou consegui comprar deu para fazer hambúrguer e almôndegas!

IG **Izabel Patricia Guimarães** Há 4 meses
Publicado em COMUNIDADE DAS PREPERAS

SG **Sandra Geraldo** Há 4 meses

Turma 18.

Boa tardeee!! Bora se despedir das panelas por 15 dias.. ..



LH **Luciana Saunders Hutchings** Há 3 meses
Publicado em **COMUNIDADE DAS PREPERAS**

Meu nome é Luciana Hutchings. Eu conheci o Cozinha sem stress numa semana de férias escolares dos meus filhos (menino de 5 anos e menina de 3) e logo assisti ao 3 em 1 de carne moída e me apaixonei pelo método! Eu preparei todos os cardápios de 1 a 15 até agora e já estou repetindo o menu 1 (foto abaixo). Eu sempre gostei de cozinhar mas nunca gostei da obrigação de cozinhar, só que gosto da variação do cardápio durante a semana. Já tinha experimentado "batch cooking" antes mas fazia o mesmo cardápio em uma quantidade imensa, que tomava conta do meu freezer e no dia seguinte eu não queria mais comer aquela mesma refeição (detalhe: não tinha espaço no freezer pra congelar outro tipo de comida) então acabava indo pra beira do fogão de novo, depois de ter preparado um painelão de alguma coisa. Com o método da Marina eu mergulhei e tirei várias dúvidas ao longo dos cardápios que fui preparando. Amei bater fora de cada um deles e meu marido comentou várias vezes que eu tava virando uma chef! A criançada come as refeições com as substituições dos dos vegetais que eles mais gostam e todo mundo sai feliz! Eu não moro no Brasil e o método se adequa ao nosso estilo de vida mesmo assim. Só tenho a agradecer a Marina pelo conteúdo e o tempo que se disponibiliza pra fazer esse curso. Muito obrigada mesmo! ❤️

Eu não lavo panela durante a semana!

Patrícia Maia Há 2 meses
Publicado em COMUNIDADE DAS PREPERAS

Patricia Maia Há 2 meses
Publicado em **COMUNIDADE DAS PREPERAS**

Olá, sou Patricia Maia e conheci o Cozinha de Gente Moderna no Instagram, hoje posso dizer que eu cozinho durante a semana. AGORA EU SO LAVO A ALMA, pois tenho muito mais tempo para as coisas, o prazer da vida sem abrir mão de uma boa alimentação! Eu cozinho aos domingos e somos 2 pessoas, o grande problema sempre foi a falta de criatividade do que fazer e sempre fazíamos as mesmas coisas. Hoje deixamos de lado os lanches da noite e comemos comida de verdade! Hoje fiz o cardápio 14 e como não cominho uma quantidade maior na semana passada. Uma pena que a torto ficou muito tostada, porque me distraí e esqueci no forno...rs. Levei 1h para fazer o Mise en place e 2:30h para preparar o cardápio inteiro. Mesmo levando um tempo maior, não me importo porque tenho tempo livre durante a semana! Esse programa mudou as nossas vidas! Nosso muito obrigada a toda Equipe! 😊



Marina, quero dizer que estou amando tudo no seu curso. Facilitou tudo na minha vida.... Hoje já estou com almoço e jantar da semana toda pronta.. demorei uma hora pra fazer tudo e é tudo maravilhoso....estou tão mais feliz, menos cansada. Recomendo muito



16 E 17 DE AGOSTO ÀS 10H00

GARANTIR MEU INGRESSO

Se você se interessa por planejamento e organização de cozinha, me acompanhe também nas minhas redes sociais, tem muito mais por lá!



@CozinhaDeGenteModerna

Você acabou de conhecer apenas uma das muitas estratégias de sabor que existem.

Agora imagine: além de preparar receitas cada vez mais incríveis, você poder gastar muito menos tempo na cozinha?

Isso significa mais leveza e menos stress no seu dia a dia.

Deixa eu te contar um segredo: você pode fazer um monte de outras receitas de cair o queixo, gastando muito menos tempo na cozinha.