

Ład w lodówce zmniejsza marnowanie żywności.

Dla przedłużenia trwałości przechowywanych produktów i tym samym ograniczenia marnotrawienia żywności, ważny jest sposób rozmieszczenia produktów w lodówce.

Jak zatem przechowywać i układać żywność w lodówce?

GÓRNA PÓŁKA

— *UGOTOWANE POTRAWY* —

Przygotowane wcześniej potrawy, np. zupy, ugotowany ryż, duszone mięso, przechowujemy w szczelnie zamkniętych pojemnikach. Gotowe potrawy można przechowywać w warunkach chłodniczych maksymalnie 2 dni.

ŚREDNIE PÓŁKI

— *MLEKO I PRODUKTY MLECZNE* —

Mleko i produkty mleczne tj. jogurty, kefiry, twaróg, przechowujemy w oryginalnych opakowaniach. Jeśli je otworzymy i nie zjemy w całości – resztę warto zapakować w szczelnie zamykany pojemnik. Sery żółte można zawinąć w folię spożywczą lub zamknąć w pojemniku. Dopasujmy wielkość pojemnika do wielkości produktu (w zbyt dużym będzie on obsycał).

— *WĘDLINY* —

Wędlinę zaleca się przechowywać owiniętą w papier do pieczenia (jest on woskowany i tak łatwo nie przesiąka).

DOLNA PÓŁKA

— *MIĘSO* —

Mięso to produkt łatwo ulegający zepsuciu. Przed włożeniem do lodówki mięsa nie powinno się myć ani kroić. Woda sprzyja namnażaniu się drobnoustrojów, natomiast krojenie zwiększa powierzchnię, na której mogą się one rozwijać. Duże znaczenie ma też odizolowanie surowego mięsa od gotowych potraw.

— *RYBY* —

Mięso ryb jest mniej trwałe niż pozostałe rodzaje mięsa. Ryby są najczęściej zanieczyszczone bakteriami rozwijającymi się w niskich temperaturach, dlatego nawet przechowywanie w warunkach chłodniczych nie zagwarantuje ich długiej trwałości. Wybierajmy ryby śliskie i błyszczące to oznaka świeżości, a śluz na jej powierzchni nie uległ jeszcze rozkładowi. Świeże ryby przechowujemy w lodówce nie dłużej niż 24 godziny. Ryby mrożone chrońmy przed rozmrożeniem. Ryby wędzone przechowujemy szczelnie zamknięte w lodówce, aby zapach nie przenikał do innych produktów.

SZUFLADA

— *WARZYWA I OWOCE* —

Owoce i warzywa przechowujemy nieoczyszczone i niemyte. Do szuflady wkładamy owoce miękkie z szypułkami (truskawki, maliny). Pomidory, ogórki, cebulę czosnek i cukinię oraz owoce egzotyczne (banan, ananas, awokado) i cytrusy najlepiej przechowywać w temperaturze pokojowej. Do lodówki możemy wkładać warzywa tj. marchew (zawinięta w papierowy ręcznik albo w folię), kapustę (zawinięta w folię przetrwa do 14 dni), sałatę (nie może być szczelnie zawinięta, ponieważ brak dostępu powietrza sprzyja wytwarzaniu się szkodliwych azotynów), brokuły (zawinięte w folię przetrwają do 10 dni), kalafior (zawinięty w papier lub folię przetrwa do 7 dni), brukselkę (umytą można przechowywać w lodówce przez 10 dni).

DRZWI

— JAJKA —

Na ich powierzchni mogą znaleźć się drobnoustroje chorobotwórcze. Do zakażenia wnętrza jaj bakteriami znajdującymi się na ich powierzchni dochodzi zazwyczaj w momencie rozbijania skorupki. Przed rozbiciem, jajo jest chronione przed bakteriami poprzez specjalną błonę woskową otaczającą skorupkę z zewnątrz. Dlatego ważne jest, aby nie myć jaj przed włożeniem ich do lodówki, by nie zniszczyć tej naturalnej bariery. Jajka należy przechowywać w lodówce w specjalnie do tego przeznaczonym pojemniku, by nie dopuścić do zakażenia innych produktów. Przed rozbiciem skorupki, jaja powinniśmy umyć detergentem, a najlepiej sparzyć.

Nie wkładaj do lodówki **zbyt dużo jedzenia**. Jeżeli nie ma przestrzeni pomiędzy produktami, dochodzi do zaburzeń cyrkulacji powietrza, co z kolei zaburza osiągnięcie właściwej temperatury.

Niektóre produkty **nie wymagają przechowywania** w lodówce, a nawet w takich warunkach tracą swą jakość. Są to np. egzotyczne owoce, pomidory, rośliny strączkowe, ogórki i cukinia. Chleb przetrzymywany w lodówce szybciej czerstwieje. Warzywa i owoce, które powinny dojrzeć przed spożyciem, również powinny być przechowywane w temperaturze pokojowej.

Stosuj zasadę „**pierwsze kupione - pierwsze spożyte**”. Produkty zakupione ostatnio umieszczaj za tymi, które są już w lodówce lub na półce kuchennej. Ten sposób ułatwia spożywanie nabytych produktów przez upłynięciem ich czasu przydatności do spożycia, zapobiega zepsuciu się produktów i mniejsza ilość która się marnuje.

