

Gromadzenie zapasów i ich przechowywanie

W obecnej sytuacji wszyscy potrzebujemy mieć w domach zapasy, ale nawet kiedy nie jest to niezbędne przechowywanie w spiżarni, lodówce i zamrażalniku produktów, których często używamy, ułatwia planowanie i przygotowywanie obiadów.

W zamrażalniku warto zamrażać różne gatunki mięsa, drobiu oraz owoce morza, a w lodówce przechowywać produkty świeże i kupione w opakowaniach – w takim wyborze, abyśmy nie musieli biec do sklepu, kiedy pojawią się niespodziewani goście. Robienie zapasów pozwala oszczędzać pieniądze, ponieważ kiedy robimy zakupy, możemy korzystać z obniżek cen i promocji. Nie zaoszczędzimy jednak, jeśli kupione produkty zepsują się lub stracą smak, zanim zdążymy je zjeść. Powinniśmy zatem w przemyślany sposób wybierać wielkość opakowań, a także zamrażać produkty, których nie jesteśmy w stanie zużyć w całości po rozpakowaniu.

Spizarnia

Co jakiś czas należy przejrzeć zgromadzone produkty i sprawdzić ich termin przydatności do spożycia. Wyrzucić przeterminowane. Rozpakowane zamknąć i przechowywać w chłodnym, suchym miejscu.

Lodówka

Termin przydatności do spożycia podawany na opakowaniach artykułów, które należy przechowywać w lodówce, odnosi się wyłącznie do produktów jeszcze nie otwartych. Resztki potraw przechowujemy w zamkniętych pojemnikach bądź owinięte folią spożywczą lub aluminiową. W lodówce powinna panować temperatura od 1°C do 5°C.

Zamrażalnik

Produkty zachowują najlepszą jakość, jeśli są przechowywane w zamrażalniku, w którym stale jest utrzymywana temperatura -18°C . Zamrażalnik powinien być zapełniony w dwóch trzecich. Potrawy gotowane studzimy przed zamrożeniem. Przechowujemy je zapakowane w folię aluminiową lub spożywczą bądź zamknięte w torebkach i pojemnikach do zamrażania. Przed zamknięciem należy usunąć z opakowania jak najwięcej powietrza. Na torebkach i pojemnikach warto zanotować datę przygotowania i nazwę produktu. Zamrożone produkty możemy rozmrażać w lodówce, kuchence mikrofalowej lub w zimnej wodzie. Niewielkie wystarczy włożyć do lodówki na 1 noc, a większe na 1–2 dni bądź na dłużej. W kuchence mikrofalowej rozmrażamy produkty zgodnie z zaleceniami producenta urządzenia. Te, które zamierzamy rozmrażać w zimnej wodzie, powinniśmy umieścić w szczelnych torebkach foliowych, następnie włożyć do zimnej wody. Wodę należy zmieniać co 30 minut, aż dany produkt całkiem się rozmrozi.