

# Lodówka – miejsce ma znaczenie. Sztuka rozkładania produktów

Niektóre artykuły żywnościowe trzeba kupować regularnie i nie można gromadzić ich zapasu. Dotyczy to świeżych produktów, takich jak mięso i ryby oraz owoców i warzyw, które szybko się psują i tracą wartości odżywcze. Przy dobrym planowaniu i dzięki lodówce możemy nie kupować ich częściej niż raz na tydzień.

## Lodówka zabieganego kucharza

Kiedy rozpakowujemy zakupy, poświęćmy trochę czasu, by porozkładać produkty w miejscach, w których będą się najlepiej przechowywać i będą łatwo dostępne. Surowe mięso i ryby należy trzymać na dolnej półce, z dala od produktów gotowych do spożycia, by uniknąć zatrucia. Produkty mleczne przechowuje się na jednej półce, sosy na innych, a sałatki i warzywa w szufladach, natomiast wszystkie przetwory w słoikach, ustawione etykietami w stronę drzwiczek.

### **Nabiał**

Mleko, soki owocowe i jogurty to często używane produkty, więc powinny być umieszczone na przykład w drzwiach. Najlepiej ustawić je tak, by sięgać najpierw po kartony z najkrótszym terminem przydatności do spożycia. Masło i/lub margarynę również należy ułożyć według daty przydatności do spożycia. Sery powinny być przechowywane w najcieplejszym miejscu lodówki, na przykład na półce w drzwiach. Należy je owinąć w pergamin lub folię aluminiową, ale nie w folię plastikową, gdyż łatwo w niej pleśnieją, a ponadto substancje chemiczne z folii mogą przeniknąć do sera. Śmietanę i jogurty trzymać w zamkniętych pojemnikach i zużyć przed terminem przydatności do

spożycia. Jajka najlepiej przechowywać w oryginalnych opakowaniach na górnej półce lub w pojemniku w drzwiach. Należy je ułożyć według daty przydatności do spożycia. Tofu przechowywać wraz z serami.

### **Warzywa i sałatki**

Świeże warzywa i sałatki przechowuje się w szufladach na dnie lodówki. Jeśli brak miejsca, możemy je włożyć do foliowej torebki i trzymać na półkach, jednak z dala od surowego mięsa i ryb. Należy unikać najchłodniejszych miejsc w lodówce, na przykład pod zamrażalnikiem – jeśli w warzywach lub sałatkach utworzą się kryształki lodu, nie będą one nadawać się do spożycia. Świeże zioła powinno się trzymać w szufladach na warzywa. Kłaczki świeżego imbiru należy owinąć w folię spożywczą.

### **Ryby**

Ryby najlepiej spożyć w dniu zakupu, ale jeśli jest to niemożliwe, należy wyjąć je z opakowania zaraz po powrocie do domu, wytrzeć wilgotną ściereczką, ułożyć na talerzu i przykryć folią spożywczą. Przechowywać na dole lodówki, najlepiej nie dłużej niż przez 24 godziny.

### **Mięso**

Świeże mięso należy zaraz po przyniesieniu do domu włożyć do lodówki. Przechowywać w oryginalnych opakowaniach, a jeśli kupiliśmy je nieopakowane, ułożyć na talerzu i owinąć folią spożywczą. Świeże mięso powinno się znajdować z daleka od ugotowanego. Wędlinę należy po otwarciu opakowania włożyć do szczelnego pojemnika i zużyć w kilka dni.

## **Jak długo przechowywać świeżą żywność?**

Większość produktów kupowanych w supermarketach jest oznaczonych datą przydatności do spożycia. Poniżej zamieszczamy ogólne wskazówki.

## **Produkty surowe**

Ryby dwa dni; mięso, surowa kiełbasa i drób trzy dni; bekon tydzień; zielone warzywa, sałatki i miękkie owoce dwa do trzech dni; sery, jajka i mleko do tygodnia.

## **Produkty ugotowane**

Wędliny i przetwory rybne – tydzień; potrawy duszone, curry i zapiekanki – dwa do trzech dni; gotowane warzywa – jeden do dwóch dni; ugotowany makaron lub kasza – jeden do dwóch dni. Resztki można przechowywać w lodówce przez dzień lub dwa – często warto ugotować nieco więcej i wykorzystać do innego szybkiego dania.

## **Uwaga: gotowany ryż**

Ryż może być przyczyną zatrucia pokarmowego, ponieważ rozwijają się w nim szkodliwe bakterie. Nie należy trzymać ryżu w lodówce dłużej niż 1–2 dni.

# **Właściwy pojemnik**

Puszki rdzewieją w lodówce, więc zawartość otwartej puszki należy przełożyć do szczelnego plastikowego pojemnika i wstawić do lodówki. Sosy w słojach i tubkach (majonez, pesto, curry, chrzan, koncentrat pomidorowy) można przechowywać w spiżarni, a po otwarciu w lodówce.

# **Czego nie przechowywać w lodówce**

Niektóre produkty należy przechowywać w temperaturze pokojowej – na przykład pomidory (by nabrały smaku), awokado (by dojrzało), cebulę, ziemniaki i warzywa korzeniowe (przechować w chłodnym i ciemnym miejscu) oraz większość owoców, z wyjątkiem leśnych (przechowywane w lodówce banany ciemnieją). Niektóre artykuły żywnościowe trzeba kupować regularnie i nie można gromadzić ich zapasu. Dotyczy to świeżych produktów, takich jak mięso i ryby oraz owoców i warzyw, które szybko się psują i tracą wartości odżywcze. Przy dobrym planowaniu i

dzięki lodówce możemy nie kupować ich częściej niż raz na tydzień.

- Zawsze umieszczaj ugotowane pokarmy nad surowymi, by nie kapały na nie soki z tych drugich. Surowe mięso i ryby należy przechowywać w szczelnych pojemnikach, by nie kapało z nich na ułożone poniżej produkty.
- Jeśli nie planujemy zużyć produktów o silnym zapachu w ciągu godziny, należy umieścić je w plastikowych pojemnikach.
- Nie należy przepełniać lodówki. Powietrze powinno swobodnie w niej cyrkulować, by mogła wydajnie działać.
- Nie otwierać drzwi lodówki częściej, niż jest to niezbędne.
- Wszystkie otwarte już produkty przykryć lub ściśle owinąć, a słoiki i butelki trzymać zakręcone. Ustawić je tak, by łatwo było odczytać etykietę – dzięki temu nie zapomnimy o nich.
- Termin przydatności do spożycia dotyczy produktu w nieotwartym opakowaniu. Po otwarciu należy go zużyć najczęściej w ciągu 2–3 dni.
- Nigdy nie wstawiać do lodówki produktów ciepłych lub gorących. Wcześniej należy je całkowicie ostudzić.
- We wnętrzu lodówki należy utrzymywać czystość i wycierać wszystko, co się rozlało. Raz na pewien czas należy wyjąć wszystko z lodówki i umyć ją środkiem antybakteryjnym lub słabym roztworem sody.
- Warto kupić termometr do lodówki, żeby wiedzieć, kiedy temperatura przekracza zalecany przedział 0–5°C.

## **W lodówce czy poza nią?**

### **W lodówce:**

Mleko

Masło

Sery

Jajka

Soki owocowe

Surowe mięso i ryby

Ugotowane mięso i ryby

Bekon  
Jogurt  
Warzywa sezonowe  
Produkty do potraw  
stir-fry  
Papryka  
Marchew  
Seler naciowy  
Pory  
Pieczarki  
Sałata  
Rukiew wodna  
Ogórki  
Rzodkiewka  
Cebula dymka  
Świeże zioła  
Owoce leśne  
Winogrona  
Koktajle owocowe  
Schładzane desery

### **Poza lodówką**

Awokado  
Pomidory  
Czosnek  
Ziemniaki  
Słodkie ziemniaki  
Cebula  
Czerwona cebula  
Cukinia  
Dymka  
Cytryny  
Pomarańcze  
Mandarynki  
Jabłko  
Banany  
Kiwi

Gruszki  
Śliwki  
Mango

Fot. Adobe Stock