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. Kłącze 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 niepakowane, 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
Dynia
Cytryny
Pomarańcze
Mandarynki
Jabłka
Banany
Kiwi

Gruszki
Śliwki
Mango

Fot. Adobe Stock