



TIPY A TRIKY PRO SKLADOVÁNÍ VAŠICH POTRAVIN



ZLATÁ PRAVIDLA PRO UKLÁDÁNÍ POTRAVIN VE VAŠÍ LEDNICI



Přemýšleli jste někdy, proč se zelenina v lednici tak rychle zkazí?

Nebo do které poličky dát které potraviny?

Často si myslíme, že každé jídlo je stejné a patří do lednice.

S našimi tipy a triky budete vždy vědět jak svoji lednici využít naplno.

Každé jídlo potřebuje být skladováno jinak a každá sekce v lednici má svoji specifickou funkci.

OBSAH

1. ZÁKLADNÍ PRINCIPY.....	4
2. 10 TIPŮ & TRIKŮ PRO POUŽÍVÁNÍ CHLADNIČKY	5
3. NÁVRHY NA SPRÁVNÉ CHLAZENÍ POTRAVIN	8
4. SKLADOVÁNÍ BEZ VYHAZOVÁNÍ: MRAZÁK	10
5. SHRUTÍ DŮLEŽITÝCH RAD PRO POUŽÍVÁNÍ CHLADNIČKY.....	11
6. MRAZENÍ POTRAVIN PRO DĚTI.....	12
7. ČIŠTĚNÍ.....	13
8. 11 POTRAVIN, KTERÉ NEPATŘÍ DO CHLADNIČKY.....	14

1. ZÁKLADNÍ PRINCIPY

Vaše chladnička je poslední článek toho, čemu se říká "skladovací řetězec"

Tento koncept nám říká, že je důležité **skladovat potraviny správným způsobem** po celou dobu od jejich výroby až k vám domů.

Dbejte proto na to abyste potraviny i po jejich nákupu udržovali ve **správné teplotě**.

To omezí vznik nepříznivých mikroorganismů.



2. 10 TIPŮ & TRIKŮ PRO POUŽÍVÁNÍ CHLADNIČKY

1 ZKONTROLUJTE TEPLOTU UVNITŘ VAŠÍ CHLADNIČKY

Udržujte teplotu ve vaší chladničce mezi **4-5°C**.

Zavírejte ji co nejrychleji pro ušetření energie.

Vždy když otevřete její dveře, vnikne do ní teplý vzduch a chladnička musí více pracovat, aby udržela správnou teplotu.

2 KAŽDÁ ČÁST CHLADNIČKY MÁ JINOU TEPLOTU

Vzhledem k fyzikálním vlastnostem klesá studený vzduch dolů a teplý stoupá vzhůru. Proto je **nejnižší teplota** v chladničce **ve spodní polici**, nad zásuvkou na zeleninu.

3 SKLADUJTE POTRAVINY SPRÁVNĚ

Každá potravina má být skladována v určité teplotě.

Maso a ryby musí být umístěny v nejchladnější části chladničky, známé jako chiller. Střední část chladničky (nejčastěji 4-5°C) je vhodná pro vejce, mléčné výrobky, majonézy, cukrovinky a jídlo, které musí být po otevření skladováno v chladu. Místo s nejvyšší teplotou, známé jako crisper, je vhodné pro zeleninu a ovoce, které by mohly extrémně nízké teploty poškodit.

Přehrádky v dveřích jsou nejteplejším místem v chladničce a jsou určené pro produkty, které potřebují pouze lehké chlazení (např. nápoje či máslo).

4 DODRŽUJTE DATA SPOTŘEBY

Neskladujte potraviny po uplynutí **data spotřeby**.

Správné podmínky a teplota pro skladování bývají uvedeny na obalech.



5 CHLADNIČKY NEJSOU URČENY PRO VŠECHNY POTRAVINY

Některé potraviny nepotřebují nebo **nesmí být v chladničce**. Exotické ovoce a citrusy mohou působením chladu zhořknout, rajčata, zelené fazolky, okurky a cukety mohou být v pokojové teplotě a chléb při nižších teplotách rychleji okorá. Ovoce a zelenina, která ještě není dostatečně zralá, musí být skladována při pokojové teplotě.

6 STUDENÉ A TEPLÉ SE NESMÍ MÍCHAT

Nikdy nevkládejte do chladničky teplé pokrmy.

Po uvaření **nechte jídlo zcela vychladnout**, než ho dáte do chladničky: tím zabráníte kondenzaci a rychlému zvýšení teploty v policích.

7 POKUSTE SE ZABRÁNIT KONTAMINACI

Oddělujte syrové potraviny od uvařených nebo určených k přímé spotřebě a zabráníte tím vzniku nežádoucích mikroorganismů.

8 UŽÍVEJTE VŽDY ČISTÉ, NEPRODYŠNÉ NÁDOBY

Nejlepší je uchovávat potraviny v jejich **původních obalech**, označených datem spotřeby a pokyny pro uchovávání. Doma uvařené potraviny musí být uchovávány v **čistých nádobách s víčky**. Nechte potraviny v nádobách vychladnout před jejich uzavřením, abyste zabránili kondenzaci vody na víčkách a jejímu kapání zpět na potraviny.

9 ČISTĚTE PRAVIDELNĚ VNITŘEK CHLADNIČKY

Udržujte vždy vaši chladničku čistou.

Můžete používat **přípravky přímo na čištění chladničky nebo obyčejnou vodu s jedlou sodou**.

Čistá chladnička pracuje lépe a lépe drží stanovenou teplotu.

10 NEPŘEPLŇUJTE CHLADNIČKU

Při nákupu nekupujte vše co se vám líbí, přemýšlejte co se vám doopravdy vejde do chladničky.

Chladnička **nesmí být přeplňována**, protože chladný vzduch musí **volně cirkulovat** kolem potravin. Pokud není mezi potravinami dostatek místa, nemůže být dosaženo žádané teploty.



Pro spotřebování potravin včas a bez zbytečného odpadu aplikujte pravidlo FIFO (First In, First Out; První dovnitř, první ven).

Ujistěte se, že potraviny které jste **uložili** do chladničky jako **první** také jako **první spotřebujete**. Uložte později nakoupené potraviny za nebo pod starší potraviny.

Pro správné uchovávání vašich potravin můžete následovat tyto návrhy:



MASO A RYBY PŘI NIŽŠÍCH TEPLOTÁCH

UŽITEČNÁ PRAVIDLA

Mleté maso a vykuchané ryby musí být uloženy do nádob nebo zabaleny do potravinářské fólie a spotřebovány do 24 hodin. Doba skladování masa závisí na jeho typu a přípravě: **mleté maso** musí být spotřebováno do 24 hodin; **drůbež** do 48 hodin a nezabalené lahůdky a **čerstvé maso** do 3 dnů.



VAJÍČKA, MLÉČNÉ VÝROBKY, JOGURTY, MAJONÉZY, LAHŮDKY A CUKROVINKY V MÍRNÉM CHLADU (4-5°C)

ZÁKLADNÍ PRAVIDLA

Mléko a smetana musí být použity před skončením data spotřeby nebo do **2-3 dní** od otevření.

Vajíčka musí být vždy skladována **v chladničce** a spotřebována do uvedeného data.

Sýry musí být chráněny **alobalem** nebo pečícím papírem a uloženy ve vhodném uzavřeném obalu.

Zrající sýry musí být zabaleny v **čisté utěrce**, protože v uzavřené nádobě by mohly zplesnivět.

Čerstvé sýry pravidelně kontrolujte, zda neplesniví. Pokud najdete i nejmenší náznak plísně, je lepší je vyhodit.

Lahůdky ponechávejte v potravinářských obalech, zabalte dolobalu a umístěte do uzavřených nádob nebo těsnících sáčků.



ZELENINA, OVOCE A POTRAVINY, KTERÉ POTŘEBUJÍ MENŠÍ CHLAZENÍ (NAPŘ. NÁPOJE, MÁSLA) A VYŠŠÍ TEPLoty (7-10°C)

UŽITEČNÁ PRAVIDLA

Ovoce a zelenina mohou být příliš nízkými teplotami poškozeny a musí být **rychle** zpracovány, než se zkazí.

Před vložením **ovoce a zeleniny** do chladničky **není dobré je umývat** aby neplesnivěly nebo se rychleji nekazily.



4.

SKLADOVÁNÍ BEZ VYHAZOVÁNÍ: MRAZÁK

Teplota v mrazáku musí být kolem **-18°C**.

Zmrazené potraviny vydrží déle než skladované v chladničce. Nejlepší je přinést mrazené potraviny z obchodu v termotašce. Při zamrazování potravin je lepší **rozdělit je na menší části** a uložit je do **čistých nádob** označených **názvem** potraviny a **datem** zamrazení.

Před zamrazením nechte potraviny vždy vystydnout.

Při **rozmrazování** potravin je nenechávejte při pokojové teplotě, ale vložte je **do chladničky**, dokud nejsou zcela rozmrznuté.

Důležité! **Rozmrazené potraviny znovu nezmrazujte** a co nejdříve je spotřebujte .



5.

SHRnutí DŮLEŽITÝCH RAD PRO POUŽÍVÁNÍ CHLADNIČKY

1

Nepřeplňujte ji

Čím je plnější, tím více energie potřebuje pro uchování správné teploty.

2

Neotevírejte ji zbytečně

Při častém otevírání a zavírání uniká příliš chladného vzduchu, snažte se ji otvírat co nejméně.

3

Nevkládejte do ní horká jídla

Po uvaření nechte jídlo přirozeně vychladnout.

4

Nastavte termostat na teploty mezi minimem a středem

a pravidelně je kontrolujte: teplota v chladničce musí být mezi 4 a 5°C a v mrazáku mezi -18 a -15°C. Nižší teploty jsou plýtvání energií.



V zimě využijte venkovních teplot.

Po zakoupení potravin je nechte na pár hodin na **balkóně nebo parapetu** pro **přirozené snížení jejich teploty**. Například minerální vody mohou být bez problémů skladovány venku, kde mohou být teploty ještě nižší než v chladničce. To **zabrání přetížení chladničky a zbytečným spotřebám elektřiny**.

6.

MRAZENÍ POTRAVIN PRO DĚTI

Při příkrmování malých dětí si často dělají maminky přesnídávky z čerstvých potravin a uchovávají je v mrazáku. Avšak důležité je skladovat je správně:

- 1 Nechte přesnídávky nejprve vychladnout.
- 2 Používejte praktické **malé nádoby**: správně uzavřené nádoby na led nebo bylinky nebo obyčejné mikrotenové sáčky.
- 3 Jsou **dva způsoby rozmrazování**: **přesuňte nádobu do chladničky** a nechte několik hodin rozmrazat nebo ji ohřejte ve **vodní lázni**. **Nerozmrazujte při pokojových teplotách**.



7.

ČIŠTĚNÍ

Chladničky musí být kompletně čišťeny **nejméně jednou měsíčně**. Nejprve vyjměte všechny potraviny, odnímatelné části chladničky opláchněte vodou a otřete **houbičkou s bílým octem a nechte usušit**. Nakonec očistěte stěny chladničky.

Připravte si **misku s vodou a trochou prostředku na nádobí** a namočte v ní houbičku. Omyjte stěny chladničky a otřete je vlhkým hadříkem.

Poté otřete vnitřek chladničky houbičkou s bílým octem a **několika kapkami citrónové šťávy**. Nakonec otřete znovu vlhkým hadříkem a usušte. Bílý ocet eliminuje všechny nežádoucí pachy - včetně z prostředku na nádobí - a po odpaření zanechá povrchy **kompletně aseptické**.



Pokud **nežádoucí pachy** stále přetrvávají, otřete povrchy **červeným octem**, který je silnější než jeho bílý ekvivalent. Nechte uvnitř chladničky také **malou skleničku** s třemi lžícemi **jedlé sody nebo sklenici mléka**: to neutralizuje veškeré pachy a zamezí vzniku nových.



11 POTRAVIN, KTERÉ NEPATŘÍ DO CHLADNIČKY

Mnoho potravin nesmí být nikdy skladováno v chladničce: potraviny, které by při nízkých teplotách rychle okoraly a ty které by přestaly zrát nebo ztratily chuť a vůni (především ovoce a zelenina).



AVOKÁDO V obchodech můžete často zakoupit avokáda, která ještě nejsou úplně zralá a může být obtížné je oloupat a sníst. Pokud je dáte do chladničky, budete muset dlouho čekat než uzrají dost na to aby se mohly sníst. Nejlepší je nechat je dozrát venku a vychutnat si jejich skvělou jemnou konzistenci.



CITRUSY Hezký čerstvý pomeranč? Pokud ho ale dáte do chladničky, zhořkne. Udržujte je v chladném, suchém místě a ponechají si svoji skvělou plnou chuť. Chcete uskladnit půlku citronu? Jednoduše ho položte řezem dolů na talíř - vydrží déle.



BANÁNY Banány je lepší skladovat pohromadě. A co více, nikdy je neukládejte do chladničky: jejich slupka dříve zčerná, hlavně tam, kde je v kontaktu s částmi chladničky.



BAZALKA Bazalka v chladné teplotě ztrácí svoji vůni a chuť. V chladničce navíc může pohlcovat pachy z ostatních potravin.



KÁVA Káva je extrémně delikátní a chlazení může změnit její chuť.



CIBULE Cibule potřebují tmu: chladnička proto není vhodná pro jejich uchovávání, nejen kvůli jejímu osvětlení, ale také kvůli vlhkosti, kterou by mohly pohltit a rychle zplsnivět.



BOBULOVITÉ OVOCE Plesnivě bobulovité ovoce? Ano pokud je dáte do chladničky. Pohlcují vlhkost, což podporuje růst plísní.



MELOUN Nízké teploty v chladničce mohou modifikovat antioxidanty, které jsou pro nás tak prospěšné. Pokud i tak chcete meloun zchladit, je nejlepší vložit ho nakrájený do chladničky 10 minut před podáváním.



BRAMBORY Ideální teplota pro skladování brambor je kolem 9°C, není proto vhodné skladovat je v chladničce. V nízkých teplotách spíše vyklíčí a tvoří se v nich toxin solanin. Pokud je skladujete v příliš vysokých teplotách, zčernají a už nejsou vhodné k jídlu.



RAJČATA Nejzdravější jsou zralá rajčata. Pro jejich přirozené zrání není vhodné je dávat do chladničky, navíc v nízkých teplotách spíše seschnou a ztratí svoji šťavnatost.



MÁSLOVÁ TYKEV Máslová tykev potřebuje suché, dobře větrané místo na skladování. Po rozkrojení ji můžete obalit do potravinářské fólie - zabráníte tak jejímu osychání.





Service

Candy Servis spravuje rozsáhlou síť více než [XXX] autorizovaných servisů po celé republice. Dodání originálních náhradních dílů zaručuje efektivitu a top kvalitu servisních služeb. Kromě kompetencí a důvěryhodnosti Candy Servis nabízí také: prodlouženou záruku, profesionální produkty pro péči o domácí spotřebiče a údržbu a doporučí vhodné doplňky.

Díky mnohaletým zkušenostem, Candy Servis poskytuje správné odpovědi partnerům a zákazníkům prostřednictvím kvalifikovaným zaměstnancům, schopných přijít s konkrétním řešením a speciálními projekty.

Pro více informací nás kontaktujte na: office@candy-hoover.cz

Candy Servis: spolehněte se na nás.

Servisní linka



www.candy-hoover.cz

