



PRIRUČNIK SA SAVJETIMA I TRIKOVIMA ZA ČUVANJE NAMIRNICA



ZLATNA PRAVILA ZA ČUVANJE NAMIRNICA U HLADNJAKU



Jeste li se ikad zapitali zašto se povrće koje čuvate u hladnjaku brže pokvari?

Ili koja je polica idealna za koju namirnicu?

Greška je što smatramo da su sve namirnice identične te da je hladnjak idealno mjesto za njihovo čuvanje.

Uz naše savjete & trikove, u svakom ćete trenutku znati kako najbolje iskoristiti prednosti hladnjaka.

Namirnice zahtijevaju različite načine čuvanja, zbog čega i svaki odjeljak hladnjaka ima odgovarajuću funkciju.

SAŽETAK

1. OSNOVNA PRAVILA.....	4
2. 10 SAVJETA & TRIKOVA ZA OPTIMALNU UPOTREBU HLADNJAKA.....	5
3. PRIJEDLOZI ZA HLAĐENJE NAMIRNICA	8
4. UČINKOVITO HLAĐENJE: LEDENICA	10
5. PRAVILNA I UČINKOVITA UPOTREBA	11
6. ZAMRZAVANJE DJEČJE HRANE.....	12
7. ČIŠĆENJE.....	13
8. 11 NAMIRNICA KOJE SE NIKADA NE ČUVAJU U HLADNJAKU.....	14

1. OSNOVNA PRAVILA

Vaš hladnjak završna je karika u takozvanom "lancu hlađenja".

Ovaj koncept naglašava važnost **pravnog čuvanja namirnica u svakom koraku**, od same proizvodnje do dolaska u vaš dom.

Nakon odabira namirnica u dućanu, pripazite na održavanje **pravilne temperature**.

Time ćete ograničiti razvoj mikroorganizama unutar namirnica.



2. 10 SAVJETA & TRIKOVA ZA OPTIMALNU UPOTREBU HLADNJAKA

1. PROVJERITE TEMPERATURU U VAŠEM HLADNJAKU

Održavajte temperaturu unutar hladnjaka na **4-5°C**.

Za uštedu energije, **brzo zatvorite vrata** nakon upotrebe.

Kad otvorite vrata, ulazak toplog zraka uzrokuje pojačan rad hladnjaka kako bi se održala pravilna temperatura.

2. SVAKA ZONA HLADNJAKA IMA SVOJU TEMPERATURU

Prema fizikalnom principu da hladni zrak ostaje niže, a topli se diže, **najhladniji dio** hladnjaka je **donja polica**, iznad ladice za voće i povrće.

3. PRAVILNO ČUVANJE NAMIRNICA

Svaka namirnica zahtijeva određenu temperaturu čuvanja.

Meso i ribu potrebno je smjestiti u najhladniji dio hladnjaka, poznat kao nulta zona. Srednji dio hladnjaka (obično na 4-5°C) optimalan je za jaja, mliječne proizvode, umake na bazi mlijeka, jaja i vrhnja i sve namirnice koje je, nakon otvaranja, potrebno čuvati u hladnjaku. Prostor više temperature donja je ladica - namijenjena voću i povrću koje bi niske temperature mogle oštetiti. Police na vratima prostor su najviše temperature u hladnjaku i namijenjene namirnicama koje zahtijevaju lagano hlađenje (poput maslaca ili gaziranih pića).

4. PRIPAZITE NA ROK TRAJANJA

Ne čuvajte namirnice s **isteklim rokom trajanja**.

Na pakiranju su navedeni pravilni uvjeti čuvanja, kao i temperatura čuvanja na koju se odnosi rok trajanja.



5 HLADNJACI NISU PRAVI IZBOR ZA SVE NAMIRNICE

Neke namirnice ne zahtijevaju hlađenje, budući da ih niska temperatura može oštetiti. Egzotično voće i citrusi mogu razviti gorčinu zbog utjecaja hladnoće; rajčice, mahune, krastavce i tikvice nije potrebno stavljati u hladnjak; kruh se brže kvari na nižoj temperaturi. Nezrelo voće i povrće mora biti na sobnoj temperaturi.

6 VRUĆE I HLADNO NISU DOBRA KOMBINACIJA

Nikada ne stavljate vruću hranu u hladnjak.

Kod termičke obrade, **pričekajte da se hrana u potpunosti ohladi** prije spremanja u hladnjak; time ćete spriječiti kondenzaciju i nagli porast temperature na polici.

7 IZBJEGNITE KONTAMINACIJU IZMEĐU NAMIRNICA

Odvojite sirove namirnice od **termički obrađenih** ili **zrelih za konzumaciju** kako biste spriječili međukontaminaciju i razvoj mikroorganizama.

8 UVIJEK KORISTITE ČISTE, NEPROPUSNE SPREMNIKE

Preporuča se namirnice držati u **originalnim pakiranjima**, uz naznačen rok trajanja i upute za čuvanje. Hranu pripremljenu kod kuće čuvajte u **čistim spremnicima s poklopcem**. Pripazite da se hrana ohladi prije zatvaranja spremnika, u suprotnom će doći do kondenzacije na poklopcu koja će skliznuti na hranu.

9 REDOVITO ČISTITE UNUTRAŠNOST HLADNJAKA

Uvijek održavajte čistoću unutrašnjosti hladnjaka.

U tu svrhu možete koristiti **specijalizirana sredstva**, **ocat** ili **otopinu vode i sode bikarbone**.

Čist i održavan hladnjak radi bolje i lakše održava zadanu temperaturu.

10 NE PRELAZITE KAPACITET HLADNJAKA

Prilikom kupnje, čak i kada osjetite želju da kupite sve što vidite, pripazite na kapacitet vašeg hladnjaka.

U hladnjaku **ne smije biti previše namirnica** kako bi se omogućilo **nesmetano kruženje hladnog zraka**. Ukoliko između namirnica ne postoji slobodan prostor, nije moguće postići optimalnu temperaturu.



Kako biste namirnice iskoristili prije isteka roka trajanja i time smanjili bacanje, usvojite PUPV princip (Prvi Unutra, Prvi Van).

Drugim riječima, namirnice koje **prve spremate u hladnjak** morate i **prve izvaditi** i konzumirati. Namirnice kupljene kasnije stavite ispod ili iza onih već spremljenih u hladnjak.

Kako biste poboljšali hlađenje, pratite sljedeće prijedloge za čuvanje namirnica:



MESO I RIBA NA NIŽOJ TEMPERATURI

KORISNA PRAVILA

Mljeveno meso i očišćenu ribu stavite unutar spremnika ili omotajte folijom i konzumirajte u roku 24 sata. Rok čuvanja za meso ovisi o vrsti i veličini: **mljeveno meso** mora biti konzumirano unutar 24 sata; **perad** unutar **48 sati**; hladni naresci van pakiranja i **svježe meso** unutar **3 dana**.



JAJA, MLIJEČNI PROIZVODI, UMACI NA BAZI MLIJEKA, JAJA I VRHNJA I HLADNI NARESCI NA SREDNOJ TEMPERATURI (4-5°C)

OPĆA PRAVILA

Mlijeko i vrhnje iskoristite prije isteka roka trajanja i uvijek **unutar 2-3 dana** od otvaranja.

Jaja uvijek spremite **unutar hladnjaka** i iskoristite prije isteka roka trajanja.

Sireve zaštitite **aluminijском folijom** ili **papirnatim ubrusima** i spremite u odgovarajuće nepropusne spremnike.

Zrele sireve zaštitite **čistim papirnatim ubrusima** jer bi zatvoreni spremnici mogli uzrokovati nastanak plijesni.

Svježe sireve pregledajte radi eventualne plijesni. Ukoliko utvrdite i najmanje tragove plijesni, najbolje ih je baciti.

Hladne nareске ostavite u njihovom pakiranju, dodatno zaštitite aluminijском folijom zatvorenom po rubovima i stavite u nepropusne spremnike ili vrećice za zamrzavanje.



POVRĆE, VOĆE I PROIZVODI KOJI ZAHTIJEVAJU BLAGO HLAĐENJE (npr. GAZIRANA PIĆA, MASLAC) NA VIŠOJ TEMPERATURI (7-10°C)

KORISNA PRAVILA

Niska temperatura može oštetiti **voće i povrće**, stoga ga treba brzo konzumirati, prije kvarenja.

Prije spremanja u hladnjak, preporuča se **ne prati voće i povrće**, kako vlaga ne bi pogodovala razvoju plijesni i bakterija.



4. UČINKOVITO HLAĐENJE: LEDENICA

Temperatura ledenice mora biti oko **-18°C**.

Smrznuta hrana u ledenici trajat će duže od namirnica u hladnjaku. Kupljenu smrznutu hranu najbolje je transportirati u termalnim vrećicama. Kod zamrzavanja namirnica, preporuča se **odvojiti ih na manje komade** i staviti u **čiste spremnike s naljepnicom** o vrsti hrane i **datumu** zamrzavanja.

Nakon termičke obrade, potrebno je pričekati da se hrana ohladi prije spremanja u ledenicu.

Za odmrzavanje namirnica, ne ostavljajte ih na sobnoj temperaturi, već **spremite u hladnjak** sve dok se u potpunosti ne otopi u unutrašnjosti.

Važno! **Jednom odmrznuta hrana ne smije se ponovno zamrzavati** već iskoristiti u što kraćem vremenu.



5. PRAVILNO I UČINKOVITO HLAĐENJE

1

Ne prelazite kapacitet hladnjaka

Što je više namirnica, hladnjak troši više električne energije za održavanje optimalne temperature.

2

Izbjegavajte bespotrebno otvaranje vrata

Stalno otvaranje i zatvaranje vrata hladnjaka uzrokuje gubitak hladnog zraka, pa tu praksu smanjite na minimum.

3

Ne stavljajte vruću hranu u hladnjak

Nakon termičke obrade, pričekajte da se hrana prirodno ohladi na sobnoj temperaturi umjesto da trošite energiju uređaja za hlađenje.

4

Postavite termostat između minimalne i srednje razine

i provjerite temperaturu: temperatura hladnjaka mora biti između 4° i 5°C, a ledenice između -18° i -15°C. Niže temperature će samo bespotrebno trošiti energiju.



U zimskim mjesecima, niske vanjske temperature imaju učinak prirodnog hlađenja.

Prije spremanja u hladnjak, kupljene namirnice možete ostaviti na **balkonu ili prozorskoj dasci** na nekoliko sati kako biste **prirodnim putem snizili njihovu temperaturu**. Primjerice, mineralnu vodu možete ostaviti vani, gdje temperatura može biti čak i niža nego u hladnjaku. Time ćete **izbjeći prenatrpanost hladnjaka i potrošnju električne energije**.

6.

ZAMRZAVANJE DJEČJE HRANE

Kod odvikavanja dojenčadi od majčinog mlijeka, majke najčešće prelaze na pripremu juha i kašica od svježih namirnica, koje potom čuvaju u hladnjaku.

Međutim, važno je pri tome pripaziti na nekoliko pravila:

- 1 Pričekajte da se juhe i kašice ohlade prije zamrzavanja.
- 2 Koristite prikladne **spremnike veličine jedne porcije**; kalupi za kockice leda, pokriveni na odgovarajući način, bit će idealni, kao i posude za začine ili jednostavno koristite vrećice za zamrzavanje.
- 3 **Dvije su mogućnosti odmrzavanja: prebacite spremnik iz ledenice u hladnjak** i ostavite par sati da se hrana otopi ili **kuhanjem na pari**. **Ne odmrzavajte hranu na sobnoj temperaturi.**



7.

ČIŠĆENJE

Hladnjak je potrebno temeljito očistiti **najmanje jednom mjesečno**. Prvo izvadite sve namirnice, potom uklonite sve pomične dijelove hladnjaka - njih operite pod mlazom vode, očistite **spužvom natopljenom alkoholnim octom i osušite** - nakon toga operite i unutrašnjost hladnjaka.

Pripremite **posudu vode s malo deterdženta i pomoću spužve** očistite unutrašnjost hladnjaka i sve nepomične police, potom ih obrišite vlažnom krpom.

Obrišite unutrašnjost hladnjaka spužvom natopljenom alkoholnim octom i **par kapi limuna**, potom ponovno obrišite vlažnom krpom i ostavite da se osuši. Alkoholni ocat, osim što ima dezinfekcijski učinak, također uklanja i neugodne mirise - uključujući i deterdžent - nakon što ispari, površine ostaju u **potpunosti dezinficirane**.



Međutim, ukoliko i dalje osjećate **neugodne mirise**, očistite hladnjak spužvom natopljenom **alkoholnim octom** i ostavite **čašu s tri žlice sode bikarbone ili čašu mlijeka unutar hladnjaka**: time ćete neutralizirati eventualne mirise i spriječiti da izostanak ventilacije uzrokuje nastanak novih.



11 NAMIRNICA KOJE SE NIKADA NE ČUVAJU U HLADNJAKU

Postoji mnoštvo namirnica koje se nikada ne čuvaju u hladnjaku: niska temperatura može ubrzati kvarenje, usporiti ili zaustaviti sazrijevanje ili uzrokovati gubitak okusa ili arome (posebno kod voća i povrća).



AVOKADO Često ćete u dućanu pronaći nezreli avokado, koji se teško guli i nije prikladan za konzumaciju. Ukoliko avokado čuvate u hladnjaku, bit će potrebno duže vrijeme da sazrije prije nego što ga možete konzumirati. Avokado se preporuča držati na sobnoj temperaturi kako bi brže sazrio i kako biste mogli uživati u pravom mekanom plodu.



CITRUSI Slatka, svježa naranča? Ako citruse spremite u hladnjak, velika je vjerojatnost da će razviti gorčinu. Držite ih na hladnom, suhom mjestu kako bi postigli pravu punoću okusa. Želite u hladnjak spremi polovicu limuna? Odrezanu stranu okrenite prema dolje - trajat će duže.



BANANE Banane se preporuča čuvati u svežnju. Štoviše, najbolje ih je ne stavljati u hladnjak - brže će pocrniti, posebno u najhladnijem odjeljku hladnjaka.



BOSILJAK Bosiljak vrlo brzo gubi aromu i okus na niskoj temperaturi. U hladnjaku također može preuzeti i mirise ostalih namirnica.



KAVA Kava je izuzetno osjetljiva namirnica kojoj hlađenje može promijeniti okus.



LUK Luk zahtijeva čuvanje na tamnom mjestu: hladnjak nikako nije pravo mjesto za luk, ne samo zbog svjetla, već i vlage koju može upiti i stoga lako razviti plijesan.



BOBIČASTO VOĆE Plijesan na bobičastom voću? To je rizik koji prihvaćate čuvanjem u hladnjaku. Bobičasto voće sklono je zadržavanju vode koja ubrzava razvoj plijesni.



LUBENICA Niska temperatura hladnjaka može uništiti antioksidanse zbog kojih je lubenica odlična za naše zdravlje. Međutim, ako pod svaku cijenu želite hladnu lubenicu, narežite je prije konzumacije i ostavite u hladnjaku na deset minuta.



KRUMPIR Optimalna temperatura za krumpir je oko 9 stupnjeva, stoga se ne preporuča držati ga u hladnjaku: niska temperatura potiče klijanje i povećava razinu toksina solanina. Kod previsoke temperature, krumpir će pocrniti i neće biti prikladan za konzumaciju.



RAJČICE Zrele rajčice su idealne: za prirodno zrenje, ne stavljajte ih u hladnjak jer će se zbog niske temperature brže pokvariti i izgubiti okus.



MUŠKATNA BUNDEVA Muškatna bundeva zahtijeva čuvanje na suhom, dobro prozračenom mjestu. Nakon što je prerežete, kako biste spriječili sušenje, omotajte je plastičnom folijom.





Service

Candy osigurava tehničku podršku servisnom mrežom s više od 1000 specijaliziranih centara diljem svijeta. Uz pouzdanost i uslugu vrhunske kvalitete, Candy servisna podrška također osigurava prodaju originalnih rezervnih dijelova, produženje jamstva te optimalno održavanje vaših kućanskih uređaja.

Zahvaljujući dugogodišnjem iskustvu, Candy servisna mreža odgovara na zahtjeve partnera i potrošača, kroz kvalificirane predstavnike, uz odgovarajuća rješenja i posebne projekte.

Candy služba za korisnike: računajte na nas.

Služba za korisnike



+385 1 6176 242

candy.hr

