



BROSZURA Z PORADAMI DOTYCZĄCYMI PRZECHOWYWANIA ŻYWNOSCI



ZŁOTE ZASADY PRZECHOWYWANIA ŻYWNOŚCI W LODÓWCE



*Zastanawiasz się, dlaczego
warzywa włożone od razu do
lodówki tak szybko się zepsuły?*

*Nie wiesz, na której półce
układać określone produkty?*

Dzieje się tak, kiedy wydaje się nam, że wszystkie produkty spożywcze są takie same i że najlepiej zawsze przechowywać je w lodówce.

Dzięki poradom Candy będziesz wiedzieć, jak najlepiej wykorzystać cechy swojej lodówki.

Każdy rodzaj produktów spożywczych wymaga innego sposobu przechowywania a każda część lodówki pełni określoną funkcję.

STRESZCZENIE

1. PRZYPOMNIENIE PODSTAWOWYCH ZASAD	4
2. 10 PORAD, JAK NAJSPRYTNIEJ KORZYSTAĆ Z LODÓWKI	5
3. WSKAZÓWKI, JAK CHŁODZIĆ ŻYWNOŚĆ	8
4. TECHNIKA MINIMALIZACJI MARNOTRAWSTWA: ZAMRAŻARKA	10
5. PRZYPOMNIENIE: JAK DOBRZE I SKUTECZNIE PRZECHOWYWAĆ ŻYWNOŚĆ...	11
6. MROŻONKI DLA NIEMOWLĄT	12
7. CZYSZCZENIE	13
8. 11 PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH, KTÓRYCH NIE NALEŻY WKŁADAĆ DO LODÓWKI	14

1. PRZYPOMNIENIE PODSTAWOWYCH ZASAD

Twoja lodówka to ostatni etap tak zwanego „łańcucha chłodniczego”.

Pojęcie to wskazuje na istotność prawidłowego przechowywania produktów na każdym etapie, od produkcji aż do Twojego domu.

Skoro już wybrałeś produkty spożywcze w sklepie, zrób jeszcze jeden mały wysiłek, by przechowywać je w odpowiedniej temperaturze.

Ograniczy to ilość mikroorganizmów, które się w nich rozwijają.



2. 10 PORAD, JAK NAJSPRYTNIEJ KORZYSTAĆ Z LODÓWKI

1 SPRAWDŹ TEMPERATURĘ W SWOJEJ LODÓWKCE

Utrzymuj w lodówce temperaturę około 4-5°C.

Aby oszczędzać energię, nie zostawiaj lodówki długo otwartej.

Kiedy otwierasz drzwi, ciepłe powietrze wpływa do środka i lodówka musi ciężiej pracować, by utrzymać wewnątrz niską temperaturę.

2 KAŻDA STREFA LODÓWKI MA SWOJĄ OKREŚLONĄ TEMPERATURĘ

Zgodnie z zasadami fizyki, zimne powietrze opada w dół a ciepłe unosi się do góry, a zatem najzimniejszą częścią lodówki jest dolna półka, tuż nad szufladą na warzywa.

3 DOBRZE TRAKTUJ ŻYWNOSĆ

Każdy rodzaj żywności powinien być przechowywany w innej temperaturze.

Mięso i ryby powinny być umieszczone w najchłodniejszej części lodówki, tak zwanej szufladzie świeżości. Środkowa część lodówki (zwykle o temperaturze 4-5°C) jest odpowiednia do przechowywania jaj, nabiału, kremów budyniowych i śmietany, a także żywności, którą po otwarciu opakowania należy przechowywać w lodówce. Obszar o najwyższej temperaturze to komora, która powinna być wykorzystywana do przechowywania warzyw i owoców, którym niższe temperatury mogą szkodzić.

Półki na drzwiach to najcieplejsza część lodówki, przeznaczona dla produktów, które wymagają lekkiego chłodzenia (np. napoje czy masło).

4 ZWRACAJ UWAGĘ NA TERMINY PRZYDATNOŚCI

Nie przechowuj żywności, której termin przydatności upłynął.

Na opakowaniach zawsze podane są warunki przechowywania, czasem podana jest nawet temperatura, do której odnosi się termin przydatności.



5 **LODÓWKA NIE JEST DOBRA DO WSZYSTKIEGO**

Niektóre produkty spożywcze nie wymagają przechowywania w warunkach chłodniczych, co więcej, zimno może im zaszkodzić. Owoce egzotyczne i cytrusy mogą w zimnie nabrać goryczy, a pomidory, fasolka szparagowa, ogórki i cukinia lepiej przechowują się poza lodówką. Z kolei chleb w niskiej temperaturze szybciej czernieje. Nie w pełni dojrzałe owoce i warzywa powinny być przechowywane w temperaturze pokojowej.

6 **NIE MIESZAJ CIEPŁEGO Z ZIMNYM**

Nie wkładaj do lodówki gorących potraw.

Jeśli coś gotujesz, zostaw na blacie do całkowitego wystygnięcia, zanim to schowasz do lodówki: dzięki temu nie osadzi się wilgoć a w lodówce nie będzie gwałtownego wzrostu temperatury.

7 **UNIKAJ STYKANIA SIĘ ŻYWNOSCI**

Oddzielaj żywność surową od ugotowanej lub gotowej do spożycia, dzięki temu mikroorganizmy bytujące na surowych produktach nie będą przenosić się na te już ugotowane.

8 **ZAWSZE UŻYWAJ CZYSTYCH I SZCZELNIE ZAMYKANYCH POJEMNIKÓW**

Najlepiej przechowywać żywność w oryginalnych opakowaniach, oznaczonych datą ważności i informacjami o warunkach przechowywania. Domowe potrawy starannie pakuj w czyste pojemniki z pokrywkami. Zanim zamkniesz pojemnik, pozwól, by jego zawartość całkowicie ostygła; w przeciwnym wypadku na pokrywcę zbierze się woda, która ścieknie z powrotem do jedzenia.

9 **REGULARNIE MYJ WNĘTRZE LODÓWKI**

Utrzymuj wnętrze lodówki w czystości.

Możesz używać specjalnie przeznaczonych do tego środków, zwykłego octu lub wody z sodą oczyszczoną.

Czysta lodówka lepiej działa i utrzymuje właściwą temperaturę chłodzenia.

10 **NIE PRZEPEŁNIAJ LODÓWKI**

Kiedy robisz zakupy, to pamiętaj, ile możesz zmieścić w lodówce - nawet jeśli chcesz kupić wszystko, co tylko wpadnie Ci w oko.

Nie wolno przeładowywać lodówki, ponieważ zimne powietrze w środku musi mieć możliwość swobodnego przepływu wokół żywności. Jeśli pomiędzy produktami nie ma dostatecznie dużo miejsca, nie uda się uzyskać idealnej temperatury.



Aby wykorzystać produkty przed upływem ich daty ważności i zmniejszyć marnotrawienie żywności, wprowadź zasadę: co pierwsze weszło, pierwsze wychodzi.

Upewnij się, że te produkty, które najwcześniej trafiły do lodówki, najwcześniej z niej zostaną wyjęte i zużyte. Wkładaj żywność kupioną później za lub pod produktami, które były w lodówce wcześniej.

Aby poprawić zarządzanie swoimi zapasami w lodówce, skorzystaj z naszych porad:



MIĘSO I RYBY W NIŻSZEJ TEMPERATURZE

PRZYDATNE ZASADY

Mielone mięso i patroszone ryby należy umieścić w pojemniku lub owinąć w folię spożywczą i zużyć w ciągu 24 godzin. Okres przechowywania mięsa zależy od rodzaju i sposobu przygotowania: mielone trzeba zużyć w ciągu doby, drób w ciągu 48 godzin, a niepaczkowaną wędlinę i pozostałe świeże mięso zwykle w ciągu 3 dni.



JAJA, NABIAŁ, JOGURT, KREMY BUDYNIOWE I ŚMIETANA ORAZ WĘDLINY W ŚREDNIEJ TEMPERATURZE (4-5°C)

ZASADY OGÓLNE

Mleko i śmietanę należy zużyć w terminie przydatności i zwykle w ciągu 2-3 dni od otwarcia kartonu lub pojemnika. Jaja należy zawsze przechowywać w lodówce i spożyć w określonym terminie.

Sery należy zawinąć w folię aluminiową lub papier śniadaniowy i włożyć do odpowiednich zamykanych pojemników.

Sery dojrzewające należy owinąć czystą ściereczką, ponieważ w szczelnie zamkniętym opakowaniu mogą zapleśnieć.

Sprawdź, czy na świeżych serach nie ma śladów pleśni. Jeśli są, nawet najmniejsze, wyrzuć taki ser.

Wędliny zostaw zawinięte w papier, dodatkowo owiń folią aluminiową i umieść w szczelnym pojemniku lub torebce na mrożonki.



WARZYWA, OWOCE I PRODUKTY NIE WYMAGAJĄCE BARDZO NISKICH TEMPERATUR (NP. NAPOJE, MASŁO)

PRZYDATNE ZASADY

Bardzo niskie temperatury mogą uszkadzać owoce i warzywa; są to produkty do szybkiego spożycia, bo szybko się psują.

Najlepiej nie myć owoców i warzyw przed schowaniem ich do lodówki, ponieważ wilgoć może spowodować rozwój pleśni i bakterii.



4.

TECHNIKA MINIMALIZACJI MARNOTRAWSTWA: ZAMRAŻARKA

Temperatura w zamrażarce powinna utrzymywać się na poziomie -18°C.

Mrożona żywność dłużej zachowuje świeżość niż żywność przechowywana w lodówce. Mrożonki najlepiej przynieść ze sklepu do domu w specjalnych torbach termicznych. Zamrażając żywność, dobrze jest podzielić ją na mniejsze porcje zapakowane w czyste pojemniki opatrzone etykietą z nazwą zawartości i datą zamrożenia. Zanim włożysz ugotowane jedzenie do zamrażarki, zostaw je na blacie, aby dobrze ostygło.

Nie rozmrażaj żywności w temperaturze pokojowej; umieść ją w lodówce do czasu, gdy całkowicie rozmarznie. Ważne! Rozmrażanej żywności nie można ponownie zamrażać; należy ją zużyć w krótkim czasie.



5.

PRZYPOMNIENIE: CO ZROBIĆ, ŻEBY LODÓWKA DOBRZE PEŁNIŁA SWOJĄ FUNKCJĘ

1

Nie przepelniaj lodówki

Im jest pełniejsza, tym więcej energii zużywa na utrzymanie prawidłowej temperatury.

2

Nie otwieraj lodówki bez potrzeby

Ciągłe otwieranie i zamykanie sprawia, że zimne powietrze ucieka, więc ogranicz otwieranie lodówki do niezbędnego minimum.

3

Nie wkładaj do lodówki gorących potraw.

Po ugotowaniu poczekaj, aż potrawa osiągnie temperaturę pokojową naturalnie, bez korzystania z energii potrzebnej lodówce do jej schłodzenia.

4

Ustaw termostat na poziomie pomiędzy minimalną i średnią temperaturą.

Sprawdź, jaka w środku jest temperatura: w lodówce powinno być ok. 4° - 5°C, a w zamrażarce od -18° do -15°C. Niższa temperatura to zwykłe marnowanie prądu.



Zimą, dzięki niskim temperaturom na zewnątrz, możesz korzystać z „naturalnej lodówki”.

Zanim schowasz zakupy do lodówki, wystaw je na balkon lub za okno, aby ich temperatura naturalnie się obniżyła. Na przykład wodę mineralną można spokojnie trzymać na dworze, gdzie temperatury mogą być nawet niższe niż w lodówce. Dzięki temu nie będziesz przetadowywać lodówki i zużywać prądu.

6.

MROŻONKI DLA NIEMOWLĄT

Rozszerzając dietę swojego dziecka, wiele matek decyduje się na przygotowanie wywarów lub przecierów z warzyw ze świeżych produktów i przechowywanie ich w zamrażarce.

Jednakże warto wiedzieć, jak to robić dobrze:

- 1 Należy schłodzić wywar lub przecier przed jego zamrożeniem.
- 2 Użyj wygodnych pojemniczków na **1 porcję**: pojemniki na kostki lodu lub pojemniki na zioła odpowiednio przykryte, czy zwykłe woreczki na mrożonki, będą do tego celu najlepsze.
- 3 Rozmrażać można na **dwa sposoby**: przełóż pojemnik z zamrażarki do lodówki i pozostaw na kilka godzin do rozmrożenia lub rozmroź w kąpieli wodnej. **Nie rozmrażaj w temperaturze pokojowej.**



7.

CZYSZCZENIE

Lodówkę należy dokładnie czyścić przynajmniej raz w miesiącu, wyjmując całą żywność i wszystkie zdejmowane elementy wyposażenia - należy je umyć pod bieżącą wodą, przetrzeć gąbką nasączoną wodą z octem i wysuszyć. Następnie należy umyć ścianki lodówki.

Przygotuj miskę z wodą z dodatkiem odrobiny detergentu i przy pomocy gąbki umyj ścianki lodówki i wszystkie półki, których nie da się wyjąć. Następnie przetrzyj całość wilgotną szmatką.

Teraz przetrzyj wnętrze lodówki gąbką nasączoną wodą z octem z dodatkiem paru kropel cytryny, ponownie przetrzyj wilgotną szmatką i wreszcie wytrzyj do sucha. Ocet spirytusowy - poza działaniem dezynfekującym - usuwa nieprzyjemne zapachy, także zapach środka myjącego. Kiedy wyparuje, wszystkie powierzchnie będą sterylne czyste.



Jednakże jeśli w lodówce wciąż nieprzyjemnie pachnie, przetrzyj ją gąbką z samym octem, silniej działającym, i postaw w środku małą szklankę z trzema łyżkami sody oczyszczonej lub szklankę mleka: pochłoną one wszelkie nieprzyjemne zapachy i zapobiegą ich powstawaniu.



11 PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH, KTÓRYCH NIE NALEŻY WKŁADAĆ DO LODÓWKI

Jest wiele produktów spożywczych, których nie należy wkładać do lodówki: takie, które w niskich temperaturach szybciej się zepsują, nie dojrzeją, lub stracą smak i aromat (szczególnie owoce i warzywa).



AWOKADO W supermarkecie często można znaleźć awokado, które nie są naprawdę dojrzałe i trudne do obrania i zjedzenia. Jeśli będziesz je trzymać w lodówce, upłynie bardzo dużo czasu, zanim będą się nadawały do zjedzenia. Najlepiej jest je trzymać na zewnątrz, by szybko „doszły” i stały się odpowiednio miękkie.



OWOCE CYTRUSOWE Smaczna, świeża pomarańcza? Pamiętaj, że jeśli schowasz ją do lodówki, prawdopodobnie zgorzknije. Pomarańcze należy przechowywać w chłodnym, suchym miejscu, aby zachowały pełnię smaku. Chcesz włożyć połówkę cytryny do lodówki? Wystarczy położyć ją przecięciem w dół na talerzyku – tak lepiej się przechowuje.



BANANY Banany najlepiej przechowywać w kiściach. Co więcej, lepiej nigdy nie wkładać ich do lodówki: ich skórka robi się czarna, zwłaszcza w dolnej partii lodówki.



BAZYLIA Bazylia bardzo szybko traci swój zapach i smak w niskich temperaturach. W lodówce może również wchłonąć wszystkie zapachy z innych pokarmów.



KAWA Kawa jest bardzo delikatna i przechowywanie jej w zimnie może zmienić jej smak.



CEBULA Cebula potrzebuje ciemności: lodówka absolutnie nie jest najlepszym miejscem do przechowywania jej, nie tylko ze względu na światło, ale także ze względu na wilgoć, którą cebula wchłania, co sprawia, że bardzo łatwo pleśnieje.



JAGODY Spleśniałe jagody? To ryzyko, na które się narażasz, chowając je do lodówki. Jagody mają tendencję do zatrzymywania wody, co znacznie przyspiesza rozwój pleśni.



MELON Niska temperatura w lodówce może wpłynąć na zmianę właściwości przeciwutleniaczy, które sprawiają, że melony są dla nas takie zdrowe. Jeśli jednak chcesz zjeść zimnego melona, lepiej go pociąć przed podaniem i włożyć do lodówki na 10 minut.



ZIEMNIAKI Optymalna temperatura do przechowywania ziemniaków to około 9 stopni, więc najlepiej jest nie wkładać ich do lodówki: niskie temperatury przyspieszają kiełkowanie i zwiększają zawartość solaniny, toksyny naturalnie występującej w ziemniakach. Jeśli temperatura jest zbyt wysoka, ziemniaki czernieją i nie nadają się do jedzenia.



POMIDORY Najzdrowsze są dojrzałe pomidory: aby dojrzały naturalnie, nie wkładaj ich do lodówki, ponieważ niskie temperatury powodują ich psucie i utratę soków.



DYNIA PIŻMOWA Dynia piżmowa wymaga przechowywania w suchym i dobrze wentylowanym miejscu. Kawałki dyni przechowuj zawinięte w folię spożywczą, dzięki czemu nie obeschnie.





Service

Candy Service zarządza rozległą siecią ponad 85 autoryzowanych punktów serwisowych w całym kraju. Ciągłe i bezpośrednie szkolenia, w powiązaniu z dostępnością oryginalnych części zamiennych, gwarantują skuteczną obsługę najwyższej jakości. Oprócz kompetencji i wiarygodności, Candy Service oferuje: Rozszerzone gwarancje, profesjonalne produkty do pielęgnacji i konserwacji urządzeń domowych oraz akcesoria zalecane przez oficjalną sieć serwisową.

Dzięki wielu latom profesjonalnej obsługi, Candy Service dostarcza swoim partnerom i konsumentom odpowiednich rozwiązań, które realizują wykwalifikowani przedstawiciele potrafiący opracować indywidualne rozwiązania i specjalne projekty.

W celu uzyskania więcej informacji oraz konkretnych rozwiązań dla handlu, prosimy o kontakt z Infolinią Serwisu pod telefonem 022 439 05 95

Candy Service: możesz na nas liczyć.

Obsługa Klienta Candy



022 439 05 95

candy.pl

