



KNJIŽICA Z NASVETI IN TRIKI ZA SHRANJEVANJE ŽIVIL



ZLATA PRAVILA ZA SHRANJEVANJE ŽIVIL V HLADILNIKU



Ste se kdaj vprašali, zakaj zelenjava, ki jo takoj pospravite v hladilnik, tako hitro zgrije?

Ali na katero polico je najbolje pospraviti nakupljeno blago?

Da bi se izognili neprijetnim presenečenjem, ne obravnavajte vseh živil enako, prav tako pa ne pozabite, da hladilnik ni najboljšo mesto za shranjevanje vseh živil.

Candyjevi nasveti in triki vam bodo pomagali, da v celoti izkoristite prednosti hladilnika.

Za vsako vrsto živila je potreben drugačen način shranjevanja, vsak predel hladilnika pa ima posebno funkcijo.

KAZALO

1. NAZAJ K OSNOVNIM NAČELOM	4
2. 10 NASVETOV IN NAMIGOV ZA PAMETNO UPORABO HLADILNIKA.....	5
3. PREDLOGI ZA HLAJENJE ŽIVIL.....	8
4. HLAJENJE S POLNO PARO: ZAMRZOVALNIK	10
5. OSNOVE SHRANJEVANJA BREZ ODPADNE HRANE.....	11
6. ZAMRZOVANJE ZA DOJENČKE.....	12
7. ČIŠČENJE.....	13
8. 11 ŽIVIL, KI JIH NE SMETE HRANITI V HLADILNIKU.....	14

1. NAZAJ K OSNOVNIM NAČELOM

Vaš hladilnik je zadnji člen v tako imenovani »hladni verigi«.

Ta koncept poudarja pomen **prilnega shranjevanja izdelkov na vseh stopnjah**, od proizvodnje pa vse do vašega doma.

Po nakupovanju poskrbite, da boste izbrana živila shranili pri **pravi temperaturi**.

Tako boste preprečili, da bi se mikroorganizmi v njih preveč namnožili.



2. 10 NASVETOV IN NAMIGOV ZA PAMETNO UPORABO HLADILNIKA

1. PREVERITE TEMPERATURO V HLADILNIKU

Temperatura v hladilniku naj bo okrog **4–5 °C**.

Hladilnik po uporabi **hitro zaprite**, da preprečite izgubo energije.

Ko odprete vrata hladilnika, vanj steče topel zrak, zato je za ohranitev prave temperature potrebne več energije.

2. VSAK PREDDEL HLADILNIKA IMA SVOJO TEMPERATURO

Na podlagi fizikalnega zakona, ki pravi, da se hladen zrak spušča, topel pa dviguje, je **najhladnejši predel** hladilnika **spodnja polica**, tik nad predalom za zelenjavo.

3. USTREZNO POSKRBIITE ZA ŽIVILA

Različna živila je treba shranjevati pri različnih temperaturah.

Meso in ribe hranite v najhladnejšem predelu hladilnika, imenovanem sveža cona. Srednji predel hladilnika (v katerem je temperatura običajno 4–5 °C) je primeren za jajca, mlečne izdelke, skutne in kremne sladice ter živila, ki jih je treba po odprtju hraniti v hladilniku. V poseben namenski predal z najvišjo temperaturo (t. i. »crisper«) pospravite zelenjavo in sadje, ki bi ju lahko prenizke temperature poškodovale.

Na policah na vratih je temperatura najvišja, zato tam shranite izdelke, ki jih ni treba shranjevati pri zelo nizkih temperaturah (npr. brezalkoholne pijače in maslo).

4. UPOŠTEVAJTE ROKE UPORABE

Ne shranjujte živil, ki jim je potekel **rok uporabe**.

Na embalaži so informacije o pravilnem shranjevanju živil, včasih tudi o temperaturi, pri kateri velja rok uporabe.



5 HLADILNIK PRAVAREŠITEV ZA VSA ŽIVILA

Nekaterih živil ni treba shranjevati v hladilniku, saj bi jim to lahko celo škodilo. Tropsko sadje in agrumi lahko zaradi hladu pogrenijo, hladilnika prav nič ne pogrešajo niti paradižnik, stročji fižol, kumare in bučke, kruh pa se pri nizkih temperaturah hitreje posuši. Sadje in zelenjavo, ki še nista povsem dozorela, shranjujte pri sobni temperaturi.

6 VROČE IN HLADNO NE GREŠTA SKUPAJ

V hladilnik nikoli ne postavite vročih jedi.

Če želite v hladilniku shraniti kuhane jedi, počakajte, da se najprej popolnoma ohladijo. Tako boste preprečili nastanek kondenzata in nenadno povišanje temperature na polici.

7 PREPREČITE NAVZKRIŽNO KONTAMINACIJO

Surova živila shranite ločeno od kuhanih jedi ali živil, pripravljenih za uživanje. Tako boste preprečili, da se mikroorganizmi iz surove hrane ne bi naselili v hrani, že primerni za uživanje.

8 UPORABLJAJTE SAMO ČISTE, NEPREDUŠNE POSODE

Najbolje je, da živila shranjujete v originalni embalaži, na kateri so navedeni rok uporabe in navodila za shranjevanje. Doma pripravljena živila morate prav tako shranjevati skrbno, v čistih posodah s pokrovi. Počakajte, da se hrana ohladi in šele nato zaprite posodo, sicer se bo para na pokrovu kondenzirala in stekla nazaj na hrano.

9 REDNO ČISTITE NOTRANJOST HLADILNIKA

Poskrbite, da bo notranjost hladilnika vedno čista.

Uporabite lahko namenska čistila, kis ali pa zgolj vodo in sodo bikarbono.

Čist hladilnik deluje bolje in vzdržuje pravilno temperaturo.

10 HLADILNIKA NE NAPOLNITE PREVEČ

Tudi če imate med nakupovanjem lačne oči in bi najraje nakupili vse po vrsti, ne pozabite na zmogljivost svojega hladilnika.

Hladilnik ne sme biti preveč napolnjen, saj mora imeti hladen zrak v njem dovolj prostora za nemoteno kroženje okrog živil. Če med posameznimi izdelki ni dovolj prostora, idealne temperature ni mogoče doseči.



Da bi živila porabili pred iztekom roka uporabe in jih ne bi metali stran, se držite načela »kdor prej pride, prej gre«.

Živila, ki ste jih **prva pospravili v hladilnik**, naj bodo tudi prva, ki jih boste iz njega **vzeli** in porabili. Živila, nakupljena pozneje, postavite za tista, ki so že v hladilniku, ali podnje.

Da bi uporabo hladilnika še izboljšali, upoštevajte naše predloge za hlajenje živil:



NIŽJA TEMPERATURA ZA MESO IN RIBE

UPORABNA PRAVILA

Mleto meso in očiščene ribe shranite v posodo ali zavijte v plastično folijo ter porabite v 24 urah. Čas shranjevanja mesa je odvisen od vrste in kosa mesa: **mleto meso** je treba porabiti v **24 urah**, **perutnino v 48 urah**, nepakirane mesnine in **sveže meso** pa na splošno v **treh dneh**.



SREDNJA TEMPERATURA (4–5 °C) ZA JAJCA, MLEČNE IZDELKE, JOGURT, SKUTNE IN KREMNE SLADICE TER MESNINE

SPLOŠNA PRAVILA

Mleko in smetano porabite pred iztekom roka uporabe, v vsakem primeru pa **v dveh do treh dneh** po odprtju embalaže.

Jajca vedno shranjujte **v hladilniku** in porabite do navedenega datuma.

Sir zaščitite z **aluminijasto folijo** ali pergamentnim papirjem in postavite v primerne nepredušne posode.

Zorene sire zavijte v **čisto kuhinjsko krpo**, saj lahko v nepredušni posodi splesnijo.

Pri svežih sirih preverite, da se na njih ni razvila plesen. Če najdete najmanjšo sled plesni, jih raje zavrzite.

Mesnine pustite v embalaži, primerni za živila, zavijte v aluminijasto folijo, ki jo ob robovih stisnite, in shranite v nepredušnih posodah ali vrečkah za zamrzovanje.



ZELENJAVA, SADJE IN IZDELKI (NPR. BREZALKOHOLNE PIJAČE, MASLO), KI JIH LAHKO SHRANJUJTE PRI NEKOLIKO VIŠJI TEMPERATURI (7–10 °C)

UPORABNA PRAVILA

Prenizke temperature lahko **sadje in zelenjavo** poškodujejo, poleg tega pa za ti vrsti živil velja, da ju je treba porabiti **hitro**, preden se pokvari.

V hladilnik pospravite neoprano sadje in zelenjavo, da preprečite nastanek vlage, ki bi pospešila pojav plesni in bakterij.



4.

HLAJENJE S POLNO PARO: ZAMRZOVALNIK

Temperatura v zamrzovalniku naj bo okrog **-18 °C**.

Zamrznjena živila obstanejo dlje od živil, shranjenih v hladilniku. Najbolje je, da nakupljena zamrznjena živila domov prinesete v izolacijskih vrečkah. Pred shranjevanjem v zamrzovalniku je pametno, da živila **razdelite na manjše dele** in jih pospravite v **čiste posode**, na katere namestite **nalepko** z imenom živila v posodi in **datumom** zamrzovanja.

Po kuhanju počakajte, da se jedi najprej ohladijo, in jih šele nato pospravite v zamrzovalnik.

Zamrznjenih živil ne **odmrzujte** pri sobni temperaturi, ampak jih **postavite v hladilnik** in počakajte, da se odtaja tudi sredica.

Pomembno: **odmrznjenih živil ne smete ponovno zamrzovati**, ampak jih morate čim prej porabiti.



5.

OSNOVE UČINKOVITE UPORABE HLADILNIKA BREZ ODPADNE HRANE

1

Hladilnika ne napolnite preveč

Polnejši kot je, več energije potrebuje za vzdrževanje želene temperature.

2

Ne odpirajte ga po nepotrebem

Nenehno odpiranje in zapiranje hladilnika povzroči, da iz njega steče hladen zrak, zato ga odprite čim redkeje.

3

V hladilnik ne postavljajte vročih jedi

Po kuhanju počakajte, da se jed najprej naravno ohladi na sobno temperaturo, namesto da bi za to porabljali energijo hladilnika.

4

Termostat nastavite na vrednost med najnižjo in sredinsko

ter preverite temperaturo: ta naj bo v hladilniku med 4 in 5 °C, v zamrzovalniku pa med -18 in -15 °C. Nižja temperatura pomeni samo nepotrebno porabo energije.



Pozimi nizke zunanje temperature učinkujejo kot naraven hladilnik.

Preden nakupljena živila pospravite v hladilnik, jih lahko nekaj ur pustite na **balkonu ali okenski polici**, kjer se bo **njihova temperatura naravno znižala**. Mineralno vodo lahko denimo povsem brez skrbi shranjujete tudi zunaj, kjer je temperatura morda še nižja kot v hladilniku. Tako **hladilnika ne boste preobremenili, hkrati pa boste prihranili energijo**.

6.

ZAMRZOVANJE ZA DOJENČKE

Med uvajanjem čvrste hrane pri dojenčkih številne matere rade pripravijo juho ali zelenjavne kašice iz svežih sestavin in nekaj od tega tudi zamrznejo.

Vendar pa se je treba tega lotiti pravilno:

- 1 Juho oziroma kašico pred zamrzovanjem ohladite.
- 2 Hrano pospravite v priročne **posodice za en obrok**: idealne so posodice za led, ki jih ustrezno pokrijte. Uporabite lahko tudi posodice za začimbe ali navadne vrečke za zamrzovanje.
- 3 Živila lahko nato **odmrznete na dva načina**: **posodo s hrano postavite v hladilnik** za nekaj ur, da se odtaja, ali pa **uporabite vodno kopel**. **Ne odmrzujte jih pri sobni temperaturi**.



7.

ČIŠČENJE

Hladilnik morate temeljito očistiti **vsaj enkrat na mesec** tako, da iz njega pospravite vsa živila, odstranite snemljive dele (te sperite pod tekočo vodo, obrišite z **gobico, namočeno v alkoholni kis, in osušite**) in očistite vse stene.

V posodi si pripravite vodo in ji dodajte malo detergenta. V mešanico namočite gobico, s katero obrišite stene hladilnika in vse police, ki jih ni mogoče odstraniti, ter te površine obrišite še z vlažno krpo.

Nato notranjost hladilnika obrišite z gobico, namočeno v mešanico alkoholnega kisa in **nekaj kapljic limone**, jo znova obrišite z vlažno krpo ter osušite. Alkoholni kis je neke vrste razkuževalno sredstvo in odstranjuje vse neprijetne vonjave (tudi tiste detergenta), poleg tega pa so površine, ko z njih izhlapi, **popolnoma aseptične**.



Če **neprijetnih vonjav** ne morete odstraniti v celoti, notranjost hladilnika obrišite z gobico, namočeno v **rdeči vinski kis**, ki je močnejši od alkoholnega, in vanj postavite **stekleno posodico** s tremi žlicami **sode bikarbone ali kozarec mleka**. Na ta način boste nevtralizirali smrad in preprečili, da zaradi nezadostne ventilacije ne bi nastale nove neprijetne vonjave.



11 ŽIVIL, KI JIH NE SMETE HRANITI V HLADILNIKU

Številnih živil nikakor ne smete pospraviti v hladilnik. To so živila, ki bi se pri nizkih temperaturah hitreje pokvarila, nehala zoreti ali pa izgubila okus in aromo (zlasti sadje in zelenjava).



AVOKADO V trgovinah so pogosto na prodaj avokadi, ki še niso popolnoma dozoreli in jih je težko olupiti in pojesti. Če jih pospravite v hladilnik, bo minilo še kar precej časa, preden jih boste lahko pojedli. Najbolje je, da jih pustite zunaj, saj bodo hitreje dozoreli in dobili pravo, mehko teksturo.



AGRUMI Vam je zadišala lepa, sveža pomaranča? Potem je nikar ne pospravite v hladilnik, saj bo zelo verjetno pogrenela, tako kot vsi agrumi. Agrume shranjujte na hladnem, suhem mestu, da bodo ohranili poln okus. Želite v hladilniku shraniti polovico limone? Postavite jo na krožnik tako, da odrezani del gleda navzdol – na ta način se bo njen okus bolje ohranil.



BANANE Najbolje je, da banane pustite v šopu. Poleg tega jih ne shranjujte v hladilniku: olupki bo po vsej verjetnosti počrnel, zlasti na najhladnejših mestih v hladilniku.



BAZILIKA Bazilika pri nizkih temperaturah hitro izgublja aromo in okus. V hladilniku se lahko tudi navzame vonjav druge hrane.



KAVA Kava je izjemno občutljivo živilo, ki lahko zaradi hlajenja spremeni svoj okus.



ČEBULA Čebula ima rada temo: hladilnik nikakor ni primerno mesto za shranjevanje čebule, ne samo zaradi luči, pač pa tudi zaradi vlage, ki jo vpija in zaradi katere lahko hitro splesni.



JAGODIČEVJE Plesnivo jagodičevje? Do tega lahko pride, če ga shranite v hladilniku. Jagodičevje vsebuje veliko vode, kar pospešuje nastanek plesni.



MELONE Nizke temperature lahko vplivajo na antioksidante, zaradi katerih so melone tako blagodejne za nas. Če pa želite na vsak način jesti ohlajeno melono, jo pred serviranjem narežite in za deset minut postavite v hladilnik.



KROMPIR Idealna temperatura za shranjevanje krompirja je 9 °C, zato je bolje, da ga hranite zunaj hladilnika. Pri nizkih temperaturah lahko začne krompir kaliti, poveča se tudi vsebnost toksina solanina. Pri previsokih temperaturah pa krompir počrni in ni več užiten.



PARADIŽNIK Zrel paradižnik je najboljši: za njegovo naravno zorenje boste najbolje poskrbeli tako, da ga ne pospravite v hladilnik, tudi zato ker pri nizkih temperaturah izgubi okus in zlasti sočnost.



MASLENA BUČA Maslene buče se najbolje ohranijo na suhih, dobro prezračevanih mestih. Ko bučo prerežete, jo pokrijte z nekaj plastične folije, da se ne izsuši.





Service

Da bi svojim strankam zagotovil učinkovit in kakovosten servis, ima Candy obsežno mrežo pooblaščenih serviserjev po celi državi.

Več kot petdesetletna tradicija servisiranja Candyju omogoča, da svojim strankam nudi popolno podporo.

Za vse podatke in možne poslovne rešitve se obrnite na slovenskega vodjo servisa na e-naslov info@candyhoover.si

Servis Candy: na nas lahko računate.

Servisna služba



01 5207 554

www.candy.si/servis

