



TIPY A TRIKY PRE SKLADOVANIE VAŠICH POTRAVIN



ZLATÉ PRAVIDLÁ SKLADOVANIA POTRAVÍN VO VAŠEJ CHLADNIČKE



Premýšľali ste niekedy, prečo sa zelenina v chladničke tak rýchlo skazí?

Alebo do ktorej poličky dať ktoré potraviny?

Často si myslíme, že všetko jedlo je rovnaké a patrí do chladničky.

S našimi tipmi a trikmi budete vždy vedieť, ako svoju chladničku využiť naplno.

Každé jedlo potrebuje byť skladované inak a každá sekcia v chladničke má svoju špecifickú funkciu.

OBSAH

1. ZÁKLADNÉ PRINCÍPY	4
2. 10 TIPOV & TRIKOV PRE POUŽÍVANIE CHLADNIČKY	5
3. NÁVRHY NA SPRÁVNE CHLADENIE POTRAVÍN	8
4. SKLADOVANIE BEZ VYHADZOVANIA: MRAZNIČKA.....	10
5. ZHRNUTIE DÔLEŽITÝCH RÁD PRE POUŽÍVANIE CHLADNIČKY	11
6. MRAZENIE POTRAVÍN PRE DETI	12
7. ČISTENIE.....	13
8. 11 POTRAVÍN, KTORÉ NEPATRIA DO CHLADNIČKY.....	14

1. ZÁKLADNÉ PRINCÍPY

Vaša chladnička je posledný článok toho, čomu sa hovorí „skladovací reťazec“

Tento koncept nám hovorí, že je dôležité skladovať potraviny správnym spôsobom po celý čas od ich výroby až k vám domov.

Dbajte preto na to, aby ste potraviny aj po ich nákupe udržiavali v správnej teplote.

To obmedzí vznik nepriaznivých mikroorganizmov.



2. 10 TIPOV & TRIKOV PRE POUŽÍVANIE CHLADNIČKY

1 SKONTROLUJTE TEPLOTU VNÚTRI VAŠEJ CHLADNIČKY

Udržiavajte teplotu vo vašej chladničke medzi 4-5 °C.

Zatvárajte ju čo najrýchlejšie pre ušetrenie energie.

Vždy keď otvoríte jej dvere, vznikne do nej teplý vzduch a chladnička musí viac pracovať, aby udržala správnu teplotu.

2 KAŽDÁ ČASŤ CHLADNIČKY MÁ INÚ TEPLOTU

Vzhľadom na fyzikálne vlastnosti, klesá studený vzduch nadol a teplý stúpa hore. Preto je najnižšia teplota v chladničke v spodnej polici, nad zásuvkou na zeleninu.

3 SKLADUJTE POTRAVINY SPRÁVNE

Každá potravina má byť skladovaná v určitej teplote.

Mäso a ryby musia byť umiestnené v najstudenšej časti chladničky, známej ako chiller. Stredná časť chladničky (najčastejšie 4-5°C) je vhodná pre vajcia, mliečne výrobky, majonézy, cukrovinky a jedlo, ktoré musí byť po otvorení skladované v chlade. Miesto s najvyššou teplotou, známe ako crisper, je vhodné pre zeleninu a ovocie, ktoré by mohli extrémne nízke teploty poškodiť.

Priehradky v dverách sú najteplejším miestom v chladničke a sú určené pre produkty, ktoré potrebujú iba ľahké chladenie (napr. nápoje či maslo).

4 DODRŽIAVAJTE DÁTUM SPOTREBY

Neskladujte potraviny po uplynutí dátumu spotreby.

Správne podmienky a teplota pre skladovanie bývajú uvedené na obaloch.



5 CHLADNIČKY NIE SÚ URČENÉ PRE VŠETKY POTRAVINY

Niektoré potraviny nepotrebujú alebo nesmú byť v chladničke. Exotické ovocie a citrusy môžu pôsobením chladu zhorknúť, paradajky, zelené fazuľky, uhorky a cukety môžu byť v izbovej teplote a chlieb pri nižších teplotách rýchlejšie obschne. Ovocie a zelenina, ktorá ešte nie je dostatočne zrelá, musí byť skladovaná pri izbovej teplote.

6 STUDENÉ A TEPLÉ SA NESMIE MIEŠAŤ

Nikdy nevkladajte do chladničky teplé pokrmy.

Po uvarení nechajte jedlo úplne vychladnúť, kým ho dáte do chladničky: tým zabránite kondenzácii a rýchlemu zvýšeniu teploty v policiach.

7 POKÚSTE SA PREDÍŠŤ KONTAMINÁCIU

Oddeľujte surové potraviny od uvarených alebo určených na priamu spotrebu a zabránite tým vzniku nežiaducich mikroorganizmov.

8 POUŽÍVAJTE VŽDY ČISTÉ, VZDUCHOTESNÉ NÁDOBY

Najlepšie je uchovávať potraviny v ich pôvodných obaloch, označených dátumom spotreby a pokynmi pre uchovávanie. Doma uvarené potraviny sa musia uchovávať v čistých nádobách s viečkami. Nechajte potraviny v nádobách vychladnúť pred ich uzatvorením, aby ste zabránili kondenzácii vody na viečkach a jej kvapkanie späť na potraviny.

9 ČISTITE PRAVIDELNE VNÚTRO CHLADNIČKY

Udržiavajte vždy vašu chladničku čistú.

Môžete používať prípravky priamo na čistenie chladničky alebo obyčajnú vodu s jedlou sódou.

Čistá chladnička pracuje lepšie a lepšie drží stanovenú teplotu.

10 CHLADNIČKU NEPREPÍŇAJTE

Pri nákupe nekupujte všetko čo sa vám páči, premýšľajte čo sa vám naozaj vojde do chladničky.

Chladnička nesmie byť prepĺňaná, pretože chladný vzduch musí voľne cirkulovať okolo potravín. Pokiaľ nie je medzi potravinami dostatok miesta, nie je možné dosiahnuť požadovanú teplotu.



Pre spotrebovanie potravín včas a bez zbytočného odpadu aplikujte pravidlo FIFO (First In, First Out; Prvý dnu, prvý von).

Uistite sa, že potraviny ktoré ste uložili do chladničky ako prvé, taktiež ako prvé spotrebujete. Uložte neskôr nakúpené potraviny za alebo pod staršie potraviny.

Pre správne uchovávanie vašich potravín môžete nasledovať tieto návrhy:



MÄSO A RYBY PRI NIŽŠÍCH TEPLOTÁCH

UŽITOČNÉ PRAVIDLÁ

Mleté mäso a vypitvané ryby musia byť uložené do nádob alebo zabalené do potravinárskej fólie a spotrebované do 24 hodín. Čas skladovania mäsa závisí na jeho type a príprave: mleté mäso musí byť spotrebované do 24 hodín; hydina do 48 hodín a nezabalené lahôdky a čerstvé mäso do 3 dní.



VAJÍČKA, MLIEČNE VÝROBKY, JOGURTY, MAJONÉZY, LAHÔDKY A CUKROVINKY V MIERNOM CHLADE (4-5 °C)

ZÁKLADNÉ PRAVIDLÁ

Mlieko a smotana musia byť použité pred skončením dátumu spotreby alebo do 2-3 dní od otvorenia.

Vajíčka musia byť vždy skladované v chladničke a spotrebované do uvedeného dátumu.

Syry musia byť chránené alobalom alebo papierom na pečenie a uložené vo vhodnom uzavretom obale.

Zrejúce syry musia byť zabalené v čistej utierke, pretože v uzavretej nádobe by mohli splesnivieť.

Čerstvé syry pravidelne kontrolujte, či neplesnivujú. Ak nájdete aj najmenší náznak plesne, je lepšie ich vyhodiť.

Lahôdky nechávajte v potravinárskych obaloch, zabalte do alobalu a umiestnite do uzavretých nádob alebo tesniacich vreciek.



ZELENINA, OVOCIE A POTRAVINY, KTORÉ POTREBUJÚ MENŠIE CHLADENIE (NAPR. NÁPOJE, MASLO) A VYŠŠIE TEPLoty (7-10 °C)

UŽITOČNÉ PRAVIDLÁ

Ovocie a zelenina môžu byť veľmi nízkymi teplotami poškodené a musia byť rýchlo spracované, než sa pokazia. Pred vložením ovocia a zeleniny do chladničky nie je dobré ich umývať, aby neplesnivali alebo sa rýchlejšie nekazili.



4.

SKLADOVANIE BEZ VYHADZOVANIA: MRAZNIČKA

Teplota v mrazničke musí byť okolo -18 °C.

Zmrazené potraviny vydržia dlhšie ako keby boli skladované v chladničke. Najlepšie je priniesť mrazené potraviny z obchodu v termotaške. Pri zamrazovaní potravín je lepšie rozdeliť ich na menšie časti a uložiť ich do čistých nádob označených názvom potraviny a dátumom zamrzenia.

Pred zamrazením nechajte potraviny vždy vychladnúť.

Pri rozmrazovaní potravín ich nenechávajúte pri izbovej teplote, ale ich vložte do chladničky, kým nie sú úplne rozmrznuté.

Dôležité! Rozmrazené potraviny opätovne nezmrazujte a čo najskôr ich spotrebujte.



5.

ZHRNUTIE DÔLEŽITÝCH RÁD PRE POUŽÍVANIE CHLADNIČKY

1

Neprepínajte ju

Čím je plnšia, tým viac energie potrebuje pre udržanie správnej teploty.

2

Neotvárajte ju zbytočne

Pri častom otváraní a zatváraní uniká veľa chladného vzduchu, snažte sa ju otvárať čo najmenej.

3

Nevkladajte do nej horúce jedlá

Po uvarení nechajte jedlo prirodzene vychladnúť.

4

Nastavte termostat na teploty medzi minimom a stredom

a pravidelne ich kontrolujte: teplota v chladničke musí byť medzi 4 a 5 °C a v mrazničke medzi -18 a -15 °C. Nižšie teploty sú plytvanie energiou.



V zime využite vonkajšie teploty.

Po zakúpení potravín ich nechajte na pár hodín na balkóne alebo parapete, pre prirodzené zníženie ich teploty. Napríklad minerálne vody môžu byť bez problémov skladované vonku, kde môžu byť teploty ešte nižšie ako v chladničke. To zabráni preťaženiu chladničky a zbytočnej spotrebe elektriny.

6.

MRAZENIE POTRAVÍN PRE DETI

Pri prikrmovaní malých detí si často robia mamičky domácu výživu (presnidávky) z čerstvých potravín a uchovávajú ich v mrazničke.

Avšak dôležité je skladovať ich správne:

1. Nechajte domácu výživu (presnidávky) najprv vychladnúť.
2. Používajte praktické malé nádoby: správne uzavreté nádoby na ľad alebo bylinky alebo obyčajné mikroténové vrecká.
3. Sú dva spôsoby rozmrazovania: presuňte nádobu do chladničky a nechajte niekoľko hodín rozmraziť alebo ju ohrejte vo vodnom kúpeli. **Nerozmrazujte pri izbových teplotách.**



7.

ČISTENIE

Chladničky musia byť kompletne čistené najmenej raz mesačne. Najprv vyberte všetky potraviny, odnímateľné časti chladničky opláchnite vodou a utrite hubkou s bielym octom a nechajte usušiť. Nakoniec očistíte steny chladničky.

Pripravte si misu s vodou a trochou čistiaceho prostriedku na riad a namočte v nej špongiu. Umyte steny chladničky a utrite vlhkou handričkou.

Potom utrite vnútro chladničky špongiou s bielym octom a niekoľkými kvapkami citrónovej šťavy. Nakoniec utrite opäť vlhkou handričkou a usušte. Biely ocot eliminuje všetky nežiaduce pachy - vrátane z prostriedku na riad - a po odparení zanechá povrchy kompletne sterilné.



Ak nežiaduce pachy stále pretrvávajú, utrite povrchy červeným octom, ktorý je silnejší ako jeho biely ekvivalent. Nechajte vo vnútri chladničky tiež malý pohárik s tromi lyžicami jedlej sódy alebo pohár mlieka: to neutralizuje všetky pachy a zamedzí vzniku nových.



11 POTRAVÍN, KTORÉ NEPATRIA DO CHLADNIČKY

Mnoho potravín nesmú byť nikdy skladované v chladničke: potraviny, ktoré by pri nízkych teplotách rýchlo zostarili a tie, ktoré by prestali zrieť alebo stratili chuť a vôňu (najmä ovocie a zelenina).



AVOKÁDO V obchodoch môžete často zakúpiť avokáda, ktoré ešte nie sú úplne zrelé a môže byť ťažké ich olúpať a zjesť. Ak ich dáte do chladničky, budete musieť dlho čakať než dozreje dosť na to, aby sa mohli zjesť. Najlepšie je nechať ich dozrieť vonku a vychutnať si ich skvelú jemnú konzistenciu.



CITRUSY Pekný čerstvý pomaranč? Pokiaľ ho ale dáte do chladničky, zhorkne. Udržiavajte ich na chladnom, suchom mieste a ponechajú si svoju skvelú plnú chuť. Chcete uskladniť polovicu citróna? Jednoducho ho položte rezom dolu na tanier - vydrží dlhšie.



BANÁNY Banány je lepšie skladovať pohromade. A čo viac, nikdy ich neukladajte do chladničky: ich šupka skôr sčernie, hlavne tam, kde je v kontakte s časťami chladničky.



BAZALKA Bazalka v chladnej teplote stráca svoju vôňu a chuť. V chladničke navyše môže pohlcovať pachy z ostatných potravín.



KÁVA Káva je extrémne delikátna a chladenie môže zmeniť jej chuť.



CIBUĽA Cibuľa potrebuje tmu: chladnička preto nie je vhodná pre jej uchovávanie, nielen kvôli jej osvetleniu, ale aj kvôli vlhkosti, ktorú by mohli pohltiť a rýchlo splsnievať.



BOBUĽOVITÉ OVOCIE Plesnivé bobuľovité ovocie? Áno ak ho dáte do chladničky. Pohlcujú vlhkosť, čo podporuje rast plesní.



MELÓN Nízke teploty v chladničke môžu modifikovať antioxidanty, ktoré sú pre nás tak prospešné. Ak napriek tomu chcete melón schlaďiť, je najlepšie vložiť ho nakrájaný do chladničky 10 minút pred servírovaním.



ZEMIAKY Ideálna teplota pre skladovanie zemiakov je okolo 9 °C, nie je preto vhodné skladovať ich v chladničke. V nízkych teplotách skôr vyklíčia a tvorí sa v nich toxín solanín. Ak ich skladujete vo veľmi vysokých teplotách, sčernejú a už nie sú vhodné na jedenie.



PARADAJKY Najzdravšie sú zrelé paradajky. Pre ich prirodzené dozrievanie nie je vhodné ich dávať do chladničky, navyše v nízkych teplotách skôr zoschnú a stratia svoju šťavnatosť.



MASLOVÁ TEKVICA Maslová tekvica potrebuje suché, dobre vetrané miesto na skladovanie. Po rozkrojení ju môžete obaliť do potravinárskej fólie - zabránite tak jej vysychaniu.





Service

Spoločnosť Candy-Hoover spravuje rozsiahlu sieť viac ako [XXX] autorizovaných servisov po celej republike. Dodanie originálnych náhradných dielov zaručuje efektivitu a top kvalitu servisných služieb. Autorizované servisné stredisko spoločnosti Candy-Hoover: Kotes CREATIVE ponúka predĺženú záruku, profesionálne produkty pre starostlivosť o domáce spotrebiče a údržbu a vyškolení technici Vám odporučia vhodné doplnky.

Vďaka mnohoročným skúsenostiam, servis spoločnosti Candy-Hoover poskytuje správne odpovede partnerom a zákazníkom prostredníctvom kvalifikovaných zamestnancov, schopných prísť s konkrétnym riešením a špeciálnymi projektmi.

Pre viac informácií nás kontaktujte na: office@candy-hoover.cz

Servis spoločnosti Candy-Hoover: spoľahnite sa na nás.

Servisná linka



www.candy.sk

