

Chladnička – najlepší pomocník v kuchyni

Mikroorganizmy sa najrýchlejšie množia pri teplotách medzi 5 °C – 60 °C. Preto je dôležité potraviny uchovávať pri teplotách nižších ako 5 °C, alebo ich tepelne upravovať pri teplotách nad 60 °C.

Chladnička umožňuje uchovávať potraviny čerstvé po dlhšiu dobu. Potraviny sa rýchlejšie kazia aj v chladničke pokiaľ medzi nimi necirkuluje vzduch. Preto nie je vhodné robiť veľké nákupy a napchať chladničku až po strop. Ak je vo vašej domácnosti väčšia spotreba jedla, je potrebné úmerne tomu prispôsobiť aj veľkosť spotrebiča.



Každá potravina má v chladničke svoje miesto.

Správne umiestnenie potravín v chladničke prispieva k predĺženiu ich kvality.

- Najchladnejšie miesto sa nachádza nad záuvkami na zeleninu. Tu ukladáme potraviny ako sú, napr. mäso alebo ryby.
- Nad nimi sa nachádza priestor pre mlieko a mliečne výrobky.
- Najvyššie poličky používame na uloženie varených pokrmov, otvorených balení potravín a masla.
- Do priestoru dverí, kde bývajú najvyššie teploty, vkladáme napr. nápoje.

Odporúčania pre účelné a bezpečné využitie chladničky:

1. Chladničku udržiavajte čistú. Vnútornú časť chladničky pravidelne vymývajte teplou vodou s čistiacim a dezinfekčným prostriedkom.
2. Teplota v chladničke má byť v rozmedzí 0 – 4 °C, maximálne 5 °C. V mrazničke – 18 °C.
3. Nikdy neprepíňajte chladničku, pretože tak nie je možné udržať bezpečnú teplotu.
4. Nenechávajte dlho otvorené dvere na chladničke.
5. Chladené potraviny vráťte do chladničky ihneď po použití.
6. Do chladničky nedávajte horúce potraviny.
7. Vyhodte všetky nespotrebované zbytky potravín, ktoré sú v chladničke dlhšie ako 2 dni.
8. Potraviny určené na rozmrazenie položte do spodnej časti chladničky do misky, aby sa zabránilo vytekaniu vody. Nezmrazujte už rozmrazené potraviny.
9. Vajcia chovávajú v chladničke a po manipulácii s nimi si vždy umyte ruky. Znížite tým riziko ochorenia na salmonelózu.
10. Neskladujte potraviny v otvorených konzervách. Potraviny preložte do nekovových obalov, uzatvorte a spotrebujte do 2 dní.
11. Uchovávať čerstvé mäso oddelene od tepelne upravených potravín. Zamedzíte tak novej krížovej kontaminácii.
12. Ovocie ani zeleninu pred uložením do chladničky neumývajte.
13. Potraviny uložené v obchode v chladiacich alebo mraziacich boxoch vyberajte vždy na záver nákupu.

