

Potraviny, ktoré nepatria do chladničky

Mnohí z nás majú predstavu, že ak skladujeme potraviny v chladničke, zostanú dlhšie čerstvé. Nemusi to byť však vždy pravda. Niektoré potraviny skladované v chladničke strácajú nielen chuť, ale čo je podstatné, aj svoju výživovú hodnotu. Nízke teploty častokrát naštartujú rozkladný proces, čím potraviny pripravia o pôvodnú chuť a dôležité enzýmy. Skladovaním takýchto potravín si síce nespôsobíme žiadne vážne problémy, ale predsa je len lepšie skladovať mimo chladničky.



Potraviny, ktoré do chladničky nedávame:

Paradajky

Paradajky milujú teplo a to nielen počas rastu, ale aj po ich obratí. Ak teda skladujeme paradajky v chladničke s teplotou pod 5 °C, mení sa ich chemická štruktúra. Membrány vo vnútri paradajkových stien sa prelomia, čo znamená, že zelenina zmäkne a jej textúra sa zjemní. Skladujeme ich preto radšej niekde v kuchyni, nie však v plastovom vrecku, ale v košíku alebo mise. Ak chceme aby rýchlejšie dozreli, vložíme ich do papierovej tašky.

Zemiaky a sladké zemiaky

Ak zemiaky skladujeme pri nízkych teplotách, mení sa škrob na cukor, čo ovplyvní nielen ich štruktúru, ale po uvarení aj chuť. Zemiaky skladujeme v chladnom, dobre vetranom prostredí, ideálne zabalené v papierových alebo bavlnených vreckách. Uchováваме ich neumyté, pretože vlhkosť zrýchľuje ich hnilobný proces. Neodporúča sa ani skladovať zemiaky s cibuľou, nakoľko zemiaky vylučujú látky, ktoré urýchľujú jej rozklad.

Cesnak

Cesnak uskladnený v chladničke sa môže tak isto pokažiť omnoho skôr. Prostredie chladničky môže dokonca spôsobiť, že cesnak začne klíčiť. Skladujeme ho preto podobne ako cibuľu na tmavom, chladnom a dobre vetranom mieste.

Jablká

Držanie čerstvých jabĺk v chladničke ovplyvní časom nielen ich chuť, ale i konzistenciu.

Ak ich teda plánujeme zjesť do týždňa či dvoch, nechávame ich radšej len pri izbovej teplote. Do chladu ich dávame v prípade, že chceme aby vydržali ešte dlhšie.

Banány

Zelené banány skladujeme pri izbovej teplote. Pobyt v chladničke spôsobí, že nedozrejú ako by mali. Dozreté banány držíme pri izbovej teplote ak ich plánujeme do niekoľkých dní zjesť.

Do chladničky ich dáme až vtedy, keď sa na šupke začnú tvoriť čierne fľáčiky (vtedy banán dozrieva) a nechcete aby banány prezreli. Banánová šupka síce zhnedne, no samotný banán ostane pevný a ideálny na jedenie.



Olivový olej

Olivový olej sa skladuje na tmavom, chladnom mieste, aby sa zabránilo akejkoľvek zmene chuti a štruktúry. Uchovávanie v chladničke a teda v príliš studenom prostredí, kondenzujú a vytvrdzujú olej, čo mu dáva konzistenciu masla. Ak teda chceme olej v stave, kedy je ľahko použiteľný a udržuje jeho plnú a čerstvú chuť, nedávame ho do chladničky.