

## LEDNIČKA - CO MÁ• KDE BĀ•T?

PondĀĀ-, 26 bĀĀezen 2018

Ukládání v chladniĀce by mĀlo mít svĀj systém, v kaĀdĀm místĀ spotĀĀbiĀe je totiĀĀ jiná vlhkost a kaĀdá surovina má ni jiné nároky. PĀĀli&scaron; nízká vlhkost zpĀsobuje vyschnutí potravin a ztrátu jejich hmotnosti, barvy a nutriĀních složek. Vysoká vlhkost naopak vede ke kondenzaci, coĀĀ ovlivĀuje výkon chladniĀky. Navíc pĀĀispívá k rychlejšímu rĀstu bakterií a plísni.

Jak sprĀvnĀ ukládat potraviny? V chladniĀce uloĀte nejnĀĀ, do speciálního boxu, ovoce a zeleninu. Zásuvka je vyrobená pĀĀesně pro nĀ, udržuje se v ní ideální vlhkost. Ovoce ani zeleninu pĀĀed uloĀením do ledniĀky nemyjte. MĀ ryby skladujte ve spodní pĀĀhrádce (nad zeleninovým boxem), kde je opĀt vy&scaron;&scaron;í vlhkost. SmĀrem vzhĀru ukládejte &scaron;unku, sýry, jogurty a úplnĀ nahoru pak mlĀné výrobky a nĀ které druhy ovoce: napĀĀklad meloun, banány, mango nebo lilek. PrĀvĀ maso a mlĀné výrobky by od sebe mĀly být co nejdĀle.

Sýry skladujte buĀ pod speciálním poklopem, nebo v mikrotenovém sĀku Āi potravinové fólii. Kvalitní sýry vydrĀí i nĀkolik týdnĀ, ale musíte je obden pĀĀeobalovat. SalĀmy, které si pĀĀinesete z obchodu zabalené v papíĀĀe, pĀĀendejte raĀ a teprve poté uloĀte do papíru. MĀĀete se inspirovat i u sousedĀ: v NĀmecku skladují hospodyĀky salĀmy obvykle tak, Ā v&scaron;echny druhy vyskládají na talíĀĀ a ten pĀĀikryjí alobalem. ZvlĀstním místem jsou dvíĀĀka. V nich je dole prostor na vy&scaron;&scaron;í láhve, napĀĀklad s alkoholem nebo minerální vodou. Nad nĀ se vejdou plechovky nebo dal&scaron;í men&scaron;í balené potraviny, které potĀĀebují pĀĀi skladování stát. Dal&scaron;í patro smĀrem vý&scaron;e je urĀeno ke skladování másla a margarínu. V lep&scaron;ím pĀĀĀpadĀ se do pĀĀhrádky vejde i krabiĀka na máslo, která pomáhá zabránit Āluknutí. ÚplnĀ nahoĀĀe bývá místo na vejce. Jednotlivá vajĀka vyskládejte do speciálních drĀĀĀĀ, které zajistí, aby ĀĀdnĀ z nich i pĀĀi prud&scaron;ím zavĀĀení dvíĀĀek nevypadlo. Skladovat vejce v lednici v papírovém obĀdobí ve kterém jste je koupili, je podle odborníĀ nevhodné, je totiĀĀ pĀĀĀmo rájem rĀzných mikroorganismĀ, a tak hrozí kontaminace ostatních potravin. Aby va&scaron;e ledniĀka fungovala tak, jak má, ukládejte do ní pouze vychlazené potraviny. UvaĀĀená jídla skladujte v uzavíratelných tĀsnících nádobách a oddĀlenĀ od Āerstvých potravin, ideálnĀ pro svĀobĀdové boxy vyhraĀte jednu pĀĀĀhrádku. V lednici je neschovĀvejte pĀĀĀli&scaron; dlouho, ztrácí se z nich ĀĀiviny a nejsou pak ani pĀĀĀli&scaron; chutné. d@niela